

新竹市北區西門國小 112 學年度視力保健 種子學校成果報告

報告者：衛生組 陳政宇

113.05.30



學校簡介-西門國小現況

本校校址新竹市北大路450號，位於北大路與延平路交會處，佔地面積為32432平方公尺。

- 國小學生數**1560**人
- 教職員工共計**121**人
- 國小**56**班
- 幼兒園**4**班
- 特教班**2**班
- 資源班**4**班

1-1

學校衛生委員會商議年度學校視力保健政策制定與工作推動

112校園視力保健計畫經校務會議表決通過

新竹市西門國民小學 學校衛生委員會
會議紀錄

一、時間：113年 2 月 15 日(星期四) 上午 11時

七、臨時動議

提案：審核「新竹市北區西門國小112學年度校園視力保健計畫」一案。

決議：通過。

(二)「新竹市環境教育能源資源永續利用議題主題系列活動」子計畫於113年度開始執行，並配合學校行事將「能源教育周」訂於六月第一周，由衛生組進行宣導。

(三)本校為112學年度校園視力保健重點縣市學校，屆時將有輔導委員

1-1

學校衛生委員會商議年度學校視力保健政策制定與工作推動

視力保健政策制定

新竹市西門國民小學 學校衛生委員會 會議紀錄

一、時間：113年 2 月 15 日(星期四) 上午 11時

二、地點：視聽教室

三、主席：校長 許慶恭

四、出席人員：詳如簽到表

紀錄：陳政宇

五、報告事項：

(一) 已規劃期末考後辦理跳繩比賽，目標就是提高下課淨空率，詳如跳繩比賽辦法，請參閱附件。

(二) 「新竹市環境教育能源資源永續利用議題主題系列活動」子計畫於113年度開始執行，並配合學校行事將「能源教育周」訂於六月第一周，由衛生組進行宣導。

(三) 本校為112學年度校園視力保健重點縣市學校，屆時將有輔導委員

新竹市北區西門國民小學 112 學年度視力保健實施計畫

壹、依據：

一、依新竹市政府教育處 112 年 9 月 8 日府教體字第 1120139356 號函辦理。

二、依本校校務會議通過之 112 學年度健康促進實施計畫辦理。

貳、目標：

一、推動落實學生視力保健工作，提升學生視力保健成效。

二、及早發現視力不良學生，加強追蹤及矯治，緩和高度近視的趨勢。

三、從認識近視的成因，進而了解愛護視力的重要，並透過鼓勵晨間運動與下課運動，確實讓學生有正確的眼部放鬆時間，進一步培養學生良好的視力保健習慣。

四、提高規律用眼 3010 達標比率。

五、提高學生每天戶外活動時間 120 達標比率。

六、縮短學生每天在家使用 3C 產品的時間在一小時以內。

七、提高每節下課教室淨空率達 75% 以上。

八、定期視力追蹤率保持 95% 以上。

1-2學校衛生委員會（視力保健），負責規劃、推動、協調及檢討學校的視力保健政策。

視力保健不良率提升之探究

二、健康問題分析

（一）視力保健

由於學生家庭大都屬於雙薪家庭，因此大部分的學生放學後都會由家長安排前往安親班、課輔班進行課後學習，這也造成了學校周圍安親、補習班林立的情形，每日過長的用眼時間使學生近視的比例明顯居高不下，由下表可知 110 學年度學生裸視視力不良增加率（+1.39%）已有稍微增加的趨勢，但 111 學年度學生裸視視力不良增加率（+1.88%），到 112 學年度學生裸視視力不良增加率增加到+1.29%，推測為疫情期間，學生已經養成與 3C 產品每日接觸的習慣，因此在 112 學年度將透過視力保健宣導及護眼操、輕鬆遠眺的實施，落實「3010」策略與「戶外 120」，藉助家長及社區的力量，讓孩子更落實視力保健的行為於居家及生活中，期能降低學童裸視視力增加不良率，並研擬申請行動研究計畫，爭取經費辦理相關活動。

項 目	110 學年度	111 學年度	112 學年度
學生裸視視力不良率	47.25%	49.13%	50.42%
學生裸視視力不良增加率	+1.39%	+1.88%	+1.29%
學生視力不良複檢率	99.37%	97.91%	97.85%

1-2學校衛生委員會（視力保健）， 負責規劃、推動、協調及檢討學校的 視力保健政策。

視力保健不良率提升之探究

	全國國小 裸視不良率	新竹市國小 裸視不良率	新竹市西門國小 裸視不良率
110學年度	45.23%	41.88%	47.25%
111學年度	45.23%	43.01%	49.13%
112學年度			50.24%

	全國國小 矯治率	新竹市西門國小 矯治率
110學年度	95.05%	99.37%
111學年度	94.14%	97.91%
112學年度		97.85%

1-2學校衛生委員會（視力保健）， 負責規劃、推動、協調及檢討學 校的視力保健政策。

112學年度視力前測結果

- 視力保健行為達成率 73%
- 視力保健知識正確率 84 %
- 視力保健態度正確率 89 %
- 規律用眼3010達成率 91 %
- 戶外活動120達成率 70 %
- 下課淨空率 35 %
- 3C小於一 91 %

1-2學校衛生委員會（視力保健）， 負責規劃、推動、協調及檢討學 校的視力保健政策。

112學年度視力後測結果

- 視力保健行為達成率 77.08 % **↑4.91 %**
- 視力保健知識正確率 86.67% **↑2.81 %**
- 視力保健態度正確率 92.02% **↑1.68 %**
- 規律用眼3010達成率 92.98% **↑ 1.75 %**
- 戶外活動120達成率 78.95% **↑8.87 %**
- 下課淨空率 64.91 % **↑29.82 %**
- 3C小於一 92.98% **↑1.75 %**

- 校長與行政端非常重視校內健康促進議題。校內同仁在視力保健政策上能確實督促班級執行，有利政策推動。

- 本校有八大體育藝文團隊，全國比賽屢創佳績。

視力保健六大構面-綜合分析

- 學生數持續增加，學生活動範圍受限。

- 3C產品成為學童褓母，易造成視力不良。

1-2學校衛生委員會（視力保健）， 負責規劃、推動、協調及檢討學校的 視力保健政策。

預期成效

陸、預期成效

- 一、分別辦理一場視力保健議題教師增能研習與眼科專家親職講座。
- 二、實施學生校內護眼運動每天達至少一次。
- 三、視力保護布告欄專區，定期張貼宣教內容及學生競賽作品。
- 四、每日第二大節下課，全校教室淨空率達 75%。
- 五、社區安親班同步宣導達 8 家以上。
- 六、全校學生視力不良率下降 3% 以上及提高就醫矯治率達到 95%。
- 七、午餐教育上下學期分別實施護眼議題專欄一次，班級參與有獎徵答達 100%

1-3 學校落實下課淨空政策

112學年度學務處安排多元活動落實下課淨空政策

一、辦理體育活動、競賽：

項次	活動時間	活動內容	地點	參加人員
1	11/23 (四) 上午 8 點	大會舞練習 (一)	大操場	一~三年級
2	11/30 (四) 上午 8 點	大會舞練習 (二)	大操場	一~三年級
3	12/7 (四) 升旗結束後	大會舞練習 (三)	大操場	全校師生
4	12/12(二)、12/20(四) 上午 8 點	晴天進場預演	大操場	一~三年級
5	12/13(三) 上午 8 點	校園馬拉松	校園	全校師生
6	12/21(四)預演結束後	大隊接力練習賽	大操場	三~六年級
7	12/22 (五) 上午 8 點	雨天進場預演	禮堂	三~六年級
8	12/23 (六)	校慶運動大會	校園	全校師生
9	3/4-8 早修與午休	五年級班際樂樂棒球	大操場 內操場	五年級
10	3/11-15 早修與午休	六年級班際樂樂棒球	大操場 內操場	六年級
11	4/22-26 早修與午休	班際跳繩比賽	禮堂	一~六年級
12	6/24-28 早修與午休	班際運動比賽	大操場 內操場	一~五年級

1-4 校園師生普遍知道視力保健之觀念與重要作法

1. 視力保健班級宣導海報



2. 班級張貼海報於公告欄



1-5 學校落實教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」

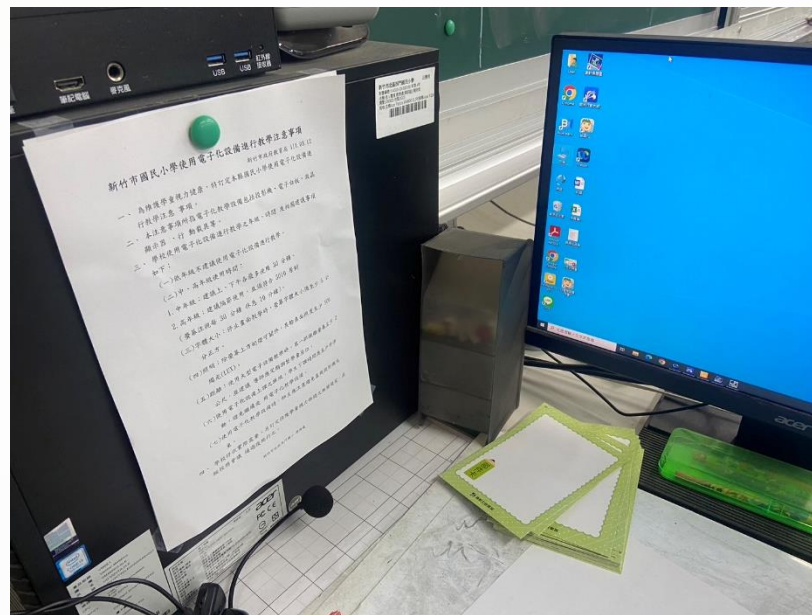
1.告知班級導師注意事項

新竹市國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

新竹市政府教育局 111.08.12

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本縣國民小學使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
 - (一)低年級不建議使用電子化設備進行教學。
 - (二)中、高年級使用時間：
 - 1.中年級：建議上、下午各最多使用 30 分鐘。
 - 2.高年級：建議隔節使用，且須符合 3010 原則
(螢幕注視每 30 分鐘 休息 10 分鐘)。
 - (三)字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小須至少 5 公分正方。
 - (四)照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 500 燭光(LUX)。
 - (五)距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並建議導師應定期調整學童座位。
 - (六)使用電子化設備上課之班級，學生下課時間應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
 - (七)使用電子化教學設備時，師生應注意避免直視投影機光源。
- 四、學校得依實際需要，另訂定保護學童視力保健之相關規定，並經校務會議通過後施行之。

2.班級張貼公約於公告欄



2-2 教師上課時能注意教室照明是否足夠與適當

教室光線充足 每學期初定期檢查燈管與照明設備



2-3 教室使用之投影設備解析度清晰

西門國小投影設備現況

西門國小現況

國小學生數1560位

國小56班 幼兒園4班 特教班2班 資源班3班

迎曦樓	共11間教室	- 觸屏1 / 投影機10
弘學樓	共24間教室	- 觸屏0 / 投影機24
挹爽樓	共25間教室	- 觸屏3 / 投影機22
歌薰樓	共18間教室	- 觸屏19 / 投影機0

教室共79間教室 - 觸屏23台 / 投影機56台



2-3 教室使用之投影設備解析度清晰

西門國小投影設備現況 與 未來規劃

西門國小

觸屏 111年2台
3%

投影機 102年16台
27%

已在113/3/16-17 更換23台老舊投影機為觸屏

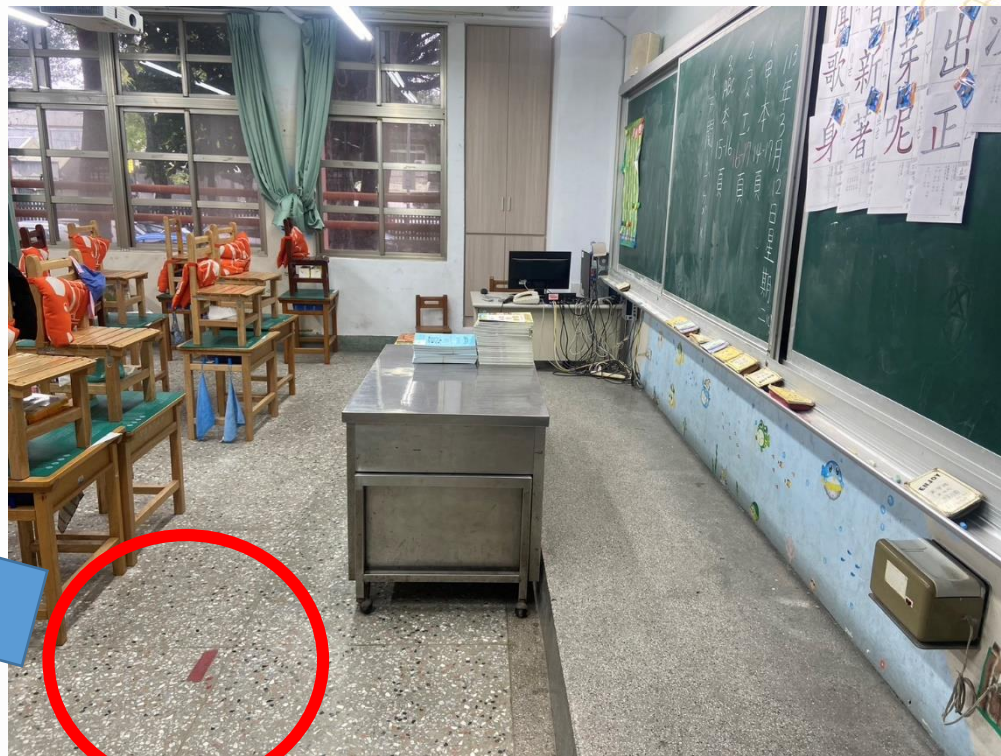
投影機 110年2台
3%

投影機 108年8台
14%

投影機 106年10台
17%

2-4 教室桌椅高度適合學童身高，且第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於2公尺

健康中心協助每學期標示2公尺距離



2-5 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助視力保健工作推動

視力保健友善校園環境與全新完整通學步道 鼓勵學生走路上學



新竹市長高虹安5日前往西門國小視察通學步道工程。（圖／新竹市政府提供）

2-5 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助視力保健工作推動

視力保健友善校園環境與綠化！



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（一）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（二）



結合食農教育與自然課程，讓學生走出戶外（一）



結合食農教育與自然課程，讓學生走出戶外（二）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（三）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（四）



打造圖書館前戶外木平台，讓學生走出戶外（一）



打造圖書館前戶外木平台，讓學生走出戶外（二）

2-5 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助視力保健工作推動

視力保健友善校園環境與綠化 II



3-1 學校營造有利於「視力保健」學習氛圍的環境佈置

於樓梯口、學務處、健康中心張貼宣導海報



3-2 班級有視力保健的生活守則或相關獎勵制

辦理全校性跳繩比賽，鼓勵學生走出室，提高教室淨空率



新竹市西門國小104學年度
跳繩
龍虎榜

年級	姓名	名次	總次數	備註
一年四班	陳伊庭	第一名	163	女
一年四班	李美軒	第二名	152	男
一年四班	鄭俊彬	第三名	171	女
二年四班	鄭俊彬	第一名	155	男
二年四班	鄭俊彬	第二名	175	女
三年四班	鄭俊彬	第一名	160	男
三年四班	鄭俊彬	第二名	169	女
四年四班	鄭俊彬	第一名	168	男
四年四班	鄭俊彬	第二名	71	女
五年四班	鄭俊彬	第一名	99	男
六年四班	鄭俊彬	第一名		

3-3 學校營造視力保健的支持性環境

(如充足且多元的戶外化活動或社團)

學校營造支持性的環境 有八大團隊於早修、午休、放學後練習



品格 · 創意 · 活力

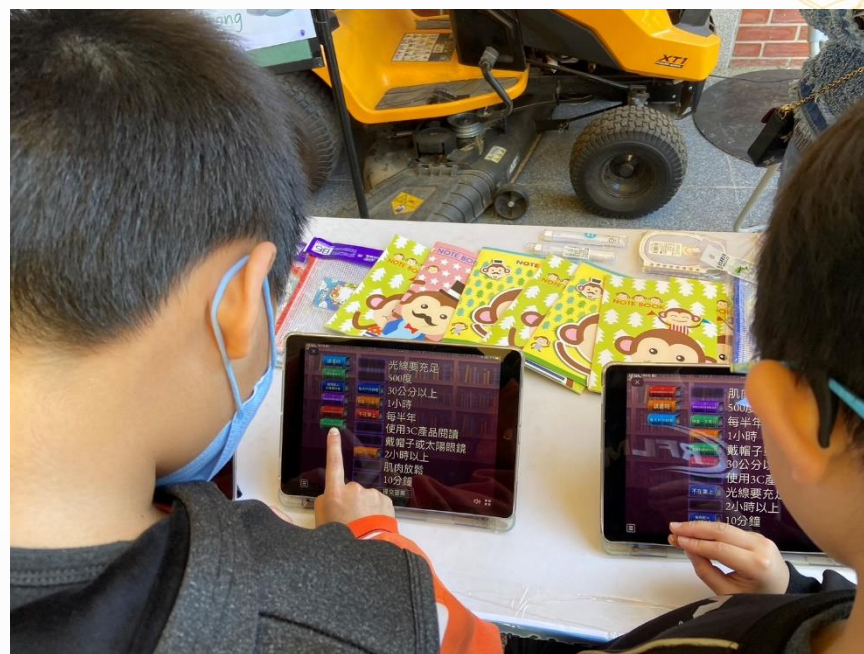
3-4 校長及行政團隊支持視力保健推動工作

於學生朝會、開學典禮、全校教師會議進行視力保健宣導



3-4 校長及行政團隊支持視力保健推動工作

於全校性活動中擺設攤位進行視力保健宣導



3-4 校長及行政團隊支持視力保健推動工作

辦理全校體育班際競賽活動 讓孩子走出戶外



品格 · 創意 · 活力

112學年度於12月13日進行教師視力保健增能研習



4-1 全校教師近三年皆參加過視力保健相關研習

112學年度預計於4月25日進行學生視力保健講座



講師：曾開遠 驗光師



- 現任：
中山醫學大學視光學系 兼任講師
歐寶視視覺訓練中心 驗光師
- 學歷：
中山醫學大學 視光學系 學士
中山醫學大學 醫學研究所 碩士
- 經歷：
國家高考考試驗光師
歐寶視眼視光中心 負責人
衛生福利部 視覺障礙輔具評估專業人員
苗栗縣、臺中市北區 / 南區 戊類輔具評估人員
高雄市 視障巡迴講師
台灣低視能防盲協會 常務理事
- 授課領域：眼科學、低視力學、驗光學實驗
- 專長領域：屈光矯正、雙眼視覺、視覺訓練、低視力、輔具評估、視覺復健、近視控制、視覺發育、眼睛保健
- 粉絲專頁：大腦看世界 曾開遠 驗光師



中山醫學大學
Chung Shan Medical University

對象為三、四、五年級學生

4-1 全校教師近三年皆參加過視力保健相關研習

112學年度由曾開遠驗光師對學生們進行視力保健講座



4-2 能將生活技能教學應用在視力保健教學中

本學期開始營養午餐菜單上標註護眼食材

3/25	一	小米飯	*花生燉肉(燉) 肉片, 非基改凍豆腐, 海帶結, 水煮花生	醬燒馬丁(燒) 杏鮑菇, 馬鈴薯, 米血丁, 九層塔	66 青菜	66 番茄肉片湯 番茄, 非基改黃豆芽, 肉片		4.2	1.9	1.0	2.9	0	0	692
3/26	二	糙米飯	三杯雞(煮) 雞腿丁, 非基改干丁, 九層塔, 青蔥, 薑	# 什錦黃瓜(煮) 大黃瓜, 魚丸, 肉片, 木耳, 胡蘿蔔	66 青菜	肉骨茶湯 肉片, 白蘿蔔, 角螺, 肉骨茶包		3.2	2.5	1.1	2.9	0	0	670
3/27	三	特餐	刈包(蒸) 刈包	酸菜肉絲(炒) 肉絲, 酸菜	66 青菜	# 麵線糊 紅麵線, 脆筍絲, 洗滌蛋, 魚羹, 胡蘿蔔, 紅蔥頭, 蒜, 紫菜片		3.2	1.7	1.1	2.7	0	0	601
3/28	四	燕麥飯	# 椒鹽魚丁(炸) 魚丁, 非基改百頁豆腐, 杏鮑菇, 胡椒鹽粉	66 南瓜鮮蔬咖哩(煮) 南瓜, 馬鈴薯, 花椰菜, 胡蘿蔔, 肉片, 洋葱, 咖哩粉	66 青菜	日式味噌湯 海帶芽, 高麗菜, 肉片, 非基改味噌		4.0	1.9	1.1	3	0	0	685
3/29	五	薏仁飯	糖醋豆腸(炒) 非基改豆腸, 番茄, 番茄醬, 彩椒, 白醋	66 菜脯炒蛋(炒) 洗滌蛋, 菜脯, 九層塔	66 青菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 椰漿	水果	4.2	1.8	0.8	2.6	1	0	726

<西門國小午餐秘書:吳佳玲營養師、藝慶企業有限公司:莊惠如營養師>

貼心小提醒:

- (1)本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。
- (2)對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中標示「#」的菜色;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中標示「*」的菜色。
- (3)護眼食物請注意菜單中標示「66」的菜色。

4-3 學生能將所學基本視力保健之作 法落實於日常生活中 (如3010、正確握筆、端正坐姿)

視力保健課程(週會時間)教學過程紀錄

生活技能融入視力保健課程 成果照片



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操 (一)



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操 (二)



利用道具讓學生體驗眼睛不便的感受 (一)



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操 (二)

5-1 學校能透過多元管道將視力保健 相關政策及作法通知家長配合

製作成圖片讓班級導師可以轉傳給家長健康資訊

動，因此各班級原預定的清潔時間可能會提前或延誤。我們預計在3月底完成清洗工作，期間可能會帶來一些不便，敬請見諒！

12:55



政宇 照片

學務處衛生組分享
視力保健-護眼6步驟
讓孩子們遠離近視
1.戶外120
2.用眼3010
3.光線充足 坐姿正確
4.多吃蔬果
5.睡好睡飽
6.定期檢查視力

5-2 學校辦理家長視力保健研習活動

請各班導師於班親會轉知家長視力保健策略
一起守護學童視力



5-3 學校願意邀請安親班 (課後輔導或課後安親) /補習班共同參與視力保健推動策略

發放視力保健宣導海報，請安親班協助適時宣導



5-4 學校能導入社區資源，推動視力保健措施

結合社區資源 由眼科醫師擔任本校視力保健顧問與講師



陳志宏醫師

6-1 健康中心之視力檢查環境符合教育部規定

健康中心之視力檢查環境符合教育部規定



6-2 健康中心之視力檢查方式符合教育部規定

健康中心之視力檢查方始是符合教育部規定



6-3 建立高關懷學生名單，並有衛教、轉介、持續追蹤等紀錄。

對於高關懷學生名單留存並進行衛教與持續追蹤 並補助平困學生矯治視力

新竹市北區西門國小 111 學年度

貧困學生健檢異常追蹤矯治健康管理成果報告

現況分析	<p>一、貧困學童與父母處於一個不安定的生活環境中。部分家長對孩子的未來較缺乏期待與規劃，例如：視力保健行為未落實者，即使出現視力問題，也不會有看眼科醫生的習慣，但是年紀愈小罹患近視，應立即進行矯正，如不趕緊矯正，將來長大後演變為惡性高度近視的機率就大增。有些小孩在學校篩檢出視力有問題後，因為家庭經濟問題，家長連帶小孩去看眼科醫師的錢都沒有；這些學生因為視力沒適時矯正，再一次的造成學習困難、嚴重影響生活作息。在個人、家庭、與社區環境的影響下，貧困對學童不僅影響其身心健康，還包括心理、行為與發展的層面。</p> <p>二、貧困學童健檢異常矯治健康管理係根據學生的家庭狀況及瞭解其身心適應能力，依個別差異來決定合適的健康服務及衛生教育需求，進而提高學習效率，加強學童自我健康照顧能力，更希望進而影響家庭健康功能。</p> <p>三、111 學年度學生健康檢查本校貧困學生檢查異常情形，視力檢查異常未矯治人數 8 人。</p>
具體策略	<p>一、協助視力不良就醫及配鏡補助。</p> <p>二、健康輔導運用團體衛生教育。</p>
實施成果	視力不良學生接受配鏡矯治補助 8 人。

6-3 建立高關懷學生名單，並有衛教、轉介、持續追蹤等紀錄。

對於高關懷學生名單留存並進行衛教與持續追蹤
並補助平困學生矯治視力



品格 · 創意 · 活力

請多多指教