

新竹市 112 學年度內湖國中健康促進學校計畫 成果報告-視力保健議題

一、依據

- (一) 學校衛生法第十九條及施行細則第 14 條辦理。
- (二) 新竹市 112 學年度學校健康促進計畫前導會議府教體字第 1120136881 號辦理。

二、學校背景分析

本校位處於新竹市香山區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰竹南科學園區、中華大學及元培科技大學等，全校共有 7 班，學生數共 125 人，教職員工 29 人。學區家長大部分屬於勞工階層，終日為家庭生計忙碌，鮮少重視健康生活型態的相關知識，學生之生活、學習與成長值得關切。因此推動學校健康營造，不只是改變個人的行為及生活型態，更需包含生理、心理、社會、精神及文化等層面來培養學生健康的身心，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校與社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題，促進健康的學校政策及計畫因應而生。

推動學校健康營造需考量整體教學環境、社區特性等，以此建構學校教學特色，盼能藉由社會資源，營造出重視個人及團體良好衛生之安全環境。整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，營造本校成為健康促進學校。

二、完成視力保健議題指標

(一) 新竹市指標

1. 全市平均裸視視力不良率下降至 75.55%。
2. 裸視視力不良就醫率達 90%以上。
3. 規律用眼 3010 後側比率增加 1%以上。
4. 戶外活動 120 後側比率增加 1%以上。
5. 下課淨空後測比率增加 1%以上。
6. 3C 小於一後測比率增加 1%以上。
7. 定期就醫追蹤率增加 0.5%以上(達 98.87%)

(二) 校內指標

1. 學生平均裸眼視力不良率下降 1%。
2. 學生視力不良就醫率達 90%以上。

3. 規律用眼 3010 後側比率增加 5%以上。
4. 戶外活動 120 後側比率增加 3%以上。
5. 下課淨空後測比率增加 1%以上。
6. 3C 小於一後測比率增加 1%以上。

四、具體策略

(一)成立學校健康促進委員會

1. 111.08.26 召開健康促進第一學期衛生暨健康促進委員會會議。
2. 112.02.10 召開健康促進第二學期衛生暨健康促進委員會會議。

計畫職稱	單位職稱	姓名	小組分工	本計畫之工作項目
主任委員	校長	劉惠芬	主任委員	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
委員	學務主任	林信安	副主任委員	擬定視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
委員	體衛組長	蔡宗諺	執行秘書	視力保健計畫執行，協助推展計畫內的各項活動、成效評值及撰寫成果報告。
委員	訓育組長	陳詩昀	活動宣導組	統籌活動宣導組工作。
委員	教務主任	盧麗婷	健康教學組	協助推動學校健康教育與各項健康活動。
委員	護理師	張雅惠	健康服務組	1. 定期測量學童視力並做紀錄、分析。 2. 監控歷年學童視力健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，。 3. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
委員	總務主任	陳鈞宏	物質環境組	研究策劃，督導計畫執行，並協助總務相關行政業務協調。
委員	輔導主任	施青秀	心理輔導組	協助對於學生心理諮商與協助。
委員	家長會長	陳乙君	社區資源組	協助促進社區各有關機構之聯繫與合作以協助學校衛生工作之推行。

(二)學校衛生政策

1. 召開健康促進推行小組會議，規劃視力保健議題及實施方式。
2. 將視力保健議題納入學校本位課程、設計課程計畫及教學活動實施。
3. 訂定並實施「SH150 運動計畫」。
4. 辦理「課後運動班」及「運動性社團」等活動。
5. 辦理教師增能宣導以增加教師視力保健知能。

6. 利用學生朝會或其他大型集會共同時間進行視力保健宣導。

(三)健康教學與活動

項次	活動名稱	活動日期	對象/人數	活動成果
一	SH150 運動計畫	112. 09. 05-113. 06. 30	全校師生/160	為健康把關、培養運動習慣及鍛鍊強健體魄，增強體適能以符合健康體位。倡導師生快樂運動、活出健康，並帶動學生健康運動、快樂學習。
二	視力保健融入健體課程	113. 02. 10 -06. 30	七、八年級/73	本校積極推動視力保健，於112學年度下學期健教課程融入視力保健相關議題，讓學生體驗失明以及視力老化，對於生活會造成哪些影響，之後向學生宣導天天戶外120分鐘及規律用眼3010之概念，最後輔以新聞案例宣導，提醒學生愛護眼睛，並正確使用眼睛，延長眼睛的使用壽命，讓未來生活更多采多姿。
三	新竹市112學年度健康促進視力保健議題「我EYE視力・EYE設計」優良作品抽獎活動	113. 04. 03	學生/13	配合新竹市112學年度健康促進視力保健議題「我EYE視力・EYE設計」藝文活動，校內初選獲獎同學皆頒發圖畫專用色鉛筆一組。
四	112學年度班際籃球競賽	113. 04. 01- 113. 04. 11	學生/124	本校積極推動各項體育競賽，於4月1日至4月11日舉行班際籃球競賽，籃球是團體運動，每個人在各自角色的進攻與防守決定比賽的勝敗，除了磨練球技、提升班級凝聚力，過程中所展現的運動家精神更為重要，也是辦理班際籃球競賽的目的，經過一番激烈的競爭，九年級組冠軍為902班，八年級組冠軍為802班，七年級組冠軍為701班，恭喜以上得獎的班級。
五	「我EYE視力」師生盃籃球	112. 04. 11	學生/124	本校積極推動視力保健議題，於113年4月11日進行

	賽預測摸彩活動			視力保健摸彩活動，預測內湖盃師生籃球友誼賽獲勝隊伍，即可參加摸彩，接著請各班導師出來抽幾位幸運兒，獎品有籃球、、羽球拍、運動水壺等多樣實用物品，摸彩的過程中氣氛熱絡，學生個個無不引頸期盼，希望自己是下個幸運兒，此次摸彩活動順利圓滿成功，也帶給了學生歡樂的下午。
六	112 學年內湖盃師生籃球友誼賽	113.04.11	全校師生/160	本校積極推動學校體育，於113年4月11日舉辦一年一度的運動盛事，第8屆內湖盃師生籃球友誼賽，由八年級班際籃球賽冠軍隊伍802班代表學生與教職員工進行籃球比賽，今年參賽的教職員女生共有10位，男生共有5位。比賽分為上下半場，上半場由女教職員與女學生比賽，在球場上努力不懈的精神，獲得全場熱烈的掌聲！下半場由男教職員與男學生比賽，男教職員們同心一致，有攻有守，最後教師隊以32：12獲得勝利。今日在籃球場上，全校師生不管是上場球員或是加油觀眾，都盡情投入在這場比賽的過程，為校園生活留下美好的回憶！
七	112 學年度健康促進－視力保健宣導活動	113.04.20	七、八年級/130	本校積極推動視力保健議題，於113年4月20日進行視力保健宣導，由安慎診所－許雅睿醫師為大家宣導視力保健的概念及預防，說明近視的原因，教大家如何控制度數，避免視力惡化，避免長時間用眼過度而影響視力，最後提醒學生愛護眼睛，並正確的使用眼睛，延長眼睛的使用壽命，讓未來生活更多采多姿。
八	112 學年度健康促進－視力保健班會討論活動	113.04.27	全校學生/124	藉由班會討論的方式將議題進行充分討論與心得分享。

1. 環境檢測

- (1)檢測教室的燈光照度是否足夠。
- (2)請教師配合電子設備的使用時間勿過長。

2. 視力篩檢與矯治之追蹤與輔導

- (1)由護理師協助檢查視力，並發視力不良通知書給家長。
- (2)對於家境清寒學生，申請市府矯治計畫補助，協助就醫。
- (3)辦理視力保健宣導演說及進行戶外護眼活動。
- (4)由護理師建立高度近視高危險群之個案管理。

3. 實施成果暨分析探究

- (1)平均裸視視力不良率 77.42%，未達市指標。
- (2)裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 82.29%，未達市指標。
- (3)提升規律用眼 3010 後測比率，前測 63.64%，後測 71.88%，達視指標提升 1%以上，且達校內指標提升 5%以上。
- (4)提升戶外活動 120 後測比率，前測 51.52%，後測 56.25%，達市指標提升 1%以上，且達校內指標提升 3%以上。
- (5)提升下課進空率後測比率，前測 93.94%，後測 96.88%，符合市指標及校內指標提升 1%以上。
- (6)提升 3C 小於一後測比率，前測 96.97%，後測 100%，符合市指標及校內指標提升 1%以上。

4. 檢討與建議

- (1)受到 3C 產品普遍使用影響，裸視視力不良情形有年齡降低趨勢，國中生視力不良率仍未受到控制，未來本校將增加以國中階段視力度數控制不增加為目標，希望透過校內落實天天戶外活動 120，以及提升下課教室淨空率，能有效降低裸視視力不良增加率。
- (2)受到地區性影響，眼科就醫不便，降低複檢就醫意願。加以家長特性普遍對於視力不重視，使得複檢率未達本市指標。未來將加強與家長溝通及提供更多資訊，並透過對學生視力宣導，以期望獲得家長重視視力保健。

四、活動成果



說明：112 學年度班際桌球競賽



說明：攀樹活動紀錄



說明：112 學年度健康促進-視力保健宣導活動



說明：視力保健融入健教課



說明：「我 EYE 視力・EYE 設計」優良作品集



說明：112 學年度師生盃籃球競賽