

新竹市東區東園國民小學112學年度視力保健實施計畫

成果報告

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111學年度學校健康促進計畫前導會議辦理(府教體 字第1110136881號)。

二、計畫緣起

增進孩童健康一直是世界衛生組織重要的目標，建立正確的知識和態度，就會有健康、良好的身心理狀態，鑑於現今環境的變化，數位3C產品的普及。

本校對「視力保健」健康計畫推動，仍持續積極推動與督促，預防勝於治療，提早將健康知識透過教育方式傳遞給學生知悉，方能真正落實。

三、目標

- (一)發展有效的視力保健策略及計畫，期能有效防範學童近視。
- (二)增加學童「規律用眼3010」的比率。
- (三)落實下課教室淨空，增加「天天戶外活動120」的比率。
- (五)減緩學童視力不良的比率。
- (六)增加視力不良學童就醫複檢率。
- (七)加強教師、學童及家長視力保健專業知能與行動。
- (八)結合家長、安親班落實學童居家視力保健。

四、SWOT 分析：

東園國小位於新竹市東區，鄰近新竹公園，是一所大型學校，全校83班，學生總人數共2258人，教職員工共174人。本校毗鄰交通大學與多所國、高中，屬學府路優良學區；周邊安親班林立，學生放學後多至安親班課輔，對於視力保健實屬不利。由於多數家長社會地位佳，加上工作繁忙，部分學生電腦、電玩、平板電腦、智慧型手機隨手可得，長時間接觸3C產品，導致學前及學齡兒童遠視儲備不足，提早視力惡化。

除了近距離用眼時數增加外，也大大的減少戶外活動的時間，因此宣導視力保健的知識，建立學童視力保健的習慣成為刻不容緩的議題。

項目	優勢	劣勢	威脅	機會
外在條件	<ul style="list-style-type: none">1. 全校83班，學生人數2224人，教師共174人，規模屬大型學校2. 醫療資源豐富，就醫方便。	<ul style="list-style-type: none">1. 學生數多，因此可提供活動休閒的學校空間相對較少。	<ul style="list-style-type: none">1. 由於高科技人口移居竹市，造成學生數、班級數持續增加。2. 跨區就讀的學生多，也使上下學時間車流量大，學生步行意願低。	<ul style="list-style-type: none">1. 家長學經歷高，資源豐富，推動親師合作進行視力保健可行性佳。2. 增加社團與人數。

學校地理環境	1. 本校位於新竹市東區鄰近動物園與新竹體育館交通便利環境優美，很適合眼睛的放鬆。	1. 學校附近補習班林立，讓學生很方便於下課後課輔。 2. 學校部分建物老舊，整體維修經費龐大。	1. 上下學車流量大，家長較無意願讓學生步行上學。	1.鄰近十八尖山和市立動物園、孔廟可提供較多的戶外教育機會。
學區特色	1. 安親班、課輔資源多。 2. 鄰近馬偕醫院、診所。	1. 補習風氣盛行，填寫教大量的評量練習卷。	1. 學生假日常填寫較多的練習卷，導致壓縮學生的戶外運動時間	1. 鄰近醫療診所，相互配合發展特色及配合學校衛教活動盡醫療院所。
內在條件	1. 學校屬於文教區，家長多數學經歷高。	1. 部分家長較為主觀強勢，溝通宣導需多注意。	1. 學生多為雙薪家庭，家長工作繁忙，因此平日可陪伴孩子休閒活動的時間較少。	1. 多數家長願意配合學校。
學校人員素質專長	1. 教師學歷高，學習意願強，對教育懷有熱情。 2. 校護素質高，經驗佳。	1. 對學生盡心盡力，補充教材課業較多，對學生作業盡責指導，相對壓縮學生活動時間。	1. 來自家長對成績要求的壓力較多。	1. 教師擁有反轉教育的熱情，願意嘗試多些戶外活動的課程。
學生背景特質	1. 多數學生家庭背景單純，學習意願高。	1. 由於家長工作繁忙，因此放學後多數到安親班課輔，較無法擁有眼睛放鬆休息的時間。	1. 部分學生過早使用3c產品，且年級越高，使用3c產品的狀況也日益明顯。	1. 多數學生喜愛戶外活動，且參與社團意願高。
親師共識與支持度	1. 家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。 2. 多數家長支持學校理念，配合度高。	1. 家長重視孩子的課業學習，忽略了視力保健的重要。	1. 少數家長忙於工作，忽略視力不良就醫。	1. 班親會家長參與率高，易於推動視力保健宣導。

四、需求評估

(一) 108~110學年度學生裸視視力不良率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	46.90%	39.86%	44.36%	
109	45.78%	40.33%	44.58%	

110	46.49%	41.40%	45.10%	
-----	--------	--------	--------	--

從資料顯示：本校學生裸視視力不良率從108學年度至110學年度，均高於全縣5%以上，也比全國平均高1%以上，令人憂心。

(二) 108~110學年度學生視力不良就醫率統計表（依學生健康資訊系統資料）

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	98.48%	97.85%	91.63%	
109	99.10%	97.76%	91.06%	
110	99.31%	98.66%	91.68%	

近年來本校學生視力受檢率將近百分百，接受就醫率也一直維持約九成九以上，顯示家長重視學生視力不良之矯治，漸漸重視學生視力不良之問題，因此加強視力保健的宣導推動視力保健的措施應可達到一定的效果。

(三) 108~110學年度學生視力不良惡化率統計表（依學生健康資訊系統資料）

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	9.71%	6.35%	7.43%	
109	5.89%	7.55%	7.77%	
110	9.64%	7.96%	7.80%	

本校學生視力不良惡化率原本從108年的9.71%降到5.89%，但在110年卻又升高為9.64%，過去一年由於疫情的關係，明顯加重了本校的視力惡化率，也顯示視力保健的推行工作刻不容緩。

(四) 一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備註
108	387	89	23.00%	
109	390	100	25.64%	
110	378	98	25.93%	

新生視力不良比率逐年增加：108學年度一年級視力不良率23.00%，110學年度一年級25.93%，視力不良率持續升高，顯示一年級新生在入學前已視力不良；研究指出發生近視年齡越小，近視惡化速度會越快，變為高度近視的比率也越高。

又根據調查指出國小低年級學童的主要視力問題是遠視、斜視和弱視，在幼兒園及國小一年級為斜弱視矯治關鍵期的最後階段，若未能把握此黃金時期，將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況。

五、本市視力保健推廣重點與議題指標

(一)推廣重點

1. 下課淨空
2. 規律用眼3010
3. 戶外活動120
4. 大下課活動安排
5. 遠視儲備

(二)112學年度全市視力保健指標

校本指標	全市指標
<p>1. 平均裸視視力不良率下降至42. 15% 以下</p> <p>2. 裸視視力不良就醫率 90% 以上。</p> <p>3. 規律用眼 3010 後測比率增加1% 以上。</p> <p>4. 戶外活動 120 後測比率增加1% 以上。</p> <p>5. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。</p> <p>6. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。</p> <p>7. 定期就醫追蹤比率增加0. 5% 以上。(達92. 36%)</p>	<p>1. 平均裸視視力不良率下降至43. 50% 以下</p> <p>2. 裸視視力不良就醫率 90% 以上。</p> <p>3. 規律用眼 3010 後測比率增加1% 以上。</p> <p>4. 戶外活動 120 後測比率增加1% 以上。</p> <p>5. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。</p> <p>6. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。</p> <p>7. 定期就醫追蹤比率增加0. 5% 以上。(達92. 36%)</p>

六、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校推展視力保健健康促進學校計畫之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1-1 成立學校健康促進推行委員會、定期召開工作會議，討論實施策略與計畫。	112. 09 - 113. 03	組織架構 工作會議內容	健促委員會 人力資源、 會議記錄 單、簽到單
		1-2 擬定健康促進計畫推行項目，將各項活動列入行事曆。	112. 08 - 113. 06	健康促進計畫、行事曆	行事曆

		1-3 健康促進推動議題—視力保健納入學校健康課程計畫	112.08-113.06	教案	學年會議記錄
		1-4 評估全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動。	113.03	研習計畫	計畫、成果
二 物質環境		2-1 每學期依據身高測量調整課桌椅。	全年辦理	90%以上課桌椅符合	照片
		2-2 學校照明設備符合規範。	全年辦理	照片	照片 班級檢核表
		2-3 提供學生營養均衡的午餐	全年辦理	菜單	菜單公告
		2-4 設置健康促進宣導專欄，張貼視力保健相關議題資訊以達宣導之效。	112.10-113.06	海報	照片
三 社會環境		3-1 利用健康中心、親師通訊、網路公告及班級紙本張貼視力保健文宣，營造健康環境。	112.09-113.06	宣導文宣	照片
		3-2 辦理各學年的班際體育競賽，鼓勵師生戶外活動。	112.10-113.06	各項競賽計畫	照片
		3-3 利用年級早修時間，各學年辦理樂活運動，培養戶外運動的習慣，強化護眼措施(如戴帽、墨鏡)。	112.10-113.06	運動計畫、照片	照片
		3-4 陽光班級競賽活動，確實推行【下課淨空】。	112.12-113.06	活動計畫	調查表
四 健康服務		4-1 每學期期初實施視力檢查，了解學生視力現況，。	112.09-13.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康紀錄表
		4-2 視力檢查結果通知，追蹤學生視力不良複檢情形。	112.10-113.06	健康紀錄表	視力複檢通知單

3.決定目標及 健康議題									
4.擬定學校健 康促進計畫			■						
5.活動設計及 編製活動教 材			■	■	■	■	■	■	
6.執行健康促 進計畫		■	■	■	■	■	■	■	
7.資料分析								■	
8.成果撰寫								■	

八、執行小組組織及職掌：

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校 長	曾玉蓮	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學 務主任	黃仲明	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教 務主任	許佳綺	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總 務主任	歐聖凡	協助健康促進計劃環境建置事宜。
協同主持人-輔 導主任	唐華芳	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環衛 組長	蔡孟芳	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行，並負責健康促進計畫相關網站資料的建置作業。
研究人員-活動 組長	羅翊榛	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-體育 組長	曾祥倫	負責營造維持健康促進學校學生體能活動之規劃及執行。
研究人員-午餐 秘書	賴穎琮	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員-護理 師	趙慧敏	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-護理 師	陳玟靜	負責健康促進相關活動的推動及統籌，奢區級學校資源之協調整合。

研究人員-會計主任	陳淑貞	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-健體領域召集人代表	廖士傑	協助整合健促議題融入健體課程。
研究人員-學年代表	葉純杏	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年代表	邱鴻英	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	李明昭	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年代表	溫淑鈞	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年代表	張欣萍	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年代表	陳宜均	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-科任代表	陳巧庭	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	王慧齡	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

九、實施成果暨分析探究

(一) 112 學年度裸視視力不良率

裸視視力不良率	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
上學期	25. 9%	34. 0%	43. 9%	55. 7%	63. 57%	66. 7%	48%
下學期	28. 5%	35. 9%	47. 8%	52. 8%	61. 8%	67. 3%	49. 4%

說明:本校上下學期平均裸視視力不良率皆高於市訂指標 43.58%，也高於全國平均 45.11%，顯示本校須努力推動視力保健。

(二)112 學年度裸視視力不良就醫率

視力不良就醫率	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
比率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

說明:裸視視力不良就醫率達市訂指標 90%以上。

(三)111 學年度至 112 學年度二至六年級裸視不良惡化率的差異

裸視視力不良率	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
111 學年度	40.16%	48.48%	58.73%	63.57%	67.87%	55.78%
112 學年度	35.9%	47.8%	58.2%	61.87%	67.3%	49.4%
裸視惡化率	4.26%	0.68%	0.53%	1.7%	0.57%	6.38%

(四)健康促進問卷前後測比率表現

問卷題目	視力保健行為達成率	視力保健知識正確率	視力保健態度正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課淨空率	3C 小於一
前測	74.94%	83.6%	88.52%	87.04%	92.59%	87.04%	68.52%
後測	78.36%	79.63.%	89.15%	90.57%	90.57%	90.57%	84.91%

說明:

- 規律用眼 3010 後測比率增加 3.53%，達市訂指標。
- 戶外活動 120 後測比率增加 2.02%，達市訂指標。
- 下課淨空後測比率增加 3.53% 以上，達市訂指標。
- 3C 小於一後測比率增加 16.39% 以上，達市訂指標。

十、活動成果



視力保健宣導講座

醫師到校宣導



視力保健闖關第一關

視力保健闖關第二關



東園國小視力保健闖關活動單

班級: 505 學生姓名: 陳太太

● 闖關時請先將活動單交給關主

關名	闖關方法	關主審核蓋章
一: 跳出好眼力	1. 地上畫有跳格子，依順序跳出 eye 眼密碼 853240。 2. 順序跳錯須重跳，可給一次機會。 3. 順利跳出密碼算挑戰成功。	
二: 靜心坐姿 321	1. 正確坐姿: 3直角 2手平 1直線 2. 念出正確的口號 3. 順利完成坐姿算挑戰成功。	
三: 密碼小博"視"	1. 從箱子中抽出密碼球，依號碼說出代表的視力保健良方，答對者算過關。(1次1人3題) 2. 答錯再給一次機會。 3. 正確唸出算挑戰成功。	

● 完成後請繳回闖關單

視力保健闖關第三關

視力保健闖關關卡



[東園國小視力保健旁白] 中文版

113/3/1 拍攝

A生:各位老師，各位小朋友，大家好：

又到了我們【視力保健時間】囉！

B生:請小朋友和老師們休息一下，離開教室到走廊，找個好位置，大家一起來做【望遠凝視】。

停一下(約5秒鐘)

A生:現在請你看向遠方，任意找一個點，也許是樹稍、也許是樹上的鳥巢或者是遠方的屋頂都可以。

這就叫做【望遠凝視】喔！

B生:【望遠凝視】看向遠方，會讓眼睛放鬆，就可以預防近視或減緩近視惡化，你開始做了嗎？

A+B生:趕快邀請還在教室內的老師和同學，一起到教室外做【望遠凝視】，讓我們來比一比誰看得最遠喔！

班親會宣導

視力保健下課宣導



視力保健宣導專欄

視力保健教室專欄



全校朝會宣導鼓勵增加戶外運動時間

視力保健-健康課程融入課程



下課望遠凝視 1



下課望遠凝視 2



晨間戶外運動推廣跳繩 1

晨間戶外運動推廣跳繩 2



鼓勵下課淨空戶外朗讀活動

親近綠水農園，栽植植物



特殊疾病

高度遠視雙眼約 800 度 **學生健康管理**

視力正常:右眼 0.3 左眼 0.2

期末視力保健校園尋寶活動 1



期末視力保健校園尋寶活動 2

期末視力保健落實宣導

戶外尋找彩蛋 3