

# 新竹市關埔國民小學 112 學年度健康促進學校 推動「視力保健」成果

## 壹、依據：

- (一) 新竹市 112 學度學校健康促進計畫總計畫。
- (二) 新竹市政府 112 年 9 月 8 日府教體字第 1120139356 號

## 貳、計畫目的

- (一) 經由學校教育，將視力保健知能融入各學習領域中，轉化學生生活行為。
- (二) 整合衛生所與社區支援之人力及經費，結合本校各項集會活動,全面推動宣導視力保健之自主管理策略。
- (三) 透過健康需求評估，結合社區資源，藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視視力保健管理。
- (四) 營造視力保健優質環境，建立正確視力保健觀念。
- (五) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持及服務，以使視力保健的倡導與落實，永續發展。

## 參、課程與活動進度表

依據健康促進學校六大範疇架構，針對學校整體衛生政策、視力保健為主要目標，擬定工作內容及具體實施方法如下：

| 項次 | 推動策略     | 實施內容  | 預定實施時間              |
|----|----------|---|---------------------|
| 一  | 健康促進學校政策 | 1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。<br>(1)體健組長進入課發會了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程結合。<br>(2)健康促進議題標記在各年級教學進度總表。<br>(3)健康促進計畫納入學校課程計畫書。<br>(4)各年段健康教育教學融入視力保健議題。 | 112. 09             |
|    |          | 2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。  | 112. 10<br>113. 03  |
|    |          | 3. 依學生視力保健觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校重大行事，據以推展學生視力保健計畫。  | 112. 10<br>113. 02  |
|    |          | 4. 評估全校教職員工及家長需求，辦理相關親職教育活動。  | 112. 09-<br>113. 06 |
| 二  | 學校物質環境   | 1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務並營造相關健康環境。  | 112. 09-<br>113. 06 |
|    |          | 2. 充實並隨時更新各項教學資源，提供視力保健、教室淨空等健康環境   | 112. 09-            |

|   |         |   |                   |
|---|---------|---|-------------------|
|   |         | 的營造。  | 113.06            |
|   |         | 3. 校園多處綠色植物植栽，並推動食農計畫。                      | 112.09-<br>113.06 |
|   |         | 4. 提供學生營養均衡的午餐。                             | 112.09-<br>113.06 |
|   |         | 5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。            | 112.09-<br>113.06 |
| 三 | 學校社會環境  | 1. 教師會議及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。                  | 112.09-<br>113.06 |
|   |         | 2. <b>確實推行下課淨空活動。</b>                       | 112.09-<br>113.06 |
| 四 | 健康教學與活動 | 1. 學校教師及護理師專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。     | 全年辦理              |
|   |         | 2. 結合各課程領域及資源推行「視力保健的健康促進活動」遊戲。             | 112.09-<br>113.06 |
|   |         | 3. 落實 85210 及 3010 健康政策。                    | 全年辦理              |
|   |         | 4. 培養學生運動知能及促進運動習慣。                         | 全年辦理              |
|   |         | 5. 每週三次，利用課間活動時間，由體育老師群執行快閃舞蹈及體能運動，促進身體健康。  | 112.09-<br>113.06 |
| 五 | 社區關係    | 1. <b>利用校慶辦理親師生綜合衛生保健宣導</b> ，積極建立家長健康理念。    | 112.11            |
|   |         | 2. 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導。          | 全年辦理              |
|   |         | 3. 協助家庭成員、社區人士獲得相關健康生活知能。                   | 全年辦理              |
| 六 | 健康服務    | 1. 每學期定期辦理學生身高、體重與視力測量，了解學生視力情形，並將測量結果通知家長。 | 112.9             |
|   |         | 2. 統計各項行動參與情形                               | 113.04            |
|   |         | 3. 分析學童需求，針對有特殊需求的學生給予個別諮商，改善健康問題。          | 112.11-<br>113.06 |

#### 肆、計畫實施策略

| 項次 | 課程及活動內容         | 實施策略   |
|----|-----------------|--|
| 一  | 擬訂計畫及凝聚健康體位施行共識 | 1. 整合學校健康、衛生業務，制定相關實施計畫。<br>2. 指派專人（護理師、體健組）負責健康促進學校相關業務，各學年至少薦派一位種子教師。<br>3. 定期召開種子學校群組會議，分享實施策略、困境及解決方法，凝聚推動視力保健共識。            |
| 二  | 提升運動風氣          | 1. 宣導 3010，除了在校的體育課程外，下課時間應該讓學生到戶外走，增加戶外活動，培養學生良好運動習慣。<br>2. 每週三次，利用課間活動時間，進行全校 TABATA 活動。<br>3. 每週一天，辦理教師有氧舞蹈運動班及球類運動，提升老師運動風氣。 |
| 三  | 課堂教授正確用眼習慣      | 1. 於教師晨會時分享營養教育及「85210」健康密碼、視力保健知識。<br>2. 由健康老師於課堂上教授，增加學生正確用眼的觀念。   |
| 四  | 營造學校健康環境        | 1. 設置視力保健宣導站。<br>2. 行政支援教學，展現組織運作功能，營造和諧融洽的校園氣氛。<br>3. 學校午餐由營養師設計餐單，供應符合飲食健康的需求。<br>4. 結合食農教育，提升健康飲食氛圍。                          |
| 五  | 建立完善之健康服務       | 1. 辦理學生健康檢查，並有效建檔、運用。<br>2. 視力異常學生由護理師定期追蹤管理。<br>3. <b>全校學生視力健查資料統計與分析</b> ，找出視力異常之分佈，並嘗試找出原因，加以防範。                              |

## 伍、計畫預期成效

1. 培養學生視力保健之正確觀念，並提升學生正確用眼知識與技能。
2. 養成學生健康飲食之正確觀念、知識與技能，提醒學生均衡飲食的重要。
3. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並做統計與分析，促使家長更重視學生健康。
4. 養成教職員工生「自主健康管理」之知能與行為，進而建立健康的生活型態。

## 陸、預定進度（以甘梯圖表示）

[illegible]

|                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. 進行現況分析及需求評估      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. 將健康促進計畫列入學校年度行事曆 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. 執行學校健康體位計畫       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. 規劃活動與教學課程        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. 過程評估             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. 資料分析             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. 成果撰寫             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. 經費核結             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 柒、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員之職稱及工作項目如下：

| 職 稱        | 姓 名 | 編 組 任 務                                    |
|------------|-----|--|
| 總召集-校長     | 陳思玳 | 總理本校健康促進學校一切相關事宜。                          |
| 副召集人-學務主任  | 呂秉修 | 協助主任委員處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。 |
| 主任委員-教務主任  | 李怡穎 | 協助健康促進計劃課程融入之事宜。                           |
| 主任委員-總務主任  | 林柏妤 | 協助健康促進計劃環境建置之事宜。                           |
| 主任委員-輔導主任  | 陳梅香 | 協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。                       |
| 委員-體健組長    | 林宗凱 | 負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。                       |
| 委員-健康中心護理師 | 王亞宇 | 負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。                    |
| 委員-一年級代表   | 莊艾儒 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。                           |
| 委員-二年級代表   | 呂庭昀 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。                           |
| 委員-三年級代表   | 徐千淑 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。                           |
| 委員-四年級代表   | 黃琦文 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。                           |

|          |     |                          |
|----------|-----|--------------------------|
| 委員-五年級代表 | 楊淑聿 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。         |
| 委員-六年級代表 | 吳凌萱 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。         |
| 委員-科任代表  | 王培真 | 負責健康促進計畫教學、執行督導。         |
| 委員-家長委員  | 彭奎元 | 協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。 |

## 捌、112 學年度計畫指標

1. 本校學生平均裸視視力不良率下降至 43.50%以下。
2. 本校學生平均裸視視力不良就醫率達 90%以上。
3. 規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。
4. 戶外活動 120 後測比率增加 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. 定期就醫追蹤後測比率達 90%以上。

關埔國小 107-112 學年度學生裸視近視率結果統計表

|     | 視力不良率(%) |       |       |       |       |       |
|-----|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | 107      | 108   | 109   | 110   | 111   | 112   |
| 一年級 | 16.13    | 18.77 | 27.39 | 16.46 | 9.49  | 9.55  |
| 二年級 |          | 18.15 | 27.33 | 19.05 | 16.72 | 19.56 |
| 三年級 |          |       | 34.27 | 26.69 | 18.73 | 26.43 |
| 四年級 |          |       |       | 37.71 | 35.26 | 32.26 |
| 五年級 |          |       |       |       | 43.95 | 43.93 |
| 六年級 |          |       |       |       |       | 51.21 |
| 全校  | 16.13    | 18.35 | 29.26 | 24.56 | 23.97 | 29.65 |

## 玖、實施成果暨分析探究

### 一、全校學生裸視近視率結果統計表：

| 年級<br>學年度         | 一年級    | 二年級    | 三年級    | 四年級    | 五年級    | 六年級    |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 112 上             | 9.55%  | 19.56% | 26.43% | 32.26% | 43.93% | 51.21% |
| 112 下             | 14.6%  | 28.6%  | 29.4%  | 32.6%  | 43.8%  | 51%    |
| 112 上~112 下<br>比較 | +5.05% | +9.04% | +2.97% | +0.34% | -0.13% | -0.21% |
| 全校平均              | 32.6%  |        |        |        |        |        |

### 二、問卷前後測數據：

| 年級  | 規律用眼<br>3010 |       | 戶外活動 120 |        | 下課淨空   |        | 3C 小於一 |        | 定期就醫追蹤 |
|-----|--------------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|     | 前測           | 後測    | 前測       | 後測     | 前測     | 後測     | 前測     | 後測     |        |
| 三年級 | 88.33%       | 90.0% | 95.00%   | 96.67% | 68.33% | 73.33% | 78.33% | 93.33% | 99.83% |

### 三、指標分析

- (一) 學生平均裸視視力不良率為 32.60%，低於 43.50%，達成目標。
- (二) 學生平均裸視視力不良就醫率為 99.83%，高於 90%，達成目標。
- (三) 規律用眼 3010 後測比率由 88.33%增至 90.00%，後測比率增加 1.67%，達成目標。
- (四) 戶外活動 120 後測比率由 95.00%增至 96.67%，後測比率增加 1.67%，達成目標。
- (五) 下課淨空後測比率由 68.33%增至 73.33%，後測比率增加 5.00%，達成目標。
- (六) 3C 小於一後測比率由 78.33%增至 93.33%，後測比率增加 15.00%，達成目標。

(七) 定期就醫追蹤後測比率為 99.83%，高於 90%，達成目標。

#### 拾、檢討與建議

- 一、112 學年度，全校近視比率為 32.6%，能有這樣的數據，歸納主因為家長平時的教育及學校配合健康體位推廣運動的策略。
- 二、未來將持續搭配健康運動的模式，提升孩童遠視儲備量。
- 三、家庭裡，3C 產品使用的情況，已經是影響孩童近視的主要因素，若能強化家長正確用眼的觀念，小孩近視的機會相對降低。



拾壹、活動成果：



健康促進聯繫會議



教師增能研習



視力保健繪畫比賽



視力保健繪畫比賽



下課教室淨空



校慶健促宣道導活動