

新竹市三民國民中學 113 學年度 健康促進計畫自選議題:視力保健

一、依據

新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號號函。

二、學校特色

本校位處於新竹市東區，占地 24,987 平方公尺，全校共有 85 班，是一所大型學校，學生數 2,523 人，教職員工 200 人，平均每位學生活動空間為 9.9 平方米。學區包括前溪里、三民里、復興里、復中里、親仁里、中正里、育賢里、錦華里、水田里 1-11 鄰、20.21.23-25 鄰、東園里 11.12.14-21 鄰、水源里 17-20 與 23 鄰、文華里除 14 鄰為三民與光華共同學區，其餘皆為本校學區、大同里與中山里為三民與建華共同學區。在學校家長背景方面，本校學生家長社經地位兩極化，因鄰近新竹市果菜批發市場，一部分學區內家長屬於勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。另一部分家長屬高學歷管理階層，以法、商界居多，律師、公司負責人、主任，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授，雖然有健康生活型態概念，但是對於學生視力保健與正確用眼的重視度遠不及學業成績表現。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於有益視力保健的生活型態較不利。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

Strength 優勢	<ol style="list-style-type: none">1. 就醫方便，醫療資源充足2. 教育品質佳，多數家長重視孩子教育3. 社區居民或社區教育組織互助氛圍良好，有助於整合各方資源4. 各高國中小學校之間相距不遠，具跨校整合優勢
Weakness 劣勢	<ol style="list-style-type: none">1. 近視不良率長期過高，不易引起重視。2. 高社經背景家庭居多，不易說服與接觸3. 低社經背景家庭缺乏對健康議題的重視
Opportunity 機會點	<ol style="list-style-type: none">1. 腹地不大，可以學校為中心進行全市推廣2. 整合社區的資源人力，借助其專業或長才3. 友善的社區關係，建立源源不絕的互助網4. 融合知性、趣味和體驗實作以吸引學生注意
Threat 威脅點	<ol style="list-style-type: none">1. 學生多以課業為主，缺乏對健康議題的接觸2. 家長忙於工作，對健促議題較易忽略3. 學校課程與活動緊湊，推廣時間不足
Solution 解決之道	<ol style="list-style-type: none">1. 結合現有學校的課程進行議題融入與推廣2. 設計有趣、多元課程與活動提高參與動機3. 善用社群平台進行推廣，爭取議題曝光度4. 整合各校與社區的資源力量，提高影響性

(二) 『視力保健』現況分析

隨著科技的發展和生活方式的變化，校園學生的視力問題日益嚴重。視力不良對學生的學習、生活和身心健康都有著深遠的影響，因此，有必要對此現象進行深入分析。

目前本校七年級新生視力不良率為 74.81%，略高於全市 74.51% 與全國 72.28%，針對本校視力不良情形有以下三個因素：第一為學生生活型態缺乏戶外運動，長時間坐姿閱讀或使用電子設備，家長多數要求以課業為主也須多加強正確用眼觀念；第二，家中有視力問題的成員，其子女發生視力不良之風險較高，因此遺傳因素導致學童視力不良也佔一定比例，第

三，自家用眼環境時常處於光線不足的狀態，對於眼部壓力、負擔過大，也對視力健康造成影響。

本校藉由健康中心協助，每學期期初健康檢查時，致力於提高就診率，112 學年上下學期全校視力不良學生就診率皆達到 99%，以控制視力惡化情形，且於 113 學年校慶運動會，藉由創課市集融入視力保健議題，透過闖關、遊戲化教學的方式，持續宣導視力保健的重要性。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 平均裸視視力不良率：下降至74.80%以下。 2. 裸視視力不良就醫率：95%以上。 3. 規律用眼3010後測比率增加：國中1%以上。 5. 戶外活動120後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。 6. 下課淨空後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。 7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。 8. 定期就醫追蹤率： (2)國中90%以上。	1. 平均裸視視力不良率：國中下降至74.50%以下。 2. 裸視視力不良就醫率：國中90%以上。 3. 規律用眼3010後測比率增加：國中1%以上。 5. 戶外活動120後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。 6. 下課淨空後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。 7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。 8. 定期就醫追蹤率： 國中 89%以上。	1. 全體裸視篩檢視力不良率 57.56% 2. 裸視篩檢視力不良惡化率 4.03% 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率 79.05%

五、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視力保健健康促進學校之目的，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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。 	<p>113/08</p> <p>113/08-114/06</p> <p>113/09</p> <p>113/09</p>	<p>組織架構</p> <p>工作會議內容</p> <p>行事曆</p> <p>課發會</p>	<p>健促委員會人力資源</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>健促活動行事曆</p> <p>會議記錄單、簽到單</p>
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 2. 每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 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。 	<p>113/08-113/09</p> <p>113/08-113/09</p> <p>113/09-114/02</p> <p>113/09-114/06</p> <p>113/11</p>	<p>90%以上課桌椅符合</p> <p>100%教室燈光檢測符合標準</p> <p>健促宣導活動計畫午餐均衡飲食</p> <p>80%學生能宣導建立正確觀念。</p>	<p>成效問卷調查表</p> <p>教室燈光檢測紀錄</p> <p>執行健康促進計畫菜單、均衡食公告</p> <p>正確知能問卷統計</p>
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進議題納入校慶創課市集。 2. 朝會時間加強視力保健的宣導活動。 	<p>113/10</p> <p>113/11-114/06</p>	<p>80%學生參與該項目活動</p> <p>每學期至少一場宣導活動</p>	<p>活動記錄照片</p> <p>活動成果</p>

四	健康技能 (教學)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 運用本校健康教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。 3. 結合本校校慶推行各項體能及體育競賽。 	<p>113/10</p> <p>113/09-114/06</p> <p>113/10</p>	<p>80%學生能建立正確技能。</p> <p>80%班級有融入教學課程。</p> <p>各年級健促結合校慶活動</p>	<p>活動計畫、照片</p> <p>融入教學成果</p> <p>各級體育季活動計畫、照片</p>
五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校學生視力資料檔案。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 3. 撰寫 HPS 計畫及成果 4. 追蹤裸視視力不良學生 	<p>113/09-114-6</p> <p>113/09-114/6</p> <p>113/09-114/6</p> <p>113/09-114/6</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>完成計畫及成果</p> <p>視力不良追蹤率達90%以上</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>計畫及成果</p> <p>視力不良追蹤名冊及記錄</p>
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、身高體重視力健康卡不同層面加強家長對於視力保健觀念 2. 結合社區資源邀請社區眼科診所醫 	<p>113/09-114/06</p> <p>113/09-114</p>	<p>80%家長學生由宣導建立正確觀念</p> <p>每學年至</p>	<p>宣導資料與成果</p> <p>宣導資料與成</p>

		師到校宣導視力保健	/06	少一場	果
--	--	-----------	-----	-----	---

六、預定進度

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
1.組成健康促進工作團隊	■										
2.進行現況分析及需求評估		■	■								
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										■	■

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	丁淑觀	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	陳國慶	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	吳昌諭	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	謝偉傑	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	陳龍志	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	葉庭均	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	林合展	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	郭福鈞	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	周筱軒	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	林進鎰	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-營養師	林季禧	擬定與執行計畫內容營養狀況與需求評估
研究人員-護理師	陳淑貞	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-護理師	彭瑾惠	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	林鈺琇	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
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。

承辦人

葉庭均組長

陳國慶主任

丁淑觀校長