

新竹市科園國民小學 113 學年度 健康促進計畫自選議題:視力保健

一、依據

新竹市113學年度健康促進學校計劃。

新竹市政府113年9月13日府教體字第1130140949號。

二、學校特色

本校學區鄰近新竹科學園區，大多數家長學識較高且從事於園區的工作，學生原生家庭的視力保健知識是有較一般人豐富，但是不少家長放學後陪著孩子們去上各式各樣的才藝課程，相對學生們也較一般學校學生用眼過度；加上父母不正確的育兒觀念，經常用手機的遊戲時間當作禮物饋贈，造成學童提前近視。因此，本校仍持續透過各式活動及課程融入宣導正確用眼的觀念，期望能建立學生正確視力保健的知與能，進而能溫馨關懷家人的視力，維持家人們應有的生活水準。

鑑於近年來屢屢在新聞和健康雜誌上聽聞視網膜剝離的人數漸增，而常見高度近視族群也確實增加了視網膜剝離的危險性，學生有視力問題的年齡也正在逐年遞減，可見家長的生活型態對學童之生活、學習與成長影響之鉅，實有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工及學生的全人健康。因此推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要推手之一，幸本校教師教學經驗豐富，不論是專業教學知能或輔導知能都具備有一定水準之上的程度，提昇及鼓勵參加相關健康的研習進修教師們也樂此不疲，對於學生之健康狀況亦有所掌控與瞭解。

在健康議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，除了持續推廣歷年來積極推動的衛生政策之外，本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，致力於「全民健保」之推動。綜合上述，本校健康促進學校計畫除了「六大議題」之外，本學年度則自選以「視力健保」為議題，配合 WHO 訂定之健康促進學校 6 大範疇：「學校

衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務」，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）

1. 本校位於新竹市東區靠近科學園區的一所中型學校，目前全校一至六年級共十九班，學生人數共 472 人，教職員工 48 人(含代理、代課老師)。

年級	一	二	三	四	五	六	合計
班級數	2	3	3	3	4	5	19
性別	男	21	36	37	45	53	245
	女	21	41	31	33	51	277
總人數	42	77	68	78	104	103	472

表一：班級數與學生人數表

2. SWOTS 情境評估

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
學校環境	1. 距離馬偕醫院車程約 10 分鐘。 2. 鄰近交流道、車站，交通便利。	1. 學生放學後之休閒活動多為電視、電腦。 2. 學生放學後多到安親班，長時間用眼未休息。	1. 學校有體育性社團，可以讓學生們發展運動技能，培養良好的體態與身心健康	1. 學校校地狹小，土地取得不易，校內缺乏體育活動空間，雨天活動空間有侷促。	1. 增加體能訓練課程，利用現有空間發展可發展的體育項目。 2. 利用靜心湖漫步時間做望遠凝視。
家庭環境	1. 學生家長大多為雙薪家庭，社經背景較佳，家長能接受新觀念。 2. 假日時家長會帶孩子到戶外活動之比例高。	1. 因家長工作關係，較難時刻照護孩子的生活起居。	1. 透過班親日及校慶向家長宣導健康飲食、戶外運動、視力保健的重要性。	1. 家長易受到網路資訊的影響。	1. 透過班親會將健康促進相關知能融入辦理相關健康促進宣導。
學	1. 成立學校健促委員	1. 教師大多非健康教育	1. 行政配合教學，提供	1. 教師有教學進度壓	1. 將潔牙、視力保健、健康

校政策	會，負責健康促進計畫的制定與推動。	專業背景。 2. 教師流動率大，每位老師教學經驗不一，健促政策，無法經驗傳承。	可行的健康教學相關政策。 2 將健康相關計畫、活動融入學校例行行事中。	力，難以全面顧及健康促進政策。	體位相關活動融入班級常行事中。
教學與活動	1. 期初召開健康促進會議。 2. 班親會辦理相關健康促進宣導。 3. 適時辦理健康教育相關講座。	1. 中、高年級位於高樓層，因而影響戶外活動意願。 2. 夏天開放冷氣期間，學生較少到戶外活動。	1. 透過課發會、校本課程將健康促進相關概念融入各領域中。	1. 教育政策與觀念與時俱進，教師須增進自我知能。	1. 舉辦相關研習，增進教師健康促進相關知能。
物質環境	1. 鄰近靜心湖，可發展都市綠心特色校園 2. 校內無設置合作社，故無販售有害健康的食品。	1. 操場面積不足，學生遊戲時容易發生爭執或碰撞。 2. 學生情緒管理欠佳，挫折容忍度低，抗壓性不足，情緒問題多，無法重視健康問題	1. 學校附近交通便利。 2. 辦理校外教學，增進學生視力保健之能。	1. 學校警衛人力有限、監視器數量不足以遍布全校。	1. 公佈欄會期更換健康相關資訊。 2. 持續改善學生活動空間，新增遊具以鼓勵學生到戶外活動。
社區關係	1. 社區內有小型的藥局 2. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。	1. 社區到處可見櫛次鱗比的華廈，視野空間狹小，不容易做遠視放鬆練習。 2. 社區內沒有大型運動中心或體育場所可供借用。	1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 利用校園跑燈宣傳健康相關知能。	1. 家長工作較忙，親職活動出席者多為固定人員。	1. 於校慶邀請家長共同參與健促攤位宣導活動。 2. 於兒童朝會邀請社區家長共同參與線上宣導。

(二)『視力保健』現況分析

	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度上學期
一年級	11.5%	21.6%	16.9%	7.1%
二年級	16.0%	17.5%	25.0%	19.5%

三年級	27.2%	29.6%	32.7%	32.4%
四年級	46.5%	40.4%	46.6%	42.3%
五年級	59.0%	54.4%	53.7%	51.0%
六年級	47.8%	60.5%	59.5%	58.3%
全校	35.8%	39.8%	41.4%	39.4%

表一：班級數與學生人數表

許多孩童在幼兒園即已潛藏近視的可能。早發性近視始於 7~8 歲，即代表國小入學一年級即有近視。表 1 為本校 110-113 年度視力不良率，由表中發現 111 學年度一年級新生不良率是近幾年最高的，全校孩童的視力不良率也在逐年攀升，幸而全校視力不良率尚低於本市指標 43.5%，所以視力不良率的降低仍是本校持續努力的重點。

除了針對國小學生視力保健的用眼習慣與態度認知加強宣導，也納入本校附設幼兒園的學生，希望透過深入視力保健議題的推動，能夠保有「遠視儲備力」的觀念，讓視力不良惡化率逐年降低。

本校 113 學年度將持續推推動視力保健相關工作，期許在學校行政、教師、護理師及家長們的努力之下，能降低學生的視力不良率及惡化率，裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95% 以上，並且持續推動正確護眼行動：定期視力的篩檢與追蹤、用眼 3010、戶外活動 120，3C 小於 1、教室淨空，以及鼓勵學生假日在家時養成戶外運動的好習慣。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。 2. 本校學生裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持 95% 以上。強化學年群體合作及共備，開發統整性主題學年活動及模組課程。 3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 112、113 學年之差異較前一年下降。 4. 本校學生規律用眼 3010 後	1. 平均裸視視力不良率:國小下降 43.50% 以下。 2. 裸視視力不良就醫率:國小 90% 以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 112、113 學年之差異較前一年下降。 4. 規律用眼 3010 後測比率增加:國小 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 - 國小 1% 以上。 6. 下課淨空後測比率增加:戶	1. 全體裸視篩檢視力不良率。 2. 裸視篩檢視力不良惡化率。 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率。

測比率增加 1%以上。 5. 學生每天戶外活動時間 120 後測比率增加 1%以上。 6. 本校學生下課淨空後測比 率增加 1%以上。 7/ 本校學生 3C 小於一後測比 率增加 1%以上。	外活動可增進心理健康-國小 1%以上。 7. 3C 小於一後測比率增加: 國 小 1%以上。 8. 定期就醫追蹤後測比率: 國 小 96%以上。	
---	---	--

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	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 3. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 4. 推行電子白板及投影機使用原則。	113.8 113.8 113.8 113.9	組織架構 行事曆 融入教學課程會議 落實遵行政策規定	健促委員會人 力資源 健促活動行事 曆 會議記錄單、 簽到單 週報宣導
二	物質環境	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	113.9 113.9	90% 以上 課桌椅符 合 100% 教室 燈光檢測	各班教師自行 決定 本學期市府已 將全校教室燈

		<p>測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。</p> <p>3. 提供學生營養均衡的午餐。</p> <p>4. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。</p> <p>5. 校園多處綠色植物植栽。</p>	113. 9 113. 10 113. 10	<p>符合標準</p> <p>午餐均衡飲食</p> <p>70% 學生能經由宣導建立正確觀念。</p> <p>健促宣導活動計畫</p>	<p>光全部更新</p> <p>菜單、均衡飲食公告</p> <p>線上問卷前測</p> <p>執行健康促進計畫</p>
三	社會環境	<p>1. 兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。</p> <p>2. 成立課後多元運動社團，以提升學生健康體能。</p> <p>3. 確實推行下課淨空活動</p> <p>5. 每週四上午第二節下課時間全校一起跳健康操</p> <p>6. 低年級結合健體課程上跳繩</p>	113. 9 113. 9 113. 9 113. 9 113. 9	<p>宣導活動一學期至少一次</p> <p>社團活動包含健康活動社團</p> <p>90%學生下課出去玩活動參與學生數達 95%以上</p> <p>推動後成效達 90%</p>	<p>活動照片</p> <p>社團報名表 活動照片</p> <p>活動照片</p> <p>活動照片</p> <p>活動照片</p>
四	健康技能(教學)	<p>1. 結合推動中心學校辦理全民健保含『健康促進活動 - 視力保健』講座。</p> <p>2. 靜心湖走踏及望</p>	113. 9	參與學生數達 95%以上	活動照片

		遠凝視 3. 棒球球隊、躲避球隊、羽球、田徑隊、太鼓隊等校隊訓練與參賽 4. 結合校慶推行各項體能及體育競賽。 5. 視力健康促進計畫前測 6. 寒假作業學習單習寫與展示 7. 辦理學生「全民健保與健康視力」標語展(校內文化藝廊展示)。 8. 視力健康促進計畫後測	113. 9 113. 10 113. 11 114. 1 114. 3 114. 5	參與學生數達 95% 以上 參與學生數達 30% 以上 參與學生數達 70% 以上 參與學生數達 90% 以上 參與學生數達 90% 以上 參與學生數達 90% 以上	融入課程計畫 社團成果照片 融入課程計畫 上傳前測問卷結果 學習單作業完成 90% 的學生能完成標語海報 上傳後測問卷結果
五	健康服務	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。 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	113. 9 113. 11	100% 學生完成健康檢查並建立資料完 成學生健康資料收集分析	健康資料建立 學生健康收集分析資料

		狀況及改善情形。 3. 高度近視個案管理 4. 追蹤裸視視力不良學生	113.11 113.12	高度近視個案管理達 95% 以上 視力不良追蹤率達 90% 以上	個案管理名冊及記錄 視力不良追蹤名冊及記錄
六	社區關係	1. 張貼視力保健相關知識於一樓體育館，建立家長正確觀念。 2. 結合社區醫療機構幫忙宣導視力健促講座。 3. 與家長合作落實學生在家 3010，常一起做運動	113.9 113.10 113.11	70% 家長能建立正確觀念。 90% 學生能參加講座。 70% 家長能建立正確觀念。	活動照片 活動照片 學生隨機問卷

六、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
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	徐美玉	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	羅時傑	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	蘇泓俊	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	羅書璘	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
研究人員-體衛組長	林靜宜	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；活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-生教組長	陳郁婷	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-訓育組長	張毓真	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	謝素芬	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行，協助各項計畫活動之推展。

研究人員-會計主任		負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-各學年主任		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	高鳳詩	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。

八、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人

主任

校長