

# 新竹市 113 學年度內湖國民中學健康促進學校計畫 視力保健議題

壹、 依據 113 年 9 月 25 日府教體字第 1130156997 號文辦理 113 學年度健康促進學校計畫。

## 貳、 學校背景分析

### 一、 學校特色

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 8 班及 1 班資源班，學生數共 156 人，教職員工 32 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。

### 二、 現況分析

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。

### 參、 計畫目標：

- 一、 裸視視力不良率下降 0.5%。
- 二、 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。
- 三、 提高達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘學生人數比率達 90%以上(規律用眼 3010)。
- 四、 學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率達 90%。
- 五、 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 2 小時的比率前後測增加 5%。

### 肆、 具體策略

#### 一、 成立學校健康促進委員會（含組織架構及成員名單）

- 1、113.09.27 召開健促第一學期期初會議。
- 2、114.01 召開健促第一學期期末會議。
- 3、114.03 召開健促第二學期期初會議。
- 4、預計 114.06.27 召開健促第二學期期末會議。

職　　稱	姓名	編　組　任　務
主任委員-校長	劉惠芬	總理本校健康促進一切相關事宜。
副主任委員-學務主任	林信安	協助處理推行健康促進相關事務，協調相關處室配合相關活動。
副主任委員-教務主任	盧麗婷	協助健康促進課程融入校本課程計畫規劃事宜。
副主任委員-總務主任	陳鈞宏	協助健康促進環境建置之事宜，社區及學校資源之協調整合。
副主任委員-輔導主任	施青秀	協助健康促進與家長及社區之聯繫工作。
委員-體衛組長	蔡宗諺	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員-教學組長	陳昀琪	負責健體領域課程將健康促進融入校本課程計畫。
委員-活動組長	黃盈蓁	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-輔導組長	蕭淳憶	協助各項計畫活動之推展。
委員-護理師	張雅惠	協助健康促進相關活動，策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-會計主任	郭世惠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-各班導師		協助辦理各班級需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	吳禾榛	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

## 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「快活暨 SH150 親師生運動計畫」。
- 4、訂定並實施「天天戶外活動 120 分鐘護眼行動」。
- 5、辦理「課後運動班」及「運動性社團」等活動。
- 6、辦理學生增能宣導以增加學生視力保健知能。
- 7、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

場次	活動名稱	活動日期	對象/ 人數	預期成果
1	快活計畫暨 SH150 親師生運動 GO ! GO ! GO !	113.09.01	親師生 /156	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。
2	9月9日國民體育日推動 SH150 活動	113.09.09	親師生 /156	由全校集會運動開始，帶動各班能發展屬於各自的班級性運動項目，學習不同的運動技能，以強化同學們的體適能，從現在開始培養規律的運動習慣。
3	113 學年度家長會日健康促進各項議題宣導	113.09.13	七年級 /67	由校長進行健康促進各項議題宣導，包括視力保健、口腔衛生、健康體位、健康飲食、菸害防治、檳榔防治、正確用藥、性教育等，期望家長能與學校共同努力建立健康生活行為及觀念。
4	新竹市 113 學年度健康促進視力保健議題活動	114.01	七年級 /67	配合新竹市 113 學年度健康促進視力保健議題進行活動
5	113 學年度健康促進-視力保健班會討論活動	114.02	親師生 /156	藉由班會討論的方式將議題進行充分討論與心得分享。
6	113 學年度健康促進-視力保健宣導活動	114.03	七年級 /67	外聘講師為七年級同學進行健康促進-視力保健演講宣導
7	健康促進活動-視力保健議題表揚	114.04	親師生 /156	由校長親自頒發班際推動戶外 120 運動績優班級，希望透過此表揚活動，能讓學生們更積極地參與此項有益身心健康的活動。

#### 四、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。

#### 五、視力篩檢與矯治之追蹤與輔導

- 1、由護理師協助篩檢視力，並發給視力不良通知書與家長。
- 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。

#### 伍、預期效益

- 一、學生裸眼視力不良率增加率少於 0.5%
- 二、學生視力不良就醫複檢率達 95%
- 三、學生近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的比率達 90%
- 四、學生天天戶外活動 120 分鐘比率達 90%
- 五、學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 2 小時的比率前後測提升 5%

陸、計畫經費：所需經費由「新竹市 113 學年度學校健康促進計畫-視力保健議題」支應。

柒、獎勵：依市府健康促進計畫獎勵辦法執行。

承辦人

主任

校長