

# 新竹市香山區內湖國民小學

## 健康促進計畫自選議題:視力保健

### 一、 依據

1. 新竹市 113 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條—學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 113 年 10 月 07 日府教體字第 1130162301 號函。。

### 二、 學校特色：

本校位處新竹市香山區，是一所純樸學區的學校，一至六年級共有 17 班、資源班 1 班，特教班 1 班，學生總人數共 383 人，教職員工 57 人。

學區內的家長多屬於勞工人口，單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例偏高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。多數家長忙於工作，學童放學後安親人數比例非常高。大部分家長為雙薪家庭，投入職場工作忙碌，難免疏忽子女放學後生活作息行為及良好健康習慣之養成，如此情況頗值得關切。隨著科技日新月異，科技 3C 產品開始深入每個家庭的活動與作息中。觸控螢幕行動裝置如智慧型手機和平板電腦與其他可攜式裝置，帶給現代人們生活的便利性，卻也導致學前及學齡學生提早沉迷其中，長時間近距離用眼之下，傷害視力而不自知。由於本學區內大多家長社經地位不高且從事勞力性工作居多，而原生家庭對於視力保健健康知能較為薄弱、學區內並無較近之醫療機構導致就醫便利性較為不易等問題，茲表列本校 SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略，如下：

### 三、 現況分析

#### (一) SWOTS情境評估（背景分析）及行動策略

因素	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會點）	T（威脅點）	S（行動策略）
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校周圍有鹽港溪(西濱公路聯絡道)可進行活動。</li> <li>2. 學校設置多樣遊戲器材,吸引學童戶外活動。</li> <li>3. 鄰近17公里海岸線與南十八尖山,可辦戶外活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校舍北棟與東棟材有4層樓高呈口字型,視野遠眺有限。</li> <li>2. 下課時間10分鐘,由各樓層上下樓梯至操場活動的時間不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因應健促計畫,視力保健融入課程,加強健康促進相關議題宣導。</li> <li>2. 配合市府計畫及補助,積極辦理戶外教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校地小學生活動空間有限。</li> <li>2. 各樓層可活動空間較少,學生活動意願低。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合社區家長與學者專家掌握社區發展趨勢。</li> </ol>
教學設施與辦法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每班有發放班級用運動器材,鼓勵學生下課活動。</li> <li>2. 每天落實下課跑走操場活動。</li> <li>3. 舉辦各年級<b>班際運動競賽</b>。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 目前無室內大型體育空間,體育課與戶外活動的進行受天氣影響。</li> <li>2. 中高年段樓層高,學生戶外活動意願受影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合市府計畫及補助,積極增取學生活動空間之興建。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各類經費與援有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行視力保健相關宣導,重點宣傳「戶外活動120」。</li> <li>2. 持續推動校內「跑走操場」、「體能Top1」活動,強化學生戶外活動。</li> </ol>
學校教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師擁有豐富的教學經驗與班級經營知能。</li> <li>2. 優先安排教師專長授課。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師非專業人員課程與教學精進缺乏專家學者的長期陪伴與支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理健促相關研習,增進教師知能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對新型態的學生與家長問題,亟需專業人員協助。</li> <li>2. 教師擔任行政人員的意願不高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃相關研習,增進教師相關知能。</li> </ol>
行政人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政人員積極熱誠。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校行政與教師成長之學習組織尚待建立。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政人員多年輕且工作積極。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政人員不足,大多為教師兼任行政業務量多,支持力量不夠。</li> <li>2. 行政人員擔任課程及業務過重,影響擔任之意願。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與相關年級授課老師聯繫,討論有關授課內容協助方面。</li> </ol>
學校服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期每位學生均能做基本之視力保健追蹤。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 只能做例行性檢查。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 盡量爭取各項經費之補助。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區優質醫療團隊缺乏。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關懷弱勢兒童。</li> </ol>
社區特性	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區長輩與熱心人士主動協助導護安全、社區踏查等工作。</li> <li>2. 社區校友及家長熱心贊助經費支援校務發展。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區熱心人士多半年長,青壯年因工作忙碌,參與有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校藉由年度大型活動,邀請社區民眾入校參與同歡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區校友及家長贊助經費與資源的情形容易受到經濟景氣的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與社區人士保持良好互動,增加各界人士加入校務運作的機會。</li> <li>2. 透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。</li> </ol>

## (二) 『視力保健』現況分析

1. 本校107學年至112學年度全年級視力不良均約48.43%左右，由下列統計資料顯示107-112學年度，校內初檢視力不良情況呈現逐學期增加趨勢，以高年級視力不良率達到最高，112下學期迄今有逐漸降低的趨勢。
2. 本校學童裸視視力不良就醫率歷年比率都很高，可見學校再傳達希望家長帶孩子到醫院複診時，家長的配合度很高，從108-112學年度更是連年達100%，學校應持續維持此良好的親師溝通傳統。
3. 本校一年級新生視力檢查之視力不良110學年度出現驟高現象。
4. 112學年度本校為視力高關懷學校，應將上述視力不良問題進行問題意識分析，發掘關鍵問題，研擬對策，透過行動研究之問題解決模式，積極構建各項宣導及活動，開放有效執行對策與實務方法，期整體視力不良率有降低。

### A. 近六年（107~112學年度）各年級裸視視力不良率

近六年（107~112學年度）各年級裸視視力不良率													
學期 年級	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上
一	24.1	20.7	37.1	35.1	27.8	29.6	51.2	42.9	40.9	43.9	45.1	37.7	32.7
二	31.9	34.7	26.7	27.9	44.9	48.1	47.9	34.2	45	48.8	35.4	35.4	30
三	48.2	48.2	41.4	42.9	31.8	35.3	55.8	53.2	43.7	44.4	43	46.8	31.7
四	54.7	54.7	50	48	44.1	47.1	47	48.2	60.3	54.8	44.4	49.3	47.9
五	60.2	59.1	55.8	54.5	52	51	66.7	68.1	55.6	63.4	60.3	59.5	52.1
六	59.3	65.9	57.3	64.4	59.7	62.8	51	52.9	68.1	69.6	63.4	60.2	57.5
合計	46.7%	47.4%	44.5%	45.6%	42.8%	45.3%	53.0%	49.4%	52.3%	54.3%	49.3%	49.2%	43.5%
年均	47.1%		45.1%		44.1%		51.2%		53.3%		49.3%		

### B. 近六年（107~112學年度）本校學童裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

近六年（106~111年度）本校學童裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)													
學期 年級	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上
一	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
二	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
三	95.6	95.6	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
四	100	100	100	100	100	100	10	10	100	100	100	100	100
五	100	98.1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
六	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
合計	99.5%	99.1%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

C. 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	裸視視力不良人	不良比率	備 註
107	88	21	23.9%	
108	77	29	37.7%	
109	71	20	27.8%	
110	84	43	51.2%	
111	66	27	40.1%	
112	51	23	45.1%	
113	49	16	32.7%	

#### 四、計畫預期成效

計畫期程:113年8月1日至114年7月31日。

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%。	1. 全市平均裸視視力不良率下降0.5%。	1. 全體裸視篩檢視力不良率
2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達95%。	2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達95%。	2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降5%。	3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率111、112年之差異。	3. 裸視篩檢視力不良惡化率
4. 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分鐘學生人數前後測比率達10%以上(規律用眼3010)。	4. 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(規律用眼3010)。 (1)國小後測比率增1%。 (2)國中後測比率增1%。	
5. 全校學生每天戶外活動時間120分鐘前後測比率達10%。	5. 每校學生每天戶外活動時間120分鐘比率。 (1)國小後測比率增1%。 (2)國中後測比率增1%。	
6. 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過1小時的比率前後測增加5%。	6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過1小時的比率 (1)國小後測比率增1%。 (2)國中後測比率增1%。	
7. 每節下課教室淨空率前後測比率達10%。	7. 每節下課教室淨空率。 (1)國小後測比率增1%。 (2)國中後測比率增1%。	
8. 高度近視個案管理達90%。 9. 依據教育部電子白板使用規範班級達成率90%。	8. 定期就醫追蹤率。	

## 五、計畫內容

### (一) 學校衛生政策

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指標並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容
一	健康政策	1-1 組成健康促進工作推行委員會，組成工作推動小組，規劃議題及施行方式。 1-2 將視力保健議題納入課程計畫、課程計畫與教學活動。 1-3 依學生視力檢查結果視力不良率及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，並列為學校行事，據以推展學生視力保健計畫。 1-4 評估全校教職員工及家長需求，結合教師晨會宣導視力保健衛生教育，辦理相關親職教育活動。
二	物質環境	2-1 建立並施行電子白板教學、電腦教學使用規範。 2-2 提供充足照明設備，每學期檢測教室內照度。 2-3 校園張貼相關標語、校園網站及電子布告欄中宣導相關視力保健訊息。 2-4 提供符合學生體型之課桌椅以維持視力健康。 2-5 營養午餐提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜保護眼睛。 2-6 每學期由健康中心辦理學生視力檢查並協助完成複檢追蹤矯治工作。 2-7 每學期進行護眼能源天使培訓活動。
三	社會環境	3-1 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。 3-2 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導或運用新生家長日及運動會協助視力保健宣導。 3-3 辦理各項宣導活動強化學生視力保健知能，進而轉化為行動能力。
四	健康技能 (教學)	4-1 舉辦視力保健教育宣導專題演講。 4-2 運用多元化的健康教學策略和活動推行視力保健教育。 4-3 配合市府計畫，收集並分析視力保健觀念前後測問卷，瞭解學生視力保健觀念是否正確。 4-4 推行下課後教室淨空活動、護眼 3010、戶外活動 120。
五	健康服務	5-1 每學期進行一次學生視力檢查，了解學生視力健康情況，並將檢查結果通知家長。 5-2 高度近視的學童給予個案管理，安排視力保健觀念輔導，教導其正確視力保健方法及追蹤其複檢矯治情形。 5-3 不定期訪談視力不良學生之生活中使用電腦或電視的時間控管情形，觀察其習慣是否正確。 5-4 制定學期獎勵制度：視力健康學童並頒發獎狀及獎品。視力不良就診學生就醫者，以隨機抽樣頒發獎勵。 5-5 結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引師生閱覽。
六	社區關係	6-1 結合校內外及社區人員，協助推動學校衛生工作。 6-2 利用班親會或宣導活動辦理視力保健宣導活動。 6-3 利用校慶或特殊節日（如母親節、父親節、925 全國正確用藥宣導日）辦理視力保健宣導活動。

		6-4 協同市府活動進行宣導，將文宣品發放給親師生。 6-5 主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。 6-6 藉由校刊宣導健康促進，增進家長對於健康促進活動的認識。
--	--	---

(二) 課程教學與活動計畫進度表：

日期	課程及活動內容	六大範疇	評價項目
113.08	1. 學校健康促進推行委員會小組運作。 2. 分析學校背景與人力、確立施行方向。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	健康政策	1. 會議活動照片 2. 校內提出 112 學年度健康促進學校視力保健議題計畫 3. 行事曆
113.08-09	1. 設置成長機能型視力保健桌椅 2. 班級教室，黑板至第一排坐位，畫設 1 公尺線。 3. 測量校內各班級教室內照度。 4. 依身高體重班級調整座位及課桌椅高度。	物質環境	1. 100%教室燈光檢測符合標準 2. 90%以上課桌椅符合
113.09.16	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係	1. 家長能透過班親會獲得相關資訊 2. 活動照片
113.08-09	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務	1. 活動照片 2. 資料輸入學生健康系統內
113.08-10	校內制訂視力保健政策及推動小組	健康政策	提出 112 學年度健康促進學校視力保健議題計畫及經費申請暨結報表
113.09-114.06	進行學生視力保健宣導活動	健康技能 (教學)	活動照片
113.09-114.06	主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。	社區關係	會談資料輸入學生健康系統內
113.09-12 114.03-04	高度近視的學童個案管理	健康服務 健康技能 (教學)	會談資料輸入學生健康系統內
113.10.07- 113.11.08	視力保健前測	健康技能 (教學)	該年級完成測驗
114.02-03	1. 測量校內各班級教室內照度 2. 提供學生合宜課桌椅數據，以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境	1. 活動照片 2. 結果報告
114.02-03	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務	1. 活動照片 2. 資料輸入學生健

			康系統內
114.02	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係	1. 家長能透過班親會獲得相關資訊 2. 活動照片
114.03	學期視力保健獎勵制度	健康政策	活動照片
114.02-06	校園視力保健專欄張貼相關標語…等文宣	物質環境	活動照片
114.05	兒童節進行視力保健闖關活動	社區關係	1. 環境布置 2. 活動照片
114.03.29- 114.05.01	視力保健後測	健康技能 (教學)	該年級完成測驗
113.09-114.06	1. 視力保健之健康議題融入健體領域課程中加強學生認知觀念。 2. 體育課或是戶外教學課程，應戴帽子或配戴太陽眼鏡。 3. 規劃課間活動體能 TOP1 活動，提升下課淨空率及戶外活動 120 的比率。 4. 製作三 C 小於 1 宣導簡報，利用學生朝會等集會時間，以防制 3C 或網路成癮問題。	健康技能 (教學)	學生能透過課程，加深學生對視力保健意識，並強化學生觀念與態度
114.06	整合本校視力保健期末報告	健康政策	1. 上傳健康促進網站(期末報告) 2. 期末校務會議成果照片
114.06.10	健康促進全市發表	健康政策	活動照片
114.07.01	視力保健宣導	健康技能 (教學)	活動照片

## 六、 預定進度

月 次 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

### (一)、成立學校健康促進委員會

職 稱	編 組 任 務
計畫主持人-校長	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	1. 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。 2. 主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。
協同主持人-教務主任	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	1. 協助健康促進計畫環境建置之事宜。 2. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-體育組長	1. 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2. 主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員-教學組長	1. 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。 2. 協助各項子計畫活動之推展。

研究人員-護理師	1. 承辦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。 2. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3. 協助各項宣導及學生活動之推展。 4. 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-幼兒園主任	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生代表	協助配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	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	協助辦理各項知能研討進修、策略與改進。
諮詢單位	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

## 八、 預期成效

- (一) 提升學童「規律用眼 3010」比率達 95%以上。
- (二) 提升學童「下課教室淨空 天天戶外活動 120」比率達 95%以上。
- (三) 減緩學童視力不良惡化率 0.5%。
- (四) 維持學童眼睛就醫複檢率達 100%。
- (五) 學童 3C 小於 1 比率達 80%以上。
- (六) 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

## 九、 本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

體育組長：

學務主任：

校長：

護理師：

教務主任：

總務主任：

輔導主任：