

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會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	1. 學校周圍有鹽港溪(西濱公路聯絡道)可進行活動。 2. 學校設置多樣遊戲器材，吸引學童戶外活動。 3. 鄰近17公里海岸線與南十八尖山，可辦戶外活動。	1. 校舍北棟與東棟材有4層樓高呈口字型，視野遠眺有限。 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。	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。 2. 配合市府計畫及補助，積極辦理戶外教育。	1. 校地小學生活動空間有限。 2. 各樓層可活動空間較少，學生活動意願低。	1. 結合社區家長與學者專家掌握社區發展趨勢。
教學設施與辦法	1. 每班有發放班級用運動器材，鼓勵學生下課活動。 2. 每天落實下課跑走操場活動。 3. 舉辦各年級 班際運動競賽 。	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。 2. 中高年段樓層高，學生戶外活動意願受影響。	1. 配合市府計畫及補助，積極增取學生活動空間之興建。	1. 各類經費與援有限。	1. 進行視力保健相關宣導，重點宣傳「戶外活動120」。 2. 持續推動校內「跑走操場」、「體能Top1」活動，強化學生戶外活動。
學校教師	1. 教師擁有豐富的教學經驗與班級經營知能。 2. 優先安排教師專長授課。	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。	1. 辦理健促相關研習，增進教師知能。	1. 面對新型態的學生與家長問題，亟需專業人員協助。 2. 教師擔任行政人員的意願不高。	1. 規劃相關研習，增進教師相關知能。
行政人員	1. 行政人員積極熱誠。	1. 學校行政與教師成長之學習組織尚待建立。	1. 行政人員多年輕且工作積極。	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。 2. 行政人員擔任課程及業務過重，影響擔任之意願	1. 與相關年級授課老師聯繫，討論有關授課內容協助方面。
學校服務	1. 每學期每位學生均能做基本之視力保健追蹤。	1. 只能做例行性檢查。	1. 盡量爭取各項經費之補助。	1. 社區優質醫療團隊缺乏。	1. 關懷弱勢兒童。
社區特性	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。 2. 社區校友及家長熱心贊助經費支援校務發展。	1. 社區熱心人士多半年長，青壯年因工作忙碌，參與有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。	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。	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。 2. 透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。

(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	107	108	108	109	109	110	110	111	111	112	112	113
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	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	107	108	108	109	109	110	110	111	111	112	112	113
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	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

計畫期間：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 协同市府活动进行宣导，将文宣品发放给亲师生。 6-5 主动联络家长，提升家长对学牛视力保健的重视。 6-6 藉由校刊宣导健康促进，增进家长对于健康促进活动的認識。
--	---

(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-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：