

新竹市內湖國中 113 學年度

健康促進計畫自選議題:視力保健成果

- 一、 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。
- 二、 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。
- 三、 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。

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%。	1. 平均裸視視力不良率: (1) 國小下降 43.50% 以下 (2) 國中下降至 74.50% 以下	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. 裸視視力不良就醫率: (1) 國小 90% 以上 (2) 國中 90% 以上	2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 1%。	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。	3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
4. 規律用眼 3010 學生人數前後測比率達 10% 以上。	4. 規律用眼 3010 後測比率增加: (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上	
5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後	5. 戶外活動 120 後測比率增加: 戶外活動可增進心理健康	

測比率達 10%。	(1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上	
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. 下課淨空後測比率增加:戶外活動可增進心理健康 (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上	
7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。	7. 3C 小於一後測比率增加: (1)國小 1%以上(2)國中 1%以上	
8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)	8. 定期就醫追蹤後測比率: (1)國小 96%以上(2)國中 89%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：

(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、114.01.17 召開健促第一學期期末會議。
- 3、114.03.07 召開健促第二學期期初會議。
- 4、預計 114.06.20 召開健促第二學期期末會議。

(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	快活計劃暨 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 /70	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(寒假作 業)	114.01.20	七年級 /70	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	114.02.20	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 (班級視力檢	114.02.17-21	七年級 /69	班級檢測時由護理師進行 853240 健康生活宣導

	測時)			
7	健康議題課程融入	114. 02. 21-24	七年級 /69	於健康課程中，提供視力不良體驗活動
8	社區合作-大學眼科視力保健專題講座	114. 03. 20	七年級 /69	外聘講師為七年級同學進行健康促進-視力保健演講宣導
9	健康促進活動-視力保健議題表揚(班際籃球賽時)	114. 04. 12	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健康的活動。
10	教室環境照光檢測	114. 01. 18	全校教室 /157	由總務處協助檢測各班級照度

六、推動進度 (以甘梯圖表示)

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
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	負責健康促進計畫經費預估、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。

八、實施成果與探究

	視力保健行為達成率	視力保健知識正確率	視力保健正向態度比率	規律用眼3010達成率	3C 小於	下課淨空率	戶外活動 120 達成率	定期就醫追蹤率
前測	52.89	72.59	96.44	64.44	53.33	97.78	86.67	89.8(112)
後測	67.29	82.59	99.56	88.89	82.22	97.78	97.78	91.82(113)
提升	14.4%	10%	3.12%	24.45%	28.89%	持平	11.11%	2.02%

- (一) 後測結果全面提升，顯示健康促進活動執行具成效。
- (二) 惟定期就醫率雖提升達市訂指標 89%，但仍未達校本指標 95%，推測與就醫不便及缺乏定期就醫觀念有關。後續加強學生及家長視力保健觀念，鼓勵每半年定期就醫，做好控度防盲。



社區關係-校慶活動與家長互動



學校特色-晨間運動 SH150



學校特色-栽種花草聞香奉茶



學校特色-栽種花草聞香奉茶



學校特色-湖心園圃



學校特色-湖心園圃



社區關係-與大學眼科合作



健康服務-高度近視關懷追蹤



物質環境-照明光度檢測

教室 / 樓別(含科別教室)	第一學期 (編號:100-1000本樓)					第二學期 (編號:100-1000本樓)					學期	測量時間	測量人					
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E								
101	809	822	814.8	775	822	807	809	775	778	817	801	762	755	811	801	801	817	804
102	818	817.8	818	778	818	818	818	818	818	818	818	818	818	818	818	818	818	818
103	803	803	803	772	803	803	803	772	803	803	803	772	803	803	803	803	803	803
801	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
802	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
803	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
804	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
805	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
806	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
807	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
808	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811
809	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	771	811	811	811	811	811	811

測量人: 事務組長: 主任: 校長:

物質環境-照明光度檢測



制定政策-召開健促委員會



學校社會物質環境布置



學校社會物質環境布置



健康技能教學-視力障礙體驗



健康技能教學-班際桌球比賽



健康技能教學-班際籃球比賽



健康技能教學-全市普及化大隊接力



社區關係-家長會日進行3C管理及視力保健宣導