

新竹市立竹光國民中學 113 學年度健康促進學校實施成果

議題：視力保健

一、依據

(一) 學校衛生法第十九條及其施行細則第14條辦理。

(二) 新竹市市政府府教體字第 1130156997 號。

二、學校特色

視力不良是目前台灣地區國中、小學生嚴重的健康問題，根據歷年來的視力調查結果顯示，台灣學童視力不良情形有低齡化、普遍化及高度化現象，而早發性的視力不良容易演變成高度近視，進而產生青光眼、視網膜剝離，甚至失明等併發症，不但會造成學生學習上的不便，也會增加醫療成本支出及家庭經濟負擔，更會影響國民生活品質及未來競爭力，所以近視的防治是刻不容緩的。隨著近視年齡層逐年下降，依流行病學觀點，學幼童視力保健問題，應從小做起且愈早愈好，至少需密切監測近視度數之變化情形直到成年視力發展穩定為止。

本校位於新竹市北區，全校共有 36 班，學生數共計 982 人，教職員工計 103 人，屬於市區的中型學校。家長樂於參與校務活動，學校推動的各項活動能得到家長支持與協助。學校健康促進計劃相關活動已實施多年，教職員生與家長對健康促進概念及校園所提供的健康服務認同度逐漸提升，進而提升學生、家庭健康自我照顧能力。對於高關懷家庭或隔代教養學生的生活、學習及成長，需要提供更適切且符合需求的健康服務。

關於本校學生視力保健之影響因素：就生活環境而言，高度都會化城市，高樓大廈密集，綠地空間稀少；就生活形態而言，戶外活動機會不多，3C 數位資訊工具與課後補習教育普及，學生長時間近距離用眼時間大幅增加。凡此種種，均是本市學生近視比率持續居高不下的影響因素。因此，視力保健成為本校學童健康刻不容緩的議題，藉由視力保健議題介入讓視力保健行為轉化成一種生活習慣，讓孩子更健康。另外，根據國內外學者專家研究指出，隨著國中、小學生年齡增長，學生的近視比率急速攀升，而且罹患近視的年齡亦有明顯下降的趨勢，所以學生的視力保健應從小做起，且越早越好，以避免罹患近視，甚至是眼睛病變，造成不可彌補的缺憾。本校企圖透過辦理視力保健議題之相關研習與活動，編撰各式宣導教材

與課程，期望能從預防與矯治兩方面著手，有效遏止學生近視發生，並減緩其惡化速度。

三、現況分析

(一) SWOT分析

	S優勢	W劣勢	O機會	T威脅
學校整體分析	1. 落實教學正常化，無借課情形。 2. 校園運動場地大且鄰近國民運動中心。 3. 本校有跑馬燈及多處公佈欄可供宣導。	1. 課程融入班級經營風氣較不興盛。 2. 家長普遍對議題宣導或親職講座宣導參與意願較低。 3. 部分學習意願及主動性低落學生，影響政策推動的成效。	1. 設置健促議題專屬公佈欄，利推動健促議題。 2. 健康課程教學融入豐富視力保健議題課程。 3. 生生有平板政策，可支援多種方式宣導及課程進行。 4. 師生互動佳。	1. 班級學習能力及投入程度落差大，導致教學成效不一。 2. 各學科間課程較獨立，少跨科目共同備課的課程。 3. 健促議題能見性低，不被重視。 4. 學校較少有與社區合作的機會。

(二) 本校視力保健現況

年級	裸視視力檢查人數																戴鏡視力檢查人數											
	合計			兩眼 均達0.9		裸視視力不良人數										合計			兩眼 均達0.5		矯正視力不良							
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		0.1 ~ 0.4							0.1 以下							
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	計	男	女	男	女	男	女	男	女			
七	342	175	167	61	58	51	33	54	60	0	0	9	16	223	114	109	146	72	74	71	68	1	6	0	0			
比率	100%	51.2%	48.8%	34.9%	34.7%	29.1%	19.8%	30.9%	35.9%	0%	0%	5.1%	9.6%	65.2%	65.1%	65.3%	100%	49.3%	50.7%	98.6%	91.9%	1.4%	8.1%	0%	0%			
八	318	188	130	52	35	46	36	79	41	0	0	11	18	231	136	95	157	90	67	85	66	5	1	0	0			
比率	100%	59.1%	40.9%	27.7%	26.9%	24.5%	27.7%	42.9%	31.5%	0%	0%	5.9%	13.8%	72.6%	72.3%	73.1%	100%	57.3%	42.7%	94.4%	98.5%	5.6%	1.5%	0%	0%			
九	316	172	144	40	40	31	21	90	54	0	0	11	29	236	132	104	188	96	92	93	91	3	1	0	0			
比率	100%	54.4%	45.6%	23.3%	27.8%	18.8%	14.6%	52.3%	37.5%	0%	0%	6.4%	20.1%	74.7%	76.7%	72.2%	100%	51.1%	48.9%	96.9%	98.9%	3.1%	1.1%	0%	0%			
合計:	976	535	441	153	133	128	90	223	155	0	0	31	63	690	382	308	491	258	233	249	225	9	8	0	0			
比率	100%	54.8%	45.2%	28.6%	30.2%	23.9%	20.4%	41.7%	35.1%	0%	0%	5.8%	14.3%	70.7%	71.4%	69.8%	100%	52.5%	47.5%	96.5%	96.6%	3.5%	3.4%	0%	0%			

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. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。	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 2. 裸視視力不良就醫率： (1) 國小 90%以上 (2) 國中 90%以上	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

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 112.113 學年之差異較前一年下降。	
4. 規律用眼 3010 學生人數前後測比率達 5% 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. 本校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 5%。	5. 戶外活動 120 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	
6. 每節下課教室淨空率前後測比率達 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. 3C 小於一的比率前後測增加 5%。	7. 3C 小於一後測比率增加： (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 以上	
8. 定期就醫追蹤後測比率達 90%。	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（資料來源：行政院衛生署），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	推動策略	實施內容	實施時間	佐證方式
一	健康政策	1. 健康促進計畫經校務會、課發會	114	
		2. 依全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動	113.09-114.05	
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113.09-114.05	
二	物質環境	1. 設置健康促進宣導專欄，提供師生視力保健相關訊息	113.09-114.06	照片
		2. 於電腦教室及平板車旁張貼用眼三十分鐘休息十分鐘的警示標語	113.09-114.06	照片

		3. 購買視力保健相關教具提供教師融入課程推展視力保健觀念	113. 09-114. 06	
三	社會環境	1. 於宣導講座中融入視力保健相關主題	113. 09-114. 03	照片
		2. 於寒暑假作業中融入健康促進議題美術作業，並進行作品展覽	113. 10-114. 03	照片
四	社區關係	1. 班親會說明健康促進之議題-視力保健，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項	113. 09-114. 03	照片
		2. 善用聯絡簿、校網等親師聯絡管道	112. 09-113. 05	
五	健康服務	1. 健康中心及衛生組隨時提供諮詢服務	113. 09-114. 06	照片
		2. 統計各項行動參與情形	113. 09-114. 06	
		3. 整理健康促進相關資料	114. 03-114. 06	成果報告
		4. 健康中心辦理視力檢測及提倡複檢	113. 09-114. 06	照片
六	健康技能（教學）	1. 視力保健課程融入健體領域教學活動	113. 09-114. 05	
		2. 結合學校活動關於視力保健的宣導講座	113. 09-114. 05	照片
		3. 辦理視力保健主題相關藝文相關競賽	114. 02-114. 03	照片

六、預定進度（以甘梯圖表示）

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 擬定健康促進工作團隊											
2. 現況分析與需求評估											
3. 目標與健康議題擬定											
4. 健康促進計畫擬定											
5. 活動設計與籌備											
6. 健康促進計畫執行											
7. 資料分析與成果撰寫											

七、人力配置

	姓 名	所屬單位及職稱	在本計畫中之工作項目
計畫主持人	彭元豐	校 長	綜理本校健康促進學校一切相關事宜。
執行秘書	林美娟	學務主任	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
組長	蔡瑞聆	教務主任	綜理推動健康促進計劃課程融入之事宜
	邱瑞紋	輔導主任	推動健康促進計劃課程融入之各項輔導活動
	陳麗美	會計主任	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜

	林銘傳	總務主任	協助健康促進計劃環境建置之事宜
副執行秘書	徐鳳穗	衛生組長	整合進度與成果，推展計畫執行。 協助推動性教育(含愛滋防治)相關課程活動
協助推動人員	張雅瑜	護 理 師	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。
	羅紹文	教 師	協助推動視力保健相關課程活動
	吳芄軒	教 師	協助推動視力保健相關課程活動

八、執行過程與活動照片

項次	推動策略	實施內容	實施時間	照片編號
一	健康政策	1. 健康促進計畫經校務會、課發會	114	
		2. 依全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動	113. 09-114. 05	1
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113. 09-114. 05	2. 3. 4. 13. 15. 17. 18
二	物資環境	1. 設置健康促進宣導專欄，提供師生視力保健相關訊息	113. 09-114. 06	5. 6. 7
		2. 於電腦教室及平板車旁張貼用眼三十分鐘休息十分鐘的警示標語	113. 09-114. 06	
		3. 購買視力保健相關教具提供教師融入課程推展視力保健觀念	113. 09-114. 06	
三	社會環境	1. 於宣導講座中融入視力保健相關主題	113. 09-114. 03	2. 3. 4. 15
		2. 於寒暑假作業中融入健康促進議題美術作業，並進行作品展覽	113. 10-114. 03	7
四	社區關係	1. 班親會說明健康促進之議題-視力保健，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項	113. 09-114. 03	8
		2. 善用聯絡簿、校網等親師聯絡管道	112. 09-113. 05	
五	健康服務	1. 健康中心及衛生組隨時提供諮詢服務	113. 09-114. 06	9
		2. 統計各項行動參與情形	113. 09-114. 06	
		3. 整理健康促進相關資料	114. 03-114. 06	成果報告
		4. 健康中心辦理視力檢測及提倡複檢	113. 09-114. 06	10
六	健康技能(教學)	1. 視力保健課程融入健體領域教學活動	113. 09-114. 05	14. 16. 17. 18
		2. 結合學校活動關於視力保健的宣導講座	113. 09-114. 05	11. 12. 13. 14. 15
		3. 辦理視力保健主題相關藝文相關競賽	114. 02-114. 03	7

活動照片

1. 集會時宣導



2. 宣導-新鮮營



3. 闖關-3020120



4. 護理師宣導-好好 eye 眼



5. 健康中心宣導



6. 竹光國中健康之心



7. 學生健促作品專欄



8. 學校班親會-家長宣導



9. 護理師-諮詢服務



10. 視力檢測



11. 快閃-學生唱議



12. 快閃-學生唱議



13. 下課淨空教室-樂活



14. 童軍定向-標語宣導



15. 衛生組健康宣導-有獎徵答



16. 下課淨空教室-大會舞



17. 田徑個人賽



18. 童家-戶外教育



19. 九年級-eye 眼操



20. 九年級-eye 眼操



21. 班際拔河賽



22. 班際籃球賽



23. 班際排球賽



24. 數學日- π day 開會跳



25. 七年級戶外教學



26. 八年級隔宿露營



27. 九年級畢業旅行



28. 七年級班呼秀



29. 八年級義賣宣傳



30. 九年級大會舞



九、前後測結果與檢討改進

	前 測	後 測	成長 %
視力保健行為達成率	45.68	47.09	+1.14
視力保健知識正確率	64.91	83.62	+18.71
視力保健正向態度比率	90.18	95.44	+5.26
規律用眼3010達成率	50.88	50.88	0
3C小於一	52.63	52.63	0
下課淨空率	89.47	96.49	+7.02
戶外活動120達成率	78.95	87.72	+8.77

學生前後測的比率大部分進步許多，除了宣導外，多一些更貼近孩子的活動及觀念的普及率提高，應是進步的原因。未來會再根據學校狀況提早規畫相關活動並納入學校行事曆。同時與校內相關單位共訂年度目標以利活動進行與整合。也會配合節日與校園活動，再多多提高議題曝光度。