

# 新竹市三民國民中學 113 學年度 健康促進計畫自選議題—視力保健 成果報告

## 一、依據

新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號號函。

## 二、學校特色

本校位處於新竹市東區，占地 24,987 平方公尺，全校共有 85 班，是一所大型學校，學生數 2,523 人，教職員工 200 人，平均每位學生活動空間為 9.9 平方米。學區包括前溪里、三民里、復興里、復中里、親仁里、中正里、育賢里、錦華里、水田里 1-11 鄰、20.21.23-25 鄰、東園里 11.12.14-21 鄰、水源里 17-20 與 23 鄰、文華里除 14 鄰為三民與光華共同學區，其餘皆為本校學區、大同里與中山里為三民與建華共同學區。在學校家長背景方面，本校學生家長社會經濟地位兩極化，因鄰近新竹市果菜批發市場，一部分學區內家長屬於勞工階層，社會經濟地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。另一部分家長屬高學歷管理階層，以法、商界居多，律師、公司負責人、主任，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授，雖然有健康生活型態概念，但是對於學生視力保健與正確用眼的重視度遠不及學業成績表現。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於有益視力保健的生活型態較不利。

## 三、現況分析

### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

Strength 優勢	1. 就醫方便，醫療資源充足 2. 教育品質佳，多數家長重視孩子教育
----------------	---------------------------------------

	3. 社區居民或社區教育組織互助氛圍良好，有助於整合各方資源 4. 各高國中小學校之間相距不遠，具跨校整合優勢
<b>Weakness 劣勢</b>	1. 近視不良率長期過高，不易引起重視。 2. 高社經背景家庭居多，不易說服與接觸 3. 低社經背景家庭缺乏對健康議題的重視
<b>Opportunity 機會點</b>	1. 腹地不大，可以學校為中心進行全市推廣 2. 整合社區的資源人力，借助其專業或長才 3. 友善的社區關係，建立源源不絕的互助網 4. 融合知性、趣味和體驗實作以吸引學生注意
<b>Threat 威脅點</b>	1. 學生多以課業為主，缺乏對健康議題的接觸 2. 家長忙於工作，對健促議題較易忽略 3. 學校課程與活動緊湊，推廣時間不足
<b>Solution 解決之道</b>	1. 結合現有學校的課程進行議題融入與推廣 2. 設計有趣、多元課程與活動提高參與動機 3. 善用社群平台進行推廣，爭取議題曝光度 4. 整合各校與社區的資源力量，提高影響性

## (二)『視力保健』現況分析

隨著科技的發展和生活方式的變化，校園學生的視力問題日益嚴重。視力不良對學生的學習、生活和身心健康都有著深遠的影響，因此，有必要對此現象進行深入分析。

目前本校七年級新生視力不良率為 74.81%，略高於全市 74.51% 與全國 72.28%，針對本校視力不良情形有以下三個因素：第一為學生生活型態缺乏戶外運動，長時間坐姿閱讀或使用電子設備，家長多數要求以課業為主也須多加強正確用眼觀念；第二，家中有視力問題的成員，其子女發生視力不良之風險較高，因此遺傳因素導致學童視力不良也佔一定比例，第三，自家用眼環境時常處於光線不足的狀態，對於眼部壓力、負擔過大，也對視力健康造成影響。

本校藉由健康中心協助，每學期期初健康檢查時，致力於提高就診率，112 學年上下學期全校視力不良學生就診率皆達到 99%，以控制視力惡化情形，且於 113 學年校慶運動會，藉由創課市集融入視力保健議題，透過闖關、遊戲化教學的方式，持續宣導視力保健的重要性。

## 四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
------	------	------

<p>1. 平均裸視視力不良率： 下降至74.80%以下。</p> <p>2. 裸視視力不良就醫率： 95%以上。</p> <p>3. 規律用眼3010後測比率增加： 國中1%以上。</p> <p>5. 戶外活動120後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。</p> <p>6. 下課淨空後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。</p> <p>7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。</p> <p>8. 定期就醫追蹤率： (2)國中90%以上。</p>	<p>1. 平均裸視視力不良率： 國中下降至74.50%以下。</p> <p>2. 裸視視力不良就醫率： 國中90%以上。</p> <p>3. 規律用眼3010後測比率增加： 國中1%以上。</p> <p>5. 戶外活動120後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。</p> <p>6. 下課淨空後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 國中1%以上。</p> <p>7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。</p> <p>8. 定期就醫追蹤率： 國中 89%以上。</p>	<p>1. 全體裸視篩 檢視力不良 率 57.56%</p> <p>2. 裸視篩檢視 力不良惡化 率 4.03%</p> <p>3. 裸視篩檢視力 不良就醫複檢 率 79.05%</p>
--	--	---

## 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：

項 次	推動 策略	實施內容	推動時間(預 計)	評價項目	佐證方式
一	健康 政策	<p>1. 學校健康促進推 行委員會推動小 組運作。</p> <p>2. 定期召開工作會 議，掌控執行進 度，分析討論計 畫、實施策略。</p> <p>3. 健康促進學校計</p>	<p>113/08</p> <p>113/08- 114/06</p> <p>113/09</p>	<p>組織架構</p> <p>工作會議 內容</p> <p>行事曆</p>	<p>健促委員會人 力資源</p> <p>會議記錄單、簽到 單</p> <p>健促活動行事曆</p>

		<p>畫活動納入行事曆。</p> <p>4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。</p>	113/09	課發會	會議記錄單、簽到單
二	物質環境	<p>1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。</p> <p>2. 每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。</p> <p>3. 校園多處綠色植物植栽。</p> <p>4. 提供學生營養均衡的午餐。</p> <p>5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。</p>	113/08-113/09 113/08-113/09 113/09-114/02 113/09-114/06 113/11	90%以上課桌椅符合100%教室燈光檢測符合標準 健促宣導活動計畫午餐均衡飲食 80%學生能宣導建立正確觀念。	成效問卷調查表 教室燈光檢測紀錄 執行健康促進計畫菜單、均衡食公告 正確知能問卷統計
三	社會環境	<p>1. 健康促進議題納入校慶創課市集。</p> <p>2. 朝會時間加強視力保健的宣導活動。</p>	113/10 113/11-114/06	80%學生參與該項目活動 每學期至少一場宣導活動	活動記錄照片 活動成果
四	健康技能 (教學)	<p>1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。</p> <p>2. 運用本校健康教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。</p> <p>3. 結合本校校慶推行各項體能及體育競</p>	113/10 113/09-114/06 113/10	80%學生能建立正確技能。 80%班級有融入教學課程。 各年級健促結合校	活動計畫、照片 融入教學成果 各級體育季活動計畫、照片

		賽。		慶活動	
五	健康服務	1.定期實施視力檢查工作，並建立全校學生視力資料檔案。 2.收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 3.撰寫 HPS 計畫及成果 4.追蹤裸視視力不良學生	113/09-114-6 113/09-114/6 113/09-114/6 113/09-114/6	100% 學生完成健康檢查並建立資料 完成學生健康資料收集分析 完成計畫及成果 視力不良追蹤率達90%以上	健康資料建立 學生健康收集分析資料 計畫及成果 視力不良追蹤名冊及記錄
六	社區關係	1.加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、身高體重視力健康卡不同層面加強家長對於視力保健觀念 2.結合社區資源邀請社區眼科診所醫師到校宣導視力保健	113/09-114/06 113/09-114/06	80% 家長學生由宣導建立正確觀念 每學年至少一場	宣導資料與成果 宣導資料與成果

## 六、預定進度

工作項目	月 次	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

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
計畫主持人-校長	丁淑觀	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	陳國慶	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。
協同主持人-教務主任	吳昌諭	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	謝偉傑	協助健康促進計劃環境建置事宜。
協同主持人-輔導主任	陳龍志	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	葉庭均	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	林合展	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	郭福鈞	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。

研究人員-活動組長	周筱軒	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	林進鑑	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-營養師	林季禧	擬定與執行計畫內容營養狀況與需求評估
研究人員-護理師	陳淑貞	負責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。
研究人員-護理師	彭瓘惠	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	林鈺琇	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	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	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

## 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>學校健康促進推行委員會推動小組運作。</li> <li>定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。</li> <li>健康促進學校計畫活動納入行事曆。</li> <li>由課發會擬訂視力保健融入本位課程。</li> </ol>	113.09	1、2
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>每學期依據身高測量值調整課桌椅。</li> <li>每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。</li> <li>校園多處綠色植物植栽。</li> <li>提供學生營養均衡的午餐。</li> </ol>	113.09   114.06	3

		5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。		
三	社會環境	1. 健康促進議題納入校慶創課市集。 2. 朝會時間加強視力保健的宣導活動。	113.10   114.05	5
四	健康技能 (教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 運用本校健康教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。 3. 結合本校校慶推行各項體能及體育競賽。	113.09   114.07	7
五	健康服務	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校學生視力資料檔案。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 3. 追蹤裸視視力不良學生。	113.09   113.12	8
六	社區關係	1. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、身高體重視力健康卡不同層面加強家長對於視力保健觀念。 2. 結合社區資源邀請社區眼科醫師到校宣導視力保健。	113.02   114.05	

## 九、活動照片

		
1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作‘.	2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。	
		
3. 邀請家長替學校環境種植綠色植物。	4. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。	
		
5. 健康促進議題納入校慶創課市集。	6. 結合本校校慶推行各項競賽。	
		
7. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程	8. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。	



9. 結合社區資源邀請社區眼科醫師到校宣導視力保健。	
----------------------------	--

## 十、前後測結果與檢討改進

	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小於一	下課淨空率	戶外活動120達成率
前測	46%	81.03%	90.69%	68.97%	58.62%	93.1%	84.48%
後測	51.23%	95.32%	98.25%	64.91%	56.14%	96.49%	87.72%
差異	+5.23%	+14.29%	+7.56	-4.06%	-2.48%	+3.39	+3.24%

### 1. 原因分析

- 規律用眼3010難以落實

(1) 學生對「每30分鐘休息10分鐘」的具體做法認知不足，或實際操作時缺乏提醒與支持。

(2) 學校或家庭在課業安排與休息時間上未有效配合。

- 3C使用時間控管困難

(1) 在家長監督不足、遠距教學或數位學習需求增加下，3C使用時間難以壓縮至每日一小時以內。

(2) 學生使用3C的動機多為娛樂，且缺乏替代活動（如閱讀、戶外活動）。

### 2. 改善建議

- 強化「3010規律用眼」的實施策略。
- 協助學生控制3C使用時間
- 追蹤回饋機制

### 3. 結語

「視力保健」是一項需要持續推動與多方協作的工作。雖然部分指標尚未達到預期，但這正是持續優化與介入的契機。透過教育宣導、行為輔導與環境支持的整合，相信可以逐步提升學生的護眼習慣，讓整體視力保健成效更完整。

承辦人

葉庭均組長

陳國慶主任

丁淑觀校長