

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，本校學生家長社經地位兩極化，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，社經地位較低，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
Weakness 劣勢	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
Opportunity 機會點	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
Threat 威脅點	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
Solution 解決之道	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
------	------	------

1. 平均裸視視力不良率： 下降至74.80%以下。 2. 裸視視力不良就醫率： 95%以上。 3. 規律用眼3010後測比率增加： 國中1%以上。 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。 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。 7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。 8. 定期就醫追蹤率： (2)國中90%以上。	1. 平均裸視視力不良率： 國中下降至74.50%以下。 2. 裸視視力不良就醫率： 國中90%以上。 3. 規律用眼3010後測比率增加： 國中1%以上。 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。 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。 7. 3C小於一後測比率增加： 國中1%以上。 8. 定期就醫追蹤率： 國中 89%以上。	1. 全體裸視篩 檢視力不良 率 57.56% 2. 裸視篩檢視 力不良惡化 率 4.03% 3.裸視篩檢視力 不良就醫複檢 率 79.05%
--	--	---

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	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。	113/08	組織架構	健促委員會人力資源
		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。	113/08-114/06	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計	113/09	行事曆	健促活動行事曆

		畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。	113/09	課發會	會議記錄單、簽到單
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 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。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 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。	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	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。	113/10 113/11-114/06	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)	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	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。	113/09-114-6	100% 學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		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。	113/09-114/6	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 撰寫 HPS 計畫及成果	113/09-114/6	完成計畫及成果	計畫及成果
		4. 追蹤裸視視力不良學生	113/09-114/6	視力不良追蹤率達90%以上	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	113/09-114/06	80% 家長學生由宣導建立正確觀念	宣導資料與成果
		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	每學年至少一場	宣導資料與成果

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

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之事宜。
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	林進鎰	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	彭瑾惠	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	負責健康促進計畫經費預估、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	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. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。	113. 09	1、2
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 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。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。	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

	
<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. 邀請家長替學校環境種植綠色植物。</p>	<p>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。</p>
	
<p>5. 健康促進議題納入校慶創課市集。</p>	<p>6. 結合本校校慶推行各項競賽。</p>
	
<p>7. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程</p>	<p>8. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。</p>

	
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