

新竹市立光武國中 113 學年度

健康促進計畫成果：視力保健(自選議題)

一、 依據

(一)、依據學校衛生法第十九條規定辦理。

(二)、依據新竹市政府 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號函。

二、 學校特色

本校位於新竹市東區，新竹交流道旁的光復路上，交通便利，且位處於新竹市科學園區附近，緊臨交大、清大學區佳，享有高等教育交流資源，屬於一所中大型學校，辦理許多特色課程吸引許多家長與學生，全校共有 48 班，大多數家長學識較高且從事於園區的工作，不少家長放學後陪著孩子們去上各式各樣的才藝課程，相對學生們也較一學學校學生用眼過度，經常用手機的遊戲時間當作禮物饋贈，造成學童提前近視。

近年新聞和健康雜誌上聽聞視網膜剝離的人數漸增，而常見高度近視族群也確實增加了視網膜剝離的危險性，學生有視力問題的年齡也正在逐年遞減，可見家長的生活型態對學童之生活、學習與成長影響之鉅，實有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工及學生的全人健康。

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	T威脅	S策略
----	-----	-----	-----	-----	-----

整體政策	1. 擬定視力保健健康促進計畫。	1. 假日對外開放，易有治安死角多。 2. 校園人力有限，難以顧及全校各時段安全與清潔。 3. 教師對推動視力保健議題之知能待加強。	1. 校長積極支持學校特色課程計畫的推展。 2. 全校同心投入參與視力保健相關活動。 3. 新興社區林立，學生數持續增加。	1. 家長工作繁忙，對視力保健宣導的推動變數多。 2. 部分學習意願低落或弱勢學生，支持配套不足。 3. 教師教學工作業務繁重。	1. 透過校務會議、導師會議、與家長委員會議時宣導視力保健觀念。 2. 引進家長資源對學校特色課程結合及視力保健議題的支援。
物質環境	1. 距離馬偕醫院車程約 10 分鐘，鄰近交流道、車站，交通便利。 2. 本校有設置無聲廣播系統，且視聽設備完善，可供宣導。 3. 校園多處集合場地及公佈欄，可供宣導使用。	1. 校園處於開放式圍牆，易形成安全漏洞。 2. 學校目前正在施工，校地狹小，人力有限，校內缺乏體育活動空間。	1. 增加體能訓練課程，利用現有空間發展可發展的體育項目。 2. 利用十字廣場做望遠凝視。 3. 學校有體育性社團，可以讓學生們發展運動技能，培養良好的體態與身心健康	1. 開放式圍牆及放學後開放後操，校外人士容易進校區運動，造成安全疑慮。	1. 分年段使用活動場所。 2. 每個月區分不同年級，提供不同運動器材借用增進戶外活動。 3. 搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促進議題。

社會環境	1. 本校組織氣氛和諧，相處融洽，親師生相互尊重接納。 2. 教師教學經驗豐富，各學科間交流不乏管道。	1. 多數學生課業繁重，放學後仍需參與課後補習，導致用眼過度。 2. 健康促進計畫議題融入班級經營風氣較不興盛。	1. 師生互動佳，少見嚴厲言詞與對立場面。 2. 國中設有聯絡簿與週記可做為親師或師生間溝通管道。	1. 各學科間課程較獨立，少跨科目共同備課的課程。	1. 辦理學生與教職員工視力保健宣導。
社區關係	1. 家長參與學童教育意識高漲，願意參與學校校務運作。 2. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校。 3. 「社區學校」的共識形成，有助於校方與社區的互動。	1. 學生需配合家長作息時間，設計視力保健活動多有限制 2. 學校教育和家庭教育在視力保健訴求仍有落差。	1. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結融合視力保健議題於親職教育日中。	1. 學校附近多為新興住宅區，家長對社區認同性相對性低。 2. 家長重視智育成績，對於校內的活動列為次要選項。	1. 利用校慶或園遊會辦理視力保健宣導，建立家長正確觀念。

(二)『視力保健』現況分析

教育部國民學前教育署校園性教育推動計畫成效評量問卷前測結果及本校SWOT分析結果，找出學生問題並提出補救措施及改善方式。

問卷探討面向	施測結果
(1)視力保健行為達成率	57.51%
(2)視力保健知識正確率	69.18%
(3)視力保健正向態度比率	95.85%
(4)規律用眼3010達成率	79.25%
(5)3c小於一	71.70%
(6)下課淨空率	92.45%
(7)戶外活動120達成率	75.47%

1. 視力保健知識正確率測驗結果明顯表現不佳，需透過課程融入及物質環境建置，充實相關知識。
2. 在視力保健行為達成率、規律用眼 3010 達成率、3c 小於一及戶外活動 120 達成率部分為情意與態度部分，除了透過課程融入，也需增加海報及文宣等環境建置。另外需以宣導、班週會討論等方式，增加視力保健教育議題曝光機會，並可深入探討相關議題，藉以建立學生正確價值觀。

三、計畫預期成效

全市(本校)指標
1. 平均裸視視力不良率下降至74.5%以下。
2. 裸視視力不良就醫率90%以上。
3. 規律用眼3010後測比率增加1%。
4. 戶外活動120後測比率增加1%。
5. 下課淨空後測比率增加1%。
6. 3c小於一後測比率增加1%。
7. 定期就醫追蹤後測比率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：

項次	推動策略	實施內容	實施時間	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。	113.11	組織架構	健促委員會人力資源
		2. 建立檢核機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。	113.11-114.06	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 依本校視力保健防治現況分析提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫	113.10-113.11	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		4. 辦理視力保健研習。	113.11-114.04	辦理視力保健研習活動。	活動行事曆
二	物質環境	1. 設計文宣或布條，加強視力保健觀念。	全年辦理	宣導活動一學期至少二次	活動成果
		2. 充實各項教學資料，提供視力保健網路資訊。	全年辦理	宣導活動一學期至少二次	學校網頁

三	社會環境	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安全概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。	全年辦理	行事曆	健促活動行事曆
		2. 結合市內社區健康有關單位，協助提供相關教育宣導。	113.10-114.06	宣導活動	設置健康促進宣導佈告欄
四	社區關係	1. 辦理視力保健衛生保健宣導，建立家長正確觀念。	114.1-114.04	辦理視力保健研習活動	照片
五	健康服務	1. 學校健康中心提供相關生理方面衛生教育諮詢服務。	全年辦理	宣導活動	照片
		2. 健康中心前公告視力保健相關訊息。	全年辦理	宣導活動	照片
六	健康教學與活動	1. 健康教育課程融入-七年級健康教育於上下學期皆增加視力保健相關探究式教學活動，以提升學生學習興趣。七年級課程：身體器官的生心理變化。	113.12-114.05	研習教育及實作	活動計畫、照片
		2. 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行視力保健教育。	113.10-114.06	研習教育及實作	課程計畫

六、預定進度（以甘梯圖表示）

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	黃信騰	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	黃伊帆	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	蘇錦霞	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	陳紀丞	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	梁家銘	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	許羿雯	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	吳欣蓓	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	陳央才	負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	蘇宥甯	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	李曉雯	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	吳欣俞	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	朱育瑩	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	曾瑋齡	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-健康教育老師	李采玲	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。
研究人員-健康教育老師	曹以証	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。

研究人員-家長會代表	簡淑瑛	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
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

項次	推動策略	實施內容	實施時間	活動照片
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。	113.11	照片 1~2
		2. 建立檢核機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。	113.11-114.06	
		3. 依本校視力保健防治現況分析提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫	113.10-113.11	
		4. 辦理視力保健研習。	113.11-114.04	照片 3~4
二	物質環境	1. 設計文宣或布條，加強視力保健觀念。	全年辦理	照片 5
		2. 充實各項教學資料，提供視力保健網路資訊。	全年辦理	

三	社會環境	3. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康安全概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。	全年辦理	照片 6~7
		4. 結合市內社區健康有關單位，協助提供相關教育宣導。	113.10-114.06	
四	社區關係	1. 辦理視力保健衛生保健宣導，建立家長正確觀念。	114.1-114.04	照片 8
五	健康服務	1. 學校健康中心提供相關生理方面衛生教育諮詢服務。	全年辦理	照片 9
		2. 健康中心前公告視力保健相關訊息。	全年辦理	
六	健康教學與活動	1. 健康教育課程融入-七年級健康教育於上下學期皆增加視力保健相關探究式教學活動，以提升學生學習興趣。七年級課程：身體器官的生心理變化。	113.12-114.05	照片 10~11
		2. 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行視力保健教育。	113.10-114.06	

九、活動照片



1. 全校會議進行議題討論



2. 導師會報收集各方代表想法



3. 辦理視力保健真人圖書館講座



4. 能透過實際教具，了解視力保健的重要性



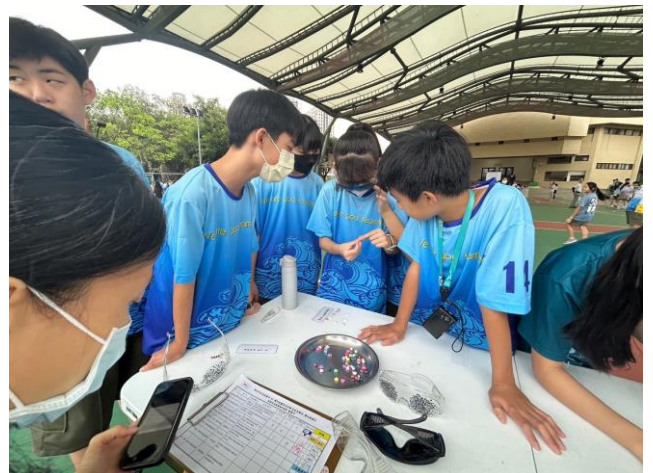
5. 張貼海報，宣導視力保健的觀念



6. 結合校園藝術週，進行下課淨空活動



7.教師趣味羽球比賽



8.校慶健促闖關-護眼遠離惡視力



9.健康檢查-視力量測

10.用舞蹈表演形式，達到戶外活動 120



11.班際飛盤比賽，達到戶外活動 120

十、前後測結果

問卷探討面向	前測施測結果	後測施測結果
(1)視力保健行為達成率	57.51%	72.75%
(2)視力保健知識正確率	69.18%	82.70%
(3)視力保健正向態度比率	95.85%	98.11%
(4)規律用眼3010達成率	79.25%	94.34%
(5)3c小於一	71.70%	90.57%
(6)下課淨空率	92.45%	98.11%
(7)戶外活動120達成率	75.47%	94.34%

1. 視力保健知識正確率測驗結果明顯上升，表示透過課程融入及物質環境建置，能充實相關知識。
2. 在視力保健行為達成率、規律用眼 3010 達成率、3c 小於一及戶外活動 120 達成率部分為情意與態度部分，皆有大幅提升，表示透過課程融入、相關宣導、活動等方式，能增加視力保健教育議題曝光機會，並可深入探討相關議題，藉以建立學生正確價值觀。

承辦人

許昇雯組長

黃伊帆主任

黃信騰校長