

新竹市 113 學年度學校衛生與健康促進計畫 中心學校民富國小推動視力保健議題成果報告

壹、議題分析

一、在地化分析

本市面積約104平方公里，分為東區、北區、香山區三個行政區域，共122里，總人口數457,441人（男性225,781人、女性231,660人）。此外，本市出生率高居全國前五名，人口自然增加率穩居全國第三名，且18歲以下的人口比例更高達新竹市總人口數的20.11%，是相當年輕的城市。

本市因科學工業園區之進駐及歷任市長的努力，112年的勞動參與率為59.20%，平均家庭年收入約為185.1萬元，家庭消費支出約為108.2萬元。隨著經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，但因居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，人們對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展，加上本市學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部份學生的照護工作，然其大多以課業督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此新竹市自實施健康促進學校計畫以來，不斷整合各級學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，以「健康促進學校」模式，打造本市成為健康優質的兒童幸福城市。

二、新竹市視力保健現況分析

本市113學年度學校現有國小共31所，學生總數28,229人；國高中16所，學生總數12,911人；而齲齒、視力不良、體位過重或過輕是目前校園常見的三大健康問題，也是本市健康促進推動的重點項目。其中，視力保健相較於其他健康議題，更需要即早進行有效健康策略介入，且這些健康問題根本導因於生活型態與不良之行為習慣，故欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。經由過去新竹市推動「視力保健」健康促進的成效可知，「視力保健」在新竹市的推動已具有相當好的基礎，而113學年度視力保健種子學校：關東國小、西門國小、東園國小、東門國小、內湖國小、朝山國小、培英國中，更是推動本市視力保健的重要推手。

為了讓視力保健不再只是口號，而是落實於生活中的行為能力，學校端除了積極推動規律用眼3010、戶外活動120、教室淨空和課程戶外化之外，亦辦理多場次的增能研習，邀請眼科醫師為國中小教師及家長們，講述近視的成因及視力保健的相關知能，期能共同為孩子的視力把關。同時，經由歷年的推動經驗及成果建議：我們深知遠視儲備是預防近視的保護因子，而安親班和補習班是加速視力惡化的危險因子。因此，視力保健的知能宣導應從幼兒階段開始實施，並邀請學區內的安親班和補習班共同瞭解視力保健的重要，藉此提醒若無法配合讓學童累積每日戶外活動120分鐘，至少要努力做到30分鐘休息10分鐘，只有適時中斷長時間近距離用眼，才能更有效遏止學童近視的發生，並減緩其惡化速度。期望透過113學年度的計劃與執行，確實改善新竹市學童的視力問題，並帶來更好的成效。

貳、全市視力保健指標

113學年度新竹市國中、小視力保健議題地方指標：

- 一、平均裸視視力不良率：國小下降至43.50%以下，國中下降至74.50%以下。
- 二、裸視視力不良就醫率：國小達90%以上，國中達90%以上。
- 三、國小裸視篩檢視力不良惡化率112、113學年之差異。
- 四、規律用眼3010後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 五、戶外活動120後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 六、3C小於1後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 七、下課淨空後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 八、定期就醫追蹤率：國小達96%以上；國中達89%以上。

參、計畫實施策略

一、依據三階段進行計劃

第一階段：

- (一) 成立健康促進工作小組，召開會議討論、分析並確立發展113學年度全市健康促進視力保健議題指標。
- (二) 利用全市健康促進輔導會議確立113學年度視力保健指標。
- (三) 分析瞭解112學年度本市實施成效：分析本市國小1到6年級視力不良率、矯視視力不良率、複檢率及每天用眼習慣，針對目標擬訂前測問卷項目，並於113年11月辦理全市視力保健知能線上前測。
- (四) 分析全市前測問卷結果以了解全市國民中小學視力保健問題，並針對問題發展策略。

第二階段：

- (一) 發揮大手拉小手功能，協同夥伴學校輔導本市視力保健議題群組學校以健康促進學校模式推動學校衛生保健工作。
- (二) 協助議題群組學校依據全市指標，訂出符合學校需求的行為指標及推動策略。
- (三) 辦理全市國中小視力保健「我EYE視力·EYE設計」海報設計競賽：鼓勵學生認識護眼妙方，並將良好用眼習慣落實於生活中。
- (四) 定期與夥伴及群組學校召開會議研商健康促進相關策略及執行情形等事宜。
- (五) 結合本市健體領域輔導團或國教輔導團運作，輔導各校將重要健康議題設計融入教學單元課程內容。
- (六) 運用平面媒體、網路資源成立訊息交流平台「健促視力保健網」以傳播相關資訊提供各校視力保健資源或文宣交流。

第三階段：

- (一) 辦理視力保健知能後測（113年4月至5月），並請各校填報各校學生視力保健檢核表，以瞭解各校實施成效。
- (二) 進行全市視力保健資料分析，檢討實施成果並於健康促進輔導會議提出113學年度成果報告。

二、成立組織運作：

本計畫之主要人力為學校健康促進工作團隊（暨衛生委員會）之成員，計 26 名，各成員之職稱及工作職掌見下表。

計畫職稱	姓名	職稱	職掌
指導委員	吳文琪	中央輔導委員 臺灣師範大學副教授	指導並主持計畫、檢視各單位計畫、執行及成果。
計畫 主持人	吳淑雯	中心學校校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位（民富國小）。
協同 主持人	陳進豐	地方輔導校長	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調（三民國小）。
協同 主持人	陳麗雲	地方輔導校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（內湖國小）。
協同 主持人	李瑞剛	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（關東國小）。
協同 主持人	許慶恭	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（西門國小）。
協同 主持人	曾玉蓮	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（東園國小）。
協同 主持人	李阿丹	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（東門國小）。
協同 主持人	陳麗雲	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（內湖國小）。
協同 主持人	陳嚴坤	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（朝山國小）。
協同 主持人	潘致惠	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（培英國中）。
計畫執行 秘書	李宛蓀	中心學校 學務主任	督導各項計畫執行集資源協調（民富國小）。
計畫執行 總幹事	廖珮茹	中心學校 環境教育組長	彙整計畫、活動策略設計及報告撰寫，健康網路網頁製作及維護（民富國小）。
計畫執行 副總幹事	許億如	中心學校 護理師	各項相關推廣活動、各項計畫執行（民富國小）。
計畫執行 副總幹事	顧兆英	中心學校 護理師	各項相關推廣活動、各項計畫執行（民富國小）。
協同計畫 執行主任	歐怡君	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（關東國小）。
協同計畫 執行員	戴雅惠	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（關東國小）。
協同計畫 執行主任	駱采穎	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（西門國小）。
協同計畫 執行員	林振國	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（西門國小）。

協同計畫 執行主任	黃仲明	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（東園國小）。
協同計畫 執行員	程椿樑	種子學校 環衛組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（東園國小）。
協同計畫 執行主任	陳芷茵	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（東門國小）。
協同計畫 執行員	陳例諺	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（東門國小）。
協同計畫 執行主任	蔡家禾	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（朝山國小）。
協同計畫 執行員	魏淑卿	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（朝山國小）。
協同計畫 執行主任	陳煒銘	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調（培英國中）。
協同計畫 執行員	陳珮英	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行（培英國中）。

三、實施策略：

- （一）各校未來需針對低年級學生加強宣導，建立其視力保健的正確知能及正確用眼習慣；至於中、高年級及國中學生階段，應朝建立個人自主管理，落實於生活中；若各校有附設幼兒園，應將視力保健重點確實傳達，鼓勵向下扎根。
- （二）各校視力保健計畫應依據評鑑的六大範疇填寫，並納入校務會議討論，將決議內容公開讓校內師長週知，以利大家共同推動。
- （三）委請各校總務處同仁確實執行學校物質環境（如照明、課桌椅、電子白板等）的檢測及更新汰換。
- （四）執行學校社會環境的總體規劃（如校內的獎勵制度、校外資源的媒合、安親班的配合），進一步落實健康生活技能的教學與行動（親師生須共同配合）。
- （五）利用藝文競賽、徵文比賽或結合環境布置等方法，讓學生思考並寫下用眼30分鐘要休息10分鐘、累積戶外活動120分鐘的方法，同時結合家庭及安親班一起來推動。
- （六）了解學校教師上課使用單槍、平板的情形，並制定3C產品的使用規範，舉辦教師及學生講座，提升自主管理意識。
- （七）舉辦113學年度全市國中小「我EYE視力·EYE設計」海報設計活動。
- （八）舉辦「我EYE視力·定期就醫好安心」定期就醫複檢回條摸彩活動。
- （九）鼓勵學生於下課進行戶外活動，並針對家長及安親班老師給予加強宣導，使其與教師充分配合，讓學生養成良好的用眼習慣。
- （十）各校可設計多元化的作業，使學生增加戶外活動時間，減少長時間近距離用眼。

肆、視力保健實施成果暨分析探究

一、視力保健活動推廣情形：

研習講座		課程教學		宣導活動	
38 場	6453 人次	278 場	12012 人次	147 場	38671 人次
相關合作單位： 大學眼科、北區衛生所、臺大新竹醫院、臺灣防盲基金會、永堅眼科、元培醫事科技大學、香山衛生所、晶亮眼科、新竹市視障關懷協會、新竹市驗光公會、新竹馬偕醫院、新竹國泰醫院、諾貝爾眼科竹北分院、遠見眼科。					

二、視力保健相關數據：

填報項目		比率
(一)	全市就醫矯治率	90.64 %
(二)	全市裸視視力不良率	49.65 %
(三)	全市國小就醫矯治率	92.60 %
(四)	全市國小裸視視力不良率	41.65 %
(五)	全市國中就醫矯治率	92.46 %
(六)	全市國中裸視視力不良率	70.59 %

三、113學年健康促進視力保健藝文競賽及健促宣導品：

- (一) 113 學年健康促進視力保健藝文競賽為海報設計比賽，共分四組【護眼密碼】國小組&國中組、【護眼行動】國小組&國中組。

【主題一】護眼密碼—853240。

1. [8]：睡滿 8 小時。
2. [5]：天天 5 蔬果。
3. [3]：坐姿 3 直角。
4. [2]：戶外 2 小時。
5. [4]：避免 4 光害。
6. [0]：3010 護眼原則。

【主題二】護眼行動—用眼 3010、戶外活動 120、3C 小於 1、定期就醫追蹤。

1. [用眼 3010]：中斷近距離用眼，休息時間鼓勵走出戶外，而非閉眼休息。
2. [戶外活動 120]：累積戶外活動 120 分鐘，並戴太陽眼鏡或帽子保護眼睛。
3. [3C 小於 1]：使用 3C 產品要注意環境照明，且每天不超過 1 小時。
4. [定期就醫追蹤]：每半年要定期就醫檢查。

- (二) 113 學年健康促進視力保健海報設計國小交件總數共 68 件，獲獎人數 18 人，從作品送件情形，可看見各校參與度高，且師長用心指導，作品多能切合主題；國中交件總數共 27 件，獲獎人數 11 人，從送件情形觀察，發現國中雖送件數較少，但作品符合主題，且富含作者讀到的見解。上述作品不論獲獎與否，都是主題鮮明的宣導海報，對於各校在進行視力保健宣導時，絕對能發揮助益。

(三) 113 學年視力保健的宣導品為計時器&宣導貼紙，發放總數共計 650 份，期望能藉由計時器的功用，提醒學生落實用眼 3010，適時中斷長時間近距離用眼。

四、新竹市施測狀況：

新竹市國小共 31 所，三年級前測共 1078 人，後測共 1064 人；國中共 16 所，七年級前測 554 人，後測 548 人。國中小前測和後測的施測率與 112 學年度相同，均為 100%。從施測率來看，除各校承辦人積極用心推行相關業務外，亦可看出各校師生較過去更加重視健康促進議題，願意配合完成測驗，有完整的施測結果，對於日後在規劃和執行策略時，將更具有參考性。

五、新竹市實施成果與施測前、後測比較結果：

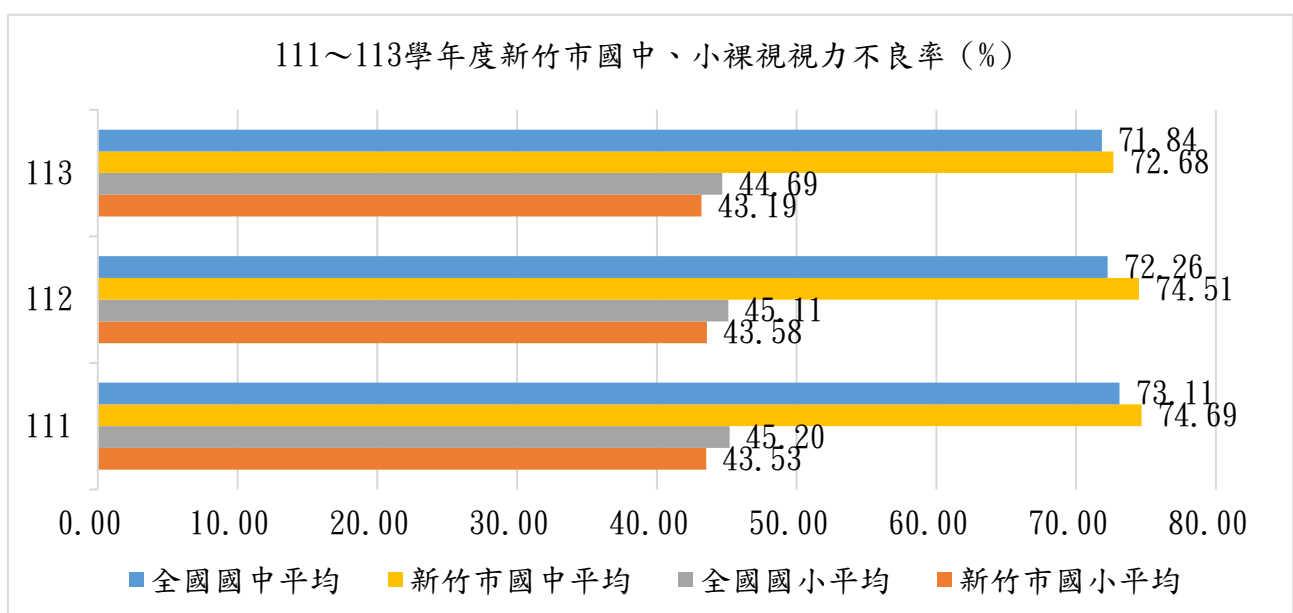
(一) 113 學年度新竹市裸視視力不良率：國小為 43.19%、國中為 72.68%。

1. 新竹市國小 113 學年裸視不良率達成本市指標（國小 43.50% 以下），亦低於全國平均值（截至 6/7 止，國小全國平均值 44.69%），能連續十年都低於全國平均值堪稱表率。且相較 112 學年度與 113 學年度，本市今年國小裸視視力不良率的數值較去年下降了 0.39%，可見本市推動視力保健議題的決心。
2. 新竹市國中 113 學年裸視不良率比 112 學年度下降 1.83%，已確實達成本市指標（國中下降至 74.50% 以下），但仍高於全國平均值（截至 6/7 止，國中全國平均值 72.68%）。相關資料，請參閱表一及圖一。

表一 111~113 學年度新竹市國中、小裸視視力不良率（%）

學年度	新竹市國小平均	全國國小平均	新竹市國中平均	全國國中平均
111	43.53	45.20	74.69	73.11
112	43.58	45.11	74.51	72.26
113	43.19	44.69	72.68	71.84

資料來源：教育部統計處，截至 6/7（六）止。



圖一 111~113 學年度新竹市國中、小裸視視力不良率（%）

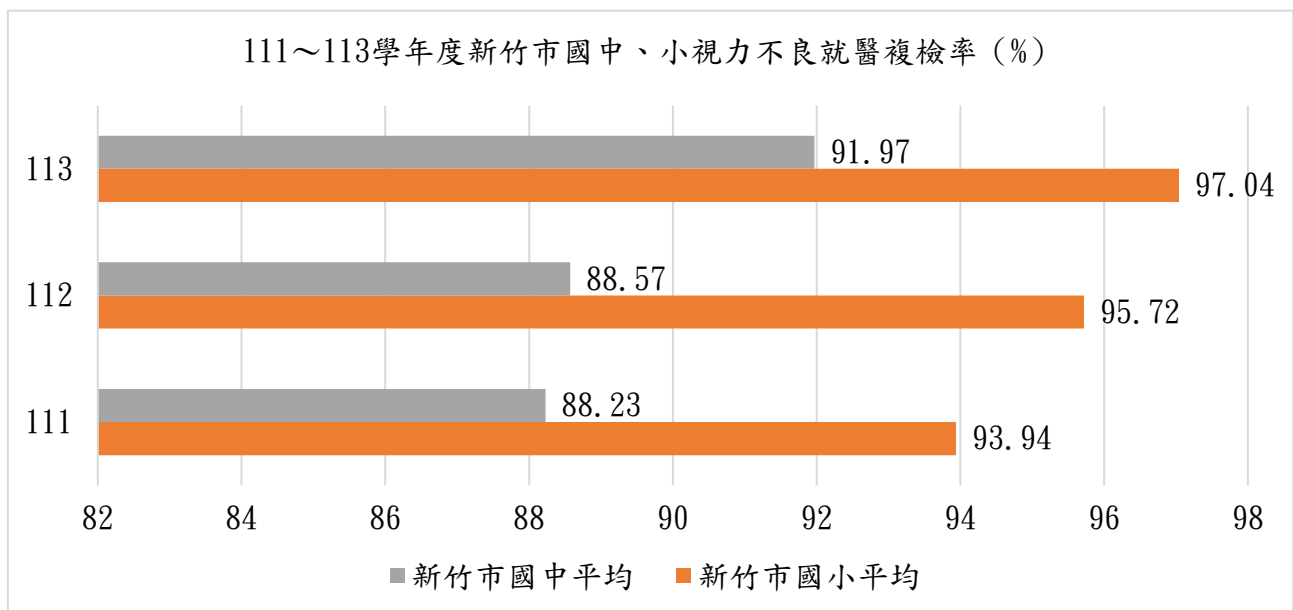
(二) 113學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率：國小為97.04%，國中為91.97%。

1. 國中小複檢率均達成本市指標（國小達96.00%，國中達89.00%），且優於全國平均值（截至6/7止，國小全國平均值92.12%，國中全國平均值85.55%）。
2. 國中小的複檢率自疫情趨緩開始，有數據上升的跡象，原本擔心疫情而不願到醫療院所的家庭，開始願意配合複檢，另，國中端雖然平日課業壓力大、時間安排不易，但因為家長愈來愈重視視力保健，加上學校會給予彈性時間，讓學生於寒暑假期間進行複檢，因此，本年度國中端的複檢率不僅達標，較去年更進步了3.4%，值得嘉許。相關資料，請參閱表二及圖二。

表二 111~113學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率（%）

學年度	新竹市國小平均	新竹市國中平均
111	93.94	88.23
112	95.72	88.57
113	97.04	91.97

資料來源：教育部統計處，截至 6/7（六）止。

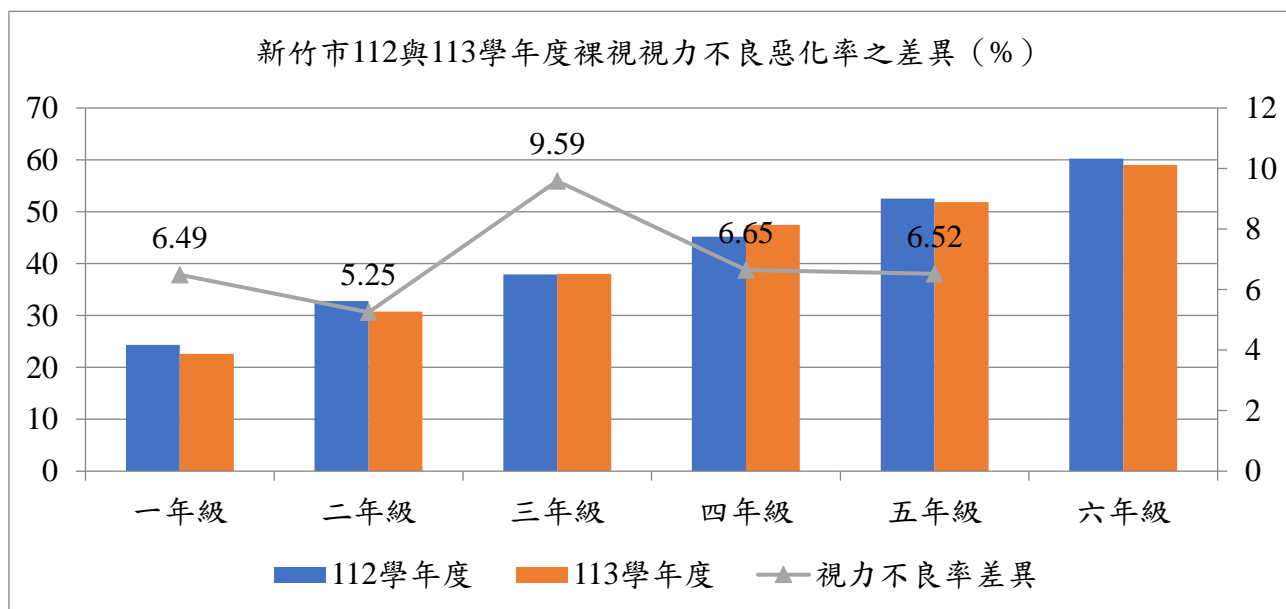


圖二 111~113學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率（%）

(三) 112與113學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率(%)：國小在三升四時，視力惡化率增加9.59%，為惡化最嚴重時期，年段更動，但帶班師長及家長基本未動，因此，我們必須強化該年段師長及這些家庭對於視力保健的重視程度，避免視力持續惡化。其次惡化率第二高的是四升五，平均數值為6.65%，此年段在111、112學年度的視力惡化情形為全年段最高，如今防治稍有所成，退居為惡化率第二高的年段，可見得我們對視力保健的重視，時刻都不得鬆懈，尤其是升高年級後，課業壓力大，更應該注意視力保健問題。五升六的視力惡化率為6.52%，是各時期中的第三名，建立正確用眼習慣，並調整授課方式及作業安排是重要的課題。112、113學年一升二的視力惡化率為6.49%，而二升三的視力惡化率最低，112、113學年度的差異為5.25%，顯示該年段的親師生已意識到視力保健的重要性，並願意做出改變，值得肯定。相關資料，請參閱表三及圖三。

表三 112與113學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率(%)

學制	112 學年度	113 學年度	112、113 學年度視力惡化的變化	
一年級	24.33	22.64	視力不良率差異	年級變化
二年級	32.8	30.79	6.49	一升二
三年級	37.91	38.05	5.25	二升三
四年級	45.23	47.5	9.59	三升四
五年級	52.53	51.88	6.65	四升五
六年級	60.23	59.05	6.52	五升六

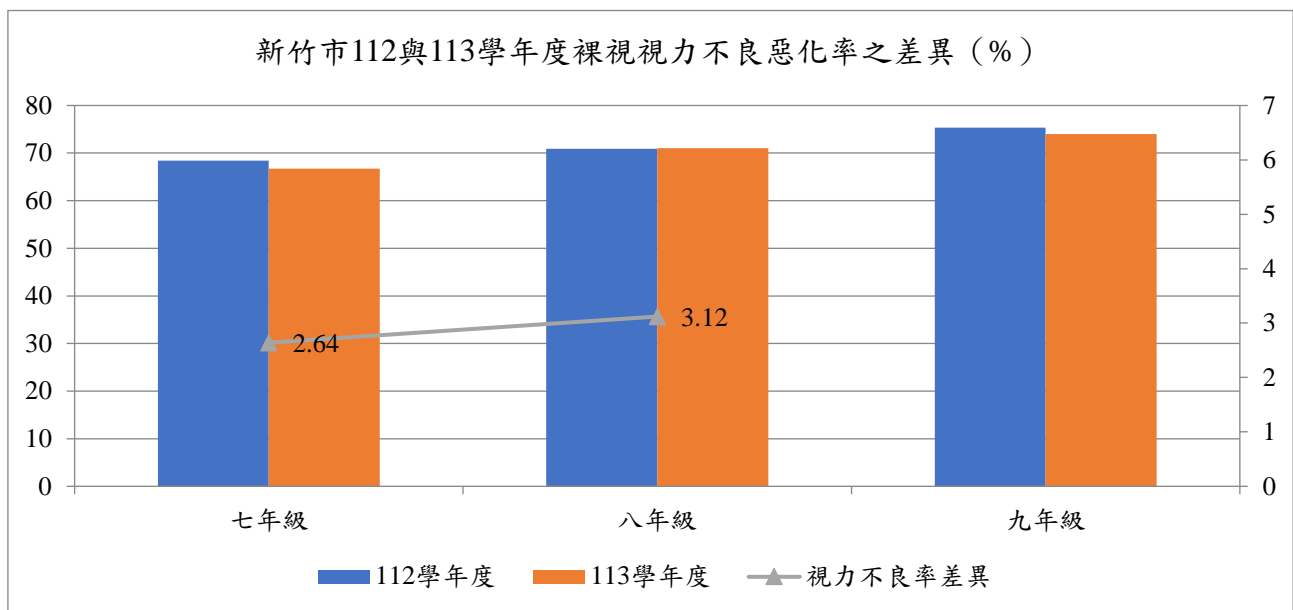


圖三 112 與 113 學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率之差異變化圖(%)

(四) 112與113學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率(%)：七年級視力惡化率接續小學六年級的變化，七升八年級變化幅度為2.64%，八升九年級變化幅度為3.12%，增幅不大。相關資料，請參閱表四及圖四。

表四 112 與 113 學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率(%)

學制	112 學年度	113 學年度	112、113 學年度視力惡化的變化	
七年級	68.41	66.72	視力不良率差異	年級變化
八年級	70.89	71.05	2.64	七升八
九年級	75.35	74.01	3.12	八升九



圖四 112與113學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率之差異變化圖(%)

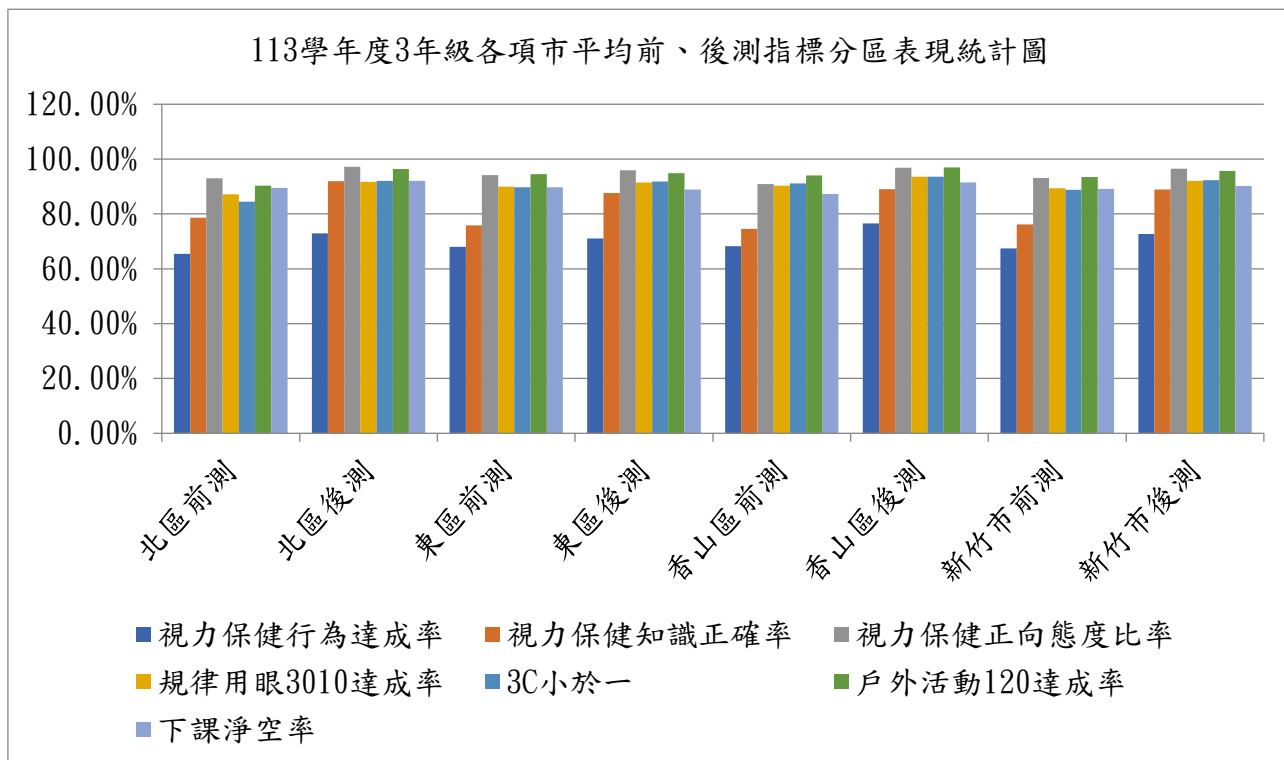
- (五) 全市視力保健知識正確率國小、國中均有明顯進步，分別提高12.72%、12.90%，但國中後測僅82.33%，較國小後測的88.95%低，因此相關宣導仍須持續。
- (六) 全市視力保健行為達成率國小、國中均有進步，分別提高5.31%、9.74%，但視力保健行為達成率的國小後測僅72.72%，國中後測僅61.50%，二者均還有努力空間。
- (七) 全市視力保健正向態度比率國小提高3.31%，國中提高4.01%。
- (八) 比較視力保健的知識正確率、行為達成率及正向態度比率，發現國中小視力保健的正向態度比率相當高，代表大家都認同視力保健的重要性；知識正確率方面，國小成效略優於國中，代表知識宣導需持續，不可因年紀增長，就降低宣導強度；視力保健行為達成率，國中小的數值都偏低，有較大的進步空間，尤其行為可以直接影響視力健康，絕不可輕忽。
- (九) 規律用眼30分鐘休息10分鐘：國小前測達89.33%，後測達92.01%，後測比率增加2.68%；國中前測達67.51%，後測達77.92%，後測比率增加10.41%。後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。
- (十) 天天戶外活動120：國小前測達93.41%，後測達95.68%，後測比率增加2.27%；國中前測達94.77%，後測達97.63%，後測比率增加2.86%。後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。
- (十一) 3C少於一：國小前測達88.78%，後測為92.29%，後測比率增加3.51%；國中前測達63.54%，後測為71.72%，比率增加8.18%。後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。
- (十二) 每節下課淨空率：國小前測達89.15%，後測為90.23%，後測比率增加1.08%；國中前測比率達85.02%，後測為90.69%，後測比率增加5.67%。後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。

113 學年度視力保健全市實施成果與前、後測結果資料，分別說明如表五~表八及圖五~圖八。

表五 113學年度3年級各項市平均前、後測指標分區表現

指標區域	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	戶外活動120達成率	下課淨空率
北區前測	65.41%	78.68%	93.02%	87.21%	84.50%	90.31%	89.53%
北區後測	72.94%	91.90%	97.22%	91.67%	92.06%	96.43%	92.06%
東區前測	67.98%	75.86%	94.11%	89.90%	89.73%	94.52%	89.73%
東區後測	71.09%	87.61%	95.95%	91.52%	91.87%	94.81%	88.93%
香山區前測	68.20%	74.49%	90.85%	90.25%	91.10%	94.07%	87.29%
香山區後測	76.51%	89.06%	96.84%	93.59%	93.59%	97.01%	91.45%
新竹市前測	67.41%	76.23%	93.14%	89.33%	88.78%	93.41%	89.15%
新竹市後測	72.72%	88.95%	96.45%	92.01%	92.29%	95.68%	90.23%

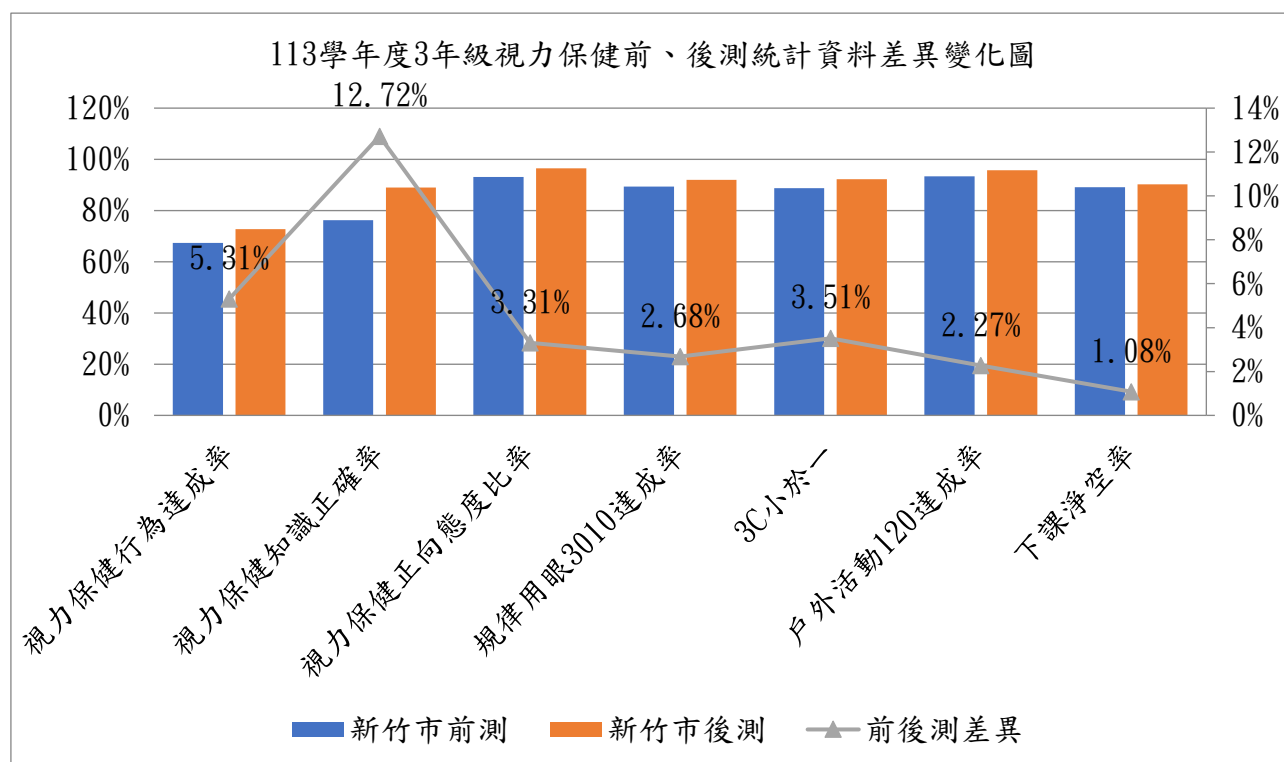
113學年度3年級各項市平均前、後測指標分區表現統計圖



圖五 113學年度3年級各項市平均前、後測指標分區表現統計圖

表六 113學年度3年級視力保健前、後測統計資料

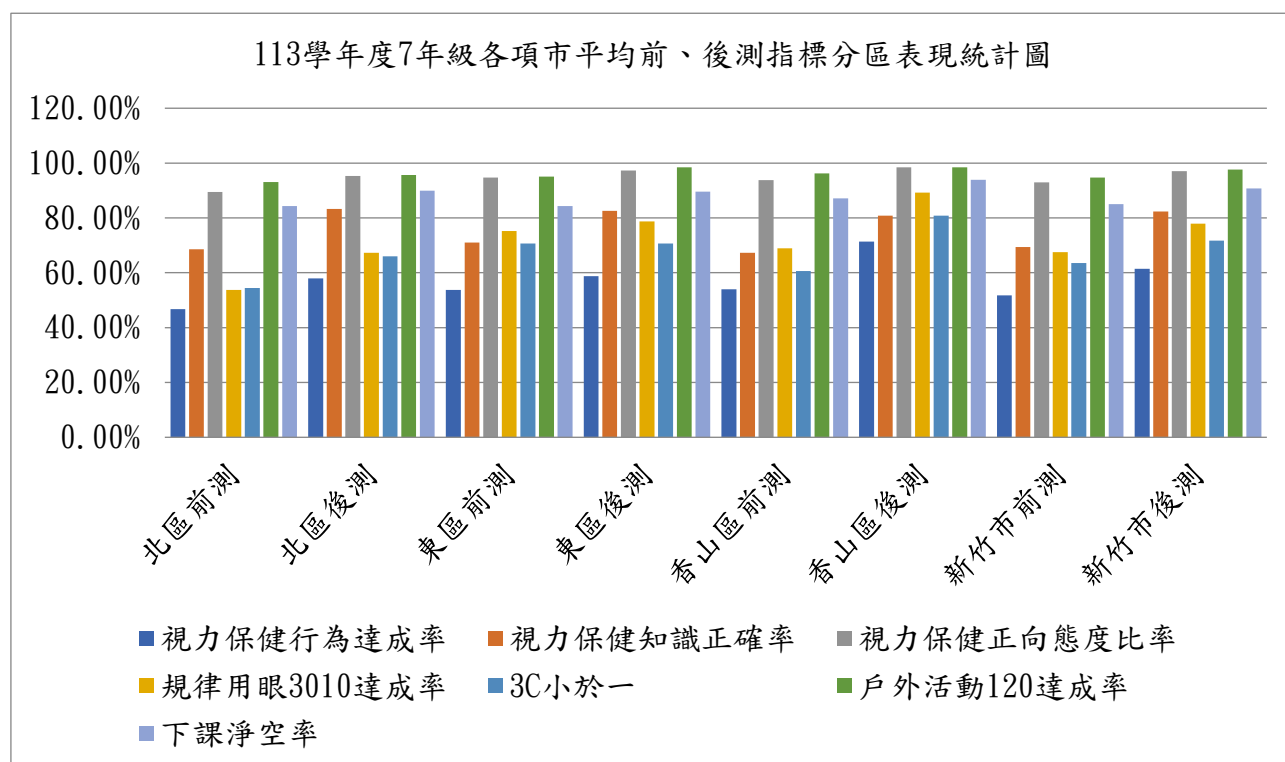
指標 區域	視力保健 行為達成率	視力保健 知識正確率	視力保健正 向態度比率	規律用眼 3010 達成 率	3C 小於一	戶外活動 120 達成率	下課淨空率
新竹市 指標				↑1%	↑1%	↑1%	↑1%
新竹市 前測	67.41%	76.23%	93.14%	89.33%	88.78%	93.41%	89.15%
新竹市 後測	72.72%	88.95%	96.45%	92.01%	92.29%	95.68%	90.23%
前後測 差異	5.31%	12.72%	3.31%	2.68%	3.51%	2.27%	1.08%
是否 達標				達標	達標	達標	達標



圖六 113學年度3年級視力保健前、後測統計資料差異變化圖

表七 113學年度7年級各項市平均前、後測指標分區表現

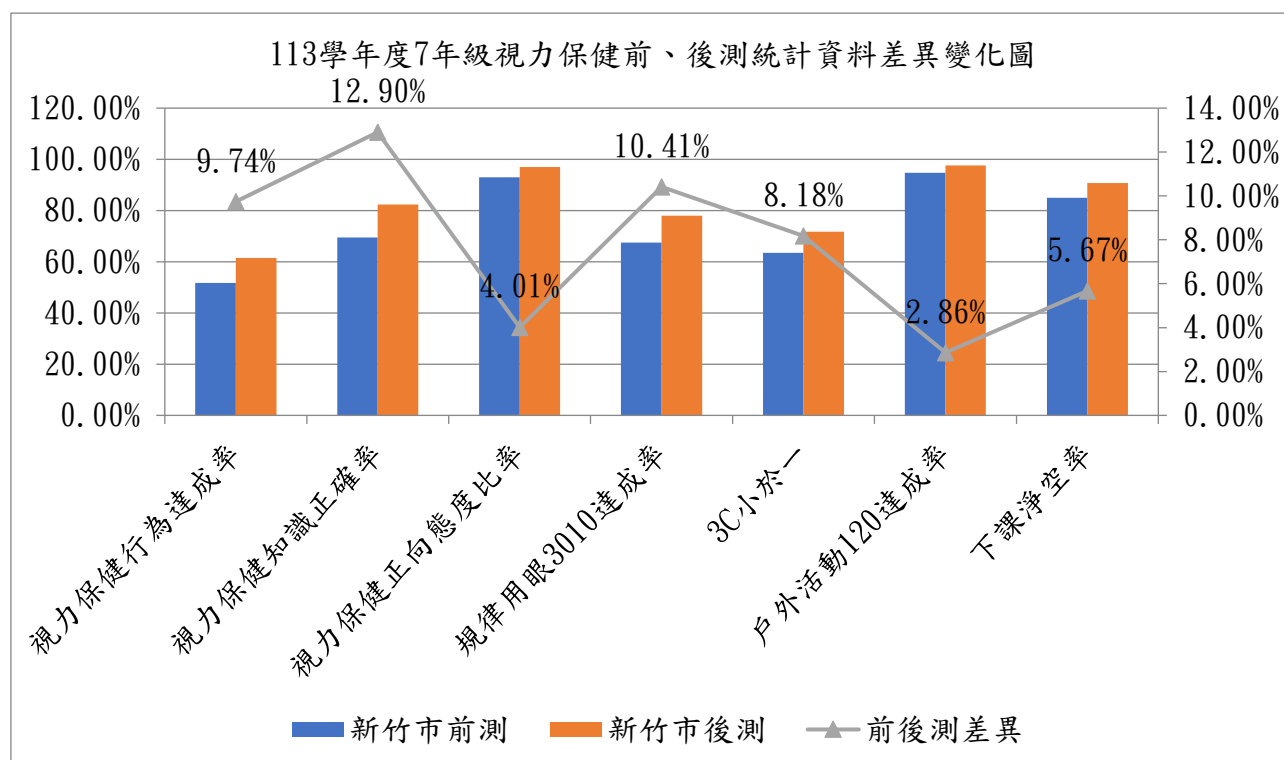
指標 區域	視力保健 行為達成率	視力保健 知識正確率	視力保健正 向態度比率	規律用眼 3010 達成 率	3C 小於一	戶外活動 120 達成率	下課淨空率
北區 前測	46.75%	68.54%	89.50%	53.75%	54.38%	93.12%	84.38%
北區 後測	57.89%	83.23%	95.35%	67.30%	66.04%	95.60%	89.94%
東區 前測	53.71%	71.06%	94.73%	75.19%	70.61%	95.04%	84.35%
東區 後測	58.78%	82.56%	97.30%	78.76%	70.66%	98.46%	89.58%
香山區 前測	53.97%	67.30%	93.79%	68.94%	60.61%	96.21%	87.12%
香山區 後測	71.32%	80.77%	98.46%	89.23%	80.77%	98.46%	93.85%
新竹市 前測	51.76%	69.43%	93.00%	67.51%	63.54%	94.77%	85.02%
新竹市 後測	61.50%	82.33%	97.01%	77.92%	71.72%	97.63%	90.69%



圖七 113學年度7年級各項市平均前、後測指標分區表現統計圖

表八 113學年度7年級視力保健前、後測統計資料

指標 區域	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	戶外活動 120 達成率	下課淨空率
新竹市 指標				↑1%	↑1%	↑1%	↑1%
新竹市 前測	51.76%	69.43%	93.00%	67.51%	63.54%	94.77%	85.02%
新竹市 後測	61.50%	82.33%	97.01%	77.92%	71.72%	97.63%	90.69%
前後測 差異	9.74%	12.90%	4.01%	10.41%	8.18%	2.86%	5.67%
是否 達標				達標	達標	達標	達標



圖八 113學年度7年級視力保健前、後測統計資料差異變化圖

伍、執行成效檢討與建議：

綜合以上成果分析與探究，提出以下建議，希望經過更多討論後，能為本市學童視力健康做出更有效的策略。

- 一、113學年度的視力保健指標項目，裸視不良率、定期就醫複檢率等資料取得均有所差異。此份成果報告皆採用教育部統計處資料，填報時間並未在介入因素之後，因此數據可能未能完全解釋今年介入結果。
- 二、增強各學校承辦人對於統計資料的解釋與分析，有助於策略擬定與執行。除了量化的數據，配合質性文字呈現成果，更能完整表達。
- 三、因戶外活動受氣候(ex.烈日、下雨、空氣品質等)限制，部分學生平日在校的下課時間，無法維持到戶外活動的習慣；而假日，或因父母工作性質，又或為了上才藝課，部分家庭也鮮少有出門活動的習慣，此乃推行視力保健的一大挑戰。
- 四、113學年度定期就醫追蹤率採以複檢回條佐證，國中小的複檢率自疫情趨緩開始，有數據上升的跡象，原本擔心疫情而不願到醫療院所的家庭，開始願意配合複檢，另，國中端雖然平日課業壓力大、時間安排不易，但因為家長愈來愈重視視力保健，加上學校會給予彈性時間，讓學生於寒暑假期間進行複檢，因此，本年度國中小的複檢率均達標，值得嘉許。
- 五、由成果可知，今年國中小組的各項指標均達標，呈現穩定成長的效果。國中小各指標中，以天天戶外活動120的達成率最好，由此可見，鼓勵學生走出教室已有顯著成效，因此，養成戶外護眼行為（戴帽子或戴太陽眼鏡）絕對刻不容緩。
- 六、在規律用眼3010達成率的部分，國小表現還不錯，但國中後測僅77.92%，由於長時間近距離用眼是造成近視的高風險因子，因此，國中端在用眼習慣方面仍有待加強。
- 七、113學年度，國中小3C小於一均達成指標，但從數據來看，國中端仍有近三成的學生無法妥善分配3C產品的使用時間，可見各校在推動「3C少於1小時」的策略，普遍仍具有執行的困難。因此，建議透過更多校與校之間或區域與區域的對話、討論，共同擬定出可行的策略，如：善用聯絡簿、跑馬燈或其他管道，善盡提醒責任，邀請補習班和家庭共同控管孩子使用3C的時間。
- 八、本年度國中端的裸視視力不良率較去年下降1.83%，且達成市訂指標，顯示預防學生視力惡化已有成效；國小裸視視力不良率雖達成市訂指標，但僅下降0.39%，仍有進步空間。根據統計，小一新生的裸視視力不良率會明顯影響全市平均，若幼稚園進小一的新生裸視不良率較高，則該年度國小的裸視不良率就會大幅提升，因此，未來視力保健的相關教育仍應向幼兒園扎根，只有做好遠視儲備，才能延緩提早近視的可能。
- 九、113學年度的結果發現，國小視力保健各項指標，以香山區成效最為突出，探究原因，除了該區有較多中小型學校，更易深耕推廣外，或許與文化社會氛圍亦有相關，這可作為日後推動與研究的參考；而今年東區的國小在各項指標表現，均低於市平均，須列入檢討，因為國小端若無法展現維護視力健康的決心，其成長過程中，就比較難以建立正確的視力保健知識及行為，這樣會直接影響未來的視力健康。
- 十、本市113學年研習講座38場／6453人次；課程教學278場／12012人次；宣導活動147場／38671人次。

（108學年度中小學共辦理112場視力保健宣導講座，293場課程教學，144場學校活動，合計549場；109學年度中小學共辦理88場視力保健宣導講座，104場課程教學，98場學校活動，合計290場；110學年度中小學共辦理47場視力保健宣導講座，98場課程教學，41

場學校活動，合計186場；111學年度全市中小學共辦理67場視力保健宣導講座，137場課程教學，67場學校活動，共計271場；112學年度全市中小學共辦理67場視力保健宣導講座，182場課程教學，85場學校活動，共計334場。）

綜觀，113學年度許多學校除了延續過去經驗外，更整合校內資源，進行跨領域、跨議題合作，規劃能完整延續，並培養學生正確用眼的生活技能課程。各校透過視力保健的創意宣導活動（如闖關活動、體驗活動、校慶活動等），讓下課淨空率更為提升；而食農教育、走讀教育等活化課程，更直接增加戶外活動的機會，不僅有益視力保健，同時也為促進健康體位盡了一份心力。

- 十一、113學年基於去年輔導委員們給予視力不良高關懷輔導學校的建議，今年各校在物質環境的檢驗及更新（EX.教室燈光流明度、課桌椅配置等）都更加用心，能有效改善環境，對學生的視力保健才更有保障。
- 十二、高度近視個案要請各校護理師立案定期追蹤（一年級近視>100度、二年級近視>200度、各年級近視>300度或每學期度數增加>50度），唯有確實掌握近視個案的視力變化，輔以視力保健的衛教支持，才有機會減少學生未來提早眼睛病變的可能。
- 十三、視力保健一直都是健康促進議題中最具挑戰的議題之一，各校歷年的成果與經驗，都值得肯定與鼓勵，未來仍期望透過家庭、學校、社區與政府相關單位的持續努力，共同維護新竹市學童的視力健康，落實促進全市學童健康生活的幸福感。

陸、活動成果



大庄國小一班親會宣導視力保健健康知能

填寫項目	『視力保健』議題融入課程——>下學期		
實施日期	112 年 9 月 23 日 113 年 3 月 10 日	實施方式	課程融入議題
實施地點	301 教室	內容類型	活動體驗
主題	視力保健		
教學對象	三年級	活動時數	上下學期各 40 分，共 80 分鐘
活動概要	<p>體驗活動：兩人一組，體驗看不見的恐慌與不便。</p> <p>資料查詢：了解哪些行為是保護視力及傷害視力的行為。</p> <p>海報創作：檢核學生能否熟記護眼訣竅。</p>		
成果描述	<p>透過體驗活動，體會擁有好視力的重要性。</p> <p>藉由資料查詢，分辨保護視力、傷害視力的行為。</p> <p>經由海報的創作，熟記護眼秘訣、口訣，以實踐於生活中。</p>		
成果照片			

三民國小—三年級視力保健融入課程內容



建功國小—積點智慧通_數位健康護照_下課出去玩



內湖國小—戶外活動戴帽護視力



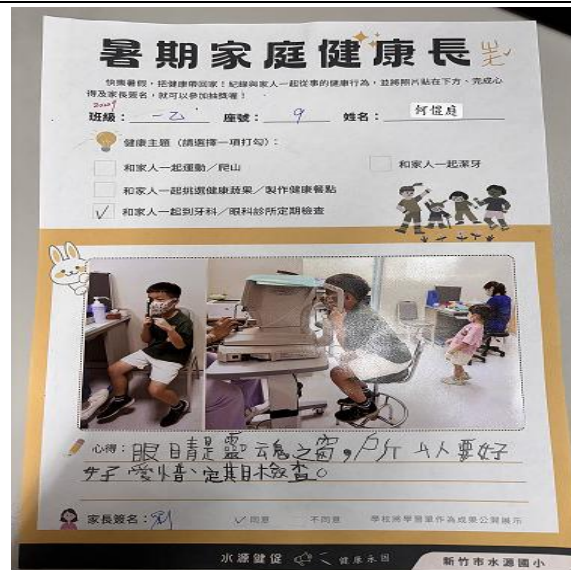
北門國小—兒童節視力保健闖關



科園國小—結合園遊會行視力保健宣導



大湖國小—家長座談會向家長宣導



水源國小—暑期家庭健康長學習單紀錄眼科追蹤情形



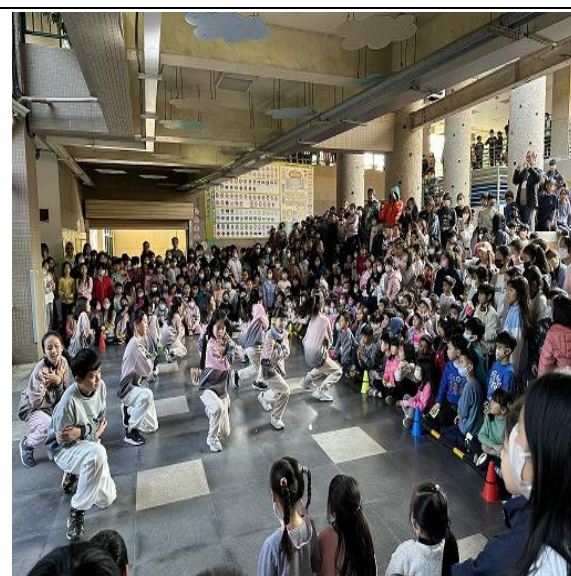
青草湖國小—大下課教室淨空進行護眼操



民富國小—高度近視學童打敗惡視力講座



竹蓮國小—全校朝會視力保健宣導



建功國小—不一樣的下課時間ShowTime



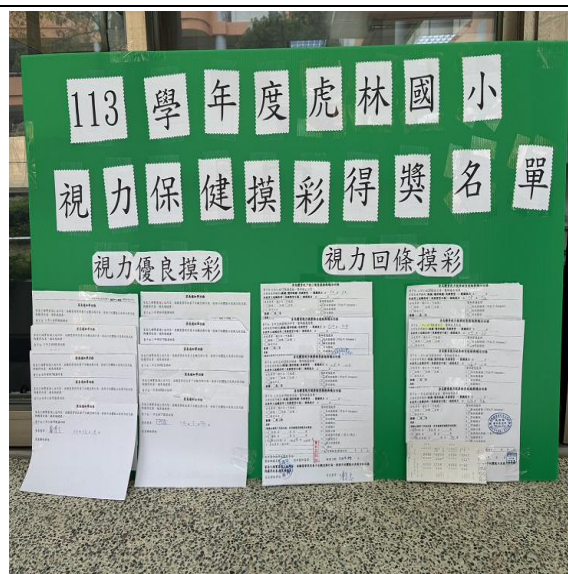
西門國小－三年級視力保健講座



東門國小－邀請安親班補習班進行健促宣導



頂埔國小－視力保健愛眼護齒摸彩活動



虎林國小－視力回條摸彩，並鼓勵視力優良學生



虎林國小－貧困學生視力保健衛教宣導



香山國小－視力保健線上宣導



朝山國小-健康三冠王活動-視力口腔體位



港南國小一班親會宣導視力保健定期追蹤



新竹國小-幼兒園宣導手機使用過度對眼睛的危害



民富國小-防盲基金會體驗活動



舊社國小-視力保健宣導五六年級

tpb 臺灣防盲基金會
Taiwan Prevent Blindness

護眼衛教課程學習單

班級：五年級
姓名：張柏穎

同學們，聽完衛教講座是不是學到很多護眼知識呀？快跟我們分享你學到了什麼吧！

你覺得擁有健康的眼睛重要嗎？為什麼？
重要，因為健康的眼睛可以讓我看清楚四周的狀況，可以讓我察覺到四周的危險，舉例我走路不會一直撞到東西等等。

把今天學到的護眼方法寫下來或畫出來（至少寫出三個）

- ① 每用眼20分鐘，看前方6公尺的地方20秒
- ② 30秒至1分鐘，休息10分鐘，每日戶外活動15分鐘
- ③ 要定期檢查眼睛

體驗完VR中不同的眼疾疾病，你有什麼感覺？
眼疾疾病很可怕，所以要愛護眼睛。

——臺灣防盲基金會關心您的眼健康——

關東國小-愛盲基金會"守護視界大冒險"學生宣導



國小一全校會議報告視力保健推動策略



關東國小一新生迎新闖關，請家長根據坐姿圖卡當場指導孩子正確坐姿與閱讀距離。



三民國中一視力保健課程融入



內湖國中一健康課程融入護眼視力不良體驗



光武國中一校慶活動-護眼遠離惡視力



光華國中一高度近視衛教

新竹市 113 學年度國民小學學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關視力保健的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。謝謝你的協助！ 敬祝
身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

一、基本資料：

1.年級：☐三年級

2.性別：☐男 ☐女

二、我個人對視力保健的做法： (在星期一到星期五裡)	(5分) 做到 5 天	(4分) 做到 4 天	(3分) 做到 3 天	(2分) 做到 2 天	(1分) 做到 1 天	(0分) 做到 0 天
1. 我有做到 3010 (手機、電視、電腦、平板或閱讀時，30 分鐘休息 10 分鐘)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我放學後，使用電腦、電視、手機、平板等 3C 產品不超過 1 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我下課時間會走出教室(包含到教室外裝水和上廁所，雨天走廊眺望……)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會到戶外活動累計至少 120 分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、我對視力保健的認識：(答“對”給1分，答“錯”給0分，答“不確定”給0分)

	對	錯	不確定
1. 近視是一種眼睛的疾病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 長時間近距離用眼是造成近視的主要原因。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 近視度數在 500 度以上，就是高度近視。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 高度近視者很容易造成失明。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 使用 3C 產品時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

	(4 分) 非常 同意	(3 分) 同意	(2 分) 不同意	(1 分) 非常 不同意
1. 每半年要請家人帶我去眼科診所檢查眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 執行 3010 可以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 下課走出教室，可以讓眼睛獲得更多休息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 從事戶外活動時，應該要戴帽子或太陽眼鏡，以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 每天從事戶外活動 120 分鐘，可以預防近視。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

親愛的同學：你好！謝謝你的協助！請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成！感謝您的幫忙，敬祝 身體健康 平安快樂！

新竹市健促學校視力保健組敬上

指標名稱	計算方式
視力保健行為達成率	第二部分得分相加/25×100%
視力保健知識正確率	第三部分得分相加/5×100%
視力保健正向態度比率	【第四部份選擇 3 和 4 的學生數】 / 【總填答學生數】 ×100%
規律用眼 3010 達成率	第二部分第 1 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
3C 小於一	第二部分第 2 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
下課淨空率	第二部分第 3 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
戶外活動 120 達成率	第二部分第 4 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
定期就醫追蹤率	改由校護統計。

新竹市 113 學年度國民中學學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關視力保健的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。謝謝你的協助！ 敬祝
身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

一、基本資料：

1.年級：☐七年級

2.性別：☐男 ☐女

二、我個人對視力保健的做法： (在星期一到星期五裡)

(5分)	(4分)	(3分)	(2分)	(1分)	(0分)
做到5天	做到4天	做到3天	做到2天	做到1天	做到0天

1. 我有做到 3010 (手機、電視、電腦、平板或閱讀時，30 分鐘休息 10 分鐘)。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. 我放學後，使用電腦、電視、手機、平板等 3C 產品不超過 1 小時。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. 我下課時間會走出教室(包含到教室外裝水和上廁所，雨天走廊眺望……)。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. 我會到戶外活動累計至少 120 分鐘。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

三、我對視力保健的認識：(答“對”給1分，答“錯”給0分，答“不確定”給0分)

	對	錯	不確定
1. 近視是一種不可逆的眼睛疾病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 近視會改變眼球的形狀。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 高度近視為 500 度以上。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 高度近視者很容易造成失明。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 使用 3C 產品時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

	(4分) 非常 同意	(3分) 同意	(2分) 不同意	(1分) 非常 不同意
1. 每半年要請家人帶我去眼科診所檢查眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 執行 3010 可以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 下課走出教室，可以讓眼睛獲得更多休息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 從事戶外活動時，應該要戴帽子或太陽眼鏡，以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 每天從事戶外活動 120 分鐘，可以預防近視。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

親愛的同學：你好！謝謝你的協助！請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成！感謝您的幫忙，敬祝 身體健康 平安快樂！

新竹市健促學校視力保健組敬上

指標名稱	計算方式
視力保健行為達成率	第二部分得分相加/25×100%
視力保健知識正確率	第三部分得分相加/6×100%
視力保健正向態度比率	【第四部份選擇 3 和 4 的學生數】 / 【總填答學生數】 ×100%
規律用眼 3010 達成率	第二部分第 1 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
3C 小於一	第二部分第 2 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
下課淨空率	第二部分第 3 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
戶外活動 120 達成率	第二部分第 4 題 【答 1 天~5 天的學生數】 / 【受測學生總人數】 ×100%
定期就醫追蹤率	改由校護統計。