

新竹市西門國民小學 113 學年度

健康促進計畫議題:視力保健

一、依據

- (一)學校衛生法。
- (二)新竹市 113 學年度健康促進學校實施計畫。
- (三)新竹市政府教育處 113 年 10 月 7 日府教體字第 1130162301 號函。

二、學校特色

本校於民國四十一年八月一日奉准創立，以崇禮里、南勢里、曲溪里、客雅里、西雅里、福德里、育英里、興南里、台溪里等為學區，定名新竹縣新竹市西門國民小學，新竹市升格後改名為新竹市北區西門國民小學。

本校校址新竹市北大路 450 號，位於北大路與延平路交會處，佔地面積為 32432 平方公尺，校園方正廣闊、樹木茂盛，綠意盎然，充滿恬靜氣息。目前本校普通班 56 班，特殊教育班 2 班、幼稚園 4 班，共 62 班，學生總人數 1479 人，教職員工共計 137 人。本校在歷任校長精心規畫、用心領導下，教學環境與品質蒸蒸日上，為培育五育均衡發展的優質國民努力不懈，因此期望在既有基礎上再建設、再進步、再貢獻。

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 (機會點)	T(威脅性)
地理環境	1. 交通便捷。 2. 校地廣闊方正。 3. 本校學區大多為住宅區單純安靜。 4. 校樹茂密。	1. 學區人口減少中。 2. 學區內有少數新大樓，但未完全入住。	1. 交通便捷 2. 校門多（前面、南方、北方），師生出入方便	1. 北大路校門口交通繁忙，學生上下學安全受為威脅。 2. 周圍學校林立（頂埔、虎林、民富、附小），競爭性大。 3. 社區人士出入多，警衛需提高警覺
學校規模	1. 班級數持續增加。 2. 新校舍完成後專科教室及特殊教室空間完善。	1. 全校普通班已增至56班，活動空間減少。 2. 目前專科教室減少，教學受限。	1. 班級人數約 26-28人。 2. 班級數與學生數增加，家長關注度增加。	1. 班級數持續增加，總量管制後班級學生數可能會增加到35位，老師負擔大。 2. 科任較難依教師專長調配課務。
硬體設備	1. 電腦教室兩間。 2. 普通教室及專科教室數量充裕。 3. 歌薰樓完成後，改善校園景觀，教學及行政效率提昇。	1. 部分教室老舊。 2. 專科教室設備不足。	1. 爭取上級機關專款補助。 2. 廣泛爭取社會資源。	1. 教室老舊修護不易，經費龐大。 2. 校園開放，社區人士進入使用人數多，設備折損快，維修經費大。
師資	1. 教師專業知識豐富，教學認真。 2. 人才濟濟，表現優異。 3. 研究進修風氣鼎盛。	1. 資深教師少，不利經驗傳承。 2. 科任人數不足，較難依教師專長及能力安排課務。 3. 超額教師往往為本校需求之專長人員。	1. 教師團體年輕化，富創新力。 2. 鼓勵教師積極設計有效教學活動。	1. 資深教師較少，不利經驗傳承。 2. 缺額少，少有機會招募合適本校之教師。 3. 市內調動困難，人員流動不易。
行政人員	1. 發揮行政效率支援教學。 2. 具服務熱忱。 3. 分層負責。	1. 業務量繁重。 2. 展望性稍顯不足。 3. 橫向聯繫有待加強。	1. 校務工作制度、系統化。	1. 專業成長動力因人而異。

學生	1. 學生素質平均很高。 2. 學習興趣濃厚。	1. 少數學生低成就。 2. 少數學生行為偏差。 3. 單親、隔代教養、新台灣之子學生日漸增加，比率幾乎為市區學校之首。 4. 特殊生在普通班資源不足，部份教師教學感到困難。	1. 學習多元化。 2. 可塑性很高。 3. 加強親職教育。 4. 加強普通班教師的特教知能。	1. 家庭問題造成學生學習困擾。 2. 單親、鑰匙兒童、隔代教養兒童漸多。 3. 經濟大環境不佳，許多學生家庭功能更形不利。
家長	1. 具有參與學校教育的意願。 2. 家長義工眾多，熱心服務。	1. 家長忙於生計，對孩子的照顧較少。 2. 極少數家長以較不理性的方式與教師互動。	1. 加強親職教育，提昇家長親職知能。 2. 透過家長互相鼓勵支持，提昇家長對孩子的參與度。 3. 教育程度及學歷逐年提高。	1. 部份家長亟須參加親職教育相關活動，但缺席率高。 2. 部分家長很少參與學校活動。
社區	1. 都市商業住宅混和區。 2. 參與校務意願高。	1. 鄉土意識較弱。 2. 鄉土資源不足。	1. 開放校園供民眾休閒運動。 2. 事業有成的校友，常提供經費回饋學校。	1. 社區整體資源較缺乏。 2. 部份共同學區學生未以本校為優先選擇。
地方資源	1. 警察局可以協助安全維護。 2. 社福機構可供教學參訪，啟發學生愛心。 3. 附近有天公壇、城隍廟等廟宇，對學校教育協助不遺餘力。 4. 新竹教育大學可供學習諮詢，該校學生在本校實習，為學校帶來不同的氣象，也促進教師成長的動力。		1. 家長全力支援學校。 2. 透過各種團隊建立良好的互動。 3. 社福機構可促進教學與生活經驗結合。 4. 結合新竹教育大學資源，進行補救教學。 5. 教師可就近於新竹大學進修。 6. 鄰近竹大附小，教師彼此學習成長，提昇教學品質。	1. 附近學校多，地方資源較分散。

(二)『視力保健』現況分析

由於學生家庭大都屬於雙薪家庭，因此大部分的學生放學後都會由家長安排前往安親班、課輔班進行課後學習，這也造成了學校周圍安親、補習班林立的情形，每日過長的用眼時間使學生近視的比例明顯居高不下，由下表可知 110 學年度學生裸視視力不良增加率(+1.39%)已有稍微增加的趨勢，但 111 學年度學生裸視視力不良增加率(+1.88%)，到 112 學年度學生裸視視力不良增加率增加到+1.29%，推測為疫情期間，學生已經養成與 3C 產品每日接觸的習慣。

因此，在 113 學年度將透過視力保健宣導及護眼操、輕鬆遠眺的實施，落實「3010」策略與「戶外 120」，藉助家長及社區的力量，讓孩子更落實視力保健的行為於居家及生活中，期能降低學童裸視視力增加不良率，並研擬申請行動研究計畫，爭取經費辦理相關活動。

項 目	110 學年度	111 學年度	112 學年度
學生裸視視力不良率	47.25%	49.13%	50.42%
學生裸視視力不良增加率	+1.39%	+1.88%	+1.29%
學生視力不良複檢率	99.37%	97.91%	97.85%

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%。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 5%。 4. 規律用眼 3010 學生人數前後測比率達 10% 以上。 5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 10%。 6. 學生每天使用電腦、	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 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 後測比率增加： (1) 國小 1% 以上 (2) 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 (1) 國小 1% 以上 (2) 國中 1% 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

看電視及玩電動不超過 1 小時的比率前後測增加 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.每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。	7.3C小於一後測比率增加: (1)國小 1%以上(2)國中 1%以上	
8.高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)	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，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：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1.定期召開學校健康促進委員會，成員涵蓋各處室成員、教師代表、家長代表、志工團、學生代表...等。 2.制訂實施計畫，納入學校行事曆及教學計畫，並經校務會議通過後實施。 3.依108學年度健康促進計畫之必選及自選議題，落實推動並定期召開委員會議，檢討學校的健康政策。 4.依計畫編列相關預算，推動健康促進系列教學與活動。 5.將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區民眾不僅關心家人親友的健康，也能積極從事健康行為。	學務處	教務處 總務處 輔導室 健康中心 午餐廚房 家長會 班級導師	113/08 - 114/06
(二) 健康服務	1.學生在校身體不適或意外受傷，提供立即照護及聯絡家長並給予居家關懷。 2.建立全校學生緊急聯絡事故卡檔案，瞭解學生身體特殊疾病及傷病意外處置醫院。 3.提供健康檢查，檢查前對學生做教育性說明，並通知家長。	健康中心	學務處 班級導師	每學期持續

	4.學生接受健康檢查完成率達100%。 5.學生的健康紀錄檔案都以「健康資訊管理系統」作資訊化管理且紀錄清楚、完整，並注意隱私性。 6.每學期定期測量全校學生之身高體重及視力，各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。 7.造冊管理罹患特殊疾病學生，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情。 8.依據「傳染病防治法」訂立校園傳染病防治辦法，有明確的實施流程及管理策略，以監控和因應流行病的發生。			
(三)健康教學與活動	1.推動全校健康習慣活動，護眼操、晨間晨跑、乾式刷牙、洗手操....，帶動全體師生落實健康行為。 2.健康教育課程以生活技能為導向，運用多元化及以學生為中心的形式來推行健康教育。 3.健康教育授課教師參與專業在職進修，每二年至少參加健康相關研習達18小時。 4.辦理教師週三進修及家長宣導活動，提昇教師及家長健康與衛生知能。 5.108學年度必選議題視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)等六項，以及自選議題安全教育與急救，融入各種教學，培養學生健康的行為習慣。 6.針對各項健康議題，鼓勵教師設計教案，精進教學。	學務處	健康中心 教務處 班級導師	每學期持續
(四)學校物質環境	1.定期實施建築物及設備的安全檢查並加以維護。 2.加強校園環境管理，設立門禁、訪客登記維護校園安全。 3.訂立飲用水設備管理辦法，並定期清洗水塔、水池及飲用水質檢驗。 4.依教育部規定設置足夠的便器，並維持清潔。 5.定期修剪花木、水溝疏通及水溝紗網檢修，巡視易積水地區，防治病媒蚊叢生。	總務處	健康中心 學務處 午餐廚房 合作社 班級導師	經常性

	6.每學期初測量教室燈光照度，並做紀錄。提供足夠的照明，確保光線充足。 7.建立學校安全地圖，提供教職員工生瞭解災難發生時避難路線。 8.加強午餐廚房食品衛生管理。 9.加強合作社販賣食品之衛生及營養熱量檢視。			
(五)學校社會環境	1.推動友善校園，進行校園反霸凌工作推動。 2.班級制訂健康生活守則，鼓勵健康行為的實踐。 3.成立教職員工運動社團，提倡運動風氣，促進健康。 4.建立教職員工生彼此支持和關懷制度，辦理相互關懷及關愛生命等活動，並給予重大傷病事件與長期病假之師生關懷。 5.擬定重大事件因應計畫，處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件並給予心裡輔導協助。 6.爭取社會資源，照顧弱勢族群，協助特殊需要學生。 7.成立志工團，鼓勵志工參與學校活動，提供志工訓練，提昇志工專業成長。	學務處	輔導室 班級導師 人事室 健康中心 家長會	經常性
(六)社區關係	1.配合學校大型活動（校慶運動會、班親會、園遊會...），辦理健康促進相關活動，鼓勵家長、志工及社區人士參與。 2.與周邊愛心商店合作，建立學區內安全維護網絡（導護站、緊急救護）及支持網絡（社區藥師藥物諮詢、商家不販賣菸品及檳榔給未成年青少年）。 3.放學後開放操場及球場提供社區民眾運動，促進健康行為。 4.結合衛生單位辦理健康促進宣導視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、性教育(含愛滋病)等。 5.邀請消防隊宣導安全教育與急救訓練專業知識。	學務處	教務處 輔導室 總務處 健康中心 家長會 班級導師	經常性

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
組成健康促進工作團隊											
進行現況分析及需求評估											
決定目標及健康議題											
擬定學校健康促進計畫											
活動設計及編製活動教材											
執行健康促進計畫											
資料分析											
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	許慶恭	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	駱采穎	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	傅淳鈴	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	詹朕勳	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	楊智蛟	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	林振國	策定健康促進學校執行計畫並推動實施。

研究人員-體育組長	阮瀚逸	體適能評估及整合社團人力協助推展健康服務。
研究人員-生教組長	陳政宇	協助健康促進學校活動之推行。
研究人員-資訊組長	莊坤杉	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-課研組長	古月琴	研究策劃並邀請相關課程領域之教師將六大議題融入學生課程之中。
研究人員-護理師	宋乃文	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐集，各項健康促進議題活動之推展。
研究人員-護理師	洪靖惠	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐集，各項健康促進議題活動之推展。
研究人員-會計主任	陳豔珠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-營養師	吳佳玲	午餐教育實施及食品營養督導
研究人員-學年主任	陳怡心	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-學年主任	游博雅	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-學年主任	陳春秀	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-學年主任	林雅文	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-學年主任	黃永郁	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-學年主任	石淑君	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	曾靖仁	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、執行成果

- 於全校教師會議說明113學年度健康促進執行相關計畫、導師配合事項，以及預定辦理全校活動。

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
組成健康促進工作團隊											
進行現況分析及需求評估											
決定目標及健康議題											
擬定學校健康促進計畫											
活動設計及編製活動教材											
執行健康促進計畫											
資料分析											
成果撰寫											

健康促進計畫甘梯圖



班級張貼海報於公告欄

- 113學年度教室桌面與黑板採光照度檢核
- 教室光線充足：每學期初定期檢查燈管與照明設備

新竹市西門國小教室桌面及黑板採光記錄表																
檢查時間 8:30-11:30 天候: 陰、晴 檢查者: 宋乃文																
項目	桌面										黑板					
	左邊標準					350 LUX					左邊標準		500 LUX		右	
	前	中	後	平均	後	前	中	後	平均	上	下	中間	上	下	平均	
一甲	970	915	726	1041	906	783	850	913	787	877	500	650	1172	541	480	669
一乙	921	910	853	914	1004	614	712	815	706	828	592	693	1161	548	440	687
一丙	801	796	663	950	777	659	908	772	693	781	718	692	1051	590	551	720
一丁	930	831	790	1010	932	901	932	910	766	889	757	506	1267	655	578	753
一戊	1002	1003	1073	943	982	1167	895	1001	924	999	815	605	1188	764	548	784
一己	1036	859	851	863	909	1004	817	910	929	909	697	666	988	695	403	690
一庚	920	960	821	1097	1056	1053	1398	1014	900	1024	880	691	1239	710	528	810
一辛	1120	1093	1316	1123	1097	1716	1121	1328	1973	1321	1073	619	1419	810	1124	1009
二甲	880	900	972	945	950	780	1006	770	856	895	589	699	1077	787	500	730



於學生朝會、開學典禮、進行視力保健宣導



辦理三年級視力保健講座



五、對今天上的課程的想法或建議：
我覺得老師講的知識對我很有幫助，因為我也有低著頭玩平板的壞習慣，我希望能把這個壞習慣改掉。



五、對今天上的課程的想法或建議：
這次課程老師講的很清楚，還有獎徵答，還有說到吃什麼東西可以保護眼睛。

辦理四年級視力保健講座

- 辦理全校跳繩比賽，爭取龍虎榜點數，人人有跳繩，提高下課淨空率。
- 辦理教師拳擊有氧研習，活動身體同時放鬆眼睛，培養手眼協調。



- 講座後填寫學習單，檢視學習成效。
- 寒假作業融入相關議題，創作視力保健繪畫。
- 平板使用教學，立起來並保持距離。



一、基本資料：
(1)姓名：____ (2)性別：____ (3)班級：____

二、講座小測驗(選擇題)：
1. () 電腦的螢幕，身體位置，距離和姿勢，眼睛和視力，都有關係。
2. () 為了看得更清楚，眼睛的距離可以隨意調整。
3. () 眼睛紅腫，說明眼睛有發炎或受傷的現象，可以繼續使用。
4. () 只要戴眼鏡，就能防止電腦螢幕對視力的影響。
5. () 選擇距離不舒適的螢幕，視力會比選擇舒適的螢幕好。

三、講座學習單(勾選)：

題目	我學會了	還需要	不明白
(1) 上課時坐姿和姿勢要正確	☒	☐	☐
(2) 上課時眼睛和螢幕的距離	☒	☐	☐
(3) 課間休息時，讓眼睛休息一下	☒	☐	☐
(4) 課後眼睛紅腫怎麼辦	☒	☐	☐

四、課程其他問題(勾選)：

1. 課程中講到的重點，我都聽懂了。
2. 課程中講到的重點，我還有不清楚的地方。
3. 課程中講到的重點，我還有不清楚的地方。
4. 課程中講到的重點，我還有不清楚的地方。

五、對今天上的課程的想法或建議：
這次課程老師講的很清楚，還有獎徵答，還有說到吃什麼東西可以保護眼睛。

- 執行追蹤矯治及個案管理。
- 113學年度矯治率達98.50%。



- 於全校性活動中擺設攤位進行視力保健宣導，學生之外也讓家長一起答題，150份小獎品全數發完。



校本特色活動-走出戶外

- 校慶校園馬拉松及大會舞
- 全校跳繩比賽
- 圖書館每周戶外講書活動
- 各年級兒童節才藝表演



品格 創意 活力

成效指標-113學年度視力保健問卷前後測結果

校市指標	新竹市	北區	西門(前測)	西門(後測)
視力保健行為	72.72	72.94	65.21	71.93
視力保健知識	88.95	91.90	74.29	87.50
視力保健態度	96.45	97.22	92.50	96.79
規律用眼3010	92.01	91.67	83.93	91.07
3C小於一	92.29	92.06	87.50	92.86
下課淨空率	95.68	96.43	87.50	96.43
戶外活動120	90.23	92.06	80.36	89.29

單位：%

成效指標-裸視不良率

	全國國小 裸視不良率	新竹市國小 裸視不良率	西門國小 裸視不良率
110學年度	45.22%	41.88%	47.25%
111學年度	45.23%	43.01%	49.13%
112學年度	45.22%	43.02%	50.24%
113學年度	44.69%	43.19%	46.21%

	108	109	110	111	112	113
一年級	41.51%	31.33%	22.26%	34.74%	31.16%	20.49%
二年級	38.72%	39.14%	41.13%	38.87%	37.75%	30.23%
三年級	48.73%	39.08%	41.01%	56.04%	47.70%	40.40%
四年級	59.21%	52.88%	42.28%	58.43%	62.59%	52.11%
五年級	64.66%	60.27%	60.60%	56.33%	58.91%	64.18%
六年級	70.27%	66.75%	63.64%	69.14%	61.31%	62.31%
校平均	52.68%	46.63%	43.39%	51.79%	51.13%	46.21%



承辦組長：林振國

主任：駱采穎

校長：許慶恭