

新竹市香山區朝山國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

成果報告—視力保健(種子議題)

一、計畫摘要

本校經過多年以來著力於「視力保健」的健康計畫推動，經歷年評估後發現學生的「視力保健」雖已有改善但仍需持續積極推動與督促，因著要維持良好的身體健康與好的視力保健習慣養成有確切之相關聯，故本校計畫除以整體學校衛生政策外，以「視力保健」為主要推動議題之一，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫實施期程自 113 年 12 月起至 114 年 6 月止，分二階段進行，第一階段（113 年 12 月）成立學校健康促進委員會，診斷學生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程融入。第二階段（114 年 1 月-114 年 6 月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。計畫實施中以過程評價回饋修正計畫，計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果。

二、計畫依據

1. 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
2. 學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發佈之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
3. 新竹市政府府教體字 1130175735 號「113 學年度學校健康促進七個議題的共識會議紀錄」辦理。

三、背景說明

有健康才有希望，健康狀況的良窳是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1. 從小學習正確的衛生知識 2. 養成良好的健康行為 3. 增進自我健康管理以維護健康。本計畫即基於上述理念，從健康環境的營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習環境。

Green 等(1996)提出健康促進的生態模式，將健康視為個人與生態次系統(如家庭、社區、文化、物質與社會環境)相互影響的結果。為促進健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。Stokols(1996)將健康促進的方法分為三大類—行為(behavioral)，環境(environmental)，和

社會生態 (social ecological)。行為方法是著重在與健康有關的行為改變(如飲食、吸菸、運動、性行為等)；環境方法的介入目標在改善環境品質，且通常只針對物質或社會其中一個層面(如室內空氣品質、工作組織的社會氣氛)；行為方法強調主動介入，環境方法強調被動介入；社會生態學方法強調個人與環境的互動，是多科學門方法的整合。

為促進個人健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動健康促進學校，必須讓學校教職員工及社區民眾有所共識—學校健康營造不只是改變個人的健康行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織發展過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力改善健康問題，並促進學校制定健康政策及健康計畫。

四、學校基本資料

本校位於新竹市香山區的市郊靠近濱海地區的一所小型學校，目前全校一至六年級共十一班，學生人數共 219 人，教職員工 33 人(含代理、代課老師)。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，但亦有高知識水準的家長，社區中亦有許多富有愛心的里民組成的關懷團體，經長期經營下來，大部分的家長對於健康生活型態的相關知識都有基本的程度認知。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，外籍配偶增加，故本校中目前除了原住民之外有為數不少的「新台灣之子」的產生；另外，單親家庭及隔代教養學童近年比例有增高的趨勢，再加上少子化衝擊，因而學童之生活、學習與成長需備受關切與注意。

有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。本校教職成員均固定不變，教師教學經驗豐富，不論是專業教學知能或輔導知能都具備有一定水準之上的程度，提昇及鼓勵參加相關健康的研習進修教師們也樂此不疲，對於學生之健康狀況亦有所掌控與瞭解。

近年來學校健康問題漸趨多元與複雜之際，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。

在健康議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，除了持續推廣歷年來積極推動的衛生政策之外，本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，致力於「視力保健」之推動。並根據本校學童視力檢查統計結果，持續推動視力保健健康管理，是必不可中斷的。透過學校健康教育融入教學活動加強指導正確視力保健的認知與執行以降

低視力惡化的發生，引導學生建立正確的用眼習慣。

綜合上述，本校健康促進學校計畫除了「六大議題」之外，本學年度則選定以「視力保健」為議題，配合 WHO 訂定之健康促進學校 6 大範疇：「學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務」，進行全面性、多元化的學校衛生工作。

五、計畫目的

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，除以整體學校衛生政策、口腔衛生、健康體位、視力保健等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- (一) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活及自我健康管理之知能。
- (二) 強化優質的衛生保健諮詢，發揮健康學校的功能效益。
- (三) 建構支持性及便利性之學校健康環境。
- (四) 發展融入健康促進教育的課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結家家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。
- (六) 視力保健習慣之養成，規律用眼 3010，每天戶外活動時間 120，落實下課淨空活動，3C 小於 1。

六、計畫內容

本計畫內容除了整體學校衛生政策，並包括「視力保健」為議題之一，茲將計畫實施方式與實施步驟詳述於下：

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。	113.11 月	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。	113.11 月 114.2 月	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計畫	113.08.30	行事曆	行事曆

		活動納入行事曆。 4. 配合訂定下課走出去 3010、戶外運動 120、等健康活動宣導，期望達成學生健康活動行為。	113.12~ 114.06	學生能經由宣導建立正確觀念。	照片
二	物質環境	1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務並營造相關健康環境。 2. 充實並隨時更新各項教學資源，提供視力保健、教室淨空等健康環境的營造。 3. 校園多處綠色植物植栽。並推動食農計畫。 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。	全年辦理	學生能透過宣導建立正確觀念。 午餐均衡飲食 學生能建立正確觀念。	執行健康促進計畫 宣導成果 執行食農計畫 配合午餐中心 宣導成果

		6. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。		學生能經由宣導建立正確觀念。	宣導成果
三	社 會 環 境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師會議及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3. 成立健康活動社團，以提升學生健康體能。 4. 確實推行下課淨空活動。	全年辦理	健促納入班會討論 宣導活動 一學期至少一次 社團活動 學生下課走出教室活動	班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 照片
四	健 康 技 能 (教 學)	1. 校慶辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 校慶推行各項體能及體育競賽。 3. 結合各課程領域及資源推行「視力保健的健康促進活動」遊戲。 4. 聯絡簿 85110 保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。	全年辦理	學生能建立正確技能。 各年級健促結合體育活動 學生每週檢核	照片 各年級體育活動照片 學習單、領域會議記錄、照片 聯絡簿查閱

		5. 給合校內語文競賽進行融入活動。		學生成果	
五	健 康 服 務	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。 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~ 114.05 113.10~ 114.05 113.10~ 114.06	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 定期追蹤視力不良學生	健康資料建立 學生健康收集分析資料 視力不良追蹤名冊及記錄
六	社 區 關 係	1. 班親會辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 加強親師聯絡活動，家庭聯絡簿、宣導單張、校慶專刊。 3. 與元培大學合作，於校慶辦理健康促進攤位。	113.09~ 114.06. 113.11~ 114.06 113.11~ 114.06	宣導資料 照片 宣導資料 宣導資料	宣導資料、照片 宣導資料、照片 宣導資料、照片

七、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至 3%。 2. 本校學生裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持 95%。 3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 112、113 學年之差異。 4. 本校學生規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。 5. 學生每天戶外活動時間 120 後測比率增加 1%以上。 6. 本校學生下課淨空後測比率增加 1%以上。 7. 本校學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。	1. 平均裸視視力不良率下降至 43.05%以下。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 112、113 學年之差異。 4. 規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。 5. 戶外活動 120 後測比率(可增進心理健康)增加 1%以上。 6. 下課淨空後測比率(可增進心理健康)增加 1%以上。 7. 3C 小於一後測比率加 1%以上。 8. 定期就醫追蹤後測比率達 90%以上。	1. 全體裸視篩檢視力不良率 2. 裸視篩檢視力惡化率 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率

八、預定進度

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											
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											

九、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會成員，計 10 名。各成員之職稱及工作項目如下表：

新竹市朝山國民小學「學校健康促進委員會」工作執掌表

計畫職稱	姓 名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳嚴坤	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
副主任委員	蔡家禾	學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫。
執行秘書	魏淑卿	體衛組長	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。 體育教學活動策略設計及效果評價 學童健康體能訓練與活動辦理協助
執行秘書	吳逸萱	教學組長	融入領域教學課程規劃設計及成效評價，協助各領域之間協調。
執行秘書	李詩瑩	生教組長	訓育及生教活動策略設計及活動宣導，及與家長社區之聯繫工作

執行秘書	林修圓	事務組長	負責營造維持「學校衛生與健康促進」環境之規劃及執行。
執行秘書	楊佳芳	資訊組長	健康網路網頁製作及維護。
委員	鍾嘉玲	護理師	1. 協助各項活動之推展，及整合委員會人力，並協助推展健康服務。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
委員	陳桂廷	家長會會長	協助家長會配合學校宣導「學校衛生與健康促進」各項事宜。

十、實施成果暨分析探究

1. 議題推動的前後成效評價

學校	視力不良率	視力不良就醫率	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	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
朝山國小	(51.6) 43	95.74	65.45	90.36	81.82	99.09	99.09	100	86.36	100	90.91	90.91	100	100	77.27	100
新竹市	43.19										=					

2. 朝山國小歷年視力不良統計

朝山國小歷年學童生長發育統計表							
健康議題	口腔	視力	體位				
年度	(齲齒率%)	(裸視不良率%)	過輕	適中	過重	超重	過重+超重
100	68.61	37.1	8.5	67.2	10.9	13.3	24.2
101	63.44	35	6.1	62.6	15.8	15.5	31.3
102	52.08	35.9	5.9	64.1	13.3	16.7	30
103	53.53	40.4	7.4	64.9	8.5	19.2	27.7
104	46.15	42.2	5.2	66	11.6	17.2	28.8
105	49.15	43.7	4.6	65.7	14.2	15.5	29.7
106	37.33	52.2	6.2	64.2	11	18.6	29.6
107	31.17	51.5	5.2	59.5	16.4	19	35.4
108	30.53	45.1	4	57.5	15.9	22.6	38.5
109	22.67	46.7	3.1	67.1	10.7	19.1	29.8
110	26.76	50.7	2.7	62.1	14.7	20.5	35.2
111	16.81	42.9	5.7	62.4	11.9	19.9	31.8
112	18.26	51.6	8.2	62.1	12.3	17.4	29.7
113	21.6	43	6.7	68.2	10.6	14.4	25

3. 推動成果照片



一年級新生護眼帽



視力保健特色活動-kahoot 小組競賽



藝文競賽活動（校園熱點佈置）



藝文競賽活動（校園熱點佈置）



營養師入班宣導



視力保健入班宣導



班親會宣導



特色活動-兒童節跑可夢活動
(戶外活動 120 分鐘)