

## 壹、依據

- 一、學校衛生法第十九條及施行細則第 14 條辦理。
- 二、學校衛生法暨教育部 96 年 1 月 31 日台體（二）字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- 三、新竹市政府教育局 114 年 8 月 11 日府教體字第 1140136060 號函「114 學年度健康促進計畫」辦理。

## 貳、學校特色

我國學生近視嚴重性不單是盛行率高，而且罹患近視度數也深。近視是全世界普遍存在的眼睛疾病，世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因（施永豐，2004）台灣在近20年來近視盛行率和近視嚴重度都進展的相當快，國內外研究指出，高度近視患者的眼球，常因眼軸變長，眼球壁變薄、組織變弱，而容易引起視網膜剝離、黃斑部出血、視神經病變、青光眼、白內障等合併症，甚至有導致失明之虞。據統計五百度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍。因此，如果不採取有效措施，避免或延緩幼童「太早發生近視」，則青少年時期的高度近視比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質。

本校位處新竹市北區，是一所大型學校，全校共有78班、資源班4班，學生總人數共2,000人，教職員工182人。學區內的家長多屬於勞動人口，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上多數家長只偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，本校在學童視力不良比率年年增加（如下表一）。因此，視力保健成為本校學童健康刻不容緩的議題，藉由視力保健議題介入讓視力保健行為轉化成一種生活習慣，讓孩子更健康。

## 參、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（威脅點）	S（行動策略）
地理環境	1. 鄰近市中心、清華大學南大校區、科學園區、工研院。 2. 交通便捷，校地完整。 3. 學校內有專用操場、籃球場、低年級安全遊戲區。	1. 學生人數多，校地活動空間有限。 2. 學校附近住宅商店林立，學生放學後接觸綠地的時間少。 3. 學生放學後多以電視電腦為休閒。	1. 商店林立，資源豐富。 2. 文教機構多，有學術資源。 3. 學生就醫路途優於其他學校。	1. 社區文化發展中。 2. 鄰近商店誘惑多。 3. 學校附近建案增多，可能影響學校交通。	1. 結合社區家長、學者專家，掌握社區發展趨勢。
學校	1. 全校 78 班（含特教班、藝能才	1. 人數眾多，學生事務和管理更	1. 學校周邊有歷史古蹟和在地	1. 校園整體規劃缺乏足夠經費。	1. 定時檢討校園整體規劃。

規模	藝班人數約2000人)。 2. 大型學校。	為複雜。 2. 學區內交通繁忙，學生接送和安全有隱憂。	美食，可深化在地連結。	2. 學生人數逐年減少，影響資源分配及班級規劃。	
硬體設備	1. 落實校園綠化、美化。 2. 設置午餐廚房（公辦民營）。 3. 具備體育館兩座、半戶外球場和戶外球場各一座。 4. 每間教室設有飲水機一部。	1. 設備逐年老舊不足，維修更新經費不足。 2. 午餐廚房、體育館內部設備待充實。 3. 校園幅廣，安全防護設施待加強。	1. 各項場地租借逐年增加。 2. 各年段陸續配發平板電腦和觸控式螢幕。	1. 各班使用冷氣設備，水電費逐年增加。 2. 教室設施、設備維護及充實經費不足。	1. 加強預算規劃與執行效能。 2. 加強老舊教室維護保養。 3. 運用社會資源。 4. 改建教室增強使用效能。
師資概況	1. 逐年年輕化。 2. 平均學歷提昇。 3. 資訊能力增加。 4. 師資專長多元。 5. 自主性高。	1. 教師自主與專業需調適。 2. 教師自主與家長參與需調適。 3. 教師自主與學校行政需調適。	1. 教師背景多元化。	1. 教改腳步迅速，教師觀念專業知能要繼續充實。 2. 行政服務效能要加強。	1. 建立雙向溝通管道。 2. 推動學校本位研習進修，提昇教師專業態度。
學生	1. 學校活動多元豐富，學生學習管道多。	1. 休閒生活習慣單調。 2. 親子互動需輔導。 3. 單親與隔代教養家庭多。	1. 推動 108 課綱協同教學精神。 2. 多元化教學。	1. 學生學習需求多元，較無抵抗電視、電腦使用的能力。 2. 單親、隔代教養家庭多，需加強輔導。	1. 發展社團活動。 2. 推動親職教育。 3. 設計多元學習活動，如校園學習步道。
家長	1. 家長平均學歷逐年提高。 2. 家長參與度提昇與學校互動增加。	1. 家長社經文化地位有落差。 2. 外來人口多。 3. 部分家長參與校務意願低。	1. 家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。	1. 親職教育需加強。 2. 單親、隔代教養多。 3. 家長參與方式需輔導。	1. 發展志工組織。 2. 參與家長會各級組織發展及運作。
社區資源	1. 家長會贊助學校經費。 2. 熱心人士支援校務發展。 3. 公務及文教機關的外援多。	1. 人口流動頻繁。 2. 經濟不景氣，資源日益減少。 3. 社區文化發展中。	1. 積極推動家長會會務。 2. 善用社會熱心人士之資源。 3. 新興社區民眾參與意願較高。	1. 社區環境規劃發展中。	1. 建立學校與社區的溝通機制。 2. 參與社區文化特色發展。

## 二、『視力保健』現況分析

表一、表二、表三及表四分析表顯示本校在 109~114 學年度，學生裸視視力不良率平均值開始有下降趨勢，但不良率仍超出全市指標；另，本校就醫矯治率雖維持在 95% 以上，高於全國平均，但仍略低於全市指標，可見視力保健之推動有刻不容緩的急迫性。因此，降低視力不良率和提升就醫矯治率仍是本校重要的健康促進議題，期能藉由視力保健的各項策略推動，有效降低學童的視力不良比率，並延緩視力惡化的速度。

表一 109~114 學年裸視視力不良率統計比較表（%）											
學年度	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下	114 上
裸視視力不良率	48.6	51.2	47.6	49.5	47.3	50.4	48.6	51.5	45.5	49	未完成
結論	尚有努力空間。										
※ 【新竹市教育處體健科提供】學生健康檢查項目：視力不良率											
學年度	民富國小%			全市平均%			全國平均%			排名	
112	50.05			43.58			45.11			？	
113	45.63			43.19			44.69			9	
結論：											
一、長時間近距離用眼是造成近視的主要成因，且近視是不可逆的，請大家一起愛護眼睛，做好視力保健。											
二、本校 113 學年視力不良率下降，較 112 學年進步。											
三、本校 113 學年的視力不良率高於全市平均與全國平均，請師生務必共同落實護眼行動（用眼 3010、戶外 120、下課淨空、3C 小於 1、定期就醫、戶外護眼、良好坐姿、適當距離及充足照明等）。											

表二 近六年（109~114 學年度）各年級裸視視力不良率 (%)											
學期 年級	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下	114 上
一	29.20	32.50	25.1	28.1	22.20	24.70	24.80	24.60	21.40	23.7	未完成
二	33.10	38.90	36.8	42.4	35.00	39.30	31.90	36.60	29.90	34.8	未完成
三	42.20	47.20	41.7	43.6	43.90	46.50	45.20	48.50	39.30	41.20	未完成
四	54.70	56.60	53.3	53.8	52.00	54.80	53.60	57.30	52.50	57.9	未完成
五	68.40	69.00	62.4	63.3	60.60	66.00	58.90	60.80	59.10	63.7	未完成
六	71.60	68.90	72.5	71.3	69.10	69.40	68.60	72.50	62.90	64.6	未完成
合計	48.60	51.20	47.60	49.50	47.30	50.40	48.60	51.50	45.50	49.00	未完成

表三 近六年（109~114 學年度）各年級裸視視力不良惡化率（%）											
學期 年級	109 上 ↓ 109 下	109 下 ↓ 110 上	110 上 ↓ 110 下	110 下 ↓ 111 上	111 上 ↓ 111 下	111 下 ↓ 112 上	112 上 ↓ 112 下	112 下 ↓ 113 上	113 上 ↓ 113 下	113 下 ↓ 114 上	114 上 ↓ 114 下
一	3.30	4.30	3	6.90	2.50	7.20	-0.20	5.30	2.30	未完成	待 114 下 的 數 據
二	5.80	2.80	5.6	1.5	4.3	5.9	4.7	2.7	4.9	未完成	
三	5.00	6.10	1.9	8.4	2.6	7.1	3.3	4	1.9	未完成	
四	1.90	5.80	0.5	6.8	2.8	4.1	3.7	1.8	5.4	未完成	
五	0.60	3.50	0.9	5.8	5.4	2.6	1.9	2.1	4.6	未完成	
六	-2.70		-1.2		0.3		3.9		1.7		
合計	2.32	4.50	1.78	5.88	2.98	5.38	2.88	3.18	3.47	未完成	未完成

表四 109~114 學年度統計全校學生視力不良複檢率（%）						
	109 年度視力 不良複檢率	110 年度視力 不良複檢率	111 年度視力 不良複檢率	112 年度視力 不良複檢率	113 年度視力 不良複檢率	114 年度視力不 良複檢率指標
上學期	97.30	95.40	95.10	95.25	95.86	達 96%
下學期	95.58	95.20	95.67	95.60	95.21	
平均	96.44	95.30	95.36	95.25	95.54	
結論	家長帶學生去診所就醫的數值未達成校本指標 96%，應多加宣導，鼓勵家長利用寒暑假期間，完成複檢。					

#### 肆、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. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 0.5%。 3. 近距離（閱讀、寫字、看電視及電腦）用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的學生人數（規律用眼 3010），後測比率達 90%。 4. 每天累積戶外活動 120 分鐘的人數，後測比率達 90%。 5. 每天放學後使用 3C 不超過 1 小時的學生人數，後測比率達 90%。 6. 每節下課教室淨空率，後測比率達 90%。 7. 視力不良複檢率達 96%。	1. 國小平均裸視視力不良率下降至 43.10% 以下。 2. 裸視視力不良就醫率達 90% 以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 113、114 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 後測比率增加 1% 以上。 戶外活動可增進心理健康。 6. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。 戶外活動可增進心理健康。 7. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。 8. 每半年檢查眼睛，後測比率增加 1%。 健康行為有益心理健康。	1. 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。 4. 定期就醫追蹤率。

## 伍、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。	114.08	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。	114.09 115.03	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	114.08	行事曆	健促活動行事曆
		4. 由課發會擬訂視力保健融入校訂課程。	115.05	課發會	會議記錄單、簽到單
		5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。	114.08~115.06	融入教學課程會議	會議記錄單、簽到單
		6. 推行電子白板、平板及投影機使用原則。	114.08~115.06	落實遵行政策規定	問卷，抽樣調查
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。	全年辦理	90%以上課桌椅符合	線上調查表
		2. 每學期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。	114.08 115.02	100%教室燈光檢測符合標準	教室燈光檢測紀錄
		3. 校園多處綠色植物植栽。	全年辦理	走出戶外即見植栽	照片
		4. 提供營養均衡的午餐。	全年辦理	午餐均衡飲食	菜單飲食資訊
		5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理	80%學生能宣導建立正確觀念	正確知能問卷統計

三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師午會及兒童朝會加強視力保健的宣導活動。 3. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。 4. 推行全校學童「健康集點卡活動」。 5. 推行下課淨空活動。 5-1.下課闖關活動。 5-2.結合 SH150。 6. 強化戶外活動時的護眼措施（如戴帽、墨鏡）。	114.09 115.03 114.08~115.06 114.08~115.06 114.03~115.05 全年辦理 114.09~115.06	80% 健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 社團活動包含健康、活動社團 90% 以上學生參加健康卡活動 90% 學生下課離開教室活動，參與學生達 80% 90% 學生於朝會時會戴帽子	班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 健康卡活動參加率及成果 活動計畫、調查表 照片
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. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及校訂課程融入教學。 3. 科任教師或導師善用校園植物帶領學童到戶外進行觀察教學。 4. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-視力保健』。 6. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。	114.09 114.09~115.06 114.09~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06 114.08~115.06	80% 家長建立正確技能 80% 班級融入教學課程 課程規劃至少每週一次 各年級健促結合體育季活動 70% 學生參與活動 90% 學生完成檢核表	活動計畫、照片 融入教學成果 課程計畫、課程記錄 各級體育季活動計畫、照片 學習單、領域會議記錄、照片 檢核表

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。	114.08~115.06	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。	114.08~115.06	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。	114.10~115.06	完成計畫、成果	計畫、成果
		4. 高度近視個案管理。	114.08~115.06	個管達 95% 以上	個管名冊及記錄
		5. 追蹤裸視視力不良學生。	114.08~115.06	視力不良追蹤率達 90% 以上	視力不良追蹤名冊及記錄
		6. 辦理弱勢學童健康促進課程。	114.03~114.05	100%參與率	活動計畫、學習單
六	社區關係	1. 利用家長會或校慶辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	114.09 114.12 115.03	80% 家長能建立正確觀念	活動計畫、照片
		2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園刊物。	114.08~115.06	80% 家長學生由宣導建立正確觀念	隨機家長問卷及隨機學生問卷、檢核表
		3. 暑假前發放宣導單。	115.06	95% 回條交回	回條
		4. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	114.09	參與活動人數 50 人以上	參與篩檢活動簽到表
		5. 與家長合作落實學生在家 3010。	114.08~115.06	90% 以上家長參加健康卡活動	健康卡活動參加率及成果
		6. 針對安親班發放護眼宣導單，並與校內安親班簽訂護眼契約。	114.10~115.06	90% 以上的安親班交回宣導單	護眼契約

陸、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 月次	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											

柒、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，另有外部諮詢團隊，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	吳淑雯	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	李宛蓀	協助處理推行健促學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	江美文	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	鄭維容	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	蔡宏昇	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環教組長	廖珮茹	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	陳正璋	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	劉玉如	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	張鈺欣	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	范嘉芮	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	許億如	負責健促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	顧兆英	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	余秀梅	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	許淑玲	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	歐淑雅	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	謝美熹	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	李欣苓	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。



研究人員-學年主任	黃乃文	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	鄭雯玲	協助辦理各班導師需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	溫庭毅	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生自治市長	王薇甄	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
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。

捌、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人



主任



校長

