

# 新竹市東區新竹國民小學 114 學年度 健康促進計畫自選議題：視力保健

## 一、依據

- 一、新竹市 114 學年度學校健康促進計畫總計畫
- 二、新竹市政府 114 年 09 月 24 日府教體字第 1140155167 號函

## 二、學校特色

本校致力於打造優質的學習環境與關懷學生身心健康的校園文化。在硬體設施方面，教室課桌椅配置得宜，光源充足，提供學生舒適、明亮的學習空間。為了強化健康教育與正向行為的落實，學校透過週會、校慶園遊會、海報布置以及官網宣導等多元管道，進行全方位的推廣與情境營造。

我們深信教育需要親師合作的支持，因此在班親會中積極與家長溝通，並提供具體可行的做法，共同陪伴孩子成長。此外，學校課後社團活動豐富多元，鼓勵學生參與戶外與動態活動，培養多面向的興趣與能力。

學校教師團隊具高度共識，樂於配合推動各項議題，無論是在課程設計或生活教育中，皆能融合相關理念，落實教學目標。配合合理規劃的作息時間安排，更有助於舒緩學生的壓力，建立健康的生活與學習習慣。

本校秉持「全人教育」的理念，營造健康、安全且富有活力的學習環境，陪伴孩子快樂成長、全面發展。

## 三、現況分析

### （一）SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

整合校內推行「視力保健」議題之相關資訊，運用「SWOT 分析法」，進行學校推動視力保健的需求評估，分析優勢、劣勢、機會與威脅，內容如下。

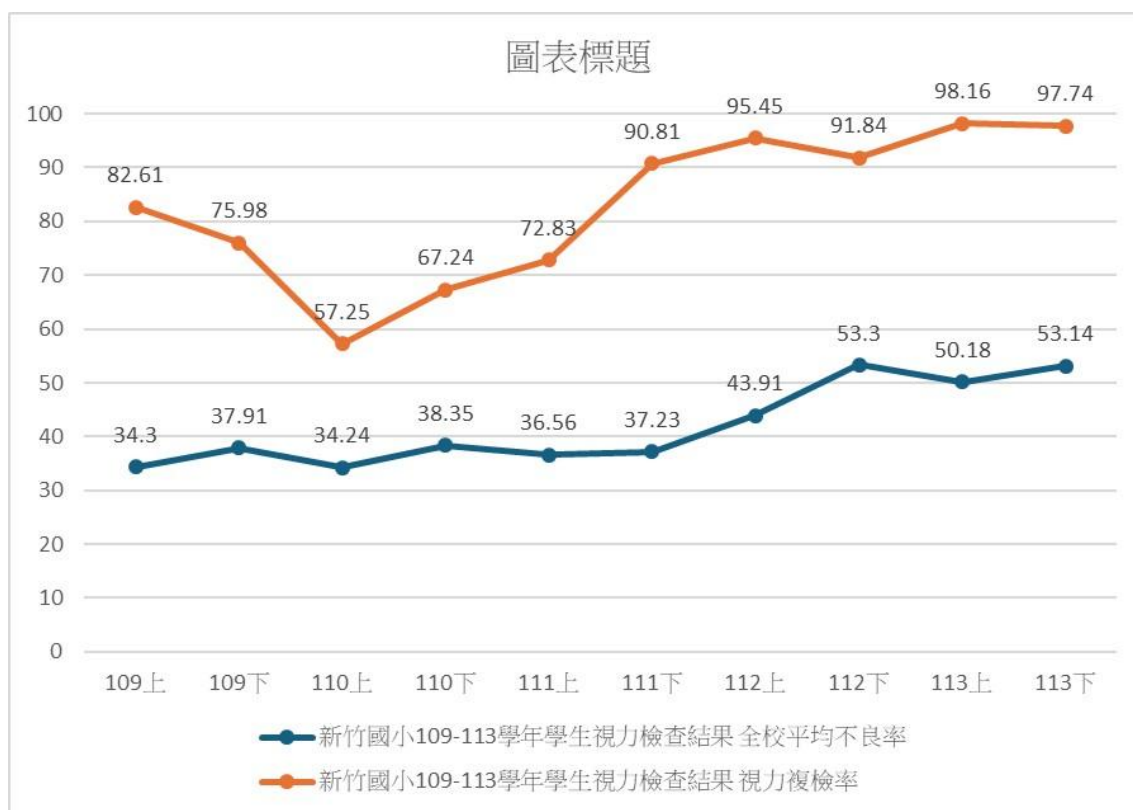
因素類別	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
學生生活環境	位於新竹市區，社區結構穩定，生活便利機能好，學生訊息獲得快速簡便。	放學進入安親班、補習班後，時常待到很晚才能回家。	附近有多家醫療院所，可提供健康諮詢及相關服務。	1.3C 產品取得方便且普及，學生容易使用過度。 2.家長忙碌疏於親子陪伴，沒有控制螢幕使用時間。

學校營造環境	<p>1.課桌椅配置恰當，教室光源充足。</p> <p>2.多元推廣方式，利用週會、校慶園遊會、海報布置、學校官網等加強宣導與情境布置。</p> <p>3.親師合作，於班親會到班宣導，並提供家長「視力改善具體作法」。</p> <p>4.課後社團豐富，提供多元活動選擇。</p>	<p>1.電子書、平板使用普及，學生長時間處於3C環境，用眼過度。</p> <p>2.教學依賴科技輔助，很難棄之不用。</p> <p>3.夏季炎熱，在班班吹冷氣的情況下，學生下課更不願意離開教室。</p>	<p>1.學校教師願意配合推動相關議題。</p> <p>2.學校作息時間，可善加規劃利用，舒緩孩童用眼情形。</p>	<p>1.要調整電子書與平板的使用，在理想與實際作為上有落差。</p> <p>2.學校推動與家庭環境難以一致，學生離校後缺乏督促。</p>
相關資源運用	學校附近有醫院、診所，可以配合推動視力保健觀念。	學生偏重使用3C進行娛樂活動，對其他安排興趣缺缺。	學校可訂定獎勵制度，引起學生興趣。	家長提供3C作為獎勵孩子的表現。

## (二)『視力保健』現況分析

109-113 學生視力檢查結果：

新竹國小 109-113 學年學生視力檢查結果								
學期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校平均不良率	視力複檢率
109 上	17.11	23.26	31.74	42.16	45.41	47.32	34.3	82.61
109 下	22.46	28.37	39.57	42.47	47.57	47.32	37.91	75.98
110 上	25.73	26.74	29.77	36.96	41.94	45.41	34.24	57.25
110 下	28.16	29.26	34.42	41.74	45.7	51.89	38.35	67.24
111 上	17.44	35.27	34.04	38.14	42.61	48.92	36.56	72.83
111 下	20.93	38.16	37.23	35.35	41.3	48.39	37.23	90.81
112 上	31.88	29.65	47.57	45.74	47.44	53.68	43.91	95.45
112 下	44.93	38.37	57.28	55.85	56.28	61.04	53.3	91.84
113 上	26.83	51.45	46.47	59.22	53.97	58.14	50.18	98.16
113 下	28.66	48.55	50	65.05	60.32	46.15	53.14	97.74



1. 本校不良率隨著年級有不斷上升趨勢，且全校平均不良率在過去 5 年內增長將近 20%，有賴學校多加宣導。
2. 暑假過後視力不良率的增長明顯比寒假過後多，可見學童在暑期的視力保健是本校努力重點。
3. 學生進入中高年級後，視力不良率多落在 40%以上，甚至有超過 60%的紀錄，可見視力一旦退步，就很難再恢復原本的狀態，因此有足夠的遠視儲備，防止提早進入視力不良，是相當重要的課題。

#### 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 1%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持 95%以上。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 2%。 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、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率前後測增加 5%。 7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。 8. 高度近視個案管理達 90%。	1. 平均裸視視力不良率： (1)國小下降 43.10%以下 (2)國中下降至 72.50%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113.114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 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. 3C小於一後測比率增加： (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上 8. 每半年檢查眼睛： (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

## 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	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。 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。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 推行電子白板及投影機使用原則。	114 年 8 月	組織架構  工作會議內容  行事曆  課發會  融入教學課程會議  落實遵行政策規定	健促委員會人力資源  會議記錄單、簽到單  健促活動行事曆  會議記錄單、簽到單  會議記錄單、簽到單  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。 2. 每學年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。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。	114 年 9 月 -115 年 6 月	90% 以上課桌椅符合 100% 教室燈光檢測符合標準  健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食	成效問卷調查表  教室燈光檢測紀錄  執行健康促進計畫 菜單、均衡食公告

		5. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。		80%學生能經由宣導建立正確觀念。	知能問卷調查
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 兒童朝會、週會、校慶園遊會、學校官網等方式加強宣導。 3. 多元健康活動社團，提升教職員工學生健康體能。 3. 確實推行下課淨空活動。	114年9月-115年6月	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%學生下課出去玩活動	班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 活動計畫、調查表
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. 自然課教師或導師常善用校園植物帶領學童進行戶外進行觀察教學。 3. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。 4. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-視力保健』。 5. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。	114年9月-115年6月	80%學生能建立正確技能。 80%班級有融入教學課程。 各年級健促結合體育季活動 融入教學課程 90%學生完成檢核表。	活動計畫、照片 融入教學成果 各級體育季活動計畫、照片 學習單、照片 檢核表完成率

五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。</li> <li>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。</li> <li>3. 高度近視個案管理</li> <li>4. 追蹤裸視視力不良學生</li> </ol>	114 年 9 月 -115 年 6 月	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>高度近視個案管理達 95%以上</p> <p>視力不良追蹤率達 95%以上</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>個案管理名冊及記錄</p> <p>視力不良追蹤名冊及記錄</p>
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。</li> <li>3. 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。</li> <li>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。</li> <li>5. 與家長合作落實學生在家 3010 及護眼操</li> </ol>	114 年 9 月 -115 年 6 月	<p>80% 家長能建立正確觀念。</p> <p>80% 家長學生由宣導建立正確觀念</p> <p>參與活動人數 50 人以上</p> <p>90% 以上的家長參加活動</p>	<p>隨機家長問卷</p> <p>學生知能問卷調查</p> <p>活動照片</p> <p>檢核表</p>



## 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	胡如茵	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	許維倩	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	蔡秉芸	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	蔡婉緩	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人- 輔導主任	張筱琪	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	李晏均	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	徐菟謙	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	葉俊賢	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	林盈君	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	廖惠如	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	張雅玲	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	蕭佩宜	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	馬久嬭	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	蔡瑞寶	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	鄭秀燕	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	陳冠如	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	林欣儀	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	吳國魁	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	邱竹于	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	王婕宇	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。

承辦人

組長

主任

校長