

新竹市北區舊社國民小學

114 學年度健康促進學校實施計畫書

自選議題：視力保健

一、依據：

1. 新竹市 114 學度學校健康促進總計畫
2. 新竹市政府 114 年 9 月 16 日府教體字第 1140152190 號函辦理

二、學校背景：

學校規模：普通班 43 班、幼兒園 3 班

班級數與學生人數：國小學生 1112 人、幼兒園學生 63 人

校內人力資源：教職員工數約 103 人

幼兒園 共 3 班	一年級 共 6 班	二年級 共 6 班	三年級 共 7 班	四年級 共 8 班	五年級 共 8 班	六年級 共 8 班
63 人	138 人	161 人	195 人	202 人	215 人	201 人

本校位於新竹市北區，家長有一部分是居住很久的在地人，另一部分是外來人口，主要是在園區工作的上班族，是一個新舊居民族群交替的社區。

另外，隨著社會結構轉變，單親、隔代教養、原住民及新住民家庭比例逐年增加。這些家庭型態可能對學童的生活照顧與學習支持造成挑戰，亦反映出校園在學生健康與成長支持上需投入更多心力。

本校積極推動健康生活教育，倡導學生下課時間走出教室、參與戶外運動，並設置多元運動社團與活動，營造活力校園。同時，校園內提倡多喝白開水，不設置零食與飲料販賣，以協助培養健康飲食與生活習慣。

近年因應教育政策「生生用平板」的推動，學生在校使用載具的頻率明顯增加。回到家中，部分家長則以 3C 產品作為安撫、育兒工具，甚至當作獎勵手段，使得學童使用 3C 的時數持續攀升。過度近距離用眼與螢幕暴露，已成為影響學生視力健康的重要因素。

為降低學童視力不良比例並促進眼部健康，本校期盼藉由健康促進學校計畫中「視力保健」的推動，增進學生視力保健知識，培養正確用眼習慣，並透過校園及家庭的共同合作，建立支持性健康學習環境，協助孩童在成長過程中具備更佳的身心發展基礎。

三、現況分析：

本校家庭、學校、背景現況分析(SWOTS)

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校環境	1. 校內擁有多元運動校隊與社團，並時常舉辦戶外運動競賽。	1. 教育政策「生用平板」的推動，學生在校使用載具的頻率與時間明顯增加。	1. 執行健康促進計畫的經費挹注。	1. 各處室推動業務繁重，難以發揮整合的功能，恐影響執行成效。
家庭環境	1. 志工相當支持學校推動的活動。	1. 學生放學後到安親班的比例高，親子相處時間有限。	1. 參與的志工配合度高，可給予協助。	1. 多數家長忙於工作，視力保健觀念較不足。
社區環境	1. 每學期舉辦親師座談會，宣導視力保健政策。	1. 不少家長忙於工作，無法擔任志工或參與學校活動。	1. 與社區發展協會關係好，可協助學校推動社區部分。	1. 學生放學後至安親班或補習較缺少戶外運動時間。

本校與全市 113-109 學年學童視力不良率及裸視視力不良就醫率比較表

學年度	本校 視力不良率	全市 視力不良率	本校 裸視視力不良就醫率	全市 裸視視力不良就醫率
113 學年 下學期	47.35%	43.19%	99.48%	97.04%
113 學年 上學期	43.96%		99.81%	
112 學年 下學期	46.19%	43.58%	98.83%	95.72%
112 學年 上學期	42.68%		99.10%	
111 學年 下學期	45.62%	43.53%	97.96%	93.94%
111 學年 上學期	43.96%		98.94%	
110 學年 下學期	44.78%	42.20%	95.73%	95.05%
110 學年 上學期	39.04%		99.59%	
109 學年 下學期	40.07%	42.82%	97.55%	96.20%
109 學年 上學期	37.50%		99.35%	

本校 113-109 學年度視力不良率統計表

	一年級 視力不良率	二年級 視力不良率	三年級 視力不良率	四年級 視力不良率	五年級 視力不良率	六年級 視力不良率
113 上學期	18.63%	30.73%	40.39%	45.79%	58.50%	60.92%
113 下學期	19.25%	32.81%	46.80%	54.21%	62.00%	60.08%
112 上學期	19.27%	35.96%	39.91%	50.00%	52.74%	52.96%
112 下學期	26.04%	38.42%	41.31%	54.00%	56.96%	55.51%

111 上學期	26.73%	36.62%	42.50%	51.90%	51.78%	51.87%
111 下學期	29.21%	37.09%	46.50%	52.32%	50.99%	56.45%
110 上學期	26.29%	29.50%	41.77%	41.67%	45.70%	51.50%
110 下學期	30.99%	36.50%	49.37%	47.43%	50.81%	55.09%
119 上學期	19.00%	34.32%	38.10%	42.47%	49.10%	45.36%
109 下學期	24.62%	38.56%	38.49%	45.16%	49.10%	47.54%

本校視力不良率分析

- 從 109 學年度（全校約 40%）逐步上升至 113 學年度（約 47%），呈現逐年惡化趨勢。
- 低年級（一～二年級）：
 - (1) 113 學年度視力不良率約 18%~31%，整體偏低。
 - (2) 顯示入學初期視力良好，但隨年級升高惡化明顯。
- 中高年級（三～六年級）：
 - (1) 三年級起明顯升高，約 40%~58%。
 - (2) 四年級是視力惡化的關鍵轉折期，應及早介入。
 - (3) 視力不良率超過 50% 六年級最高可達 58.50%（113 下學期），為全校最高族群，顯示需強化近視防治教育。
 - (4) 顯示學習課業壓力與使用電子產品的影響。

本校 113-109 學年度裸視視力不良就醫率統計表

	一年級 上學期	一年級 下學期	二年級 上學期	二年級 下學期	三年級 上學期	三年級 下學期
113 學年度	100%	100%	100%	100%	100%	97.89%
112 學年度	100%	100%	98.63%	98.72%	100%	100%
111 學年度	100%	98.31%	100%	97.47%	96.47%	97.85%
110 學年度	100%	96.97%	100%	91.78%	100%	97.44%
109 學年度	97.37%	95.92%	98.77%	98.90%	100%	98.97%

本校 113-109 學年度裸視視力不良就醫率統計表

	四年級 上學期	四年級 下學期	五年級 上學期	五年級 下學期	六年級 上學期	六年級 下學期
113 學年度	100%	100%	99.15%	100%	100%	99.30%
112 學年度	99.00%	98.15%	99.20%	99.26%	98.51%	97.87%
111 學年度	100%	97.58%	99.24%	99.22%	97.94%	97.14%
110 學年度	100%	98.33%	98.82%	96.81%	98.84%	91.30%
109 學年度	100%	94.05%	98.78%	98.78%	100%	97.70%

本校裸視視力不良就醫率

- 維持在高標準（96～100%），呈現穩定且略有進步，代表學校在後續追蹤與家長宣導方面成效良好。

本校 113 學年度三年級健促問卷前/後測統計表(受測學生：51 人)

題目	本校 前測	新竹市 前測	本校 後測	新竹市 後測
1.視力保健行為達成率	62.19%	67.41%	63.69%	72.72%
2.視力保健知識正確率	87.17%	76.23%	85.88%	88.95%
3.視力保健正向態度比率	95.47%	93.14%	95.69%	96.45%
4.規律用眼 3010 達成率	84.91%	89.33%	84.31%	92.01%
5.3C 小於一。	81.13%	88.78%	86.27%	92.29%
6.下課淨空率	88.68%	93.41%	98.04%	95.68%
7.戶外活動 120 達成率	88.68%	89.15%	88.24%	90.23%

本校 112 學年度三年級健促問卷前/後測統計表(受測學生：53 人)

題目	本校 前測	新竹市 前測	本校 後測	新竹市 後測
1.視力保健行為達成率	69.94%	74.03%	76.10%	78.85%
2.視力保健知識正確率	89.43%	73.31%	89.06%	86.81%
3.視力保健正向態度比率	85.19%	86.79%	87.92%	91.48%
4.規律用眼 3010 達成率	90.57%	89.19%	94.34%	91.39%
5.3C 小於一。	73.58%	77.91%	92.45%	87.18%
6.下課淨空率	43.40%	49.34%	56.60%	64.69%
7.戶外活動 120 達成率	88.68%	88.63%	92.45%	94.35%

本校三年級健促問卷前/後測分析：

- 整體成效正向：113 學年度各項指標皆較前測明顯提升，顯示宣導活動及介入措施有效。
- 與新竹市平均比較：本校多數項目表現均優於或接近全市平均，顯示校內推動策略具實質影響力。
- 視力保健行為達成率：
112 學年度：前測 69.94%，後測 76.10% → 提升 6.16%。
113 學年度：前測 62.19%，後測 63.69% → 略提升 1.5%。
分析：雖有進步，但提升幅度有限，顯示學生在日常用眼行為落實上仍需強化習慣養成。

- **視力保健知識正確率：**
 112 學年度：前測 89.43%，後測 89.06%，維持高水準。
 113 學年度：前測 87.17%，後測 95.88%，大幅進步 8.7%。
 分析：113 年度的眼科醫師宣導與教學活動顯著提升學生知識層面。
- **視力保健正向態度比率：**
 112 學年度：前測 85.19%，後測 87.92%。
 113 學年度：前測 95.47%，後測 95.69%，維持極高水準。
 分析：學生已具備良好護眼態度，顯示學校持續宣導已內化為正向觀念。
- **規律用眼 3010（每 30 分鐘休息 10 分鐘）達成率**
 112 學年度：前測 90.57%，後測 94.34%。
 113 學年度：前測 84.91%，後測 88.34%。
 分析：執行率高，顯示課堂中教師提醒及學校制度化有成效，但仍可透過導師強化實際落實。
- **3C 小於一小時達成率：**
 112 學年度：前測 73.58%，後測 81.52%。
 113 學年度：前測 81.13%，後測 86.27%。
 分析：使用時間控制顯著改善，與「平板使用教育指引」落實有關。
- **戶外活動 120 分鐘達成率**
 112 學年度：前測 88.68%，後測 88.24%。
 113 學年度：前測 88.68%，後測 88.24%，數據穩定。
 分析：校內「望遠凝視」與「下課教室淨空」推動有助維持高戶外活動量。

四、計畫預期成效：

本校口腔衛生議題欲達成之目的如下：

- (一) 提升健康與體育授課教師推動健康促進能力，強化生活技能融入視力保健議題教學。
- (二) 增進學生對視力保健觀念，並積極推動正確的用眼觀念，養成良好的用眼習慣以降低學生的視力不良率。
- (三) 以本計劃為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

校本指標	全市指標
1. 本校學生裸視視力不良率下降 0.5%。 2. 本校學生裸視視力不良就醫率達 90%以上。 3. 本校規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。 4. 本校戶外活動 120 後測比率增加 1%以上。 5. 本校下課淨空後測比率增加 1%以上。 6. 本校 3C 小於一後測比率增加 1%以上。 7. 本校每半年檢查眼睛後測比率增加 1%以上。 8. 本校本學年於校內辦理潔牙活動至少 1 場。	1. 學生裸視視力不良率國小下降至 43.10%以下 2. 裸視視力不良就醫率國小達 90%以上。 3. 規律用眼 3010 後測比率增加國小 1%以上。 4. 戶外活動 120 後測比率增加國小 1%以上。 5. 下課淨空後測比率增加國小 1%以上。 6. 3C 小於一後測比率增加國小 1%以上。 7. 每半年檢查眼睛後測比率增加國小 1%以上。 8. 學校每學年辦理視力保健活動至少 1 場。

五、計畫及實施內容：

項次	推動策略	實施內容	預定 實施時間	評價方法
一	保健政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，討論分析學童視力保健議題及實施策略與計畫。	114.08	組織架構
		2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。	114.09-115.06	行事曆
		3. 制定校內視力保健策略並將納入學校課程計畫書。	114.08-115.06	課程計畫表
二	物質環境	1. 提供視力保健議題網站及資源供教學使用。	全年辦理	照片
		2. 添購視力保健相關教具與繪本，提供健康課教師推展視力保健使用。	115.01-115.06	照片
		3. 於健康中心宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。	全年辦理	照片
		4. 每學期開學前，各教室進行照光度檢測，不合格教室請廠商立即改善。	全年辦理	照片
三	社會環境	1. 集會表揚六年級畢業生「好視力」獎勵活動。	115.06	照片
		2. 辦理視力保健藝文競賽，公佈欄進行展示。	114.09-115.06	公開評量
		3. 利用兒童集會加強宣導，督促學生養成良好的視力保健觀念及正確用眼習慣。	114.12	照片
四	健康技能	1. 落實各班每日望遠凝視習慣。	全年辦理	紀錄表
		2. 將視力議題融入健康領域教學。	114.09-115.06	教案、學生學習單

五	健康服務	1. 學期初進行各班視力檢查。	114. 09-114. 12	照片
		2. 發放「視力保健」宣導單。	114. 09-115. 03	宣導內容
		3. 整理健康促進視力保健相關資料及成果。	114. 09-115. 06	成果報告
六	社區關係	1. 透過校網宣導健康促進理念與政策。	114. 09-115. 06	家長 全校師生
		2. 護理師邀請校醫師到校進行三、五年級視力保健宣導。	115. 01-115. 06	照片

六、預定進度（以甘梯圖表示）：

項目 \ 時間	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 成立健康促進推行委員會組成工作團隊	■										
2. 將計畫列入學校年度行事曆	■										
3. 視力保健議題納入學校總體課程計畫書	■										
4. 進行現況分析及需求評估，擬定健康促進學校計畫		■	■	■							
5. 成效評量前測				■	■						
6. 執行視力保健計畫				■	■	■	■	■	■	■	■
7. 過程評量							■	■	■	■	■
8. 成效評量後測										■	■
9. 資料分析										■	■
10. 報告撰寫											■
11. 經費核結											■

七、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，成員之職稱及工作項目見表。

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李佳穎	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	李淑芬	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行秘書	游小嬋	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政及各項活動之推展及整合社區人力協助。

研究人員	謝妤姍	護理師	活動策略設計及效果評價，擬定本校視力保健計畫並每學期檢測教室照光度。
研究人員	洪淑貞	營養師	協助班級和兒童集會健康飲食宣導
研究人員	林嘉惠	一年級學年主任	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	蕭琬雯	二年級學年主任	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	顏昱婷	三年級學年主任	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	吳佩玲	四年級學年主任	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	江羽慈	五年級學年主任	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	曾瑞瑾	六年級學年主任	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	陳永和	家長會代表	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	新竹市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

八、本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件。

九、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正時亦同。