

新竹市東區東園國民小學

114 學年度健康促進學校實施計畫書

種子學校：視力保健

一、依據：

- (一)學校衛生法第十九條及施行細則第14條。
- (二)新竹市113學年度健康促進學校計畫。
- (三)新竹市政府113年9月13日府教體字第1130140949號函。

二、學校特色：

本校位於新竹市東區，與培英國中、建華國中、國立新竹高中、新竹高商以及交通、清華兩所大學為鄰，因文教風氣鼎盛而成為許多移入人口居住地的首選。是以本校學生數並未因少子化而顯著減少。113 學年度計有普通班 77 班、幼兒園 4 班，人數高達 2105 人，是新竹市學生數最多的學校。本校由於多數家長社經地位佳，加上工作繁忙，因此週邊安親班林立，學生放學後多至安親班課輔，加上趨勢所致，電腦、電玩、平板電腦、智慧型手機隨手可得，長時間接觸 3C 產品，導致學前及學齡兒童遠視儲備不足，對於視力保健實屬不利。

除了近距離用眼時數增加外，環境溫度持續上升，也大大的減少學童戶外活動的意願及時間，因此宣導視力保健的知識，建立學童視力保健的習慣成為刻不容緩的議題。

二、 現況分析：

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	優勢S	劣勢W	機會O	威脅T
外在條件	1. 全校80班，學數2194人，屬大型學校。 2. 醫療資源豐富，就醫方便。	1. 學生數多，因此可提供活動休閒的學校空間相對較少。	1. 家長學經歷高，資源豐富，推動親師合作進行視力保健可行性佳。 2. 增加社團與人數。	1. 由於高科技人口移居竹市，造成學生數、班級數持續增加。 1. 跨區就讀的學生多，也使上下學時間車流量大，學生步行意願低。
學校地理環境	1. 本校位於新竹市東區鄰近動物園與新竹體育館交通便利環境優美，很適合眼睛的放鬆。	1. 學校附近補習班林立，讓學生很方便於下課後課輔。 2. 學校部分建物老舊，整體維修經費龐大。	1. 鄰近十八尖山和市立動物園、孔廟可提供較多的戶外教育機會。	1. 上下學車流量大，家長較無意願讓學生步行上學。
學區特色	1. 安親班、課輔資源多。 2. 鄰近馬偕醫院、診所。	1. 補習風氣盛行，填寫教大量的評量練習卷。	1. 鄰近醫療診所，相互配合發展特色及配合學校衛教活動盡醫療院所。	1. 學生假日常填寫較多的練習卷，導致壓縮學生的戶外運動時間。
內在條件	1. 學校屬於文教區，家長多數學經歷高。	1. 部分家長較為主觀強勢，溝通宣導需多注意。	1. 多數家長願意配合學校。	1. 學生多為雙薪家庭，家長工作繁忙，因此平日可陪伴孩子休閒活動的時間較少。

學校人員素質專長	1.教師學歷高，學習意願強，對教育懷有熱情。 2.校護素質高，經驗佳。	1.對學生盡心盡力，補充教材課業較多，對學生作業盡責指導，相對壓縮學生活動時間。	1.教師擁有反轉教育的熱情，願意嘗試多些戶外活動的課程。 2.進行相關運動安全宣導與健康體位相關宣導。 3.結合上學「走路集點卡」	
學生背景特質	1.多數學生家庭背景單純，學習意願高。	1.由於家長工作繁忙，因此放學後多數到安親班課輔，較無法擁有眼睛放鬆休息的時間。	1.多數學生喜愛戶外活動，且參與社團意願高。	
親師共識與支持度	1.家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。 2.多數家長支持學校理念，配合度高。	1.家長重視孩子的課業學習忽略了視力保健的重要。	1.班親會家長參與率高，易於推動視力保健宣導。	

(二) 現今評估：

1. 110~114學年度學生裸視視力不良率統計表

(依學生健康資訊系統資料)

	110學年	111學年	112學年	113學年	114學年上
一年級	24.5%	25.6%	26.6%	19.4%	22.4%
二年級	30.3%	32.5%	32.7%	33.4%	27.9%
三年級	46.4%	43.3%	46%	37.6%	42.1%
四年級	51.3%	55.9%	49.2%	51.9%	45.1%
五年級	60.7%	62%	60.1%	56.9%	59.8%
六年級	67%	65.7%	66%	65.2%	60.8%
全校	46.2%	47.7%	47.3%	44.6%	43.5%

本校家長多為雙薪工作者，社會地位較高，科技化的趨勢使學生輕易並且長時間接觸與使用電子產品，加上近幾年班班有大屏，生生有平板，學生參與線上課程的頻率與使用時間均大幅上升，導致三C產品與用眼的機會、時間都增加許多，因此視力保健是刻不容緩的。本校114學年度將持續推動視力保健相關工作，希望在學校行政、教師、護理師及家長們的努力之下，能降低學生的視力不良率及惡化率，裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持在98%以上，並且持續推動正確護眼行動：用眼3010、戶外活動120，

3C 小於 1、教室淨空、並於下學期建立以積點智慧通，以及護眼密碼 853240 的護眼政策。

2. 110~114 學年度學生視力不良就醫率統計表

(依學生健康資訊系統資料)

	110學年	111學年	112學年	113學年	114學年上
一年級	98. 9%	98. 91%	100%	98. 51%	100%
二年級	100%	100%	100%	99. 15%	100%
三年級	100%	99. 35%	99. 42%	99. 26%	100%
四年級	99. 49%	97. 74%	100%	96. 89%	100%
五年級	99. 09%	96. 64%	97. 06%	98. 03%	100%
六年級	98. 56%	99. 16%	98. 03%	96. 9%	99. 07%
全校	99. 3%	98. 4%	98. 76%	97. 84%	99. 56%

近年來本校學生視力受檢率將近百分百，接受就醫率也一直維持約九成九以上，顯示家長重視學生視力不良之矯治，漸漸重視學生視力不良之問題，因此加強視力保健的宣導推動視力保健的措施應可達到一定的效果，但維持好的視力是刻不容緩。

(四) 一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備 註
111	374	109	29. 14%	
112	350	93	26. 6%	
113	346	67	19. 4%	
114	326	73	22. 4%	比例提高

新生視力不良比率逐年增加：111學年 29. 14%，雖 113 年度比例降低，但 114 學年度一年級視力不良率比例較高，顯示新生在入學前已視力不良；研究指出發生近視年齡越小，近視惡化速度會越快，變為高度近視的比率也越高。

又根據調查指出國小低年級學童的主要視力問題是遠視、斜視、弱視，在幼兒園及國小一年級為斜弱視矯治關鍵期的最後階段，若未能把握此黃金時期，將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況。持續追蹤觀察找出可供預防之處。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部份指標
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	1. 全市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	1. 全體裸視篩檢視力不良率 2. 裸視篩檢視力

醫複檢率達 90%。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 1%。 4. 提高達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘學生人數前後測比率達 1% 以上(規律用眼 3010)。 5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 1%。 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 1%。 7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 1%。 8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)	檢率達 90%。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。 4. 提高達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘學生人數(規律用眼 3010)。 (1)國小後測比率增 1%。 (2)國中後測比率增 1%。 5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。 (1)國小後測比率增 1%。 (2)國中後測比率增 1%。 6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率 (1)國小後測比率增 1%。 (2)國中後測比率增 1%。 7. 每節下課教室淨空率。 (1)國小後測比率增 1%。 (2)國中後測比率增 1%。 8. 定期就醫追蹤率。	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	113.09 - 114.03	組織架構 工作會議	健促委員會人 力資源 會議記錄單、簽

		<p>議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。</p> <p>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。</p> <p>4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。</p> <p>5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。</p>	113.09 - 114.06	<p>內容</p> <p>行事曆</p> <p>課發會</p> <p>融入教學</p> <p>課程會議</p> <p>落實遵行</p> <p>政策規定</p>	<p>到單</p> <p>健促活動行事曆</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>會議記錄單、簽到單</p> <p>問卷，抽樣調查</p>
二	物質環境	<p>1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。</p> <p>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。</p> <p>3. 校園多處綠色植物植栽。</p> <p>4. 提供學生營養均衡的午餐。</p> <p>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。</p> <p>6. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。</p>	<p>全年辦理</p>	<p>90%以上課桌椅符合</p> <p>100%教室燈光檢測符合標準</p> <p>健促宣導活動計畫</p> <p>午餐均衡飲食</p> <p>80%學生能宣導建立正確觀念。</p> <p>80%學生能經由宣導建立正確觀念。</p>	<p>成效問卷調查表</p> <p>教室燈光檢測紀錄</p> <p>執行健康促進計畫</p> <p>菜單、均衡食公告</p> <p>正確知能問卷統計</p> <p>知能問卷調查</p>
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論	113.10- 114.06	80%健促納入班會	班會記錄照片

	<p>事項。</p> <p>2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。</p> <p>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。</p> <p>4. 推行全校學童「健康集點卡活動」。</p> <p>5. 確實推行下課淨空活動</p> <p>5-1. 教室下課淨空率調查達</p> <p>5-2. 下課闖關活動</p> <p>5-3. 結合 SH150(例：低年級跳繩)</p> <p>5-4 健康長登記統計</p> <p>5-5 結合 Icare 活動獎勵</p>	<p>討論宣導活動一學期至少一次</p> <p>社團活動包含健康活動社團</p> <p>90%以上的師生家長參加健康卡活動</p> <p>90%學生下課出去玩活動</p> <p>參與學生數達 80%)</p> <p>推動後成效達 90%</p> <p>參與人數 80%</p>	<p>活動成果</p> <p>社團活動計畫</p> <p>健康集點卡活動參加率及成果</p> <p>活動計畫、調查表</p>	
四	<p>健康技能 (教學)</p>	<p>1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。</p> <p>2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。</p> <p>3. 自然課教師或導師常善用校園植</p>	<p>113.09-114.06</p> <p>80%學生能建立正確技能。</p> <p>80%班級有融入教學課程。</p> <p>戶外教學課程規劃</p>	<p>活動計畫、照片</p> <p>融入教學成果</p> <p>課程計畫、課程記錄</p>

	<p>物帶領學童進行戶外進行觀察教學。</p> <p>4. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。</p> <p>5. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-視力保健』。</p> <p>6. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。</p>		<p>每週二次以上</p> <p>各年級健促結合體育季活動</p> <p>70%學生參與活動</p> <p>融入教學課程</p> <p>90%學生完成檢核表。</p>	<p>各級體育季活動計畫、照片</p> <p>學習單、領域會議記錄、照片、</p> <p>融入課程計畫</p> <p>檢核表完成率</p>	
五	健康服務	<p>1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。</p> <p>2. 本校新竹市健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 撰寫 HPS 計畫及成果</p> <p>5. 高度近視個案管理</p>	<p>113.09-114.06</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>70%健康教育教師參加工作坊。</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>完成計畫及成果</p> <p>高度近視個案管理達 95%以</p>	<p>健康資料建立</p> <p>健康教育教師參加工作坊計畫、簽到表</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>計畫及成果</p> <p>個案管理名冊及記錄</p>

		6. 追蹤裸視視力不良學生		上 視力不良 追蹤率達 90%以上	視力不良追蹤 名冊及記錄
六	社區關係	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 與家長合作落實學生在家3010</p>	113.10-114.06	<p>80%家長能建立正確觀念。</p> <p>80%學生能經由宣導建立正確觀念。</p> <p>80%家長學生由宣導建立正確觀念</p>	<p>隨機家長問卷</p> <p>學生知能問卷調查、檢核表、回饋單</p> <p>護眼契約</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	曾玉蓮	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	黃懿卿	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	羅翊榛	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	陳政智	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	歐聖凡	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	蔡孟芳	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	曾祥倫	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-活動組長	劉素君	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	張欣萍	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-午餐秘書	賴穎琮	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員-護理師	陳玟靜	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	趙慧敏	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	陳美綉	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-健體領域召集人代表	許幸華	協助整合健促議題融入健體課程。

研究人員-學年主任	游閔惠	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	李如敏	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	吳玉善	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	楊婷雅	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	江惠珍	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	李明昭	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	賴怡君	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。

承辦人

蔡孟芳

主任

黃懿卿

校長

曾玉蓮