

新竹市 114 學年度健康促進學校計畫 水源國民小學推動「視力保健」自選議題成果報告

壹、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

貳、背景說明與現況分析

一、背景說明

視力健康直接影響學童的學習表現與生活品質。根據教育部學生健康資訊系統資料，近三年全國及新竹市國小學童視力不良率均維持在 43%~45%。本校雖於 112 學年度略有下降（44.2%），但 113 學年度下學期又回升至 45.5%，高於全國平均（44.7%）及新竹市平均（43.2%）。顯示改善成效不穩定，學童視力保健情況仍需加強。

另一方面，本校裸視不良學童的就醫率近三年分別為 92%、89%、96%，整體略低於新竹市平均（94%、96%、95%）。雖在 113 學年度回升，但下學期又回降至 92%，顯示部分學童未能養成及時就醫之習慣，追蹤與矯治成效略弱。

本校為市郊小型學校，共 12 班、214 名學生，其中弱勢家庭比例達 33%，家長多屬勞動階層，難以持續關注子女健康行為。加上 3C 使用普遍、課業壓力與戶外活動不足，皆成為學童視力惡化的主要風險。

二、SWOT摘要分析

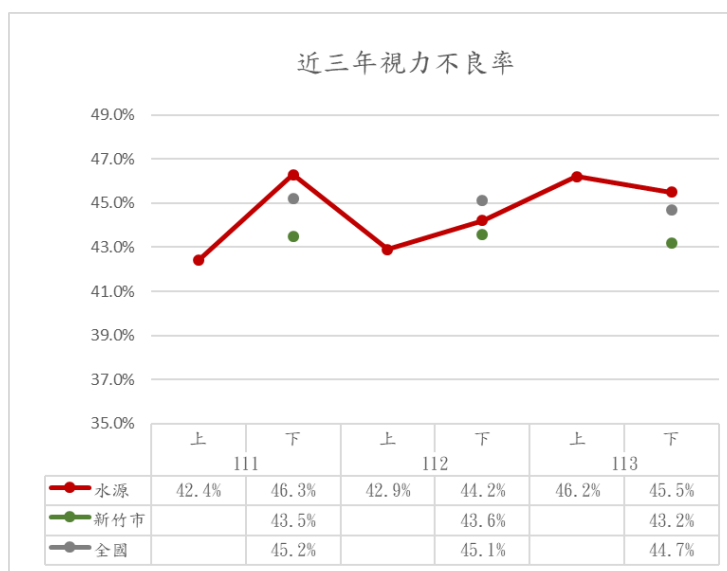
六大層面	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
健康政策	- 已納入學校年度健康促進計畫，有明確政策支持 - 校內行政團隊及導師配合度高，能形成制度化流程	- 視力保健政策多以教育宣導為主，缺乏長期追蹤及檢核機制 - 缺少針對高風險族群(近視快速加深學生)的個別化策略	- 教育部及地方政府推動「視力保健」政策，有經費及資源挹注 - 衛生局與教育處逐年強化視力保健政策，提供學校更多合作與支援管道	- 社會環境中 3C 使用普遍，學童戶外活動時間不足 - 家長對學童視力保健重視程度參差不齊，政策執行易受影響
物質環境	- 擁有廣大的戶外空間與操場，學生可充分進行戶外活動，符合護眼需求 - 學校積極更新教室設備與照明，維持明亮舒適的學習環境，降低視力不良風險	- 課程廣泛使用 iPad 與電子白板，學生每日電子產品使用時間增加，增加視力負擔 - 部分家長認為課業優先，忽略用眼保健	- 運用校園廣大戶外空間，規劃多元的戶外課程與護眼活動 - 發展數位學習與護眼策略結合，在使用平板或電子白板時，導入「定時休息、戶外活動」等護眼機制	- 外部補習、安親班課程安排緊湊，降低學生戶外時間 - 3C 娛樂成為同儕互動方式，增加用眼負擔 - 數位學習成為趨勢，學生不可避免長時間接觸 3C 產品
社區關係	- 與地方里長及社區幹部合作良好，能有效串聯家長與社區資源 - 社區居民支持度高，活動參與度佳，能提升健康促進計畫推動力	- 學校位於市郊，周邊醫療院所數量少，專業眼科支援有限 - 部分家長忙於生計，對孩子的視力保健與矯治重視不足，影響轉介成效	- 爭取社區衛生所及醫院合作，建構學校—社區聯防網絡 - 與社區團體合作舉辦健視力親子活動，增加參與度	- 家長若因工作繁忙忽視孩子視力問題，即使學校轉介，矯治行動仍可能延宕 - 若缺乏長期外部醫療專業支持，校內資源恐難以獨立維持完整服務
健康服務	- 校護具備專業背景，能進行視力篩檢與健康追蹤	- 人力有限，難以針對所有學童做長期個別化輔導	- 政府逐年加強兒童近視防治政策，提供補助與專案資源，學校可善加利用	- 學生視力異常若家長未積極就醫，會影響干預成效

健康教育與活動	- 定期健康檢查制度完整，數據可作為政策依據 - 護理師具備健促活動設計及影音、平面設計專長，可製作教材與宣導素材，提升參與度	- 缺少與家長的持續性雙向溝通管道	- 結合數位工具（健康管理平台、護眼提醒系統），提升健康服務的持續性 - 可與醫療院所合作，建立校園—醫療轉介與追蹤網絡	- 健康服務受限於學期時間與經費，無法全面性覆蓋
	- 視力保健已融入健康教育課程，教師具備教學經驗 - 學校能設計多元活動	- 課程內容偏重知識傳遞，學生實際行為改變有限 - 缺少跨領域整合（如體育課、綜合活動）來提升效果	- 可利用創意活動（集點卡、競賽、任務制學習單）提升學童參與度 - 融入數位媒體與動畫教材，增進學童學習興趣	- 學生課業壓力大，活動時數有限 - 若無法持續設計創新活動，容易流於形式，降低效果

三、視力保健現況分析

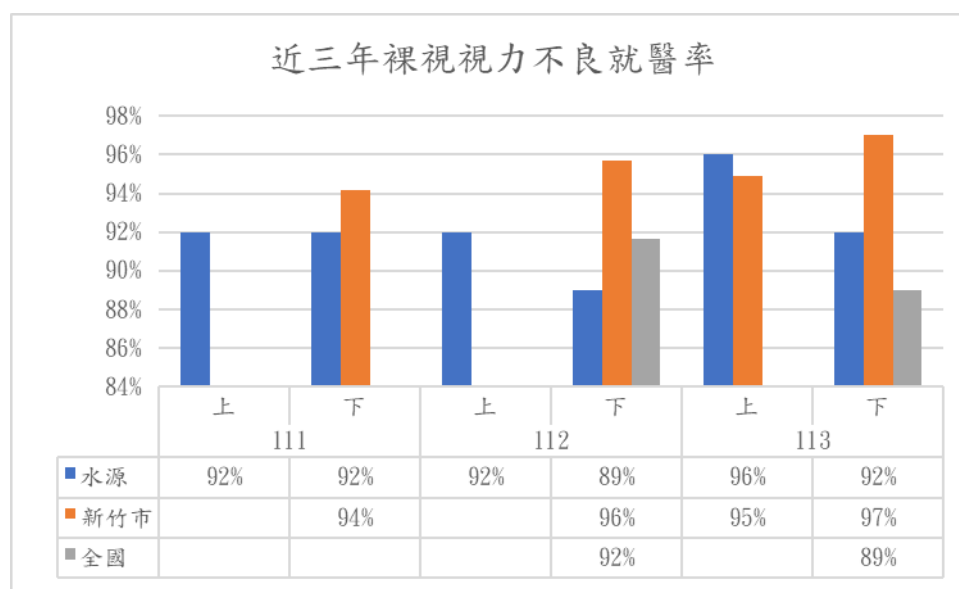
根據教育部學生健康資訊系統及本校統計結果顯示，111 至 113 學年度間，全國與新竹市國小學童的視力不良率約維持在 43%~45% 左右，整體趨勢持平。本校數據則呈現 111 學年度 46.3%、112 學年度下降至 44.2%，113 學年度再回升至 45.5%，顯示改善成效不穩定，視力保健仍存在隱憂。特別是 113 學年度下學期，本校視力不良率（45.5%）仍高於全國平均（44.7%）及新竹市平均（43.2%），凸顯問題值得高度關注

圖一、本校與新竹市及全國111-113學年度學童視力不良率比較圖



在矯治與就醫方面，本校裸視不良學童的就醫矯治率近三年分別為 92%、89%、96%，整體略低於新竹市平均（94%、96%、97%）。雖然 113 學年度上學期已回升至 96%，但下學期又回降至92%，顯示部分學生於檢測後未能及時就醫，且缺乏持續性的追蹤與矯治回報，影響整體成效。

圖二、本校與全市國小111-113學年度學童視力不良就醫率比較圖



四、問題核心

綜合以上，本校面臨的挑戰主要為：

1. 視力不良率持續高於全國與市平均，改善幅度有限。
2. 矯治追蹤率不穩定，部分學童未能及時就醫。
3. 學童用眼習慣不良、戶外活動不足，且家庭支持度有限。

因此，本校將「視力保健」列為114學年度健康促進計畫之重點議題，透過政策規劃、校園環境改善、健康教育、社區合作與家長參與等多元措施，全面提升學童護眼知能與行為，降低視力不良率並改善矯治成效。

參、計畫目的

- (一) 降低本校學童視力不良率，逐步接近或優於全市平均值
- (二) 提升裸視不良學童之就醫與矯治追蹤率，確保及時獲得醫療照護
- (三) 建立正確用眼習慣，增加每日戶外活動時數，減少3C過度使用對視力的傷害
- (四) 透過課程、活動與宣導，強化學生自我護眼能力，提升生活技能應用
- (五) 加強家長護眼認知，提升家庭層面的健康支持與配合度
- (六) 結合社區與醫療資源，建構完整的轉介與追蹤網絡，形塑學校－家庭－社區合作模式

肆、計畫及實施內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康服務、健康教育與活動等六項，並回歸於教育本質，以此六項為主軸歸納出本校口腔保健健康促進學校之目的，據以擬定實施內容與預計實施時間，其詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	預計實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推動委員會及視力保健工作小組 2. 定期召開會議檢討計畫進度與執行成效 3. 擬訂年度推動項目並納入行事曆 4. 由課發會將視力保健議題列為健體領域重點，並跨領域融入教學 5. 參與健促校群會議，與專家及中心學校交流 6. 實施下課教室淨空，增加戶外活動 7. 實施戶外升旗及活動戴帽，減少陽光直射	114.08－115.06	組織架構表、會議紀錄、簽到單、行事曆、照片

一	物質環境	1. 檢視並改善各班教室照明與桌椅高度，符合護眼需求 2. 於操場規劃「日光下 30 分鐘」運動，增加戶外活動 3. 健康中心網站設立健康促進專區，持續更新護眼資訊 4. 設置護眼標語與宣導海報於走廊、教室明顯處 5. 逐步添購或更新護眼設備（如閱讀燈、電子白板設備亮度調整）	全學年度辦理	環境檢查表、照片、網站連結、活動紀錄
三	社會環境	1. 教師於課堂中融入護眼提醒，營造支持性氛圍 2. 利用學生朝會與教師晨會進行視力保健宣導 3. 親師生共同參與「健康集點卡」活動，養成健康行為	全學年度辦理	照片、活動紀錄、健康集點卡、問卷前後測比較
四	社區關係	1. 利用家長會日與 LINE 群組進行護眼宣導，提升家長參與 2. 與社區衛生所、醫療院所合作，建立轉介與追蹤機制 3. 結合里長與社區團體，辦理親子健走或戶外護眼活動 4. 邀請專業醫師入校演講	114.09 - 115.06	簽到單、宣導單張、活動照片、轉介紀錄
五	健康服務	1. 每學期辦理學童視力檢查，建立資料庫並進行統計分析 2. 加強轉介與追蹤，督促就醫矯治並回報 3. 校護運用活動設計、影音與平面設計專長，製作創新教材 4. 教師與護理師提供健康諮詢服	114.08 - 115.06	視力篩檢紀錄、就醫率統計、宣導教材、家長回饋表

		務，解答學生與家長問題 5. 健康中心外設置宣導佈告欄，張貼資訊 6. 加強親師聯絡（聯絡簿、檢核表、校刊專欄）		
六 六	健康教育與活動	1. 將視力保健融入健康教育與綜合活動課程 2. 設計多元課程與活動（彈性課程、校本課程） 3. 辦理班級或年級衛教宣導活動 4. 辦理健促前後測，檢驗學童知能改變 5. 製作護眼短片，於校園電視牆與班級播放 6. 辦理高年級健康促進社團，帶動學習風氣	114.08 - 115.06	教案、學習單、統計資料、分析報告、活動照片

伍、課程教學與活動進度

本校將視力保健議題融入正式課程（健康與體育科）、彈性課程與校本活動，並搭配親師生共學方案，形塑完整的課程與活動網絡。課程設計涵蓋「知識學習」、「行為養成」、「技能應用」三層面，並與衛教宣導、集點卡活動及護眼短片播放等校本特色活動結合，提升學生學習成效。

(1)健康與體育(翰林):

年級	活動單元	活動內容	活動重點	教學資源
二上	二、我真的很不錯	2、我是感官的好主人	辨識生活中有害眼睛的行為並提出改善方法。	
		3、感官救護站	辨識維護眼睛和嘴巴的方式	

二下	三、健康舒適的社區	1、阿德的新社區	認識住家附近的藥局與牙科、眼科診所	
三上	一、對抗惡視力	1、眼睛視茫茫		「保護靈魂之窗」學習單(教師手冊 P. 244)
		2、護眼小專家	護眼六招	
	四、戰勝病魔王	2、眼睛生病了		
五下	一、健康智慧行動	1、使用 3C 好智慧	認識 3C 對眼睛的傷害、護眼行動	「我的護眼行動」學習單(課本 P. 27)、「啟動健康智慧行動」學習單(教師手冊 P. 296)
		2、健康行動不卡關	認識骨骼肌肉發展、運動管理 APP、正確用眼姿勢	「智慧身心模式」學習單(課本 P. 52)
六下	三、健康 E 起來	1、明眸皓齒到終老	學習護眼護齒的方法	

綜合以上，本校課程教學與活動設計，強調由課堂知識延伸至生活行為，並透過家長與社區資源的支持，讓學生能在校內外皆落實護眼行動，提升整體視力保健成效。

柒、計畫成效及評值

項次	本校指標	全市指標	評值
1	裸視視力不良率下降至 45.5% 以下	「裸視視力不良率」全市國小平均下降至 43.1%以下	114 下 42.1%；達成
2	就醫複檢率維持 90% 以上	「就醫複檢率」全市國小平均維持 90%以上	114 下 96.0%；達成
3	同全市指標	「規律用眼 3010」前後測上升 1%以上	前測:94.12%，後測:94.12%；未達成，維持不變
4	同全市指標	「課後 3C 小於 1」前後測上升 1%以上	前測:85.35%，後測:88.24%；達成，進步 2.89%
5	同全市指標	「戶外活動 120」前後測上升 1%以上	前測:70.59%，後測:88.24%；達成，進步 17.65%
6	同全市指標	「下課淨空」前後測上升 1%以上	前測:88.24%，後測:100%；達成，進步 11.76%
7	同全市指標	「每半年檢查眼睛」前後測上升 1%以上	前測:94.12%，後測:88.24%；未達成，退步 5.88%

捌、檢討與建議

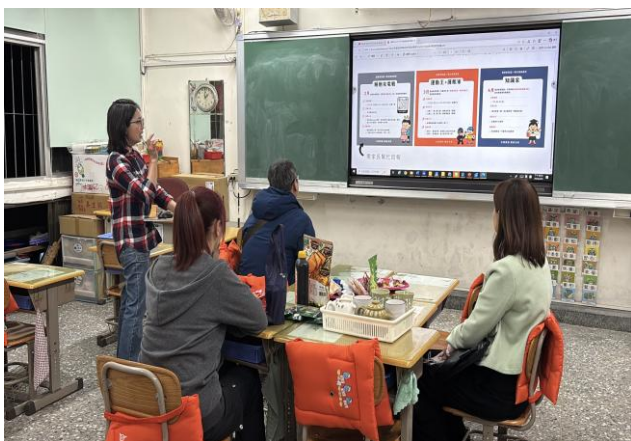
一、檢討事項

- 裸視視力不良率 42.1%，已低於目標值 45.5%，顯示視力保健推動已有成效。
- 就醫複檢率 96.0%，高於目標 90%，家長配合度及追蹤機制良好。
- 「課後 3C 小於 1 小時」由 85.35%提升至 88.24%，顯示學生使用 3C 產品習慣已有改善。
- 「戶外活動 120 分鐘以上」由 70.59%提升至 88.24%，進步 17.65%，為本次成效最顯著項目，顯示戶外活動推廣策略有效。
- 「下課淨空」由 88.24%提升至 100%，學生下課離開教室活動已形成良好習慣。
- 「規律用眼 3010」前後測皆為 94.12%，未見進步，顯示部分學生雖已具備正確觀念，但尚未進一步提升執行率。
- 「每半年檢查眼睛」由 94.12%下降至 88.24%，退步 5.88%，顯示部分家長對定期眼科檢查之重視程度仍有提升空間。

二、建議事項

- 持續推動視力保健教育，將「3010 護眼原則」融入班級教學及日常提醒，提高學生實際執行率。
- 加強家長宣導，透過親師聯絡簿、學校網站或家長日宣導定期眼科檢查的重要性，提升半年定期檢查比率。
- 建立學生視力異常個案追蹤機制，定期檢視就醫及複檢情形，避免追蹤中斷。
- 持續推廣戶外活動及體育課程，鼓勵學生每日累積 120 分鐘以上戶外活動時間，以降低近視發生風險。
- 持續落實下課教室淨空措施，鼓勵學生走出教室活動與遠眺，維持良好用眼習慣。
- 結合資訊教育及家庭教育，宣導課後 3C 產品使用時間管理，鼓勵家長共同監督與陪伴。
- 針對視力保健成效較弱項目（規律用眼 3010、定期眼科檢查），列為下學年度重點推動項目，訂定具體改善策略與追蹤指標。
- 持續與教師、家長及醫療資源合作，共同建立學生視力保健支持網絡，以維持並提升整體視力保健成效。

玖、活動照片



每月一健康主題，推動睡飽充電戰、護眼軍到我家活動，圖為導師於班親會說明活動內容

健康集點趣3-數位健康護照

00 護眼軍到我家

親愛的家長您好：

為了守護孩子的視力，本月啟動「護眼軍到我家」活動！邀請您協助孩子完成每日護眼任務，並於11/23(日)前填寫表單回報。

👁️ 活動期間

- 114.11.13(四)~114.11.19(三)，為期一週

👁️ 活動任務

- 在家不使用手機或平板進行娛樂（查功課除外）

👁️ 獎勵方式

- 孩子未使用手機及平板：每日可得 2 枚健康幣
- 家長於表單回報後，由健康中心統一發幣
- 一週最多可得 14 枚健康幣（2幣×7天）

★ 請家長填答下列表單，回報孩子的護眼表現！（每位學生回報一次即可）

水源健促·健康永固

11 月護眼軍到我家活動內容



護眼軍到我家活動_家長回饋及統計，成效良好

新竹市水源國小115年寒假學習單

家人來助攻

健康集點趣~寒假特別任務

二年甲班 | 號

姓名: 林沐恩

• 請與家人一起進行一項健康任務(三選一)

一起動動60分鐘	一起護眼	一起顧牙齒
如: 跑步、跳繩、騎腳踏車等	如: 到戶外走走、眼科檢查、 或挑戰一天不用3C等	如: 刷牙、使用牙線、牙科檢查等

• 我和(誰) 姐姐 一起進行(哪一種) 一起戶外眼 健康任務

• 這是我們執行任務的樣子(浮貼相片或畫圖) ▼

本學習單將依內容完整度，核發5~15枚健康幣

• 家長回饋：配合學校的活動，我覺得孩子在健康習慣上的改變是？
(例如：比較願意配合運動、會按時刷牙、開始注意用眼時間、喝水量變多等)

注意自己有沒有好好喝水，不會要瓶滿滿的水帶到學校，
再要瓶好好的帶回家，怎麼訂學都沒有用！

家長簽名: 甘茂茹 ☒ 同意 ☐ 不同意 本學習單(含照片)可公開展示(如校內佈置或活動成果)

寒假-健康神隊友學習單，全家一起進行戶外運動，保護眼睛

新竹市水源國小115年寒假學習單

家人來助攻

健康神隊友

健康集點趣～寒假特別任務

六年 乙班 11 號

姓名：林宸凱



• 請與家人一起進行一項健康任務(三選一)

一起動動60分鐘	一起護眼	一起顧牙齒
如： 跑步、跳繩、騎腳踏車等	如： 到戶外走走、眼科檢查、 或挑戰一天不用3C 等	如： 刷牙、使用牙線、牙科檢查 等
• 我和(誰) <u>爸媽姐姐</u> 一起進行(哪一種) <u>一起護眼</u> 健康任務		



• 家長回饋：配合學校的活動，我覺得孩子在健康習慣上的改變是？

(例如：比較願意配合運動、會按時刷牙、開始注意用眼時間、喝水量變多 等)

全家人一起到戶外活動，接觸大自然，孩子大大的減少3C產品的使用時間。

家長簽名：劉淑玲 ☒同意 ☐不同意 本學習單(含照片)可公開展示(如校內佈置或活動成果)

寒假-健康神隊友學習單，全家一起進行戶外運動，保護眼睛