

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

新竹市 114 學年度健康促進學校計畫(本校為視力保健議題自選學校)。

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。

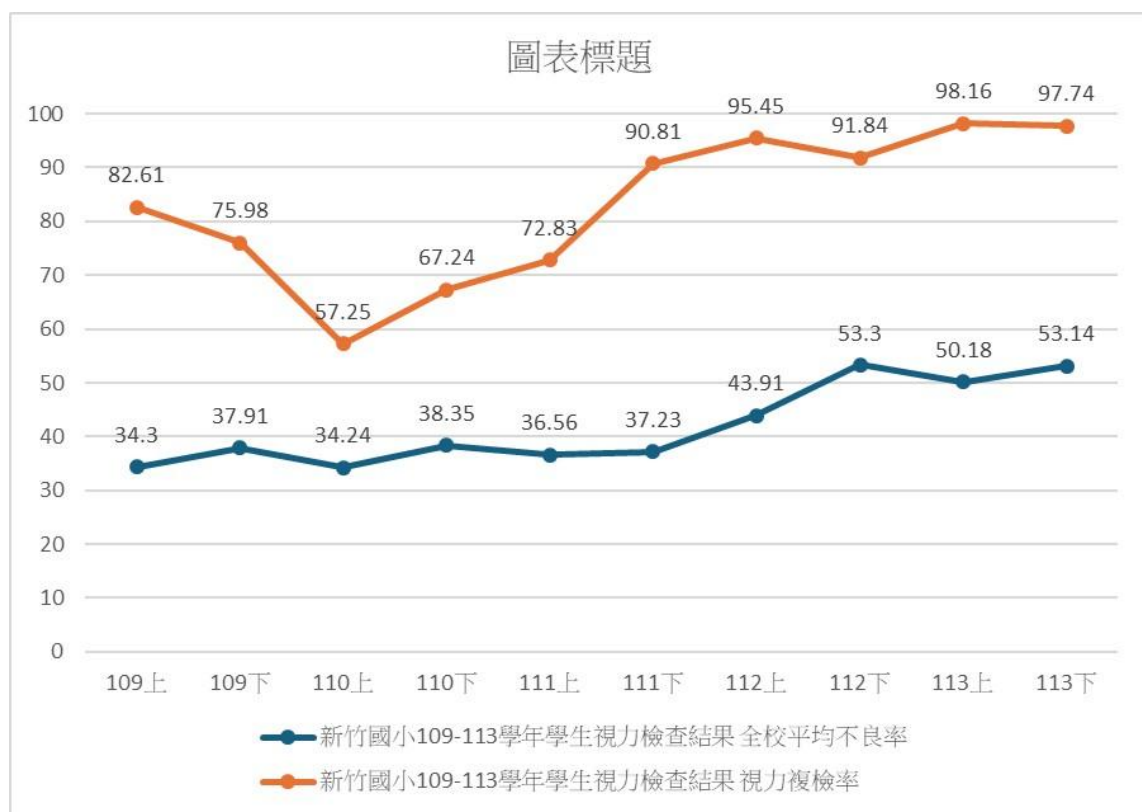
因素類別	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
學生生活環境	位於新竹市區，社區結構穩定，生活便利機能好，學生訊息獲得快速簡便。	放學進入安親班、補習班後，時常待到很晚才能回家。	附近有多家醫療院所，可提供健康諮詢及相關服務。	1.3C 產品取得方便且普及，學生容易使用過度。 2.家長忙碌疏於親子陪伴，沒有控制螢幕使用時間。

學校營造環境	1.課桌椅配置恰當，教室光源充足。 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。 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」。 4.課後社團豐富，提供多元活動選擇。	1.電子書、平板使用普及，學生長時間處於3C環境，用眼過度。 2.教學依賴科技輔助，很難棄之不用。 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。	1.學校教師願意配合推動相關議題。 2.學校作息時間，可善加規劃利用，舒緩孩童用眼情形。	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。 2.學校推動與家庭環境難以一致，學生離校後缺乏督促。
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%。	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	1. 全體裸視篩檢視力不良率
2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持 95%以上。	2. 裸視視力不良就醫率： (1)國小 90%以上 (2)國中 90%以上	2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 2%。	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。	3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
4. 規律用眼 3010 學生人數前後測比率達 10%以上。	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. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 10%。	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. 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%。	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. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。	7. 3C小於一後測比率增加： (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上	
8. 高度近視個案管理達 90%。	8. 每半年檢查眼睛： (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上	

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	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。 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。 3. 高度近視個案管理 4. 追蹤裸視視力不良學生	114 年 9 月 -115 年 6 月	100%學生完成健康檢查並建立資料 完成學生健康資料收集分析 高度近視個案管理達 95%以上 視力不良追蹤率達 95%以上	健康資料建立 學生健康收集分析資料 個案管理名冊及記錄 視力不良追蹤名冊及記錄
六	社區關係	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。 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。 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。 5. 與家長合作落實學生在家 3010 及護眼操	114 年 9 月 -115 年 6 月	80%家長能建立正確觀念。 80%家長學生由宣導建立正確觀念 參與活動人數 50 人以上 90%以上的家長參加活動	隨機家長問卷 學生知能問卷調查 活動照片 檢核表

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	馬久嬪	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

八、推動成果



學校健促委員會定期開會



班親會護理師入班宣導



邀請個管師進行週會講座



台灣癌症基金會進行蔬果 579 講座



營養師進行營養教育講座



小市長團隊於兒童朝會進行宣導



舉辦視力保健校慶闖關活動



新生闖關活動融入視力保健議題



聖誕音樂會融入健促議題推廣



積極參與藝文競賽



視力保健知識推廣海報布置



藝文走廊展示視力保健作品



開學進行視力測量



落實戶外活動戴帽子



幼兒朝會融入視力保健議題



視力異常複檢單追蹤



下課進行望遠凝視



馬胎古道探索課程親近大自然



合歡山探索課程挑戰體能極限



東北角探索課程增加戶外活動機會



騎跡探索課程訓練團隊合作與專注力



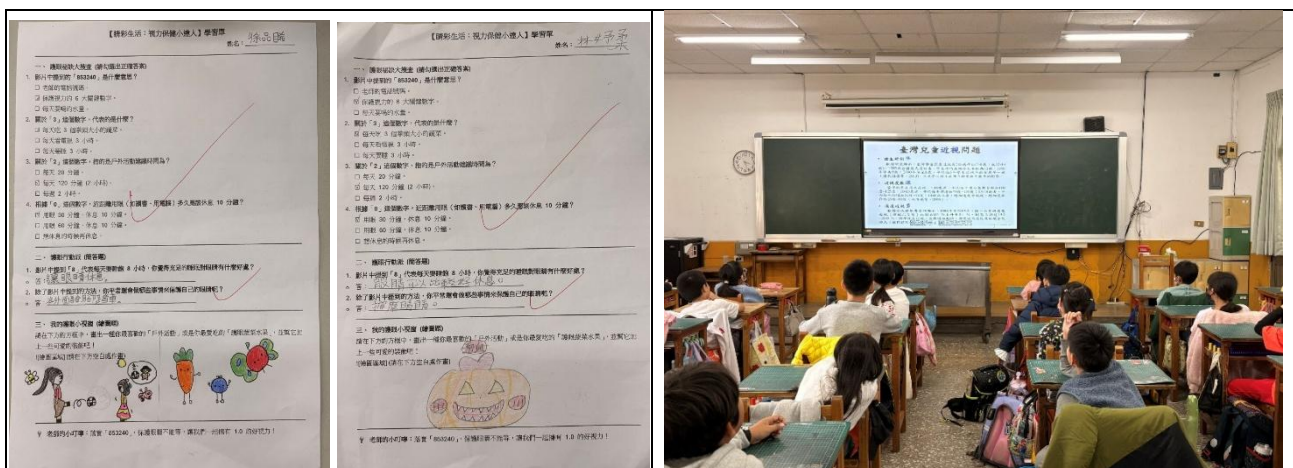
校樹解說課程走出教室認識植物



學生觀賞愛眼影片



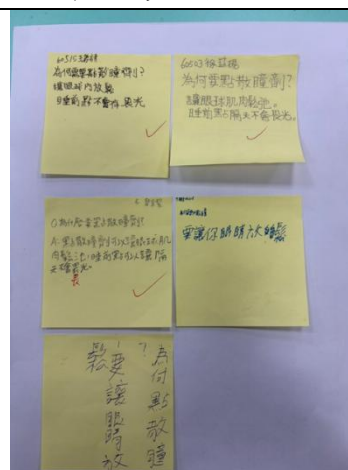
學生上台分享愛眼方法



優秀學習單作品

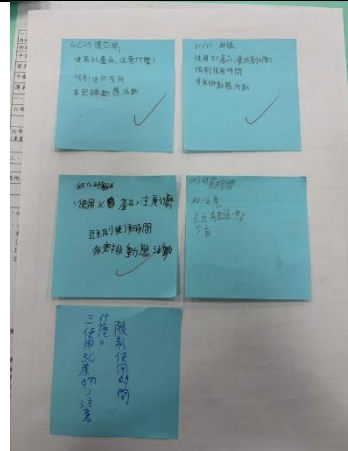
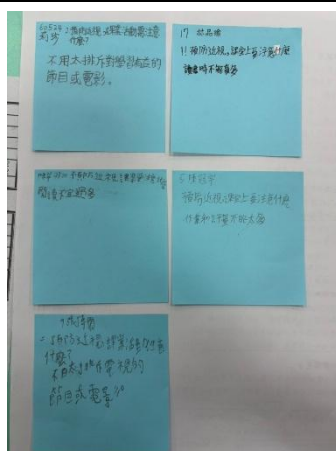


探討台灣兒童的近視問題



用手勢來記住護眼密碼 853240，這是 8532「4」0，遠離4光害。

很多同學有點散瞳劑，理解這藥水讓眼球肌肉鬆弛，調整視力



學生寫下預防近視的方法。

學生寫下如何控制 3C 使用。

九、前後測數據分析

視力保健																		
年級	視力保健行為達成率		視力保健知識正確率		視力保健正向態度比率		規律用眼3010達成率		課後3C小於一		下課淨空率		戶外活動120達成率		定期就醫檢查		近視病度數察覺比率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
3年級	65.15%	77.78%	72.73%	91.43%	90.91%	98.10%	77.27%	100%	81.82%	90.48%	90.91%	90.48%	72.73%	85.71%	86.36%	100%	81.82%	71.43%

1. 在規律用眼 3010 達成率的指標，從前測 77.27% 進步到後測 100%，表示所有學生在活動後都建立並落實了這個良好的用眼節奏。
2. 在視力保健知識正確率的指標，從前測 72.73% 進步到後測 91.43%，代表透過課程、活動與親師合作，學生對如何保護眼睛的方法或生活常識有了更全面的理解。
3. 在定期就醫檢查的指標，從前測 86.36% 進步到後測 100%，表示所有學生都養成了定期到醫院檢查的習慣。
4. 在視力保健正向態度比率的指標，從前測到後測皆超過九成，顯示學生在心理層面上非常認同保護視力的重要性。
5. 在視力保健行為達成率的指標，雖然進步了 12.63%，但後測只有 77.78%，還有許多進步空間。
6. 在課後 3C 小於一與戶外活動 120 達成率兩項指標，都有明顯改善，這對於預防近視加深至關重要，也是學校著重推廣的項目。
7. 在近視病度數察覺比率的指標，後測數據退步了 10.39%，代表活動後，學生對自己近視度數的掌握度或危機意識反而變低了。

十、省思

1. 「下課淨空」通常指下課時間離開教室到戶外活動。數據幾乎沒有變化（甚至微幅下降），顯示學校在下課時間的引導、或是學生下課待在教室的習慣較難被打破，可能需要學校行政或班導師在校內加強強制提醒。

2. 關於「近視是一種疾病（近視病）及其度數嚴重性」的概念，學生似乎不太明白，因此未來需要加強「讓學生明確記住自己眼睛度數與定期追蹤」的衛教內容。
3. 除了落實「近視病度數察覺」的加強宣導，校內也需要持續推廣下課時間的「強制淨空」，補足這兩個目前相對弱勢的環節，就能讓整套視力保健計畫的推動更完整。