

新竹市東區龍山國小 114 學年度健康促進計畫

自選議題：視力保健成果報告

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 10 月 2 日府教體字 1140163221 號函辦理。

貳、學校特色：

1989 年聯合國揭示兒童權利公約，兒童少年應具有十種基本權利，其中健康權即屬健康議題必須受到重視，也需要學校共同推動。台灣地區學生近視的嚴重性不單是盛行率高，且罹患近視度數也深，容易因眼軸變長、眼球變薄，引發視網膜剝離、黃斑部出血、白內障等合併症。據統計 600 度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍，因此，如果沒有採取有效措施避免或延緩學童「不要太早發生近視」，則在青少年視比率將繼續攀高，國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，不但增加醫療成本支出，更影響國民生活品質。

本校位處於新竹科學園區及交流道匯集處，114 學年度教職員工 150 人(含幼兒園 15 人)共有國小 60 班(1549 人)及幼兒園 4 班(91 人)：

幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
4 班	10 班	9 班	10 班	11 班	11 班	9 班
91	236	238	262	290	286	237

隨著學童年齡漸長，視力不良的問題日趨重要，所以學生的視力保健應從小做起，且愈早愈好。本校家長普遍社經教育較高，家長就醫複診配合意願也較高，就醫率均高於新竹市視力不良就醫率，顯示推動視力不良就醫之觀念慢慢深入家長對視力保健的觀念中。

113 學年度致力降低學生視力不良率，114 學年度仍需持續針對高危險群及二、三年級學年和教學群加強宣導正確視力保健觀念，期能和家長共同努力，增進學生自主管理能力，讓學童的身體健康成長。

配合視力保健計畫的推動，加強學生離開教室至室外活動的比率，並將視力保健議題與健康教育課程結合，以生活技能進行課程教導，並使教學延伸至在家的實踐，發揮整體效益，使視力保健的推動能永續發展。

期許學生透過知覺及實地操作教學過程、活動來提昇健康視力保健生活技能，並增進鑑別力、判斷力來分析及執行正確視力保健的行為。

參、背景分析：

一、SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目		S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	Strategy (策略)
外在背景	家長環境及參與	1. 家長普遍的社經地位高，對學校支持度高。 2. 對有關學生情緒管理及認知的課程學習度較高。 3. 家長帶孩子矯治意願高。	1. 學校家長志工編制數量雖多，但因工作忙碌，實際參與學校健康活動及常態性比率不高。 2. 部分經濟弱勢家庭對孩子視力追蹤矯治有拖延情形。	1. 新社區的成形，可成為努力的標的	1. 部分家長對與認知學習無關之親職講座出席率偏低。 2. 家長重智育，衛教觀念次之。 3. 家長職業多數服務新竹科學園區、工作忙碌。	1. 創新家長教學參觀日及親職教育活動。透過親師合作，班親會，親職講座等場合加強與家長的接觸與溝通。 2. 加強導師與家長的聯繫工作，讓家長了解學生的在校表現及學校特色。 3. 落實矯治通知單給家長。 4. 配合每學期 1 次視力檢查及每學期視力不良矯治。
	社區環境及支援	1. 鄰近清大及交大，社團支援意願較高。 2. 鄰近醫療團體馬偕醫院，可配合社區經營。 3. 學校與社區互動良好，教育政策執行尚且順利	1. 鄰近大學團體因學校屬性，關於健康議題學生社團設置不多。 2. 部分家長心態較保守。	1. 少子化及家長社經地位高，對孩子的健康也較為重視。	1. 少子化影響，部分家長對學生關注度很高。 2. 社區國小重疊性高，易形成競爭及比較。	1. 與鄰近國小保持良好關係，適時宣導學校發展特色，以提昇學校共好。 2. 結合社區團體，發展並帶動社區總體營造，共創雙贏局面。 3. 結合醫療及衛生單位衛教宣達。

內在背景	學校環境設備	1. 地處新竹科學學區及交流道交通便利。 2. 班級教學設備齊全。 3. 鄰近有多家眼科診所及豐富醫療資源。	1. 校舍要拆除，部分年級班級編制人數上限 35 人，學生上課及活動空間受限。 2. 班班教室有白板。	1. 未來有新校舍及新空間可利用。	2. 教室配置集中，活動空間略顯不足。 2. 健康經費有限，不易形成激勵作用。	1. 新校舍興建正在努力招標中。 2. 鼓勵學生下課走出教室散步或從事其它非靜態活動。 3. 宣導教課時正確及適當使用白板教學。
	教師與教學	1. 教師平均年齡約 40 歲，教學經驗豐富。 2. 依專長排課，達到教學正常化的目標。 3. 設置健康中心，編制護理師 2 人。	1. 國小學生 1547 人，幼兒班 77 人。 2. 大型學校較難推動健康計畫。 3. 因班級數增加，教師編制數增編配課原因，導致健康科目部分僅能聘請兼任教師授課。	1. 12 年國民教育核心前導型學校。	1. 精進健康課堂教學之推動需要更多教師專業上的支持與協助，彼此間的互動須加強，以提昇教師的團隊合作。	1. 聆聽家長意見，公開對話。 2. 辦理教師專業成長研習。 3. 合作式備課，減少教師負擔。 4. 積極參與策略聯盟會議與研習。 6. 鼓勵配授非專長科目之教師研習，增益教學效果 7. 積極辦理衛教活動宣導。 8. 落實 3010 及 120 活動。
	行政團隊	1. 行政團隊工作認真、負責。 2. 積極規劃並推動各項計畫，提昇學校整體表現。 3. 行政團隊與教師間溝通無礙。	1. 行政工作繁重，處室工作橫向聯繫支援較缺乏。	2. 行政人員認真、負責、主動。	1. 著重於學生的議題創意教學，忽略了學生健康融入十二年國教的創意融合。 2. 部分資深教師兼任行政職務意願不高。	1. 建立學校願景，提昇學校經營品質。 2. 建立良好的行政業務交接程序與制度，以利業務迅速步入正軌。 3. 營造良好的處室氛圍，打造同儕支持的

						工作環境。 4. 檢視相關健康課程，融入十二年國教議題創意教學。
	學生表現	1. 提供學生多元化學習，展現才能。 2. 參與校外競賽皆有優秀表現。	1. 學生背景各異，在校園中講求紀律和秩序，考驗師長愛心及耐力。	1 陶冶學生良好的品德重視品德教育，塑造良好的校園風氣。 2. 鼓勵學生參與多元化社團活動。	1. 學生參與學校活動，對學校表定時間管理的觀念較為缺乏。	1. 老師關心學生生活，讓「正向」的力量持續發酵。 2. 提供多元的展能機會、讓學生的才能被看到、增益自信心。

肆、成效指標：

校本指標	市本指標	部編指標
1. 全校平均裸視視力不良率較下降 0.5%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。 3. 裸視視力不良惡化率下降 0.5%。 4. 提高達到近距離(閱讀、寫字、看 3C 產品)規律用眼 3010(用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘)之學生前後測比率增加 1%以上。 5. 學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率增加 1%以上。 6. 學生每天使用 3C 產品(電腦、電視、玩電動)不過 1 小時後測比率增加 1%以上。 7. 下課教室淨空率後測比率增加 1%以上。 8. 定期就醫追蹤率 90%以上。	1. 全市平均裸視視力不良率下降至 43.50% 以下。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 112、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%以上。 5. 學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率增加 1%以上。 6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的後測比率增加 1%以上(戶外活動可增心理健康)。 7. 下課教室淨空率後測比率增加 1%以上(戶外活動可增心理健康)。 8. 定期就醫追蹤率後測比率達 90%。	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。

伍、實施策略及內容：

一、成立學校健康促進委員會(含組織架構及成員名單)

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	顏美禎	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
主任委員-學務主任	陳幸苙	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。
主任委員-教務主任	黃佳文	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	郭伶伊	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
主任委員-輔導主任	廖妙柔	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員-衛生組長	阮亮諭	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 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。 負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-體育組長	李君慧	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
委員-活動組長	劉水淑	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-課發組長	趙淑芬	提供健康教育教學諮詢，及健康議題教學融入
委員-資訊組長	林瓊立	協助健康促進網站建置及過程評值
委員-輔導組長	趙淑芬	協助各項計畫活動之推展。
委員-護理師	吳昭慧	協助校內健康促進活動宣傳及工作執行。 協助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。
委員-護理師	許祐寧	協助活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-會計主任	陳雅莉	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-學年主任	李惠斯	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
委員-學年主任	余月桂	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
委員-學年主任	桂佩玲	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
委員-學年主任	李明瑾	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
委員-學年主任	魏佳藍	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

委員-學年主任	許婷鈞	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
委員-家長會代表	周世傑	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員-家長會代表	蔡雨軒	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。

二、健康教學與活動

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	評價項目	佐證方式
一	健康行政	1. 成立學校促進委員會推行運作 2. 定期召開工作會議，討論分析學童健康促進相關議題及實施策略與計畫。 3. 擬訂健康促進學校計畫推動項目，將各項活動納入行事曆。 4. 實施計畫列入校務會議報告及通過議題執行策略。 5. 健康教師社群-視力保健納入學校健康教育課程： (1). 與健康領域課程結合，了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程結合。 (2). 健康促進議題標記在各年級教學進度總表。 (3). 健康促進計畫納入學校課程計畫書。 (4). 健康教育教學融入視力保健教學 6. 期初、中期、後期參與議題中心學校校群會議，達成學校及專	全年辦理 全年辦理 114.08 114.09 全年辦理 114.09 114.12	1.1 完成組織架構 2.1 視力現況依目標達成比率 3.1 完成行事曆 4.1 校務會議達成率 100% 5.1 健康領域會議三次 5.2 課程計畫達成率 100% 6.1 校群視力保健領域會議三次	1.1 簽到表 2.1 會議記錄 2.2 視力過程及成效評值 3.1 學校行事曆 3.2 活動計畫照片 4.1 簽到表紀錄 5.1 簽到表、紀錄 5.2 學習單或照片 5.3 教案及課程計畫 6.1 簽到表、照片及會議紀錄

		家的共識。 7. 推動規律用眼 3010(近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)。 8. 推動下課教室淨空與學生每天戶外活動時間大於 120 分鐘。 9. 宣導體育課及戶外活動「戴帽活動」 10. 推行教室電子白板、觸控螢幕、平板使用原則。	115.03 114.09-115.06 114.09-115.06 114.09-115.06 114.09-115.06	7.1 90%低中年級班級能完成 8.1 90%學生能完成 9. 視力不良藥物治療學生能完成 90%落實遵行政策規定	7.1 訪查紀錄 7.2 教師宣導紀錄 8.1 計畫紀錄及照片 9.1 訪查紀錄 問卷、抽樣調查
二	物質環境	1. 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。。 2. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 3. 校園多處綠色植物植栽及食農教育-蔬菜香草植物盆栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 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。	全年辦理 全年辦理 全年辦理 114.08-115.06 全年辦理	100%教室燈光檢測符合標準 90%以上課桌椅符合 校園綠色植物喬木與灌木定期澆灌維護 健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 80%學生能宣導建立正確觀念。	教室燈光檢測紀錄 成效問卷調查表 執行健康促進計畫 菜單、均衡食公告 正確知能問卷統計
三	社會環境	1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。 2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 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。 4. 確實推行下課淨空活動結合課間活動 5. 確實推行下課淨空活動	114.09.20-115.03.01 114.10 114.08-115.06 114.09.01-115.06.30 114.09.01-115.06.30	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參與學生數達 80%) 教室下課淨空率調查達 80%	班會記錄照片 活動成果 社團活動計畫 活動計畫、調查表 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。	115.03.07 114.03.03	80%學生能建立正確技能。	宣導單及照片
		2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組及健康教育營養課程，進行視力保健融入教學。	114.09- 115.06	80%班級有融入教學課程。	融入教學成果
		3. 山野教育、自然課進行戶外進行觀察教學。	114.08- 115.06	戶外教學課程規劃每學期二次以上 各年級健促結合體育季活動 70%學生參與活動	課程計畫、課程記錄 各級體育季活動計畫、照片
		4. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。	114.08- 115.06		
		5. 結合視力保健圖書提供教師融入課程推行各項健康促進議題觀念。	114.08- 115.06	融入教學課程	學習單、領域會議記錄、照片、
		6. 完成聯絡簿健康保健生活檢核表，落實健康生活習慣。	115.04	90%學生完成檢核表。	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。	114.08- 115.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 辦理校內健康授課教師教學領域會議。	114.08- 115.06	90%健康教育教師參加領域會議	健康教育教師簽到表
		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。	114.08- 115.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		4. 高度近視個案管理	114.10- 115.06	高度近視個案管理達 95%以上	個案管理名冊及記錄
		5. 追蹤裸視視力不良學生	114.08- 115.06	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	1. 結合醫療機構或社區團體辦理視力保健宣導活動及檢查。	114.09 115.03	80%家長能建立正確觀念。	學生知能問卷調查 隨機家長訪談及隨機學生訪談、檢核表 隨機家長訪談
		2. 利用親師日、校慶等節日辦理視力保健宣導活動。	114.08- 115.06	80%學生能經由 宣導建立正確觀念。	
		3. 加強親師視力保健溝通聯繫。如:聯絡簿、健康護照、宣導單。	114.08- 115.06	80%家長學生由 宣導建立正確觀念	
		4. 利用學校網頁及健康促進網頁聯繫宣導視力保健活動。	114.08- 115.06	80%家長學生由 宣導建立正確觀念	
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。		

陸、實施成果暨分析探究

(一)全國、新竹市及本校視力不良平均統計比較表：

學年度	本校	新竹市	全國
114 學年	33.03%	43.33%	45.03%
113 學年	32.9%	43.19%	44.69%
112 學年	47.95%	43.57%	45.11%
111 學年	45.70%	43.56%	45.20%
110 學年	44.50%	42.20%	45.10%
109 學年	45.50%	42.82%	44.58%
108 學年	43.00%	39.86%	44.36%

從資料顯示：本校學生裸視視力不良率從 108 學年度至 112 學年度，均高於全市與全國視力不良平均值，且不良率有逐年上升的情形。**113、114 學年度則顯著低於全市與全國平均。**

(二)本校各年級裸視視力不良差異比較表（依學生健康資訊系統資料）

學期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
114 下學期	12.88%	15.19%	29.77%	38.83%	41.9%	56.84%
114 上學期	10.34%	8.82%	31.44%	39.52%	37.32%	55.51%
113 下學期	8.6%	17.8%	29%	41.4%	49.2%	55.5%
113 上學期	9.8%	17.4%	24.1%	35.9%	45.8%	52.6%
112 下學期	32.7%	41.9%	46.9%	58.2%	62.8%	67.8%
112 上學期	29.2%	37.2%	46.6%	54%	61.8%	66.5%
111 下學期	32.9%	41.6%	49.4%	55.6%	62%	75.2%
111 上學期	24.2%	29.2%	40.3%	51%	61.1%	68.9%
110 下學期	23.6%	34%	35.8%	52.8%	46.3%	52%
110 上學期	23.4%	35.7%	41.7%	55.5%	50.3%	57.8%
109 下學期	35.3%	42.4%	49.1%	50.6%	52.9%	56%
109 上學期	26%	36.3%	43%	51.7%	50.3%	56.3%
108 下學期	27.6%	38.7%	45.5%	50.5%	55.3%	52.9%
108 上學期	19.3%	28.9%	43.2%	47.3%	50.6%	56.4%

從資料顯示：本校學生視力不良情形與年級成正相關，年級愈高視力不良率愈高；且在四五六學年級近三年不良率普遍攀升。**113-114 學年度裸力不良率均大幅下降。**

(三)108-114 學年統計全校學生視力不良就醫複檢率

	108	109	110	111	112	113	114
上學期	99.76%	98.83%	98.72%	98.58%	96.58%	100%	97.29
下學期	99.38%	99.19%	98.85%	93.80%	98.17%	99.21%	96.66%
平均	99.57%	99.01%	98.78%	96.19%	97.38%	99.61%	96.96%

從資料顯示：家長帶學生去診所就醫與矯正情況良好，顯見家長非常關心學童的視力。

本校位市中心，鄰科園學區與清交大，家長社經地位較高，3C 產品深入家庭活動與作息之中；而家長工作形態也促成學校周圍補習班、安親班、才藝班林立，以致學生近距

離用眼時間與機會偏高，因此本校持續推動視力保健刻不容緩。114 學年度推動重點在規律用眼 3010、戶外 120、3C 小於一，讓學生即知即行重視愛護自己的視力。

(四)健促問卷前後測結果比較(受測人員：三年級 2 個班)

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		視力不良就醫複檢率		
	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	前測	後測	
3年級	68.11%	75.54%	81.85%	86.79%	97.04%	96.98%	85.19%	98.11%	90.74%	94.34%	88.89%	98.11%	83.33%	94.34%	94.44%	92.45%	68.52%	83.02%	-	-	

分析：除「正向態度」、「定期就醫」兩項後測較前測為下降外，其他項目均為進步。

新竹市 114 視力保健指標	龍山	東區	全市	問卷與東區學校及新竹市比較：
行為達成率	75.54	76.26	76.18	均優於東區與全市項目： 3010 達成率、3C 小於 1 下課淨空率、定期就醫
知識正確率	86.79	86.82	87.63	
正向態度比率	96.98	96.48	97	
3010 達成率	98.11	91.39	92.35	優於東區低於全市項目： 知識正確率、正向態度比率 戶外 2 小時
3C 小於 1	94.34	92.7	92.25	
戶外 2 小時	94.34	93.45	94.7	均低於東區與全市項目： 行為達成率、 近視病度數察覺比率
下課淨空率	98.11	97.38	96.37	
定期就醫	92.45	91.57	92.25	
近視病度數察覺比率	83.02	86.52	85.48	

柒、檢討與建議

- 114 學年度全校近視比率為 33.03%，略高於 113 學年度的 32.9%，均優於全市及全國平均。評估主要原因可能為檢測方式的改變，例如：將視力檢查時段全數移至上午，減少因在校用眼時間延長造成視力不良情形；輔以檢測前不近距離用眼，以及反覆確認學童檢測動作與符號識讀的正確性。檢測方式改變是否為本校裸視不良率下降之主因，連 2 年自選議題選擇視力保健議題，量測方式改變直接影響視力量測結果應有正相關。
- 本校家長非常關心學童的視力，校方基於健康促進視力保健議題推動，諸如改善光照環境、教室淨空、體育競賽活動、戶外教育、山野課程等增加戶外活動時間，結合食農與營養教育，並宣導回家後 4 電小於一小時等觀念。
- 學生放學後至安親班與回到家中的環境與視力保健習慣，仍是影響學童近視的主因，如何達到親師合作是未來持續努力的目標。

捌、成果照片



召開健促委會說明視力保健推動策略



一年級開學前學年會議推動視力保健說明



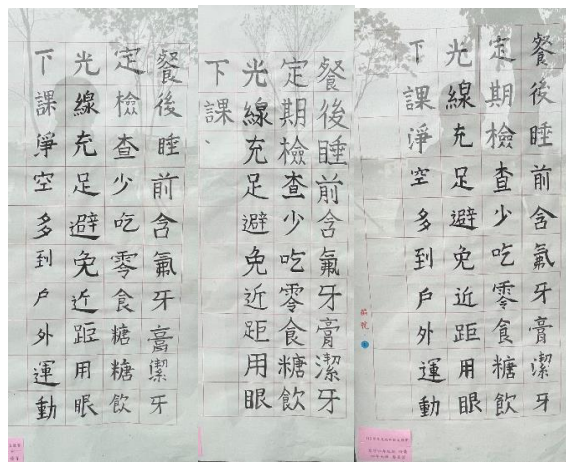
朝會宣導近距離用眼使睫狀肌疲勞體驗



五年級數位融入健康視力保健課程



朝會視力保健宣導：戴帽及戴墨鏡



語文寫字競賽結合健促議題



寒暑假作業：中年級視力保健海報創作



寒暑假作業：高年級視力保健海報創作



寒暑假作業：一年護眼行動、二年級護眼密碼 853240

班親會親子視力保健講座：遠視儲備力



班親會親子交流欣賞視力保健寒假作業優良作品展覽

山野教育：合歡山課程促使孩子們增加戶外活動時間與體能，遠眺山景有助眼球放鬆。



辦理四至六年級大隊接力比賽，各班為贏得勝利花費許多時間至操場練習。

晨光時間、大下課、朝會後都是各班學生跑步的時間。



走出戶外：四年級愛海小旅行。



走出戶外：五年級山野七星山課程不只鍛鍊孩子的體力，看著滿山綠意眼睛也舒服了。



三年級雜糧課程栽種菜苗健康飲食多吃綠色蔬菜愛護眼睛



五年級食農教育-根莖植栽細心栽種及觀察