

新竹市大湖國民小學 114 學年度

健康促進計畫議題：視力保健

一、依據

新竹市 114 學年度學校健康促進計畫辦理。

新竹市政府 114 年 9 月 24 日府教體字第 1140155167 號函。

二、學校特色

本校位於新竹市香山區，全校僅有 6 班，學生數共計 61 人，教職員工計 20 人，是一所綠意盎然的迷你小學。週遭環境以農村為主，但家長的工作性質大多屬於園區上班族，工作繁忙，較少有時間協助孩子培養良好的健康與生活習慣。

為改善此現象，學校期望透過健康促進計畫，協助學童養成良好的視力保健習慣，建立正確的用眼觀念，並把觀念帶回到家庭，讓視力保健觀念實踐於生活當中，進而降低學生裸視視力不良率。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S 【優勢】 1. 本校班級數與學生數少，易於評量學習成效。 2. 行政與導師間無隔閡，入班宣導難度低。 3. 學校每學期定期辦理全校視力檢查。	W 【劣勢】 1. 本校因不分學區關係，學生家庭社經地位有 M 型化趨勢，老舊社區對於健康的知能明顯不足。 2. 社區醫療資源或視力篩檢資源有限，影響追蹤及矯治效率。
O 【轉機】 1. 將視力保健相關資訊融入健康與體育領域課程，充實教學內容，落實視力保健素養化。 2. 規劃多元的視力保健相關宣導活動，增進學生正確的觀念。 3. 規劃多元的運動課程，讓孩子養成規律運動的習慣。 4. 推行下課淨空活動，結合「健康集點卡」制度，鼓勵學生於課間積極活動。	T 【威脅】 1. 部分家長對視力保健知識認識不足，認為近視影響不大，因而未能及時做好預防與保護措施。 2. 學生長時間使用 3C 產品，戶外活動時間不足，增加視力惡化的風險。 3. 學童課業壓力較大，缺乏良好的用眼休息與運動習慣。

S 【行動策略】

1. 針對裸視視力不良的學生進行個案管理，並發下複檢通知單。
2. 辦理視力保健之宣導講座與競賽，建立學生正確觀念。
3. 針對視力保健議題，設計更多元與跨領域之課程。
4. 利用家長座談會及親子日加強教育宣導，爭取家長支持與配合。
5. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區。

(二)『視力保健』現況分析

依據大湖國小 110-114 學年度全校視力不良統計表結果顯示，本校學生的裸視視力不良率介於 34%至 45%之間。部分學生未能落實正確的用眼習慣，例如：閱讀距離過近、使用 3C 時間過長、光線不足或戶外活動時間不足等，導致部分學生視力保健成效不佳。

在「就診率」方面，自 113 學年度起明顯提升，連續兩學期均達 100%，顯示家長對於學生視力保健的重視程度與配合度明顯提高，能及時帶學生至眼科就診與追蹤，對視力矯治與維護均有正向成效。

綜合以上結果，裸視視力不良率及視力矯治就診追蹤率仍為本校後續需持續努力的重要指標。期望透過本計畫進一步強化學生的視力保健知能，養成正確用眼習慣，並提升家長與社區居民對視力保健的重視，共同營造健康、明亮的學習環境。

大湖國小 110-114 學年度全校視力不良統計表

	裸視視力不良率	就診率
110 學年度第一學期	36.07%	81.82%
110 學年度第二學期	39.34%	45.83%
111 學年度第一學期	34.29%	79.17%
111 學年度第二學期	35.71%	80%
112 學年度第一學期	36.62%	73.08%
112 學年度第二學期	38.02%	41.67%
113 學年度第一學期	44.93%	100%
113 學年度第二學期	43.66%	100%
114 學年度第一學期	40%	統計中

四、計畫預期成效

1. 確認學生視力保健知能。
2. 達成全市指標。

全市指標	
(1)	平均裸視視力不良率:下降43.10%以下。
(2)	裸視視力不良就醫率:90%以上。
(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。
(4)	規律用眼3010後測比率增加1%以上。
(5)	戶外活動120後測比率增加1%以上。
(6)	下課淨空後測比率增加1%以上。
(7)	3C小於一後測比率增加1%以上。
(8)	每半年檢查眼睛：後測增加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. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。 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. 推行觸屏及平板使用原則。	114.08 114.09-115.06 114.09-115.06 全年辦理	組織架構 工作會議內容 行事曆 落實遵行政策規定	健促委員會 簽到表、會議記錄表 健促活動行事曆 照片
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。	114.09、115.02 全年辦理 全年辦理 全年辦理	90%以上課桌椅符合 100%教室燈光檢測符合標準	照片 教室燈光檢測記錄 照片 菜單

		5. 蒐集視力保健相關教材及參考資料。 6. 設置健康促進專欄，張貼視力保健海報、活動及學校辦理活動訊息。	114.09-115.06 114.09-115.06	宣導教材 80%學生能建立正確觀念	照片 照片
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 利用學生朝會、親師座談會及教師晨會加強視力保健的宣導。 3. 成立學生健康活動社團，以提升學生健康體能。 4. 推行全校學童「健康集點卡活動」。 5. 確實推行下課淨空活動。	114.09-115.06 114.09-115.06 114.09-115.06 114.09-115.06 114.09-115.06	活動記錄 活動記錄 社團計畫 80%以上的學生參與 80%以上的學生參與	班會記錄 照片 照片 照片 照片
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生及家長視力保健宣導講座。 2. 鼓勵教師將議題融入教學活動，讓學生了解視力保健的知識。 3. 辦理視力保健海報設計競賽。 4. 結合本校體育季及校慶推行各項體育競賽。	114.10-115.06 114.10-115.06 115.01-115.02 114.11-115.06	課程記錄 課程記錄 全校學生參與活動 全校學生參與活動	照片 課程記錄 照片 照片
五	健康服務	1. 定期實施學生視力檢查，並建立視力資料檔案。 2. 弱視、高度近視個案管理。 3. 追蹤裸視視力不良學生。	114.09、115.03 114.09-115.06 114.09-115.06	100%學生完成視力檢查並建立資料 弱視、高度近視個案管理 視力不良追蹤率達90%以上	視力檢查表 個案管理名冊及記錄 視力不良追蹤名冊及記錄

		4. 利用學校網頁提供視力保健相關資訊。	114.09-115.06	80%學生能建立正確觀念	學校網頁
		5. 健康中心提供視力保健相關宣導資料及諮詢服務。	114.09-115.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念	照片
六	社區關係	1. 利用親師座談會宣導視力保健。 2. 於親子日力邀家長及社區民眾參與視力保健宣導活動攤位。	114.09、115.03 115.05	80%家長能經由宣導建立正確觀念	照片 學校粉專

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	謝翠祝	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	張凱柔	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	王依仁	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	林懿行	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
研究人員-活動組長	魏婉庭	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。 負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 協助各項宣導及學生活動之推展。 協助各項計畫活動之推展。
研究人員-教學組長	陳韋儒	協助健康促進計畫課程融入、統整規劃事宜。
研究人員-護理師	黃蘭婷	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-會計主任	邱子軒	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-一年級班導	陳婉琳	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-二年級班導	詹鳳君	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-三年級班導	楊觀薇	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-四年級班導	徐汶誼	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-五年級班導	徐子涵	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-六年級班導	靳方好	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	張文忠	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-學生環保小署長	張紓帆	協助宣導活動及作為學生與行政單位聯繫之橋梁。
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。

八、實施成果與分析探究

(一)平均裸視視力不良率：下降 43.10%以下。

114-1 裸視視力不良率	38.33%
114-2 裸視視力不良率	41.67%
114 學年度平均裸視視力不良率	40
結果分析	達成

(二)裸視視力不良就醫率：90%以上。

就醫率	100%
結果分析	達成

(三)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。

	裸視篩檢視力不良率
113 學年	44.13
114 學年	40
結果分析	達成

(四)規律用眼3010後測比率增加1%以上。

	前測	後測
規律用眼 3010	100%	100%
結果分析	達成	

(五)戶外活動120後測比率增加1%以上。

	前測	後測
戶外活動 120	90.91%	100%
結果分析	達成	

(六)下課淨空後測比率增加1%以上。

	前測	後測
下課淨空比率	100%	100%
結果分析	達成	

(七)3C小於一後測比率增加1%以上。

	前測	後測
3C 小於一比率	100%	100%
結果分析	達成	

(八)每半年檢查眼睛：後測增加 1%以上。

	前測	後測
規律用眼 3010	54.55%	54.55%
結果分析	未達成	

九、檢討與建議

- (一) 本校 114 學年度積極推動視力保健計畫，兩學期合併之全校平均裸視視力不良率控制在 40.00%，順利達成全市指標。相較於 113 學年度亦有所進步，且順利完成 100.00%就醫複檢追蹤，落實學童健康管理成效。
- (二) 本校學童在「規律用眼 3010」、「下課淨空」與「3C 微量使用」之前後測比率均維持 100%，而「戶外活動 120」亦從前測的 90.91%顯著成長至後測的 100%，由此可見，學童在視力保健知識上皆能澈底深化，並實踐於日常生活中。
- (三) 在視力常態追蹤方面，在校檢查視力良好的學童普遍較無養成每半年定期至眼科複檢的習慣。因此，未來將針對「視力正常」之學童與家長加強預防性宣導，落實「無論視力好壞，皆須每半年定期檢查」的觀念，讓視力保健工作更完善。

十、成果照片



每學期辦理視力檢查



114.09.12 視力保健宣導-親師座談會



114.10.27 視力保健宣導-學生



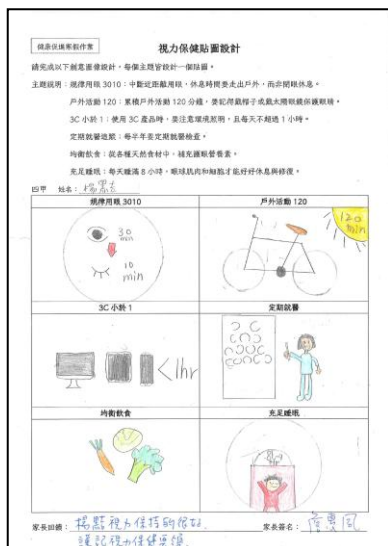
馬偕醫院到校宣導視力保健-學生



115.05.01 視力保健宣導攤位-親子日



布告欄張貼宣導海報



視力保健藝文競賽

大下課安排主題活動-TABATA



推廣下課運動集點活動

辦理中年級班際競賽



高年級體能訓練

高年級山野課程-鵝公髻山



高年級山野課程-合歡山



田徑隊訓練



課後運動班-軟網班



課後運動班-樂樂棒球班