

新竹市東區三民國民小學 114 學年度

健康促進計畫自選議題：視力保健

一、依據

依據本市 114 學年度學校健康促進計畫辦理。

二、學校特色

本校位於新竹市東區，全校共有 74 班，學生數共計 1975 人，教職員工計 164 人，屬於市區的大型學校，所屬社區呈現多樣態及 M 型化發展。從生活型態了解，學生家庭社經地位明顯差異極大，為數不少的家庭社經地位不高且家人從事勞力性工作居多，其視力保健相關知能依然較為薄弱，又因部分老舊社區有隔代教養情況，對於定期視力檢查的重要性不瞭解。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，外籍配偶增加，故本校中目前除了原住民之外有為數不少的「新台灣之子」的產生，受到文化衝擊及部分知能不足而產生用眼時間及保健的問題需要更多關切與注意。因此，本校仍持續透過各項活動宣導用眼時間及定期檢查之觀念，期望能建立學生正確用眼習慣及定期視力檢查的重要性，進而降低高度近視的發生。學區家長分布於各階層，社經地位落差甚大，因此對於健康生活型態的相關知識亦相差甚大。本校學生之家庭結構組成，大部分為雙薪家庭，且單親家庭及隔代教養學童比例日益增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S【優勢】

1. 本校設有線上資訊站、跑馬燈、專欄及學校網頁等設施，便於即時刊登視力保健相關資訊。
2. 地處市區，交通便利。
3. 健康中心位置良好。
4. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。
5. 定期召開健康與體育領域會議。
6. 與社區互動良好，學校附近有台大醫院、多家藥局、藥妝店，擁有豐富之人力資源。

W【劣勢】

1. 本校附近老舊社區中單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高。
2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子使用 3C 的狀況。
3. 學校資源有限，教師大多可配合計畫，但甚少能提出意見。
4. 家長不了解定期視力檢查的重要性，收到不良通知單才會複檢。
5. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。
6. 學生人數過多，空間不足，影響教學活動進行。

○【轉機】 1. 將視力保健資訊融入健康與體育領域課程，充實教學內容，落實視力保健宣導。 2. 規劃多元多樣的視力保健相關宣導活動及競賽，增進老師及學生在視力保健的知識。 3. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。 4. 邀請學校附近藥局成為照護商店，並利用社區走讀活動，實地參訪。 5. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。	T【威脅】 1. 學校位於市區交通車流量多，家長讓學生步行上學意願不高。 2. 操場跑道整建工程，學生戶外活動場地有限。 3. 網路資訊發達易受到網路訊息影響。 4. 教師有教學進度的壓力，對於相關活動備感壓力。 5. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 6. 部分家長對孩子僅要求學業卻忽略健康。 7. 親子因為3C 使用，容易發生爭執。
S【行動策略】 1. 加強教師在職進修，強化教師能力。 2. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學步行一小段路。 3. 結合社會資源辦理視力保健研習及平時保養方法，以提升健康知能 4. 加強教育宣導，爭取家長支持配合。 5. 針對健促議題，設計更多元活動和獎勵措施。 6. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助。 7. 視力檢查結果通知。	

(二)『視力保健』現況分析

新竹市三民國小裸視不良率 107 學年至 112學年統計表(%)						
	107學年	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年	112學年
一年級	26.9	30.6	25.9	21.3	21.2	14.3
二年級	34.7	41.2	40	30.5	35.7	23.6
三年級	46.9	51.6	44.3	48.6	36.9	31.9
四年級	60.1	63	53.8	46.8	51.4	44
五年級	64.4	73.1	62.6	57.8	54.2	54.5
六年級	72.9	74.9	75	68.2	60.3	57.5
三民平均	51	55.8	49.6	44.7	42.2	36.6
全市平均	43.81	42.18	42.82	42.2	43.56	43.57

三民國小學生視力不良平均就醫率統計表(%)							
學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
112	96.8	98.82	100	99.35	99.38	98.84	99.04

110~112 學年度學生裸視視力不良率統計表(%)				
學年度	本校	全市	全國	備 註
110	44.7	42.20	45.10	
111	42.2	43.56	45.2	
112	34.42	43.57	45.11	

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
110	333	52	15.62%	
111	358	60	16.76%	
112	357	47	13.17%	

本校裸視視力不良率低於本市平均及全國平均，近年來學生視力不良就醫率達九成以上，多數家長重視學生視力不良之矯治，少部分還需要繼續宣導。114 學年度除各學年外，將針對中高年級學生以及裸視視力不良率較高的班級加強宣導，同時持續對家長及老師強調視力保健的重要性，多鼓勵下課到戶外放鬆眼部肌肉，期許能改善現況。

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 0.5%。	1. 平均裸視視力不良率下降至43.1%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達 95%。	2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達90%。	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 5%。	3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率113、114學年之差異。	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%。	
5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達	5. 課後3C不超過1小時後測比率增加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5%。	6. 戶外活動120分鐘後測比率增加1%。	
7. 每節下課教室淨空率前後測比率達10%。	7. 下課淨空後測比率增加1%。	
8. 本校學生定期就醫追蹤率	8. 每半年檢查眼睛後測比率增加1%。	

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	預定實施時間
一	健康促進學校政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。 (1)體健組長進入課發會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)各年段健康教育教學融入視力保健議題。	114. 09
		2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。	114. 10 114. 03
		3. 依學生視力保健觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校重大行事，據以推展學生視力保健計畫。	114. 10 115. 02
		4. 評估全校教職員工及家長需求，辦理相關親職教育活動。	114. 09- 115. 06
二	學校物質環境	1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務並營造相關健康環境。	114. 09- 115. 06
		2. 充實並隨時更新各項教學資源，提供視力保健、教室淨空等健康環境的營造。	114. 09-1 1
		3. 校園多處綠色植物植栽。	114. 09- 115. 06
		4. 提供學生營養均衡的午餐。	114. 09-

			115.06
		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。	114.09-115.06
三	學校社會環境	1. 教師會議及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。	114.09-115.06
		2. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	115.05
		3. 確實推行下課淨空活動。	114.09-115.06
四	健康教學與活動	1. 學校教師及護理師專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。	全年辦理
		2. 校本課程進行視力保健教學。	114.09-115.06
		3. 落實 85210 及 3010 健康政策。	全年辦理
		4. 培養學生運動知能及促進運動習慣。	全年辦理
		5. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。	114.09-115.06
五	社區關係	1. 利用校慶辦理親師生綜合衛生保健宣導，積極建立家長健康理念。	114.11
		2. 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導。	全年辦理
		3. 協助家庭成員、社區人士獲得相關健康生活知能。	全年辦理
六	健康服務	1. 每學期定期辦理學生身高、體重與視力測量，了解學生視力情形，並將測量結果通知家長。	114.9
		2. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。	115.04
		3. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿宣導、「寒假健康生活」學習單，與家長共同督促孩子達成視力保健之目標。	115.02

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
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	陳進豐	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	張秀光	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	王貞懿	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	曾凱鈴	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	徐合慶	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環教組長	白佳加	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	王炫智	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	劉家亨	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	陳怡婕	協助各項宣導及學生活動之推展。

研究人員-輔導組長	萬佳驚	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	吳俊儀	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-護理師	柯文惠	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	蔡書宜	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-一年級學年主任	李怡容	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-二年級學年主任	田美惠	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-三年級學年主任	吳麗慧	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-四年級學年主任	謝佩欣	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-五年級學年主任	張家華	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-六年級學年主任	廖秀琴	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	林怡娟	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。

八、實施成果照片：









運動 i 臺灣 2.0 畢業生路跑







