

新竹市 115 學年度健康促進學校 港南國小推動「視力保健議題」計畫

壹、依據

- (一) 學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 新竹市政府中華民國 115 年 7 月 22 日府教體字第 1150117139 號「新竹市 115 學年度健康促進學校計畫」說明會會議紀錄。
- (三) 新竹市政府中華民國 115 年 8 月 20 日府教體字第 1150142401 號 115 學年度健康促進總召中心學校期初會議紀錄與健康促進學校前導會議紀錄。

貳、背景分析

本校位於新竹市的濱海區，全校國小部僅 6 班、幼兒園 1 班，學生人數為國小部為 98 人而幼兒園為 24 人，為新竹市內迷你小學之一。本校教職員工總計為 24 人。

以現今科技發展 3C 產品大量產出對於視力健康造成很大的危害，由於本學區內大多家長社經地位不高且從事勞力性工作居多，而原生家庭對於視力保健健康知能較為薄弱，再加上學區內並無較近之醫療機構，就醫便利性較為不易。

(一) 本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTS)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	S (行動策略)
學校環境	1. 學校健康中心設備完善，隨時提供健康資源。 2. 學校老師配合度意願高，能全力支持學校政策。	1. 教師人力不足，推動較為辛苦不易。	1. 教師群以年輕為主，正好是健康議題切入的適當點。 2. 導師與家長的互動良好。	1. 本學區許多家庭精神生活較貧乏，較缺乏健康生活概念。	1. 辦理相關衛生健康教育講座。 2. 辦理課間相關活動，鼓勵學生走出教室。
家庭環境	1. 家長會、家長志工全力支援。	1. 放學後至安親班的學生數比例偏高，親子相處時間有限。 2. 家長對學校宣導的工作，支持	1. 家長會志工團對學校極有向心力。 2. 班級家長會仍有可開發空間。	1. 單親隔代教養家庭、原住民家庭、外籍子女比例逐年提高。	1. 結合家庭與學校建構學生衛生健康的環境。

		度並不高。			
學生	1.學生活潑。 2.學生多元學習意願高。	1 休閒生活習慣單調。 2.親子互動需輔導。 3.單親與隔代教養家庭多。	1. 推動十二年一貫協同教學精神。 2. 多元化教學。	1. 學生學習需求多元。 2. 單親與隔代教養家庭多，需加強輔導。	1.發展社團活動。 2.推動親職教育。 3.設計多元學習活動，如校園學習步道。
家長	1.人口持續成長。 2.家長平均學歷逐年提高。 3.家長參與度提升與學校互動增加。	1.家長社經文化地位有落差。 2.外來人口多。 3.部分家長參與意願低。	1.家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。	1.親職教育需加強。 2.單親、隔代教養多。 3.家長參與方式需輔導。	1.發展志工組織。 2.參與家長會各級組織發展及運作。
社區環境	1.部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。	1.不少家長忙於工作，無法參與學校活動。	1.熱心家長參與學校活動。 2.當義工者眾，推行社區活動順利。	1.對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。	1.加強社區衛教宣導。 2.辦理親子衛生講座。

(二) 114 學年度本校與新竹市視力不良及矯治率比較如下表：

學年度	新竹市國小 裸視不良率	港南國小 裸視不良率	新竹市國小 視力不良就醫率	港南國小 視力不良就醫率
114	43.34%	56.87%	98.21%	94.93%

分析：本校 114 學年度視力不良率高於新竹市比率達 12.03%，且為全市不良率第一位；但以就醫率而言，可達 90%以上。

(三) 以本校為例，由下列統計資料顯示：114 學年度視力不良率達 56.87%，校內初檢視力不良情況，呈現逐學期增加趨勢，以高年級視力不良率達到最高。

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
114 學年度 下學期	4(25%)	5(45.45%)	13(65%)	7(43.75%)	17(80.95%)	16(72.73%)	62(58.49%)
114 學年度 上學期	5(31.25%)	4(36.36%)	11(55%)	8(50%)	13(61.90%)	17(80.95%)	58(55.24%)
113 學年度 下學期	5(45.45%)	9(45%)	4(25%)	13(61.90%)	14(66.67%)	11(61.11%)	56(52.34%)
113 學年度 上學期	2(18.18%)	5(25%)	3(20%)	8(40%)	11(52.38%)	12(66.67%)	41(39.05%)
112 學年度 下學期	6(31.58%)	2(13.33%)	8(38.10%)	11(52.38%)	11(61.11%)	14(70%)	54(46.55%)
112 學年度 上學期	4(21.05%)	4(26.67%)	4(19.05%)	8(38.10%)	10(55.56%)	14(70%)	46(39.66%)
111 學年度 下學期	2(13.33%)	5(23.81%)	5(23.81%)	10(55.56%)	10(55.56%)	6(40%)	45(40.54%)
111 學年度 上學期	4(26.67%)	4(19.05%)	4(19.05%)	9(50%)	9(50%)	6(40%)	45(40.54%)
110 學年度 下學期	5(23.81%)	10(47.62%)	6(33.33%)	13(65%)	6(40%)	10(71.43%)	50(45.87%)
110 學年度 上學期	4(19.05%)	13(61.90%)	9(50%)	12(60%)	6(40%)	9(64.29%)	53(48.62%)
109 學年度 下學期	10(47.62%)	8(44.44%)	13(65%)	5(33.33%)	9(64.29%)	9(60%)	54(52.43%)
109 學年度 上學期	11(52.38%)	6(33.33%)	10(50%)	7(46.67%)	9(64.29%)	8(53.33%)	51(49.51%)

(四) 以本校為例，109 學年至 114 學年度，每學期之視力異常複診率均可達 97% 以上。

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
114 學年度 下學期	4(100%)	5(100%)	12(92.31%)	7(100%)	16(94.12%)	16(100%)	54(96.77%)
114 學年度 上學期	5(100%)	4(100%)	9(81.82%)	7(87.50%)	13(100%)	16(94.12%)	54(93.10%)
113 學年度 下學期	5(100%)	8(89.89%)	3(100%)	13(100%)	14(100%)	11(100%)	55(98.21%)
113 學年度 上學期	2(100%)	5(100%)	2(100%)	8(100%)	11(100%)	12(100%)	41(100%)
112 學年度 下學期	1(100%)	2(100%)	8(100%)	10(90.91%)	11(100%)	14(100%)	53(98.15%)
112 學年度 上學期	4(100%)	4(100%)	4(100%)	8(100%)	10(100%)	14(100%)	45(97.83%)
111 學年度 下學期	2(100%)	5(100%)	7(87.50%)	10(100%)	13(100%)	5(83.33%)	43(95.56%)
111 學年度 上學期	4(100%)	4(100%)	8(88.89%)	8(88.89%)	12(100%)	4(66.67%)	40(88.89%)
110 學年度 下學期	5(100%)	10(100%)	6(100%)	13(100%)	3(50%)	10(100%)	47(94.00%)
110 學年度 上學期	4(100%)	13(100%)	8(88.89%)	12(100%)	6(100%)	8(88.89%)	51(96.23%)
109 學年度 下學期	9(90.90%)	8(100%)	13(100%)	5(100%)	8(88.89%)	9(100%)	52(96.30%)
119 學年度 上學期	10(90.91%)	6(100%)	10(100%)	7(100%)	9(100%)	8(100%)	50(98.04%)

分析： 學生就醫率高，對於某學生家庭經濟因素導致就醫率低之情況。

本校期望透過各項活動宣導視力保健的觀念、校內推動下課淨空各項活動，以期能建立學生視力保健的知與能，讓視力良好者能持續保持且讓視力不良學生能有效控度、避免視力惡化，進而讓視力保健落實於每個家庭生活當中。

三、計畫目的

- (一) 健康促進-視力保健工作小組實施各項政策及策略。
- (二) 加強師生、家庭及社區視力保健之健康觀念並確實融於生活中。
- (三) 學校利用各種管道及學生協助視力保健之宣導。
- (四) 達成新竹市 115 學年度健康促進-視力保健之計畫指標。

四、實施內容

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指標並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	備註
一	健康政策	1-1 組成健康促進工作推行委員會，組成工作推動小組，規劃議題及施行方式。 1-2 將視力保健議題納入課程計畫、課程計畫與教學活動。 1-3 依學生視力檢查結果視力不良率及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，並列為學校行事，據以推展學生視力保健計畫。 1-4 評估全校教職員工及家長需求，結合教師晨會宣導視力保健衛生教育，辦理相關親職教育活動。	
二	物質環境	2-1 建立並施行電子白板教學、電腦教學使用規範。 2-2 提供充足照明設備，總務處每學期檢測教室內照度。 2-3 校園張貼相關標語、校園網站及電子布告欄中宣導相關視力保健訊息。 2-4 提供符合學生體型之課桌椅以維持視力健康。 2-5 餐點提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜保護眼睛。	

		2-6 每學期由健康中心辦理學生視力檢查並協助完成複檢追蹤矯治工作。	
三	社會環境	3-1 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。 3-2 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導或運用新生家長日及運動會協助視力保健宣導。 3-3 辦理各項宣導活動強化學生視力保健知能，進而轉化為行動能力。	
四	健康技能 (教學)	4-1 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行視力保健教育。 4-2 舉辦校內視力保健班，提供教育宣導及戶外活動。 4-3 配合市府計畫，收集並分析視力保健觀念前後測問卷，瞭解學生視力保健觀念是否正確。 4-4 推行下課後教室淨空活動、護眼 3010、戶外活動 120。	詳見 計畫 辦法
五	健康服務	5-1 每學期進行一次學生視力檢查，了解學生視力健康情況，並將檢查結果通知家長。 5-2 高度近視的學童給予個案管理，安排視力保健觀念輔導，教導其正確視力保健方法及追蹤其複檢矯治情形。 5-3 不定期訪談視力不良學生之生活中使用電腦或電視的時間控管情形，觀察其習慣是否正確。 5-4 制定學期獎勵制度:視力健康學童並頒發獎狀及獎品。視力不良就診學生就醫者，以隨機抽樣頒發獎勵。 5-5 結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引師生閱覽。	
六	社區關係	6-1 結合校內外及社區人員，協助推動學校衛生工作。 6-2 利用班親會或宣導活動辦理視力保健宣導活動。 6-3 利用校慶或特殊節日（如母親節、父親節、925 全國正確用藥宣導日）辦理視力保健宣導活動。 6-4 協同市府活動進行宣導，將文宣品發放給親師生。 6-5 主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。 6-6 藉由校刊宣導健康促進，增進家長對於健康促進活動的認識。	

五、課程教學與活動計畫進度表

日期	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	備註
115.08-09	1.成立工作團隊 2.分析學校背景與人力、確立施行方向	健康政策(1)	1.會議活動照片 2.校內提出 115 學年度健康促進學校視力保健議題計畫	
1115.08-09	1.測量校內各班級教室內照度 2.提供學生合宜課桌椅數據，以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境(2)	1.活動照片 2.結果報告	
1115.09.15	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係(6)	1.家長能透過班親會獲得相關資訊 2.活動照片	
1115.08-09	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務(5)	1.活動照片 2.資料輸入學生健康系統內	
115.08-10	校內制訂視力保健政策及推動小組	健康政策(2)	1.會議簽到、活動照片 2.向市府提出 115 學年度健康促進學校視力保健議題計畫及經費申請暨結報表	115.12 前完成申請
115.09	學期視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片	
115.09-116.06	進行學生視力保健宣導活動	健康技能(教學)(4)	活動照片	
115.09-116.06	主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。	社區關係(6)	會談資料輸入學生健康系統內	
115.09~116.06	高度近視的學童個案管理	健康服務(5) 健康技能(教學)(4)	會談資料輸入學生健康系統內	
115.11	視力保健前測	健康技能(教學)(1)	該年級完成測驗	配合市府、中心學校辦理活動
115.12.19	港南校慶進行視力保健宣導活動	社區關係(6)	1.環境布置 2.活動照片	配合學校辦理活動
115.02-03	1.測量校內各班級教室內照度 2.提供學生合宜課桌椅數據，以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境(2)	1.活動照片 2.結果報告	
115.08. 116.02-03	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務(5)	1.活動照片 2.資料輸入學生健康系統內	
115.09	利用班親會或網頁辦理宣導	社區關係(6)	1.家長能透過班親	

116.02	視力保健活動		會獲得相關資訊 2.活動照片	
115.10 116.03	學期視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片	配合學校 辦理活動
115.08.~ 116.06	校園視力保健專欄張貼相關 標語...等文宣	物質環境(2)	活動照片	
115.11~ 116.03	結合親師生辦理視力保健相 關研習宣導	健康技能(3)	研習活動照片	
115.08~116.04	學生晨會進行宣導活動	健康技能(教 學)(4)	活動照片	
115.08~116.06	視力保健之健康議題融入健 體領域課程中加強學生認知 觀念	健康技能(教 學)(5)	學生能透過課程， 加深學生對視力保 健意識，並強化學 生觀念與態度	
116.04	視力保健後測	健康技能(教 學)(8)	該年級完成測驗	配合市府 辦理活動
116.06	整合本校視力保健期末報告	健康政策(1)	1.上傳健康促進網 站(期末報告) 2.期末校務會議成 果照片	配合市府 辦理活動

六、計畫預期成效

部頒指標	延伸指標	全市指標	校本指標
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	1.戶外活動 120 達成率 2.課後 3C 小於 1 達成率 3.規律用眼 3010 達成率 4.視力不良高風險學生持續就醫率 5.遠視儲備足與近視病度數察覺比率	1.平均裸視視力不良率： (1)國小下降至 43.30% 以下。 2.裸視視力不良就醫率： (1)國小 95%以上 3.規律用眼 3010 後測比率增加： (1)國小 1%以上。 4.3C 小於一後測比率增加： (1)國小 1%以上。 5.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。 6.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。 7.定期就醫後測比率增加： 健康行為有益心理健康 (1)國小 1%以上。 8.近視病度數覺察後測比率增加： (1)國小 1%以上。 9.裸視視力不良惡化率 114 與 115 學年度差異下降。	1.全校平均裸視視力不良率維持或能下降 0.5%。 2.裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。 3.規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。 4.3C 小於一後測比率增加 1%以上。 5.下課淨空後測比率增加(戶外活動可增進心理健康):維持或提升 1% 以上。 6.戶外活動 120 後測比率增加(戶外活動可增進心理健康)維持或提升 1%以上。 7.定期就醫後測比率增加(健康行為有益心理健康)維持或提升 1%以上。 8.近視病度數覺察後測比率維持或增加 1%以上。 9.裸視視力不良惡化率 114 與 115 學年度差異下降。

七、預定進度：

時間 項目	115 年 08 月	115 年 09 月	115 年 10 月	115 年 11 月	115 年 12 月	116 年 1 月	116 年 2 月	116 年 3 月	116 年 4 月	116 年 5 月	116 年 6 月	116 年 7 月
1.成立學校健康促進委員會												
2.組成健康促進委員會及工作團隊												
3.進行現況分析及需求評估												
4.擬定學校健康促進計畫												
5.成效評量 - 前測												
6.執行健康促進計畫												
7.過程評估												
8.成效評價 - 後測												
9.資料分析及召開成果檢討會議												
10.報告撰寫												
11.經費核結												

八、人力配置：

結合行政、教師及家長人力，成立「健康促進推動委員會」：

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	范兆寅	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-教務主任	葉彥均	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
研究人員-教務組長	李怡寧	1.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。 2.協助各項子計畫活動之推展。
協同主持人-總務主任	周明語	1.協助健康促進計畫環境建置之事宜。 2.負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
協同主持人-學務主任	馮靜怡	1.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。 2.主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。

研究人員- 訓育衛生組長	胡蕙風	1.負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2.主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員-護理師	林美君	1.承辦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。 2.負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3.協助各項宣導及學生活動之推展。 4.負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-導師	陳珮芳	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	張正萱	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	王雅玲	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	曾梅芳	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	許采穎	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-導師	李怡青	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-幼兒園主任	陳欣宜	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	張惠婷 呂心晨	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	賴施君 陳秀春	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-會計主任	盧梅瑩 主任	負責健康促進計畫經費審核、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表		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-學生代表	班級健康 小天使	協助配合學校宣導「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。
諮詢單位	地方輔導教 授	輔導校內推動視力保健議題方針。

九、經費來源：本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

十、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

護理師林美君

1150075

訓育組長胡蕙風

主任：

學務主任馮靜怡

校長：

校長范兆寅

新竹市健康促進議題－視力保健

學生視力保健研習計畫

一、依據

新竹市政府教育處 115 年 7 月 22 日府教體字第 1150117139 號。

新竹市香山區港南國小健康促進計畫－視力保健議題。

二、背景說明

(一) 推廣「戶外活動 120 分鐘」，結合健康體位增肌減脂與視力保健防近視之雙重效益。

(二) 強化教師與校園衛教人員對於學生健康體位及視力異常的成因與防治知能。

(三) 建立校園健康體位與視力保健之支持性環境，促進學生養成自主健康生活習慣與健康飲食之能力。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：新竹市政府

五、承辦單位：新竹市香山區港南國民小學

六、辦理地點：新竹市香山區港南國小

七、辦理時間：115 學年度，共計 3 場（如課程內容及時間表）。

八、參加人員：新竹市香山區港南國民國小學生及教職員工。

九、報名方式：健康中心提供名單學期初健康檢查名單，以視力不良者，家長填寫意願書後參加。

十、研習課程內容及時間表：

共計 3 場次，每場次 50 分鐘

場次	日期	時間	課程內容	教練	備註
一	115/11/06(五)	07:50~08:40	兒童視力保健 暨體適能活動	胡蕙風老師、 林美君護理師	學童請著輕便服裝、毛巾 及水壺。
二	115/12/04(五)				
三	116/03/05(五)				

十一、經費：新竹市健康促進學校計畫專款補助。

十二、獎勵：

(一) 承辦本項研習績優人員依本市教育專業人員獎勵標準補充規定敘獎。

十三、本計畫陳核後實施，修改時亦同。

承辦人：

護理師林美君

1150819

訓育組 胡蕙風

主任：

學務 馮靜怡

校長：

校長 范兆寅

新竹市健康促進議題－視力保健

學生暨教職員工視力保健 研習計畫

課程日期	課程主題	核心內容與講授重點	預期效益
115/11/16 (五)	健康體位：85210 行動密碼與校園實務	1. 學生體位過重與過輕之健康影響與判定標章。 2. 學生視力不良判定標準。 3. 實踐「85210」原則（睡足 8 小時、5 蔬果、四螢幕少於 2 小時、1 運動 30 分、0 糖飲）。 4. 營養午餐與自主飲食管理之引導技巧。	增進飲食衛教與體能活動引導能力。
115/12/04 (五)	視力保健：近視病防治	1. 近視為一種疾病：控度防盲觀念建構。 2. 「3010」原則（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）與讀寫姿勢修正。 3. 散瞳劑、角膜塑型片等臨床控制手段之正確衛教知識。	建立正確近視防治觀念，避免錯誤用眼迷思。
116/03/05 (五)	戶外 120 與支持性環境	1. 戶外光線對眼球軸長抑制之機轉。 2. 如何結合大下課時間與體育課，落實每天戶外活動 120 分鐘。 3. 學校與家庭合作：學習單與健康自主管理卡設計。	建立正確近視防治觀念，簡化校園推動阻力。

