

新竹市 115 學年度內湖國中健康促進學校計畫

視力保健議題

壹、 學校背景分析

一、 學校特色

本校位處於新竹市香山區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰竹南科學園區、中華大學及元培科技大學等，全校共有 8 班，學生數共 181 人，教職員工 32 人。學區家長大部分屬於勞工階層，終日為家庭生計忙碌，鮮少重視健康生活型態的相關知識，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此學校透過『學校健康促進計畫』培養學生正確之健促知識及建立健康態度行為，並推動學校及社區健康營造，期能減少日後疾病及健康問題之發生，進而提升全校教職員生之健康，是學校責無旁貸的責任。

二、 現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(行動策略)
地理環境	1. 位於新竹市郊區，環境清幽寧靜 2. 位於香山交流道附近，交通便利 3. 與小學比鄰	中華路六段及五福路一段近香山交流道，地處偏遠	1. 運用外來資源，提升校內教學成效 2. 配合茶花特色學校，引進業師入校指導，活化教學風氣，也能提供多元思維	操場風勢強勁，戶外課程備受影響	積極申請各項計畫，善用校外資源發展學校特色課程，並爭取學生家長認同及行動支持。
學校規模	全校共八班，學生人數共 181 人	面臨減班困境	1. 學生人數不多，可以充分照顧學生的需求 2. 發展教學特色提升學生學習成就	少子化影響，使得近年來招生率逐漸下降	1. 提供多元課程給部分弱勢學生，提升其自信及學習成就 2. 加強空間整體規劃，善用情境教室 3. 規劃活動課程分配，妥善運用教學空間
硬體設備	各項情境教室設備完整	校舍老舊	校園開闊、綠地及綠樹植栽眾多，戶外活動空間大。	雨天運動場地不足	加強空間運用，使各領域能夠物盡其用。

教師資源	1. 工作效率高 2. 教學經驗豐富 3. 進修意願高	學生單親及隔代教養比例高，須花更多時間在輔導上。	1. 教師能以專長授課，自我增能意願高，主動參與各項研習 2. 建立協同教學教師群，建立溝通的橋梁	教師需教授非專長科目	1. 進行跨領域對話，設計主題式教材 2. 以教師專業發展及教師成長社群，建立教師行動研究風氣 3. 善用校外專業人力資源，擴大學生學習視野
課程發展	各領域教學正常化	受限於課程綱要，各領域間橫向聯繫較少	1. 善用課餘時間研發主題式教材 2. 開設多元學習課程使學生多元學習	教師設計教材不易，且需求的教材牽扯範圍及資源多，需要更多經費挹注	1. 以學生為教學中心，利用全校運動時間加強戶外運動 2. 運用主題教學方式，納入各領域課程 3. 提供學生具未來性與統整性之教學主題，提升學生學習興趣與效果
行政人員	1. 行政人員熟悉各部門業務 2. 依法各司其職	1. 業務量日增，行政教師工作繁重 2. 各項評鑑帶來工作壓力 3. 各處室間的配合度須加強	熟悉各項業務，調度作業容易	1. 業務日益繁重，壓力大，年齡也大 2. 行政教師超堂授課普遍，加重工作負荷。	1. 提供課程之軟硬體設備 2. 協助安排課務、教學物品採購及經費核銷 3. 辦理各項研習提升教師專業及教學能力
學生特質	1. 質樸率真 2. 草根性濃厚 3. 活潑潛力大	1. 主動學習意願不高 2. 單親隔代教養比率高 3. 文化、藝術刺激不足	1. 健康活潑體力充沛 2. 具可塑性，對活動課程具高度興趣 3. 學校提供多元學習管道，激發個人潛能	1. 自制能力及意願低 2. 手機普及率高	1. 以活潑的教學活動引導學生投入學習 2. 申請各項樂學計畫，提供學生多元發展機會
家長特質	1. 對學校期望高 2. 關心學校教學品質	1. 家長社經地位弱勢，家長缺乏視力保健相關知識	家長對學校信任度高。	多數家長忙於生計或缺乏相關知能，無法對孩子3C產品管控及約束	1. 申請配鏡補助，減輕家長負擔 2. 於家長會、校慶等活動時，辦理視力相關宣導，加強親師溝通及合作
社區參與	1. 社區賢達支持學校辦學 2. 社區與學校溝通良好	社區居民工作繁忙，無法參加學校活動	社區天然資源多，可提供有利視力的環境	1. 醫療可近性差，眼科就診不易 2. 電子產品使用頻繁且時間無法掌控	1. 運用校本課程進入社區，與社區結合 2. 藉由視力保健宣導及課程從學生到家庭，在進入社區，逐步拓展學習範疇
地方	鄰近公私立大學資源豐	1. 學生家庭經濟中等以下	擬定計畫尋求合作	經濟不景氣，地方資源萎縮	1. 配合政府政策，挹注資源於弱勢學生

資源	富	居多，資源缺乏 2. 低收入及失業家庭多，有待援助			2. 善用網路資源進行教學合作及人力支援合作
----	---	------------------------------	--	--	------------------------

(二) 現況分析

學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識及正向態度行為，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，隔代教養與單親家庭比例偏高，學童之成長過程中易受到同儕之影響，而產生不良習慣，基於站在教育前線上，必須加強健康促進各方面議題之推動，尤其是視力保健議題，在現今電子產品使用普及之下，透過知識性宣導及相關活動實施，讓學生能了解愛惜視力的重要性，及保護視力的必要性，進而能做到中斷用眼、控制度數、避免高度近視，期能讓他們擔負維護自己健康的責任。

貳、計畫執行成效

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至 72.5% 以下。 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 92%。 3. 規律用眼 3010 學生人數前後測比率增加 1% 以上。 4. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上 5. 下課教室淨空率前後測比率增加 1% 以上。 6. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率增加 1% 以上。	1. 平均裸視視力不良率： (1) 國小下降至 43.30% 以下。 (2) 國中下降至 72.5% 以下 2. 裸視視力不良就醫率： (1) 國小 95% 以上 (2) 國中 94% 以上。 3. 規律用眼 3010 後測比率增加： (1) 國小 1% 以上。 (2) 國中 1% 以上。 4. 3C 小於一後測比率增加： (1) 國小 1% 以上。 (2) 國中 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。 (2) 國中 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。 (2) 國中 1% 以上。	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

7. 健康行為有異心理健康後測比率增加 1%以上。	7. 健康行為有益心理健康 (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。	
8. 近視病度數覺察後測比率增加 1%以上。	8. 近視病度數覺察後測比率增加： (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。	
9. 裸視視力不良率下降	9. 裸視視力不良惡化率 114 與 115 學年度差異下降。	

參、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：

一、成立學校健康促進委員會

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	郭建和	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	林信安	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	盧麗婷	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	陳鈞宏	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	邱旭琳	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-體衛組長	黃奕	1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 2. 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-活動組長	黃盈蓁	1. 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 2. 協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	蕭淳憶	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	張雅惠	1. 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。 2. 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	薛慧美	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	吳珊瑜	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。

二、學校衛生政策

項次	推動範疇	實施內容	實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進委員會，規劃並執行健促業務 2. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆 3. 健康促進推動議題-視力保健融入學校健康教育課程： (1)體衛組長進入課發會，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性教育教學	115.08-	組織架構
			115.8-	課程計畫
二	健康教育與活動	1. 辦理視力保健班際桌球賽	116.04	照片
		2. 各年級健康課程融入視力保健議題	115.09- 116.05	課程計畫
		3. 辦理學生的視力保健專題講座	116.03- 116.05	照片
		4. 親職講座中辦理視力保健宣導	115.09- 116.03	照片
三	物質環境	1. 學務處旁及健康中心旁設置健康促進宣導專欄，張貼視力保健相關海報宣導與活動資訊	全年辦理	海報

四	社會環境	1. 將視力保健議題納入班會作為討論事項	115.12- 116.05	班會紀錄
		2. 辦理校內視力保健議題藝文競賽	116.01- 116.05	照片
		3. 利用每學期視力檢測時間加強宣導	115.09- 116.03	照片
五	健康服務	1. 本校健康中心協助輔導學生視力保健相	全年辦理	照片
		2. 實施健康課程的視力保健線上問卷填寫	115.10- 116.04	統計分析
六	社區關係	1. 結合校慶運動會，針對民眾及家長辦理視力保健宣導活動	115.10	照片
		2. 利用聯絡簿或相關學習單，與家長共同與孩子完成	115.12- 116.05	學習單
		3. 在親職日中辦理視力保健相關宣導協助社區民眾、家長獲得正確知識及視力保	115.09- 116.03	照片
		4. 結合地方醫療單位，協助到校進行視力保健講座	116.03- 116.05	照片

三、預定進度(以甘特圖表示)

項目	時間											
	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月
1、成立健康促進推行委員會組成工作團隊												
2、將計畫列入學校年度行事曆												
3、進行現況評估擬定健康促進計畫												
4、健康體位議題納入校本課程計畫												
5、成效評量前測												
6、執行健康體位防治計畫												
7、過程評估												
8、成效評量後測												
9、資料分析及召開成果檢討會議												
10、報告撰寫												
11、經費核結												

肆、 本計畫經校長同意後送市府後實施，修正時亦同。

承辦人

護理師張雅惠

單位主管

學務主任林信安

校長

校長郭建和