

臺北市立格致國民中學

105 學年度健康促進學校「視力保健」議題成果報告書



臺北市士林區格致國民中學

105 學年度健康促進學校「視力保健」議題成果報告

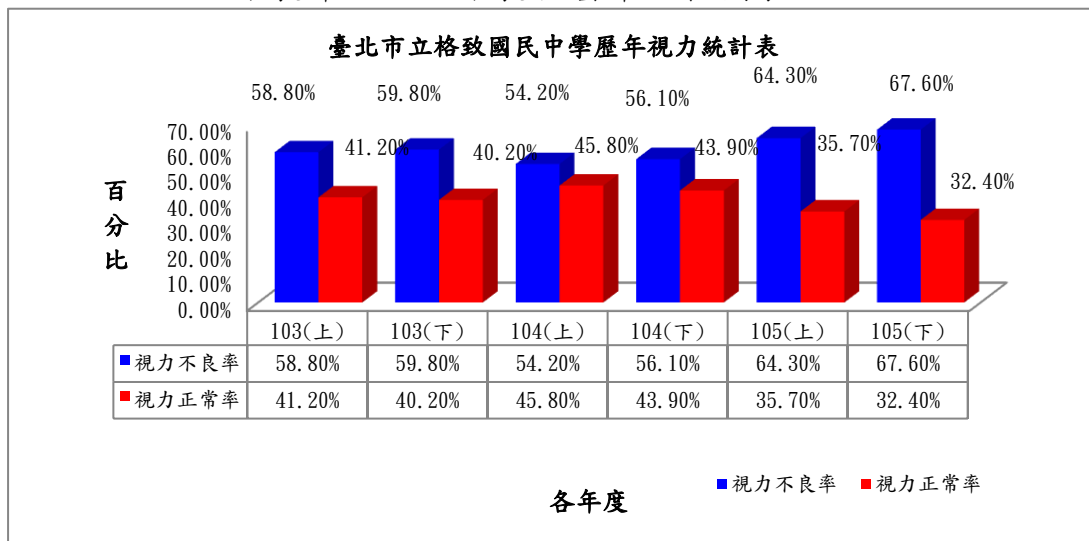
一、本校學童視力健康狀況分析

(一)優勢：

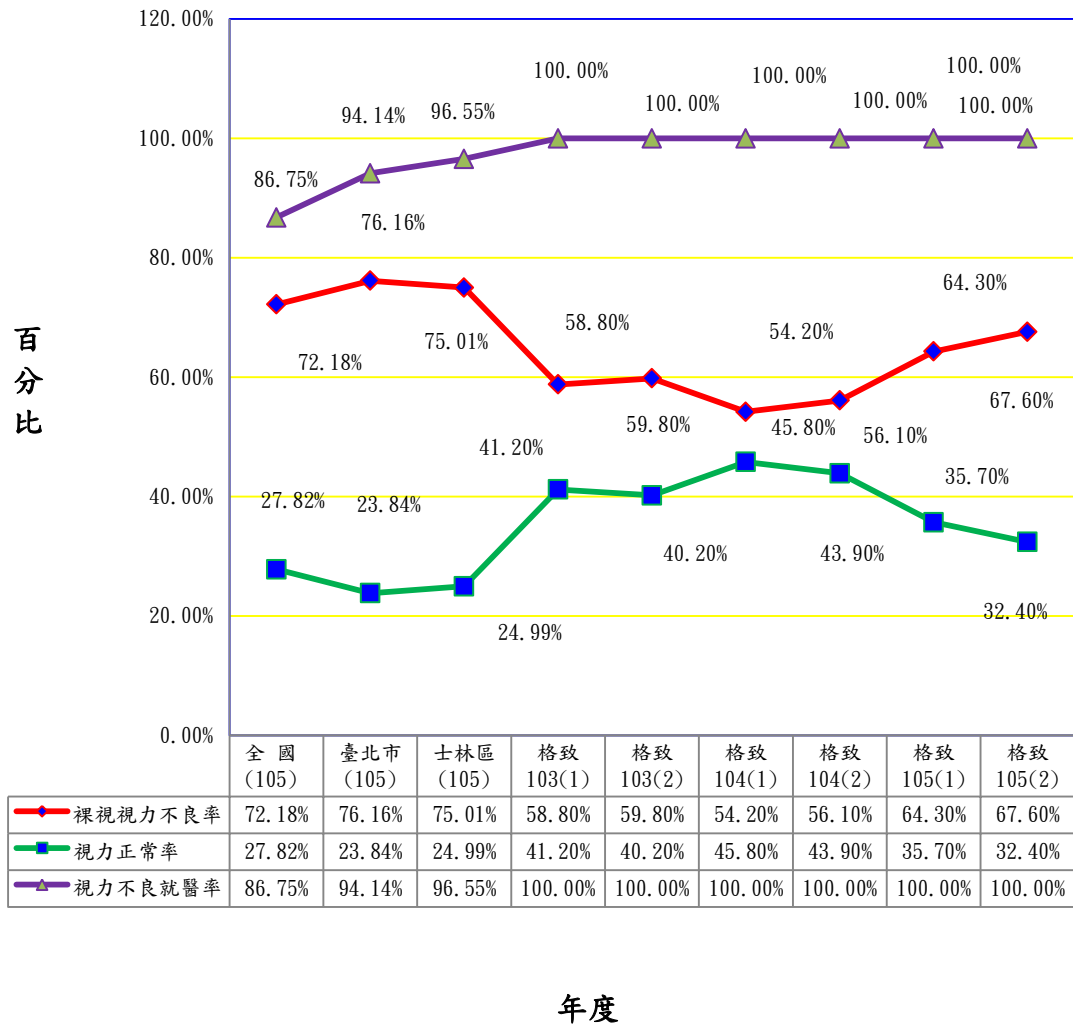
1. 學校特色:本校及學生居家環境皆位於陽明山區，校地廣大，臨國家公園，自然景觀優美，周遭均有優美的山脈可供學生凝視，學生不須走出教室便可隨時遠望凝視美麗的山巒，學生的眼睛在無形中得以調適、放鬆，對學生視力保健有絕對的幫助。
2. 專科教室多，設備齊全完善，教室燈光照明充足定期檢測，學校的行政同仁對綠化與美化工作不餘於力，營造朝氣、健康、有活力的校園環境，對師、生身心健康很有助益。
3. 教師具服務熱忱，主動關照每位學生，學生人數少，受到關懷照顧機會比例高。
4. 成立學校健康促進推行委員會，訂立明確的健康促進政策，教師們樂於配合，家長會核心幹部積極共同參與學校活動與學校衛生政策之推動。
5. 本校全體師生信任專業、熱忱的護理師及其提供的衛教宣導和諮詢，有助推動健促相關宣導和提高學生學習意願積極。
7. 視力健康狀況分析：

現在七年級新生進入時，視力不良比率偏高 59.1%，因此本校視力保健活動著重在學生習慣之養成，避免高度近視增加，介由視力宣導活動，希望將正確的觀念深植於孩子心中，加強推動戶外活動 120 分鐘及規律用眼 3010 活動。

8. 本校 103 至 105 學年度與全國及地區 105 年度視力正常率、視力不良率、視力不良就醫率比較圖表：



格致國中103-105學年度與全國及地區視力不良率比較圖



(二)劣勢：

1. 家長社經弱勢比例略高，部分家長忙於生計，對子女學習成長過程參與不足，學生文化刺激低，無積極學習習慣，對視力保健觀念推廣不易。
2. 隔代教養或單親家庭比例增加，學生課後與假日補習多，孩子久坐與運動時間被剝奪，較易疏忽學生放學後健康生活型態，導致學生課後用餐不正常，健康飲食及戶外活動觀念無法落實，視力保健等觀念宣導尚需加強。
3. 時代進步接觸 3C 產品時間多，手機、電玩、電視與書籍等都需大量用眼之活動，相對運動時間變少等，易造成視力健康影響。
4. 視力不良檢查回條單，家長常說工作忙碌說沒空帶去檢查，社

經弱勢，單親家庭，隔代教養增多，普遍缺乏視力保健教養觀念，以致於視力不良回條單，回收時間也須花較多時間，不斷追蹤，才能達成 100% 回收率。

二、推動視力保健策略及活動內容

（一）學校健康促進政策：

1. 將健康促進視力保健計劃列入學校行事曆中，並據此依時程實施。
2. 成立健康促進委員會，訂定工作內容並統籌規劃及推動。
3. 根據本校優弱勢條件，制定健康促進計劃書並落實推動。
4. 能依據學校健康促進的目標，選定健康促進視力保健議題。
5. 確立學校目標，選定「視力保健」為議題並確實追蹤考核成效。

（二）健康教學與活動：

1. 本校各領域教師能結合課程融入教學（健體領域-健康促進視力保健，自然科領域-戶外教學體驗大自然，藝文領域及綜合領域活動課程 - 陶藝手拉坯課程、校慶音樂會、陽明山花季才藝表演，戶外教學活動等，使學生增加戶外活動放鬆眼部肌肉，習得健康護眼生活技能。
2. 針對健康促進視力保健議題分別辦理教師及學生研習及宣導活動。
3. 透過班會討論，朝週會集會宣導視力保健 3010 及天天望遠凝視，結合 SH150(每週運動 150 分鐘)，提倡下課教室淨空，每天戶外活動 120 分鐘，並鼓勵學生增加上下學走路回家時間。
4. 製作海報張貼櫥窗及公佈電子看板，發給學生視力保健單張，加強宣導健康促進有關六大議題如：視力保健、健康體位、口腔保健、全民健保及正確用藥、性教育、菸害和檳榔防治的重要性。
5. 結合藝能課程及多元戶外社團活動，利用班際球類競賽及學校重要慶典如校慶運動會、歲末音樂會、花季管樂隊表演走出戶外活動及畢業典禮活動等融入健康促進視力保健宣導，引導學生培養健康行為的習慣，配合各項活動辦理有獎徵答活動。
6. 視力正常畢業學生於畢業典禮上頒發鷹眼獎。

（三）健康服務：

1. 健康中心能指導學生學習各種與健康有關的生活技能並針對議題如視力保健、健康體位、口腔保健、健康飲食等服務項

目。

2. 各項服務策略規劃完善，落實檢查及輔導機制，並強化異常追蹤輔導。
3. 健康中心提供教師、家長與學生健康諮詢，遇有疾病或意外傷害均能依照程序通知家長並協助送醫治療等服務。
4. 定期實施視力及變色力檢查，發現視力異常學生，即時通知家長轉介治療，並針對視力異常學生進行追蹤其矯治狀況，視力回條回收率達 100%。
5. 校護及導師與家長密切聯繫，並予視力保健之衛教，對於首次發現視力有問題之學生家長，告知應尋求眼科醫生治療，不可輕信民俗療法，以免延誤治療危害學生視力健康。
6. 對於高度近視學生給予建檔個案管理成為高關懷學生，護理師個別加強衛教及個案就醫追蹤。

(四) 學校物質環境：

1. 每年編列預算加強校園建物、設備之整修與管理，本校備有全自動視力檢查儀器提供師生隨時測量視力，並定期檢測教室燈光照度及更換燈管。
2. 利用學校有限的經費在校園空地種植各類灌木植栽（植物多樣性），美化、綠化校園，有益視力保健，積極營造優質校園環境。
3. 落實校園安全檢查，建立校園安全機制，提供師生安全無虞的學習環境，避免意外受傷。

(五) 學校精神環境：

1. 學校有具體作為，能提生親師生對身心健康及視力保健的重視，每學年辦理師、生桌球、際球類競賽、歲末音樂會及校慶運動大會等戶外活動融入健康促進視力保健活動中。
2. 學校師生能營造彼此尊重的環境，相互關懷、信任及友愛的環境。
3. 本校辦理營養午餐推出「健康蔬食抗暖化運動」，全校師生每月有 3 天中餐吃蔬食日，養成學生喜愛蔬食均衡飲食的習慣，有效促進學生之健康飲食。

三、推行成果及省思

- (一) 本校結合 SH150(每週運動 150 分鐘)推行學生每節下課時間走出教室，至戶外活動 120 並做望遠凝視，後測達成率 90%，上下學期提升 2%↑。
- (二) 跨處室協調辦理各項多元戶外社團活動及各領域課程的配合，

讓學生增加戶外活動時間，規律用眼 3010，後測達成率 90%，上下學期提升 2%↑。

(三) 導師協助督導學生視力不良就醫及協助回收視力不良回條，以達每年視力不良率控制 70%以下及學生矯視視力不良複檢率：100%。

(四) 105學年度推行視力保健議題，成果如下：

1. 學生裸視視力不良率：上學期 64.3 下學期 67.6%
2. 學生矯視視力不良率：上學期 13.3%下學期 6.3%
3. 學生矯視視力不良複檢率：100%

(五)

臺北市政府教育局之指標值	本校視力保健行為後測結果分析
1-1 學生裸視不良率不惡化	1-1 學生裸視不良率控制 70%以下
1-2 規律用眼 3010 達成率提升 2%，提升至 64.91%	1-2 本校後側問卷規律用眼 3010 達成率提升 10%，提升至 90%
1-3 戶外活動 120 達成率提升 2%，提升至 73.60%	1-3 本校後側問卷戶外活動 120 達成率提升 5%，提升至 90%
1-4 高危險群個案管理達成率維持原幅度 100%	1-4 本校護理師將高危險群個案管理，達成率維持原幅度 100%
1-5 未就醫追蹤關懷答成率維持原幅度 98.49%	1-5 本校未就醫追蹤關懷達成率 100%，有達教育局指標值
1-6 高危險群衛生教育宣導率維持原幅度 100%	1-6 本校每學期護理師及體衛組長針對高危險群做個別及團體衛生教育 4 次宣導率 100%

105 學年度健康促進成果活動照片



校長召開健康促進委員會推行會議 (105.10.25)



護理師向七年級學生做健康促進視力保健宣導(105.10.4)



期末校務會議中向全校教職員工及家長代表宣導本校健康促進內容 (106.1.19)



期初校務會議中向全校教職員工及家長代表宣導本校健康促進項目 (106.2.7)



校慶籌備會議融入健康促進及世大運 (106.3.22)



護理師入班在戶外向學生做視力保健宣導 (105.9.5)

105 學年度健康促進成果活動照片



體衛組長於週會時間做視力保健
宣導 (105.9.10)



體衛組長週會做健康飲食與營養
宣導 (105.9.10)



校長帶領全校教職員工生做戶
外活動晨操 (105.9.9)



週會宣導推動 SH150 方案實施宣
導計畫養成師生規律每天戶外運
動 (105.9.10)



健教老師走出教室戶外教學將視
力保健融入課程宣導
(105.10.18)



體衛組長於晨間戶外活動帶領學
生做健康操 (105.11.15)

105 學年度健康促進成果活動照片



戶外活動-配合健康促進視力保健辦理親山健走活動 (105.9.9)



戶外活動-將健康促進視力保健融入游泳課程中 (105.9.8)



戶外活動-配合健康促進辦理班際籃球賽 (105.12.9)



戶外活動-配合健康促進辦理班際飛盤賽 (105.12.9)



戶外活動-配合健康促進辦理跳繩比賽 (105.12.29)



戶外活動-配合健康促進及 SH150 辦理大跳繩 (106.1.11)

105 學年度健康促進成果活動照片



視力保健宣導融入新生健康檢查
(105.11.2)



戶外活動-辦理學生個人及班級
跳繩比賽頒獎
(106.1.15)



體衛組長於週會時做健康促進視
力保健宣導(105.12.9)



戶外活動-配合歲末音樂會融入
舞蹈表演，促進健康(105.12.24)



川堂張貼健康體位海報製作宣導
並積極推動健康體位五大核心運
動
(105.11.1)



總務處協助每學期教室燈光照明
檢測
(106.3.17)

105 學年度健康促進成果活動照片

臺北市立格致國民中學教室採光測量記錄表															
測量日期: 106年3月17日															
位置 (區域/地點)	黑板部分				課桌部分									時間	天氣
	左	中	右	平均	照度 (lx)	左	中	右	平均	照度 (lx)	左	中	右		
教室A	1004	1338	1341	1335	1335	880	793	1782	955	855	1715	755	1487	12:30	晴
教室B	855	1088	1097	986	986	804	811	870	729	605	850	655	775	12:40	晴
教室C	1187	1188	842	1039	1140	1178	1180	1738	1345	1180	1655	1354	1365	13:00	晴
教室D	1068	1377	1317	1354	1311	1133	1201	1068	1138	1260	1080	1377	1285	13:00	晴
教室E	794	858	848	832	867	768	811	1037	810	865	891	795	773	13:10	晴
教室F	838	848	870	781	872	805	755	843	840	720	872	737	808	13:20	晴
教室G	1287	1180	1057	1151	1114	844	836	1148	938	820	1104	987	953	13:30	晴
教室H	1310	1087	1305	1229	1091	825	848	1158	1105	960	1243	980	902	13:40	晴
教室I	800	825	883	835	876	848	861	1075	825	875	862	898	825	13:50	晴
教室J	1184	941	808	1018	665	628	551	530	667	765	632	538	541	14:00	晴

檢測標準：教室黑板照度不低於500lx且黑板亮度不超過。
 教室黑板照度不低於500lx且黑板亮度不超過。
 檢驗與建議：
 1. 黑板照度檢測教室黑板照度和黑板亮度均低於標準且未發現燈光有閃爍情形。
 2. 黑板應依陽光強度調整窗戶或室內燈光，以免引起反光。
 檢測人員：王明正 事務組長：王明正 檢核主任：王明正

教室燈光照明檢測數據皆充足
(106.3.17)



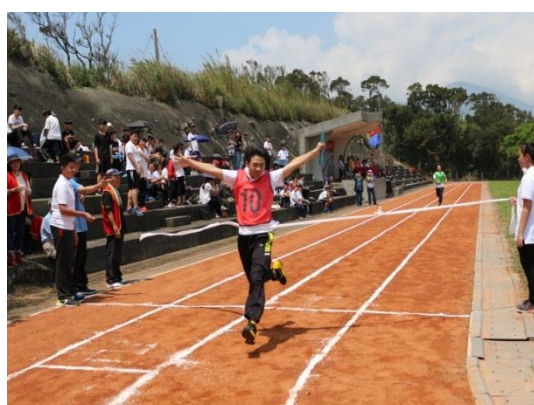
學務主任於週會做健康促進視力宣導
(106.3.17)



鼓勵學生戶外活動時望遠凝視學校美麗的山巒
(106.4.8)



戶外活動-朝會時辦理班級大跳繩運動練習
(106.4.11)



視力保健宣導融入校慶運動會接力賽
(106.4.8)



健康促進融入校慶運動大會頒發獎品
(106.4.8)

105 學年度健康促進成果活動照片



護理師參加龍山國中辦理視力保健至橫山國小參訪研習活動
(106.1.17)



輔導室辦理陽明山衛理福音園戶外教學活動有益視力保健
(106.3.30)



地理課程帶學生至陽明山二子坪戶外教學，融入視力保健戶外活動
(106.4.14)



視力保健戶外活動 120 結合 SH150 於下課，教室淨空，大跳繩活動 (106.4.18)



視力保健問卷測驗-知識及行為
(106.4.19)



每年畢業生皆個別上台頒發鷹眼獎及皓齒獎 (105.6.15)

臺北市立格致國民中學 105 學年度健康促進計畫

一、計畫摘要

本計畫目的為發展具有區域特色之多元層面、多元計畫、多元評價的整合型學校健康促進計畫，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。

本計畫期望對本校教職員工生的全人健康有所精進，更擴及影響社區人士。學校健康促進之執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程融入及活動引入，以增進學校師生及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面之策略主要為訂定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化。

105 學年度健康促進六大議題，必選議題有二項健康體位和性教育，另有各校自選一議題，本校在自選議題上選取「視力保健」，將予以計畫擬定及執行，以期達到健康促進之議題推行。

二、依據

1. 學校衛生法及教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
2. 臺北市政府教育局 105 學年度健康促進學校年度計畫辦理。
3. 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。

三、SWOT 需求評估

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	坐落於陽明山，其環境與	位置山林人口外移比率	小班教育能讓教師更能	減班危機、學校與社區

	生態豐富具多樣性，小校小班，師生互動如同亦師亦友。	偏高，學校規模日漸縮小，減班情況已日益顯著。	掌握多元教育、翻轉教室、田野教育等理念	之間資源共享與聯繫有其困難。
人口特徵	教職員工橫向與縱向聯繫迅速，能更快速完成各項業務推展。	學生家庭功能失常，學習意願差，易造成各項活動易流於形式。	落實教育部85210 策略	減班情況造成部分老師調校，造成教育資源分配不均。
資源運用	結合鄰近健康服務中心及醫院之資源形成健康支持網路系統。	校舍老舊，複合式場地不足，缺乏室內運動場館及游泳池。	利用學校活動及健康檢查促進與社區間互動機會。	修建需求高、經費取得不易。
學校政策	成立健康促進委員會，協助推動健康促進之相關工作。	小校教職員工人力不及大校，但其業務工作量並重，造成各項業務推展未能順遂。	能提供學生個別化的發展及其更易於特色教學。	因人力有限健康促進議題業務量大，不易達到既定目的。
健康服務	學校設有專業護理健康中心協助推動與執行校內健康保健業務	家庭功能失常，其家長不重視學生非立即性健康問題，且就醫需至山下，學校附近缺乏醫療資源。	藉由護理師與健康服務中心或醫院結合辦理相關健康篩檢活動，藉此家長之間的聯繫促進家長參與健康業務的動機。	多數家庭以升學為考量易忽視學生潛在的健康問題。
教學與活動	利用健教與體育等相關課程融入視力保健、健康體位及性教	外在環境物質誘惑大於學校授與健康知能，且學生自我控制	藉由健康促進議題促進健康活動落實於教學活動與生活中。	小校人力資源嚴重不足其行政與教師業務繁忙，負擔額

	育等資訊，並定期聘請專業醫療人員辦理演講、宣導活動。	力不佳。		外業務，執行意願偏低。
物質環境	健康中心配合體衛組定期張貼健促議題與宣導，並提供學生健康服務，並於圖書館提供保健書籍。	小班小校造成教育經費縮減，使得健康軟硬體設備之汰換及添購建置困難。	健康中心及學校網站能即時提供教育局相關健促議題等資訊。	礙於家長忙於家庭經濟等問題時常忽略與實際參與學生健康議題。
精神環境	藉由輔導室及健教老師對學生提供正確視力保健、健康體位、性教育資訊，與心靈照護。	學生家長對其健康促進議題忽視且認知低於學業知能的認同。	藉由辦理健康檢查與健促議題宣導，協助家長建立正確健康知能。	校內缺乏共識的情形下亦造成動力不足。
社區關係	借助每年辦學校日及健康檢查，以利于家長與導師更易了解學生健康情形。	多數社區家庭經濟能力不佳，無暇協助校務推展。	利用學校辦理各項活動拉近與社區距離。	多數社區家庭社經地位與教育素養不高，對於健康體位其重要性敏感度低。
總結	校園環境生態多元、學生數少。	家長社經地位參差不齊，隔代教養及單親家庭問題嚴重，無暇參與校務。	借助推動健康促進計畫政策，協助家長更加認識學校與學生身心狀況。	社區資源薄弱，校園位居山林，推廣晨間、課間與課後活動不易。

四、計畫目標：

- (一) 定期召開學校健促委員會，推動本校教職員工生視力保健、健康體位、性教育議題相關事宜。
- (二) 依據本校健康促進計畫進行 SWOT 分析、需求評估，確定視力保健、健康體位、性教育議題並擬定相關期程，依計畫實施與收集相關成果資料。
- (三) 增進學生視力保健、健康體位、性教育知識，建立視力保健、健康體位、性教育概念與態度，藉由融入教學與各項宣導活動及前測後測之結果，以利提升學生對健視力保健、健康體位、性教育正確認知比率。
- (四) 配合十二年國教課程之實施，將視力保健、健康體位、性教育等健康議題融入課程中實施。
- (五) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- (六) 促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，落實視力保健、健康體位、性教育相關知能，進而提升健康品質。
- (七) 每年藉由健康促進計畫推動健康列車並結合 SH150 創造系列活動，如新生健康檢查、建立全校學生健康量表與體適能資料庫、教職員工與社區人員健檢活動。

五、計畫內容

- (一) 成立學校健康促進委員會，將學校原本之衛生委員會轉化為學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊執行本計畫。
- (二) 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- (三) 訂定年度目標及健康議題(視力保健、健康體位、性教育)，強調健康體位、性教育、視力保健的重要性、需求性等各項評估指標，持續推廣相關健康議題。
- (四) 鼓勵教師將健康議題(視力保健、健康體位、性教育)納入學校本位課程、綜合活動與健體領域課程計畫、教學活動，研發相關教材教具。
- (五) 辦理「視力保健、健康體位、性教育、營養教育及健康飲食」宣導，增強學生健康促進認知觀念。
- (六) 辦理教職員研習，邀請專家學者到校說明健康促進學校內

(七) 建構健康促進網站，將相關宣導與成果建置在網站上，以利健康促進學校社區間資源交流與整合。

(八) 學校將結合社區們的力量，並希望透過各類教育座談會宣導視力保健、健康體位、性教育、有正確的觀念。

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，讓全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氣氛，積極推廣健康體位與性教育正確觀念。
- (二) 藉由視力保健、健康體位與性教育正確觀念，養成良好的運動習慣與定時定量的運動素養，培育健全學童身心健康，並加強學童視力保健防盲工作與潔牙習慣，降低學生近視率與齲齒率。
- (三) 結合全校師生及社區資源及家長，共同推廣健康促進，以維護學童、教職員工、家長的健康並加強全民健保，正確用藥觀念減少醫療資源浪費。
- (四) 建立全校師生正確的運動觀念、提倡正當娛樂，達到健康目標，進而使全校師生養成規律運動的習慣。
- (五) 營造無菸無檳校園，保持無菸無檳害學習環境，加強菸檳防制宣導，維護青少年身心健康。
- (六) 邀請健康服務中心協助本計畫推行，達到結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係的目標。

[illegible]

藉由學生在校知能的養成，進而融入家庭、朋友與社區人口生活之中。

(四)個人因素：學生學習健視力保健及健康體位、性教育(愛滋病防治觀念)，能了解健康的重要性，進而學習與運用，並能融入健康促進六大議題之中。

八、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表

格致國中學校健康促進委員會委員任務編組			
委員會職別	原任職務	姓名	職掌
主任委員	校長	陳昀姮	1、督導學校健康促進委員會確實執行工作。 2、綜理委員會業務。
執行秘書	學務主任	許家銘	1、策定健康促進學校計畫推動實施。 2、辦理檢討會議。
總幹事	體衛組長	郭致良	1、研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 2、健康促進六大議題業務的推展。 3、負責推廣健康促進宣導活動。 4、辦理各項健康體適能活動。 5、訂定運動設施之使用規則。
教育委員	教務主任	張惠晴	1、督導健康促進課程設計研發及實施。 2、督導配合課程之各項競賽的實施。
總務委員	總務主任	黃筱媚	督導校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。
輔導委員	輔導主任	陳怡靜	督導建立全校師生健康心理、輔導、價值觀，營造師生全人健康狀態。
教育委員	教學組長	蕭心婷	1、貫徹正常化教學，負責健康促進課程實施之督導。 2、研擬及敦請老師設計活潑多元校園安全課程。
教育委員	設備資訊組長	詹錫輝	建構及維護健康促進網路資訊。
訓導委員	生訓組長	王貞尹	1、宣導及監督健康校園的進行。 2、協助課程設計。 3、辦理健康促進各項競賽活動。
總務委員	事務組長	葉明正	1、負責校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。 2、訂定遊戲設施之使用規則。

特教委員	特教組長	徐敬婷	1、設計及實施健康促進等特教教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。
校護	護理師	黃孝芬	1、提供各項健康服務。 2、辦理健康促進相關宣導事項。 3、協助相關活動的進行。 4、協助執行健康促進學校計劃並推動實施。
組員	全體老師		1、設計及實施健康促進等教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。
組員	健體教師		1、協助辦理健康促進各項宣導活動。 2、配合健康促進六大議題融入健教課程
家長委員	健促委員		1、向家長宣導健康促進之重要性。 2、協助利用親職教育機會辦理健康促進等健康促進議題相關衛教演講。