

# 台南市 112 學年度新化國民中學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：視力保健

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

## 一、主推原因：

近年來科技產業日新月異，數位化產品如手機、平板與電腦深入每個家庭，產生生活習慣上的極大改變。學生閱讀及課業的壓力未見減少，在科技產品及教科書籍交互使用之下，導致學生用眼時間過長，視力不良率逐年增加。另外，市面上五花八門的遊戲不斷推出，網路影音資訊眾多，學生常以 3C 產品進行遊戲、觀看影片與同學聊天等，也導致學生視力不良率逐年攀升。

國中階段正值青少年發展獨立自主生活型態的時期，若能在此階段建立學生愛護視力的信念與行為，將有助於學生視力保健習慣的養成。國中時期除了視力不良率逐年攀升外，高度近視比率偏高也是必須注意的。根據衛生福利部國民健康署於 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果，國中高度近視( $\geq 500$  度)盛行率國一 15.3%；國二 19.5%；國三 28.0%，高度近視長期併發症包含白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑退化以及失明等。

因此對已經近視學生進行介入，教導如何正確使用 3C 產品、正確用眼時間等視力保健的相關知能；運用多元化活動鼓勵學生能走出戶外，培養良好的用眼護眼習慣，期待學生有正確的視力保健知識與觀念，進而將視力保健行為落實於生活。

## 二、背景成因及現況分析：

### (一)背景成因：

本校地理位置處台南市郊區，距離台南市約 12 公里。七年級至九年級共 22 班，學生數 511 人，教職員工數 80 人，是一所中型學校。

學區家長大部分屬於務農、勞工階層，其次才是商業和公教。家長工作繁忙，大多忙於生計，加上家庭單親比例、新住民家庭及隔代教養逐年增加，在家庭系統未能發揮功能下，對子女的關心與照顧無法完全，大部分子女長時間使用電腦、手機等 3C 產品無法限制控管，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

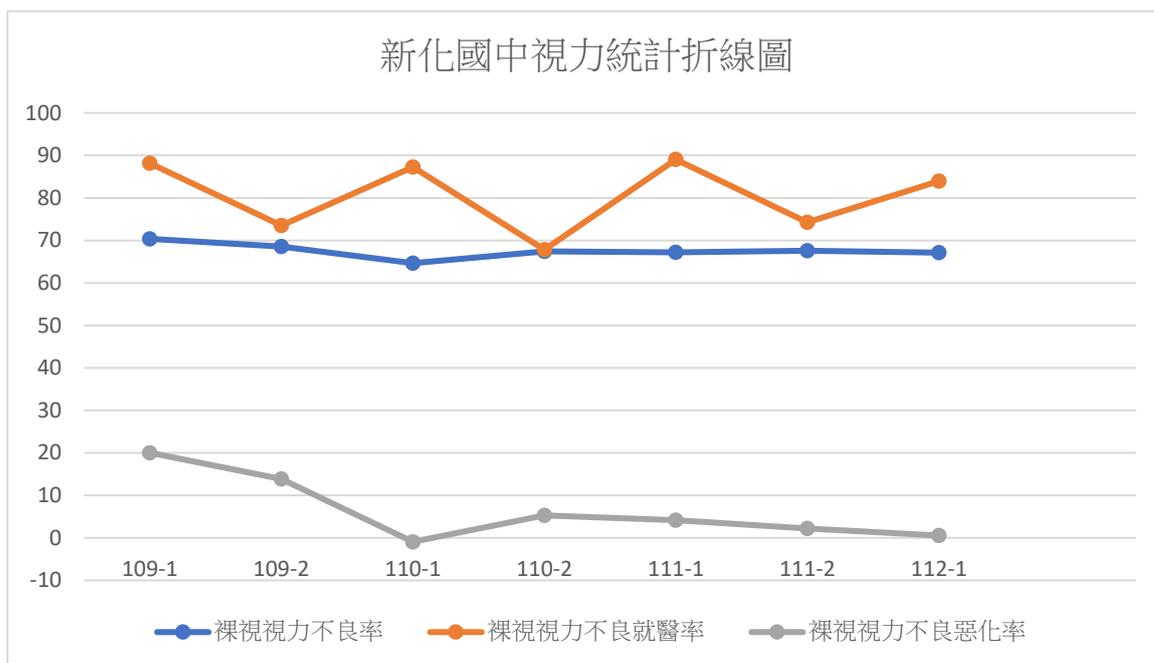
希望能夠利用學校教育的主導性及結合社區的資源，培養正確的衛生知識，養成良好之健康行為，將健康概念由學校擴展至家庭及社區，共同營造「健康校園」，減少日後疾病及健康問題發生，進而落實健康優質生活環境為願景。

### (二)現況分析：

109-112 學年度新化國中學生視力統計表

學年度	109 學年度		110 學年度		111 學年度		112 學年度
	第 1 學期	第 2 學期	第 1 學期	第 2 學期	第 1 學期	第 2 學期	第 1 學期
裸視視力不良率	70.36 %	68.56 %	64.65 %	67.39 %	67.19 %	67.57 %	67.12 %
裸視視力不良就醫率	88.19 %	73.54 %	87.29 %	67.82 %	89.03 %	74.26 %	83.97 %
裸視視力不良惡化率	20.03 %	13.88 %	-0.92 %	5.28 %	4.17 %	2.23 %	0.57 %

## 109-112 學年度新化國中學生視力統計折線圖



### 新化國中 112 學年度學生健康資訊系統資料

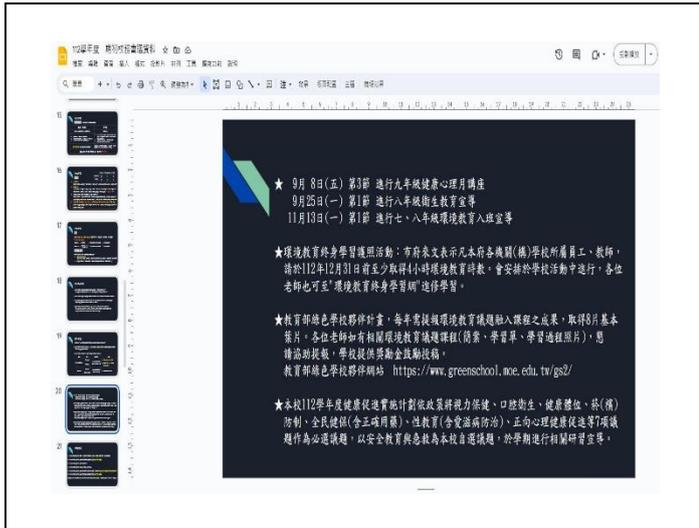
議題名稱	指標	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國中 71.53%	67.12%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	國中 93.75%	83.97%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

### 參、實施過程：

六大範疇	主要內涵	項 目
一、制訂學校衛生政策	(1)成立衛生委員會	1. 定期召開衛生委員會會議。
		2. 評估師生健康狀況，決定健康議題
	(2)強化組織與人力	1. 組織健康促進小組。
		2. 制訂健康促進學校計畫。
	3. 規劃實施內容及進行時間表。	
		4. 全校教職員工、學生、家長及社區人士共同參與。
二、健康教學活動	(1)教師健康知能促進及研擬	1. 辦理教師健康促進知能研習，著重健康主題的內涵推展。
		2. 健體領域教師研擬健康教育活動教案設計，以供教師運用教學。
		3. 其餘各科教學提供與健康議題相關之課程教案設計，融入教學活動，定期展示各科融入教學成果。

	(2)視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實規律用眼 3010，戶外活動 120，3C 小於 1。</li> <li>2. 落實教室照度檢測及強化電子白板使用規範。</li> <li>3. 落實視力不良異常個案追蹤矯治工作，提升學生裸視視力不良複檢率。</li> <li>4. 加強師生及家長正確視力保健觀念。</li> <li>5. 舉辦戶外活動，減少近距離用眼，達到視力保健。</li> <li>6. 於健康護照及班級資料宣導視力保健的重要訊息。</li> </ol>
三、健康服務	(1)視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期辦理學生視力檢查，對於視力不良學生，進行複檢追蹤。</li> <li>2. 統計近視學生，建檔追蹤改善情況。</li> <li>3. 視力保健宣導之健康櫥窗。</li> </ol>
四、物質環境	(1)健康視力環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園綠地覆蓋率高，可供學生望遠凝視，保健視力。</li> <li>2. 健康中心設備資源完善，專門校護可供相關諮詢。</li> <li>3. 校園公佈欄張貼視力保健海報與資訊。</li> </ol>
五、社會環境	(1)和諧校園文化	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對健康狀況不良的學生，施以關愛，給予鼓勵及需要協助。</li> </ol>
	(2)積極給予獎勵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校進行健康護照紀錄，學生表現優良者，敘獎鼓勵。</li> <li>2. 辦理相關文宣繪製比賽，學生表現優良者，敘獎鼓勵。</li> </ol>
六、社區關係	建立學校與社區的溝通管道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合新化衛生所，舉辦講座，宣導相關議題。</li> <li>2. 邀請社區醫師或藥師支援辦理健康議題講座。</li> <li>3. 舉辦親師座談會，提升家長了解健康促進議題的重要性。</li> <li>4. 舉辦社區活動，增進校園與社區的良好互動。</li> </ol>

# 佐證照片



**臺南市新化區新化國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫**

一、計畫依據：  
 (一)學校衛生法  
 (二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：  
 本計畫旨在發展多元的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，對全校師生不同需求辦理健康活動及服務，包括各項運動社團、健康活動及健康促進講座等。本校將秉持著「促進全校師生健康、活力、快樂」之目標，擬定學校健康促進計畫，讓全校師生都能擁有健康身心。  
 本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，進行全校師生健康之需求評估，確立目標及健康議題。第二階段則依據目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員的健康行為及建立健康的生活型態，提升健康品質。

三、背景說明：  
 本校地理位置處臺南市郊區，距離台南市約 12 公里，七年級至九年級共有 22 班，學生數 511 人，教職員共 80 人，是一所中型學校。學區家長大部分屬於務農、勞工階層，其次才是商賈和公教，工作繁忙，加上家庭經濟比例與現代社會逐年增加，在家長無暇發揮功能下，對子女的關心與照顧無法完全，普遍缺乏健康生活的相關知識，故實施學校健康促進計畫，以增進學生健康自強概念為目標。

議題名稱	指標	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	輕視視力不良率	國中 71.53%	67.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
	視力不良就醫率	國中 99.75%	89.27%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
口腔保健	未治療齲齒率	國中 15.97%	10.71%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
	龋齒經驗率	國中 92.81%	50.0%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
健康體位	體位過輕率	國中 7.84%	6.39%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
	體位過重率	國中 60.71%	55.5%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力
	體位肥胖率	國中 10.13%	22.83%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均的競爭力

## 校務會議通過健康促進學校實施計畫

## 112 年度健康促進學校實施計畫

109-111 學年度新化國中學生視視力不良率

學年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度
視力不良率	70.4%	64.9%	67.6%

112 學年度健康促進委員會，以學校健康促進之需求評估，訂定健康促進學校整體計畫，全面推動各項議題工作，為營造適宜等及健康促進活動的推動，全校師生對於自身的健康議題能更加重視。下列為 112 學年度採定議題：

**必選議題：**視力保健、口腔衛生、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等 7 項議題。

**自選議題：**安全教育與急救；降低校園師生發生事故傷害及做好傷害處理，於預防教育的宣導、急救教育的訓練、緊急危機的處理以及救護體系的支援都很重要，將加強師生安全教育及師生傷害處理觀念，於聚會加強宣導，降低師生校園傷害機率。

**主選議題：**視力保健；根據 109-111 學年度全校學生視力檢查結果顯示，本校學生視力不良率仍偏高，110-111 學年度總推動視力保健議題有提升成效，因此推行視力保健工作，並提高視力不良檢率，是刻不容緩待需進行的教育工作。



## 112 年度健康促進學校實施計畫

## 落實健康與體育課程



## 落實健康與體育課程

## 落實健康與體育課程

佐證照片



落實健康與體育課程



落實健康與體育課程



學生課間及課後進行戶外活動



學生課間及課後進行戶外活動



學生課間及課後進行戶外活動



學生課間及課後進行戶外活動

佐證照片



學校定期辦理戶外活動



學校定期辦理戶外活動



學校定期辦理戶外活動



學校定期辦理戶外活動



實施下課教室淨空



實施下課教室淨空

# 佐證照片



落實教室照度檢測



週會宣導，加強師生正確視力保健觀念



週會宣導，加強師生正確視力保健觀念



親職教育宣導，加強家長正確視力保健觀念

## 【健康小知識】



健康護照宣導視力保健

## 【我的健康紀錄】第一學期

健康生活公約	週次	一	二	三	四	五	總計	家庭輔導人簽名
① 每天至少刷牙2次，正確使用牙線一次。	一							
	二							
	三							
② 每天實施護眼操1次。	四							
	五							
	六							
③ 每天吃3份蔬菜2份水果。	七							
	八							
	九							
④ 每天喝足1500C.C.白開水。	十							
	十一							
	十二							
⑤ 每天睡足8小時。	十三							
	十四							
	十五							
	十六							
	十七							
	十八							
	十九							
	廿							
學期分數總計								

註：每達成1項健康生活公約可得1分，五項皆有做到則可得5分。

健康護照宣導視力保健

# 佐證照片



健康教育課程進行護眼操



健康教育課程進行護眼操



每學期辦理學生視力檢查



每學期辦理學生視力檢查

1. 當孩子發生緊急傷病時請不列父母本人時，請聯絡上列親友。  
2. 請上填。若無法聯絡到父母及上列親友時，學校可依緊急醫療救護法相關規定送醫程序送醫辦理。  
3. 如發生上述狀況，請向醫院提供下列姓名及電話。

注意事項

貴子女九年8班1號王  
目前有使用輔具眼  
未使用上述輔具時(角膜型不填)：裸視視力 右：( ) 左：( )

若有異常，請打勾(可複選)

1、弱視 ( 右眼 左眼 )  
2、屈光不正  
數瞳：是否

度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型請填原始度數)  
(1) 近視：右眼( )度 左眼( )度  
(2) 遠視：右眼( 100 )度 左眼( 125 )度  
(3) 散光(負值)：右眼( 10 )度 左眼( 150 )度

3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理

1、長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
2、短效散瞳劑  
3、其他藥物  
4、配鏡矯治  
5、更換鏡片  
6、遮眼治療  
7、配戴隱形眼鏡( 軟式 硬式 )  
8、角膜型片  
9、視力保健訓練  
10、其他  
11、定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
醫師簽章：[方振凱] 檢查日期：113.8.04  
家長簽章：[ ]

視力不良學生進行複檢追蹤

1. 當孩子發生緊急傷病時請不列父母本人時，請聯絡上列親友。  
2. 請上填。若無法聯絡到父母及上列親友時，學校可依緊急醫療救護法相關規定送醫程序送醫辦理。  
3. 如發生上述狀況，請向醫院提供下列姓名及電話。

注意事項

貴子女九年8班1號王  
目前有使用輔具眼  
未使用上述輔具時(角膜型不填)：裸視視力 右：( ) 左：( )

若有異常，請打勾(可複選)

1、弱視 ( 右眼 左眼 )  
2、屈光不正  
數瞳：是否

度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型請填原始度數)  
(1) 近視：右眼( )度 左眼( )度  
(2) 遠視：右眼( 100 )度 左眼( 125 )度  
(3) 散光(負值)：右眼( 10 )度 左眼( 150 )度

3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理

1、長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
2、短效散瞳劑  
3、其他藥物  
4、配鏡矯治  
5、更換鏡片  
6、遮眼治療  
7、配戴隱形眼鏡( 軟式 硬式 )  
8、角膜型片  
9、視力保健訓練  
10、其他  
11、定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
醫師簽章：[方振凱] 檢查日期：113.8.04  
家長簽章：[ ]

視力不良學生進行複檢追蹤

佐證照片



衛生保健資訊櫥窗



健康藝文比賽作品



弱勢配鏡服務



弱勢配鏡服務



校園綠地覆蓋率高，可供學生望遠凝視



校園綠地覆蓋率高，可供學生望遠凝視

佐證照片



舉辦運動會活動，減少近距離用眼



舉辦運動會活動，減少近距離用眼



舉辦露營活動，走出教室，接近自然



舉辦露營活動，走出教室，接近自然



舉辦露營活動，走出教室，接近自然



舉辦露營活動，走出教室，接近自然

# 佐證照片



 化中心橋 - 新化國中粉絲團  
 2月19日 · 🌐  
 開學馬不停蹄，熱血Teacher Terry 2/18 (日) 帶著學生走出校園做街頭學習，走入博物館培養學生文化自信，純台南式的文化體驗計畫，路線主題：探訪正義與勇氣之路  
 國立臺灣歷史博物館 / 原臺南州會(臺南市二二八紀念館) / 湯德章故居 / 原臺南刑務所 / 原臺南愛國婦人會館 / 原臺南警廳署(臺南市美術館1館) / 湯德章紀念公園 / 王宮傳紀念館，這兩天陽光燦爛，學生分享一日的活動量拖過寒假宅在家 (小編os:早知道多申請幾條體驗路線)，雖然付出勞力，可相信精神卻更富有  
 #文化部  
 #走出校園  
 #文化體驗  
 #台南文化togo



多元參訪活動，走出教室

結合校本課程活動，走出教室



結合校本課程活動，走出教室

結合校本課程活動，走出教室



結合社區林場攀樹活動，接近自然

結合社區林場攀樹活動，接近自然

#### 肆、成效：

- 一、根據 112 學年度全校學生視力檢查結果顯示，本校學生裸視視力不良率雖低於台南市國中市平均，但數值仍偏高；裸視視力不良就醫率則高於國中市平均仍須努力。  
在 110-112 學年度，本校健康促進學校計畫推動視力保健議題有提升成效，裸視視力不良率呈現平穩未上升，於裸視視力惡化率有逐漸降低。

#### 新化國中 112 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國中 71.53%	67.12%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	國中 93.75%	83.97%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

#### 伍、分析改進：

- 一、裸視視力不良率低於台南市國中市平均，裸視視力惡化率亦有逐漸漸低，學校於視力保健推動有明顯可見成效。而裸視視力不良就醫率低於國中市平均，因本區家長對於視力檢查並不重視，認為視力不良已配戴眼鏡，看得到黑板即可，不需定期追蹤檢查。或因工作及家庭因素無法控管子女使用手機、3C 時間，導致學生每日過度近距離用眼。
- 二、學校將持續推行視力保健工作，於校園推動各項視力保健措施，加強學生自我管理能力；於親職教育講座進行宣導，提升家長配合及正確認知。並加強視力不良學生追蹤矯治，期能提高視力不良就醫率，。