

桃園市 109 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立新屋高級中等學校

健康促進學校願景：

- 一、結合健康和教育的行政人員、教師、學生、父母、健康服務提供者以及社區領導者，共同努力使學校成為健康的場所。
- 二、提供健康的環境、健康教學和健康服務，並結合學校和社區的發展計畫，提供教職員工師生健康促進、營養及食品安全計畫、體育與休閒活動的機會、心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。
- 三、辦理各項研習、講座，提升師生在安全急救的知能，先知而後能行，在認知上有初步認識及急救基本能力，讓師生自然而然養成安全急救的概念，落實安全及健康的校園理念。
- 四、藉由社區資源，共同推動師生、家庭與社區人員的健康促進，使其了解健康和教育品質的重要性與危害程度。

健康促進學校特色：

- 一、定期舉辦全校性運動賽事(校慶運動會、跳繩、羽球、桌球、籃球、排球、田徑等)，推廣校園運動風氣。
- 二、結合新屋區衛生所資源，辦理無菸校園及菸害相關防治宣導。
- 三、辦理國中新生七年級潔牙活動，針對表現優良班級予以表揚。
- 四、體育教師除一般體育課程教學外，依其特殊運動專長協助推廣體育活動，例如：木球、擊劍、籃球、女壘等，能有效輔導全校師生及家長從事種健康促進活動。
- 五、每年寒、暑假辦理各項運動育樂營及集訓。
- 六、不定期辦理教師體育活動(如籃球、桌球等)，提倡校園運動風氣。
- 七、本校聘有專業營養師，並設置中央廚房，為全體教職員及學生之午餐把關，並定期辦理有關營養教育及無糖飲料推動教育。
- 八、定期每周一中午透過影音廣播宣導健康促進相關議題。
- 九、針對健康促進六大議題舉辦宣導講座。
- 十、定期更新本校「健康促進網」，讓師生、家長可以掌握學校的健康促進活動動態。

壹、評價指標 (30 分)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4分	1-4-1 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	

評價項目	評價結果	
	自評分數	複核分數
並確實執行。(2分)		
1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計(30分)	26	

貳、成效指標(52分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】=377 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】= 570 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= 66%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=187 B【受調查人數】=368 學生視力保健行動平均達成率=50.8%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課90%以上的學童至教室外的班級數】=8 B【施測班級數】= 9 下課淨空率=88.8%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動120達成率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數】= 250 B【受調查人數】= 368 學生戶外活動120達成率= 67.9%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】= 43 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 65 學生複診齲齒診治率= 66.1%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動(1分)	七年級學生	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學生數】=657 B【學生總人數】=1162 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=56.5%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】=1146 B【學生總人數】=1162 學生睡前潔牙比率=98.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】=164 B【受調查人數】=368 學生每日至少使用一次牙線比率=44.6%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】= 434 B【學生總人數】= 717 (國中部) 學生體位適中(正常)比率 = 60.5%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】= 283 B【學生總人數】= 717 學生體位不良比率= 39.5%		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生目標運動量平均達成率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生理想蔬果量平均達成率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生每天吃早餐平均達成率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=824 B【學生總人數】=1162 學生多喝水目標平均達成率=70.9%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】= 15 B【學生總人數】= 1162 學生吸菸率= 1%	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生參與菸害教育率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】= 17 B【吸菸學生人數】= 17 吸菸學生參與戒菸教育率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96~99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】=14 B【學生總人數】= 1162 學生電子煙使用率= 1%	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】= 0 B【學生總人數】= 1162 校園二手菸暴露率= 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=		
2-5-2 學生嚼檳榔率 $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】= 0 B【學生總人數】= 1162 學生嚼檳榔率= 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生參與檳榔教育率= 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】= 350 B【受調查人數】= 368 遵醫囑服藥率 = 95.1%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】= 368 B【受調查人數】= 368 不過量使用止痛藥比率 = 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】= 352 B【受調查人數】= 368 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = 95.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生參與正確用藥教育率 = 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生性教育課程參與率 = 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-7-2 宣導活動 (1分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次 = 2場	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次 = 2場	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民健保教育率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】= 1162 B【學生總人數】= 1162 學生參與全民健保教育率 = 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		33分	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
<p>校本特色 (活動及成效) (7分)</p>	<p>一、辦理營養講座</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於109年11月27日舉辦健康飲食小教室，並於校園公布欄張貼「我的餐盤海報」。 2. 由本校營養師進班宣導青少年的糖類飲料、飲食過度使用對身體的影響。過度飲用含糖飲料引發的青少年糖尿病疾病的產生與傷害。 3. 介紹含糖飲料的成分內含物。 4. 推廣多喝水、多運動對身體的好處。 5. 推動健康飲食，每月推出健康蔬食餐、每週四特色風味餐。 6. 宣導健康飲食與營養分類，對健康的影響。 <p>二、流感疫苗接種</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合市府政策，推動流感疫苗與HPV疫苗接種。 2. 降低流感傳染影響，鼓勵學生接種疫苗。 3. 接受疫苗接種學生人數達99%以上。 4. 舉辦流行性感冒的宣導講座、利用無聲廣播播放預防接種宣導影片。 <p>三、菸檳防治</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菸檳防治影片融入課程教學。 2. 定期於集會時宣導反菸、拒檳的重要性。 3. 反菸、拒檳海報、旗幟宣導。 4. 與當地衛生所合作，於109年9月9日辦理「<u>無菸校園</u>」防治講座。 5. 提供教職員戒菸之相關輔導與轉介。 6. 至鄰近便利商店宣導，配合不販售菸酒、檳榔給本校學生。 7. 於109年12月9日針對吸菸同學舉辦戒菸課程。 8. 109學年度未吸菸學生比例為99% <p>四、健康體位</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實施全校學生健康檢查。 2. 實施師生體適能推廣與檢測。 3. 適時於集會時宣導健康體位之重要。 4. 每年4月至6月舉辦班際體育活動(七年級跳繩賽、高中部排球競賽) 	7分	

5. 每年 10 月至 11 月定期舉辦全校性體育活動(校慶運動會、趣味競賽)
6. 成立多元運動校隊並對外參加比賽(籃球隊、木球隊、擊劍隊、女壘隊。)
7. 寒、暑期時辦理各項運動育樂營。(籃球、木球、擊劍、壘球等)
8. 健康飲食的推廣與研習：109 年 11 月 27 日舉辦高中部健康體位講座。同天下午也針對 BMI 超重的同學辦理健康飲食廚藝小教室。
9. 全校性的健康及營養講座。
10. 推廣教職員工運動活動(桌球、籃球及校內健走運動)。
11. 宣導天天五蔬果，固定健康蔬食、定期提供學生鮮奶與午膳水果。
12. 營養師協助師生午餐營養規劃。
13. 結合環境教育宣導辦理 5 公里定向路跑健身活動。
14. 109 學年度學生適中體位比例為 **60.5%**。

類別	人數	比例
過輕	36	5%
適中	434	60.5%
過重	106	14.8%
超重	141	19.7%

五、視力保健

1. 上、下學期開學後一個月內完成學生視力健康檢查並上網填報及通知家長配合至合格醫院、診所複檢。
2. 舉辦全校性視力保健宣導，邀請專業人員至本校宣導護眼與視力保健。
3. 適時融入健體課程實施宣導。
4. 109 學年度視力篩檢不良學生，依規定複檢並接受矯治率達 **66%**。
(受疫情影響，家長帶學生就醫率減少)
5. 進行視力保健行動研究，探討下課淨空及 3010 策略對七年級生視力表現的影響。
6. 張貼各式海報宣導視力保健相關知識。

六、口腔衛生

1. 辦理全校性口腔衛生教育宣導。
2. 利用集會宣導口腔衛生重要性。
3. 適時融入健體領域課程實施。
4. 定期實施學生口腔衛生檢測。
5. 辦理全校性洗手、七年級潔牙活動。
6. 109學年度學生齲齒就醫率 **66.1%**。(受疫情影響，家長帶學生就醫率減少)

桃園市立新華高級中等學校附設國中109學年1年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

類別	性別		總數				矯治率				就醫率			
	男	女	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
總計	219	211	430	100%	399	92.8%	351	81.6%	11	2.6%	241	56.3%	188	43.7%
齲齒	178	171	349	100%	318	91.1%	279	79.9%	39	11.2%	191	54.7%	140	40.1%
齲齒就醫	117	114	231	100%	155	67.1%	133	57.6%	18	7.8%	72	31.2%	61	26.4%
牙齦炎	10	10	20	100%	19	95.0%	17	85.0%	2	10.0%	1	5.0%	1	5.0%
牙周病	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦腫痛	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦出血	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦萎縮	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦膿腫	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦瘻管	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦增生	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦萎縮	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦膿腫	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦瘻管	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦增生	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
牙齦萎縮	0	0	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

七、正確用藥安全與全民健保

1. 辦理全校性用藥安全與結合家長日宣導正確使用健保資源。
2. 融入健教、社會領域課程宣導。
3. 課程融合用藥安全之相關議題。
4. 於110年4月7日及4月23日分別針對國中部及高中部舉辦用藥安全與全民健保講座。
5. 於公佈欄及利用無聲廣播宣導用藥知識。

八、性教育暨兩性平權教育

1. 校園環境規劃性教育相關佈置。
2. 舉辦性教育局愛滋病防治等相關宣導活動。
3. 參與性教育宣導活動人次1000人以上。
4. 完成校內性別平等防治計劃，並定期召開相關會議。適時入班宣導融入健體、輔導活動等領域課程。

推動前後
成效評價
(3分)

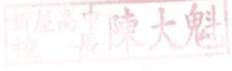
視力保健 口腔衛生 健康體位
反菸拒檳 性教育 正確用藥 全民健保
 教育
 (檢附行動研究成果)

特殊貢獻 (8分)	5分：參與本市重點宣導計畫(見備註二，請檢附佐證資料)：活力無菸校園	5	
	合計 (18分)	15	

自評總分	74	複核總分		評分表總分 100分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人： 

主任： 

校長： 

備註：

- 一、特優：90分以上 優等：85分以上 優良：80分以上
- 二、本學年度本市重點宣導計畫：活力無菸校園(參與教育部菸檳危害防制教育計畫、桃園市無菸校園計畫擇一採計)或成立戒菸班(參與桃園市校園戒菸班計畫、自行辦理戒菸班擇一採計)。

伍、活動紀錄：

【口腔衛生講座】 成果照片



【營養海報宣導】 成果照片



【七年級潔牙活動】 成果照片



【全校菸檳宣導講座】 成果照片



【戒菸課程講座】 成果照片



【健康體位宣導講座】 成果照片



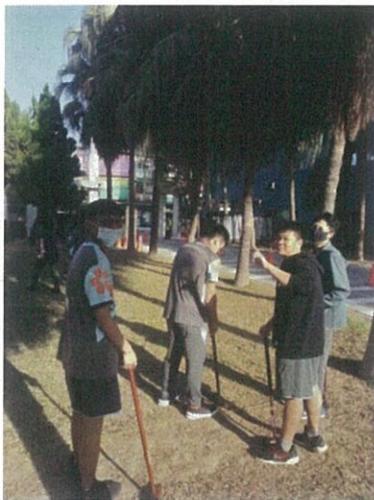
【健康飲食小教室】 成果照片



【健康飲食小教室】 成果照片



【健康體位-體育課活動】 成果照片



【用藥安全及全民健保宣導講座】 成果照片



【性平教育宣導講座】 成果照片



【社區拒菸小隊】 成果照片



【視力保健入班宣導課程】 成果照片



【視力保健行動研究】 成果照片



【下課淨空】 成果照片



活動感想

希望透過這一整學年的健康促進計畫，學校師生在六大議題上都有更多的認識。針對每一個項目，我們都盡量安排全校性的宣導課程。雖然因為新冠肺炎疫情的影響，我們沒辦法舉辦很多大型活動，但我們還是有許多精實且有品質的入班宣導課程！除了入班或是年級宣導外，我們還將六大健康促進議題融入一般課程，並利用無聲廣播、跑馬燈、公布欄張貼海報等方式落實健康促進之生活教育。期望未來我們可以做得更確實、更有效，讓全校師生都能達到更好的健康狀態。

桃園市 109 學年度健康促進學校視力保健校際聯盟成果表

學校	桃園市立新屋高級中等學校						
健康 評估	視力不良率	七年級	八年級	九年級			
	109 學年度下學期	(尚未完成測量)					
	109 學年度上學期	69.5%	79.4%	78.2%			
	108 學年度下學期	71.8%	73%	79.3%			
	108 學年度上學期	73.8%	71.8%	80.3%			
	107 學年度下學期	68.5%	77.3%	80.2%			
	107 學年度上學期	65.5%	76.2%	78.2%			
內容 (可複選)	<p>■問題診斷/需求評估</p> <p>■依據問題/診斷結果擬定策略與指標，討論資料蒐集方法</p> <p><input type="checkbox"/>發展健康教學策略</p> <p><input type="checkbox"/>發展互動式或參與式家長活動</p> <p><input type="checkbox"/>發展社區結盟活動</p> <p>■成果分析或報告撰寫諮詢</p> <p><input type="checkbox"/>其他(請填寫):</p>						
辦理情形	<input type="checkbox"/> 教師或家長研習 <input checked="" type="checkbox"/> 數據分析 <input checked="" type="checkbox"/> 成效評估 <input type="checkbox"/> 到校訪視 <input type="checkbox"/> 其他()						
前後測 成效評估	研究對象	人數	指標	前測	後測	介入方式	
	7 年 8 班	24	下課走出教室比率	88.26%	86.375%	課程、影片宣導、太陽日記卡	
	7 年 8 班	24	3010 達成率	50%	53.75%	課程、影片宣導	
	7 年 8 班	24	知識正確率	54.91%	66.83%	課程	
	7 年 8 班	24	行為達成率(戶外 120)	60.8%	39.1%	課程、影片宣導、太陽日記卡、 護眼操紀錄卡	
<p>說明：</p> <p>1. 下課走出教室比率：計算每天每堂都走出教室達成人數除以施測總人數*100 %</p> <p>2. 說明每日課後 3010：計算每天課後達成 3010 人數除以施測總人數*100 %</p> <p>3. 知識與行為若無施測可刪除，若分析假日戶外 120，亦可填入表格分析</p>							
<p>前測時間：109 年 10 月 19 日</p> <p>後測時間：109 年 12 月 30 日</p>							
3010	<p>對象：7 年 8 班 (共 24 位同學)</p> <p>策略：利用班週會時間安排課程宣導，以達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼</p>						

30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標。同時配合使用太陽日記卡，讓同學紀錄自身放學後的用眼、休息時間。

成效：



說明：護理師規劃「戰勝惡視力」課程，入班進行視力保健宣導。

說明：學生的太陽日記卡(共三個月)記錄放學後 3010 的執行度。

對象：7 年 8 班 (共 24 位同學)

策略：上學期校地整建，操場無法使用，故喪失許多課外活動的空間，只能到走廊、中廊、花園區等空地做休閒活動。同時也利用課程宣導戶外活動對於眼睛保健之效用，並請班導師協助督促同學下課出去走一走，請同學將下課走出教室的時間記錄在太陽日記卡上。另外也利用護眼操紀錄卡提醒學生須找時間望遠凝視、按摩眼睛。目前操場已於 110 年 3 月 11 日興建完成，日後將能提供更多場地供師生使用。

成效：

下課走出
教室

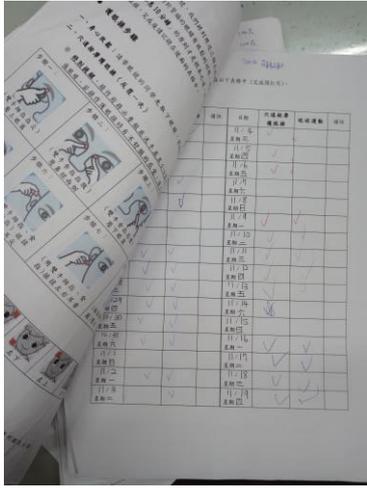


	星期一 (10月19日)	星期二 (10月20日)	星期三 (10月21日)	星期四 (10月22日)	星期五 (10月23日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	☀	☀	☀	☀	☀
◎3010：用眼 30 鐘就休息 10 分鐘。(若達成 3010 目標，請在太陽上做記號)					
放學後 3010	☀	☀	☀	☀	☀
親愛的家長：請您協助檢核孩子週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：					



說明：下課時同學到戶外活動筋骨

說明：請同學利用太陽日記卡詳實記錄下課走出教室的時間



說明：護眼操步驟指導、學生的護眼操紀錄卡

說明：即使沒有到操場跑動，同學也是會離開教室到走廊上休息。

對象：7年8班 (共 24 位同學)

策略：因對象為國中生，每日都是全天課 (7:45~15:45，若有第八節則是到 16:40)，故不太可能每一天都可以達到戶外活動 120 小時之目標，但體育課時間同學們都相當積極參與活動。本指標也包含假日，鼓勵家長在假日時帶小朋友出門逛一逛、踏踏青，不要將 3C 產品當作唯一的休閒活動！經統計受測班級一個月中的周休二日人均戶外活動時間大約有 15 小時(即一天休假日大約 2 小時的戶外活動時間)。

成效：

戶外活動
120

第五節下課	●	●	●	●	●
第六節下課	●	●	●	●	●
放學後	●	●	●	●	●
今天有戶外課	●	●	●	●	●
◎3010：用眼 30 鐘就休息 10 分鐘。(若達成 3010 目標，請在太陽上做記號)					
放學後 3010	●	●	●	●	●
親愛的家長：請您協助檢核孩子週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：					
星期六	戶外 5 小時	3010 達成	星期日	戶外 5 小時	3010 達成



說明：太陽日記卡上記錄著學生假日戶外活動的時數

說明：學校提供各式體育課課程。圖中為木球課程。



說明：學校提供各式體育課課程。圖中為跆拳道課程。



說明：十二月底時對受測班級進行視力表現後測及視力相關知識的後測。

對象：7年8班（共24位同學）

策略：為加強視力保健，我們利用近三個月的時間執行「**愛 eye 元氣護眼操**」。操作一次護眼操需約六分鐘左右，對於緊繃的眼睛有放鬆的功用。每個月的紀錄卡上會提醒同學：護眼操不是萬靈丹，調整用眼習慣並遵守「**用眼30分鐘要休息10分鐘**」的原則才是根本之道。護眼操的步驟、圖示及記錄表格皆以記錄卡形式發給每個人，以一個月為基準，共執行三個月。為落實生活教育，我們也在午餐時間播放視力保健相關影片，並於公布欄上提供護眼知識及作法。

成效：

其他



說明：護理師規劃視力保健課程。

EYE 元氣護眼操紀錄卡

● 前言
為加強視力保健，我們將利用近三個月的時間執行「**愛 eye 元氣護眼操**」。操作一次護眼操需約六分鐘左右，對於緊繃的眼睛有放鬆的功用。但是護眼操不是萬靈丹，調整用眼習慣並遵守「**用眼30分鐘要休息10分鐘**」的原則才是根本之道。以下為護眼操的步驟，請每天利用約六分鐘的時間完成護眼操，完成後請紀錄在後面的表格中。

- 護眼操步驟
 - 一、身心放鬆：請帶眼鏡的同學先取下眼鏡，閉眼靜坐，慢慢深呼吸共4次。
 - 二、穴道按摩護眼操（反覆一次）
- ※ 特別提醒，操作前務必徹底洗手並小心操作，不要因時和同學嬉鬧以免弄傷眼睛。若操作護眼操時有不舒服的感覺，請立即停止操作。



說明：護眼操紀錄卡及步驟示範圖示



說明：午餐時間利用無聲廣播宣導。圖中影片為甘仲維的專訪影片。



說明：學務處旁中廊公佈欄的海報宣導，包含「保護眼睛怎麼吃?」、「3C 失明危機!」、「保護眼睛這樣做-NG 護眼迷思」、「幫眼睛做 SPA-護眼三妙招」、「什麼是手機/網路成癮」等內容。

個人省思、學生作品或心得、親師生回饋：

為了鼓勵學生更加了解視力保健的議題及採取實際行動，衛生組與護理師規劃了「戰勝惡視力」課程，也於午餐時間播放了因重度 3C 使用而導致後天失明的甘仲維的專訪故事，同時也發下太陽日記卡和護眼操紀錄卡，讓同學在三個月的時間內對自己的視力保健行為進行自我監控與提醒。

在執行視力保健計畫的過程中，可以感受到老師、同學都相當重視視力保健的問題，但很可惜的是，雖然健康意識有所提升，相對應的實際作為卻不盡人意。個人認為學生的視力保健知識與行為間的落差來自於三大困難點。其一，學生過度依賴手機、電腦等 3C 產品，甚至將手機遊戲或是社群媒體當作唯一的休閒娛樂。就現實面而言，3C 產品現在已深入到我們的生活之中，對我們也有很大的幫助，例如查資料、聯絡、記事等，所以並非使用 3C 產品就是不好，只是學生尚未培養足夠的自控能力，因而常常聽聞因為使用手機而導致用眼過度的問題。為有效控制學生在校使用手機的時間，各班都會統一收手機至學務處，但並非每位學生都會配合，這也是為什麼全校視力表現難以有顯著改善的原因之一。其二，由於本校上學期正經歷校地重整，操場不能使用，使得學生的活動範圍有所限制。另外，工地沙塵讓戶外空氣污染加劇，許多學生也因此在下課時選擇留在教室，無法提升下課淨空率。其三，新屋地區的氣候並不穩定，冬季時風雨大，且因鄰近沿海區故長期低溫，連帶影響學生在下課時離開教室的意願，這樣的情況也完全反映在數據上。去年 12 月前後連續下了近五周的雨且有強烈冷氣團，使得下課淨空率從第一個月的 88.26% 下降至 86.375%，且一個月的假日平均戶外活動時數從 24.5 小時下降至 15.125 小時(戶外 120 行為達成率從 60.8% 下降至 39.1%)。

在宣導課程後，學生也給予了一些心得及回饋，內容如下：

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- ① 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- ② 按摩眼睛。
- ③ 多吃綠色蔬菜。

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為_____

視力沒變差，因為我有定期檢查視力，而且我有用眼30分鐘，休息10分鐘。

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- 用眼30分鐘休息10分鐘。
- 保持適當距離
- 多去戶外

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為沒有做到3010策略。

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- ① 不要在暗處玩手機。
- ② 不要近距離看書。
- ③ 用眼30分鐘休息10分鐘。

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？若有，你覺得原因會是什麼呢？

視力有變差，因為玩手機很久。

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- 多喝水、充足睡眠、按摩眼睛

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為太常使用3C產品

建議：

就改進部分而言，我認為日後的健康促進活動可以多和其他處室做連結，例如和教務處協力將視力保健議題融入正規課程中，或是和總務處討論是否能將班級燈具換成對眼睛較佳的類型，這些都是未來可以再努力的方向。另外，之後的受測人數可以再增加，以增加調查信度。

※請於 110 年 3 月 24 日前，以電子郵件傳送已核章版的電子檔，至 c001@mail.dyes.tyc.edu.tw 大有國小學務處吳主任彙整

承辦人

衛生組 楊欣容

主任

學務處主任 王俊傑

校長

新屋高中 陳大魁
校長

(核章掃描)

109 學年度國民及學前教育署健康促進學校前後測成效評價報告

健康議題：視力保健

學校名稱：桃園市立新屋高級中等學校

參與人員：王俊傑 主任

楊欣容 組長

羅晏廷 護理師

中華民國 110 年 03 月 12 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	708 班		人數	24 人		
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行視力保健知識測驗（前、後測）。 2. 發放太陽日記卡，統計受測學生之戶外活動時數比例。 3. 設計護眼操卡，教導受測學生舒緩眼睛疲勞的按摩操。 4. 舉辦課程講座，提升學生對視力保健的意識及知識含量。 5. 利用全校無聲廣播影片探討視力保健相關議題。 					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
測驗工具：校園視力保健知識與行為調查問卷、太陽日記卡、護眼操卡				前後測時距：三個月		
變項名稱	前測值 (%)	後測值 (%)	t 值或 X ²	P 值	結果簡述	備註
視力保健衛生知識測驗	全班平均 55 分	全班平均 68 分			後測分數顯著比前測高	知識測驗
學生視力保健行動 3010 平均達成率	第一個月(10/19~11/13): 50% 第二個月(11/16~12/11): 39.3% 第三個月(12/14~1/8): 53.75%				視力保健行動-3010 策略達成率微幅提升	太陽日記卡、護眼操紀錄卡
下課淨空率	第一個月(10/19~11/13): 88.26% 第二個月(11/16~12/11): 87.2% 第三個月(12/14~1/8): 86.375%				前側與後測無顯著變化	太陽日記卡
學生戶外活動 120 達成率 (*僅計算周末)	第一個月(10/19~11/13): 60% 第二個月(11/16~12/11): 34.7% 第三個月(12/14~1/8): 39.1%				學生戶外活動 120 達成率在三個月中明顯下滑	太陽日記卡
裸視篩檢視力不良就醫複檢率	95%					健康中心資料
質性分析成效摘要						

測驗工具：學生學習單（【戰勝惡視力】學習單）

成效：

1. 學生反思造成自身視力狀況下降的兩大主因包含玩手機、無充足睡眠等，其中使用 3C 產品時間過長的比例高達 9 成。
2. 學生認為限定使用手機的時間、定期做護眼操、充足睡眠及飲水、遵守 3010 法則等都能有效的保護眼睛。

題目：下課淨空及 3010 策略對視力的影響

摘要

前後測成效評價背景與目的：

隨著各式電子產品愈趨普及，學生的視力不良率越來越高。新屋高中於 109 學年度被列為視力保健項目的待輔導學校之一，故申請辦理此計畫，希望透過課程介入及生活教育的推動，讓學童視力可獲得改善。

前後測成效評價方法：

前後測成效評價分為質性和量性。質性部分為課程後的學習回饋單，量性分析包含視力保健衛生知識測驗分數、學生視力保健行動 3010 平均達成率、下課淨空率、學生戶外活動 120 達成率（*計算周末時數）、裸視篩檢視力不良就醫複檢率等數據。

前後測成效評價發現：

經三個月的行動研究發現：第一，學生在介入課程後的視力保健知識測驗分數有顯著提升。第二，學生視力保健行動 3010 及下課淨空策略對實際上視力的維持並無顯著影響。第三，接受介入的班級(如：參與視力保健課程、執行眼睛保健策略等)對於保護眼睛、維持健康視力的意識有稍微提升，也因此視力不良就診率也比較高。目前推論，在本校的情境下，3010 達成率及下課淨空率容易受到 3C 產品使用率、物理空間及硬體設備條件、氣候狀況等三個因素影響而下降，進而導致這些視力保健策略的效果不易彰顯。

關鍵字： 3010 平均達成率、下課淨空率、學生戶外活動 120 達成率

聯絡人：新屋高中衛生組 楊欣容 sw314@swjh.tyc.edu.tw

新屋高中(327 桃園市新屋區中興路 111 號)

※請注意：摘要精簡為主，請不要超過一頁

一、前言

1. 執行此前後測成效評價的動機

隨著各式電子產品愈趨普及，學生的視力不良率越來越高。新屋高中於 109 學年度被列為視力保健項目的待輔導學校之一，故申請辦理此計畫，希望透過課程及生活教育的推動，讓學童視力可獲得改善。

2. 現況分析/需求評估/問題診斷

(1) 學生層級：在 109 學年一開始的健康檢查中，發現全校國中部學生的視力不良率高達百分之 75.9，意即全校有 567 人已經或即將面臨視力危機。經觀察，大部分同學視力衰退的主要因為過度使用手機，且尚未培養足夠的視力保健知識，沒有危機意識，導致視力隨著年齡增長而迅速下降。

(2) 學校層級：學校政策及教學面並無深刻關注視力問題，這是我們必須面對的。

3. 前後測成效評價目的

(1) 目的陳述：此行動研究的目的是在於探討一般視力保健政策中常出現的「學生 3010」及「下課淨空」是否真的對視力維持甚至提升有顯著影響，同時也試圖分析 3010 策略和下課淨空行為在執行層面上的問題。

(2) 校本指標或成功標準

量性：行為的改變程度(包含 3010 執行度、下課教室淨空程度、戶外活動時數)、眼睛保健知識前後測驗的分數改變、視力測量(視力矯正率)

質性：學生課堂參與、回饋單

二、前後測成效評價方法

1. 前後測成效評價對象

本行動研究的受測對象為新屋高中國中部 708 班的學生，共 24 人，男生、女生分別 12 人。109 年健康檢查的結果顯示，國中部的整體視力不良率高達七成五，但若單就七年級學生而言，各班視力不良率大多落在三成~四成左右(如下表所示)，表示七年級的視力表現是相對良好的，唯獨 708 班的視力不良率突破六成。

班級	701	702	703	704	705	706	707	708	709
視力不良人數(0.8 以下)	10	10	8	8	10	12	11	14	16
總人數	25	24	25	27	27	26	26	23	27
比例	40%	41%	32%	29%	37%	46%	42%	61%	59%

考慮到「及早治療、及早建立危機意識」的原則，這次的視力保健課程及介入將針對 708 班的學生。另外，在研究的最後我們隨機挑選另一個人數相仿的 7 年級班級作為視力表現變化的對照組，探討三個月的介入是否真的對視力的維持甚至優化有助益。

2. 前後測成效評價工具

(1) 量性問卷：

- a. 太陽日記卡 (教育部國民及學前教育署，2018)
- b. 護眼操紀錄卡 (改編自臺南市東區勝利國民小學所提供的護眼操步驟)
- c. 校園視力保健知識與行為調查問卷 (教育部國民及學前教育署，2018)

其中太陽日記卡及護眼操紀錄卡為行為紀錄，校園視力保健知識與行為調查問卷為知識測驗題目。

(2) 質性工具：「戰勝惡視力」課程學習單。此學習單為自編，填寫內容包含辨別四類常見的眼睛疾病病癥(近視、青光眼、黃斑部病變、視網膜剝離)、敘述三種保護眼睛的作為、反思個人在這學期的視力狀況變化及其原因。

3. 前後測成效評價過程或介入方法

(1) 測驗過程：為期三個月的視力保健行動研究重要介入過程如下表所示：

時間	行動	介入執行過程說明
109 年 9 月	全校健康檢查，統計全校視力不良率	尚未有介入行為
109.10.13	檢測七年級各班的視力檢查狀況，並選定 708 班為本次研究的受測對象	尚未有介入行為
109.10.16	聯繫 708 導師進行初步的研究說明	尚未有介入行為

109.10.19	開始進行第一個月的護眼行動	介入的量性測驗工具包含太陽日記卡、護眼操紀錄卡
109.11.11	早自習至 708 班做視力保健知識小測驗的前測	使用校園視力保健知識與行為調查問卷
109.11.13	進行第二個月的護眼行動	介入的量性測驗工具包含太陽日記卡、護眼操紀錄卡
109 年 11~12 月	中午無聲廣播影片	播放視力保健宣導影片(主要講述基本的護眼作為)及名人-甘仲維的專訪影片(3C 失明的危機)
109.12.9	13:05~13:50 708 班視力宣導課程	護理師規劃「戰勝惡視力」課程，教導常見的眼部疾病病癥並宣導如何正確的維持眼睛的健康。同時也針對校園視力保健知識與行為調查問卷的內容進行講解。
109.12.14	進行第三個月的護眼行動	介入的量性測驗工具包含太陽日記卡、護眼操紀錄卡
109.12.30	早自習至健康中心進行視力檢測、視力保健知識小測驗(後測)	
110 年 2 月	追蹤複檢人數及視力惡化率	

以上介入行動主要奠基於：

- (1) 國教署視力保健團隊的建議
- (2) 校際聯盟議程提供的方式
- (3) 護理師長期以來的經驗。

主要測驗團隊包括衛生組長及護理師，學務處主任及班級導師為積極協助者。以下附上本校在 109 學年初提陳的健康促進計畫推動小組分工表：

計劃職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計劃之工作項目
計劃主持人	陳大魁	校長	主持計劃，彙整報告校內核定
計劃主持人	劉臻	秘書	協助校長主持計劃，協助校長彙整報告校內核定
協同主持人	王俊傑	學務主任	研究策劃，督導計劃執行並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	劉碧琴	教務主任	研究策劃，督導計劃執行並協助行政協調
協同主持人	盧志明	國中主任	研究策劃，督導計劃執行並協助行政協調
協同主持人	謝宜君	輔導組長	研究策劃，督導計劃執行並協助行政協調
協同主持人	黃淑貞	總務主任	研究策劃，協助計劃執行，社區及學校資源之協調聯繫
協同主持人	李信昌	圖書主任	研究策劃，協助計劃執行，社區及學校資源之協調聯繫
協同主持人	楊欣容	衛生組長	研究策劃，計劃執行並協助行政協調
協同主持人	陳聰吉	體育組長	研究策劃，計劃執行並協助行政協調
研究人員	王俊傑	健康與體育領域教師	協助活動策略設計
研究人員	楊喬娟	專任運動教練	協助活動策略設計
研究人員	謝宜君	輔導組長	提供心理健康狀況及需求評估
研究人員	賀春暉	生輔組長	協助辦理學生需要評估及活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員	陳韋志	生教組長	協助辦理學生需要評估及活動，協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員	王隆昱	教學組長	協助推展跨領域課程協同教學事宜
研究人員	蔡宇豪	試務組長	協助推展跨領域課程協同教學事宜
研究人員	陳建銘	資媒組長	協助健康網路網頁製作及維護
研究人員	薛雲華	營養師	師生飲食需求及評估，協助推展健康服務

研究人員	羅晏廷	校護	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	高景炎	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	許景揚	學生會代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

(2) 修正過程：原本想針對全校舉辦視力保健宣導講座，但由於場地限制及疫情關係，故無法舉辦全校性的課程。另外，原先為配合本計畫，欲強制執行 3C 產品的使用限制，但操作上實屬困難，且有些正式課程可能需要使用手機，故只能仰賴各班導師的監督。正向來說，國中部七年級導師對於手機控管尚屬嚴格，故學生在上課時間並不會過度誇張地使用 3C 產品。

(3) 實際行動或介入方法：

在實際執行介入之前，衛生組先針對本校的狀況進行 SWOT 分析，以找出最適合的介入方案。

★ 視力保健行動研究 - SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校環境	<p>(1) 自 106 年 8 月 1 日改制為「桃園市立新屋高級中等學校」後，在資源上可以導入高中的各項計畫經費。</p> <p>(2) 本校鄰近新屋區中心，並與多所中小學相近，因此可享地利之便與之合作。</p>	<p>(1) 學校目前進行改建工程，操場、勤學教學樓等場所尚未開放使用，對於教學及體育課程的進行有所限制。</p> <p>(2) 校園周圍有農田、水溝經過及車流量過多，晨昏蚊蟲多與安全考量影響到學生及鄉民運動的意願。</p> <p>(3) 鄰近工業區，常常砂石瀰漫，空氣品質不理想。</p>	<p>(1) 新體育綜合大樓即將完成，內有規劃游泳池、籃球場等設施，屆時將有較充裕的空間與設備可以進行教學及體育活動。</p> <p>(2) 學校樂於開放校園環境供居民使用，加強社區連結與共享。</p>	<p>(1) 家長過於疼愛小孩，幾乎人人有 3C 產品。</p> <p>(2) 氣候條件不佳，冬季濕冷。</p>

人口特徵	<p>(1) 學生天生樂觀、天真純樸。</p> <p>(2) 教師群認真積極，對於學校推動各項工作配合度高。</p>	<p>(1) 校內人員編制仍顯不足，造成行政工作量大且課務繁重，較不易深入推動健康促進工作。</p>	<p>(1) 學生及行政人員對於健康促進議題活動接受度變高。</p> <p>(2) 班級內師生互動頻繁。</p>	<p>(1) 家長對於親職活動之參加意願較不積極。</p> <p>(2) 本校屬於教育優先區學校之一，外配及單親比例偏高，家庭教育功能需要提升。</p> <p>(3) 仍積極努力推廣並結合家庭教育，將健康促進意識落實於家庭中。</p>
學校政策	<p>(1) 學校設有健康促進學校推行委員會，訂定主要執行計畫。</p> <p>(2) 由學務處發起並與其他處室橫向連結，協力推動健康促進計畫。</p>	<p>(1) 教師及家長們對於健康促進推行計畫政策認同仍需加強。</p> <p>(2) 教師因課務繁重或其他因素，無法全力配合學校的健康促進措施，也導致學校政策推動不易，無法在每個班級落實。</p>	<p>(1) 為視力保健議題設計相關宣導課程。</p> <p>(2) 配合政策做海報宣導。</p> <p>(3) 制訂各班須交手機的規定，以控管 3C 產品使用程度。</p>	<p>雖計畫為各處室間的橫向連結，校內推行健康促進的組織大致仍以學務處成員為主，各處室時而因各自業務繁忙而不易全力配合。</p>
健康服務	<p>(1) 編制專業護理師 1 位，且對學校有高度認同感。</p> <p>(2) 每學期學生健康檢查確實，資料完整並積極追蹤不良狀況學生。</p>	<p>部分學生因家庭因素，家長不容易配合學生持續追蹤視力不良情形。</p>	<p>上級主管機關對於學校健康促進業務，態度積極並要求有成果。</p>	<p>(1) 上級機關對於健康促進經費補助有限，不易大規模及持續推動。</p> <p>(2) 教師及家長對於健康促進的概念需要加強。</p>

教學與活動	<p>(1)每年固定舉辦班際體育競賽(桌球、羽球、排球、籃球、跳繩、大隊接力、拔河、)及趣味競賽。</p> <p>(2)可利用班周會時間安排視力宣導講座。</p> <p>(3)中午午餐時間開放各行政單位使用無聲廣播播放視力宣導短片,落實生活教育。</p>	健康促進議題較難融入學科課程。	<p>(1)校長重視健促相關議題,支持行政單位,鼓勵推動相關宣導活動。</p> <p>(2)常利用集合時間進行健促宣導,教導學生健康的觀念。</p> <p>(3)結合鄉公所及鄰近民間單位辦理相關宣導及活動。</p>	<p>(1)因學生從小過早接觸 3C 產品,容易影響學習情緒。</p> <p>(2)目前適逢新課綱,許多課程皆在調整階段,因此健康促進融入課程部分仍在磨合中。</p>
總結	<p>(1)校長及行政人員認同並配合健康促進之推展。</p> <p>(2)鄰近資源豐富。</p> <p>(3)校內體育及健康保健人才充足。</p>	<p>(1)課程配比輕。</p> <p>(2)處室間的橫向連結、行政與導師間的縱向連結偏弱。</p> <p>(3)由於行政人員汰換率高,健康促進政策無法延續。</p>	<p>(1)上級機關對於健康促進議題愈趨重視。</p> <p>(2)校內硬體設施更新中(體育館、教學綜合大樓等)。</p> <p>(3)期待未來健康促進之活動能邁向常規化。</p>	<p>(1)學生對於視力保健的正確認知待建立。</p> <p>(2)家長對於健康促進的觀念仍待加強。</p>

★ 具體實施內容：陳接上述 SWOT 分析之內容，我們設定了具體的改進措施。

學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由健康促進委員會制定視力保健推動政策，且經由校務會議表決通過。 2. 訂定執行「護眼操」的時間。 3. 訂「視力保健月」，於此期間加強宣導視力保健議題。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與總務處合作，定期檢視教室內光源是否充足，若需更新將請總務處協助撥款。 2. 提供合適場所讓學生下課可至教室外活動、望遠凝視。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理教職員工視力保健研習活動。 2. 獎勵推廣績優人員，鼓勵學生及家長做視力複檢與追蹤。 3. 學校制訂班級的健康生活守則，倡導「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」為原則之視力保健行動。

社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於本年度發放視力保健宣導品，讓學生與家長可共同參與健康促進活動。 2. 於親師座談會時宣導視力保健概念。 3. 請導師於班級家長日時強調視力保健的重要性。 4. 與衛生單位或專業健康促進護理師合作，舉辦視力保健宣導研習。
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將視力保健議題融入課程。 2. 利用朝會或周會進行視力保健之宣導。 3. 於學務處旁公佈欄及衛生組臉書專頁上建置健康促進專欄，定期宣導視力保健議題。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供健康檢查，並將檢查結果確實通知家長。 2. 提供視力保健之諮詢服務。 3. 進行家庭成員視力保健問卷調查，以利輔導。 4. 將視力問題嚴重之學生轉介至相關醫療單位接受診治。

★ 介入安排及特色內容：針對教學活動的介入部分，主要使用的工具/方式有三：

A. 入班課程宣導-「戰勝惡視力」

護理師規劃「戰勝惡視力」課程，於 109 年 12 月 9 日針對 708 班同學進行視力保健宣導，以提升學生視力保健之意識，達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標。課程內容也包含辨別四類常見的眼睛疾病病癥(近視、青光眼、黃斑部病變、視網膜剝離)、保護眼睛的積極作為等。課後學生須填寫課堂學習單。



109.12.9 「戰勝惡勢力」學習單

1. 請問下列四個圖片對應到哪種眼睛疾病的徵兆呢？



近視



青光眼



黃斑部病變



視網膜剝離

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

多喝水 多吃綠色蔬菜
充足睡眠

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為_____。

視力沒變差，因為 多按摩眼睛。

B. 太陽日記卡

請班導師協助督促同學下課出去走一走，利用太陽日記卡，讓同學紀錄自身每天每一節下課、放學後的用眼休息時間，同時也記錄假日戶外活動的時數。可惜的是，上學期校地整建，操場無法使用，故喪失許多課外活動的空間，只能到走廊、中廊、花園區等空地做休閒活動。值得一提的是，目前操場已於110年二月興建完成，日後將能提供更多場地供師生使用。

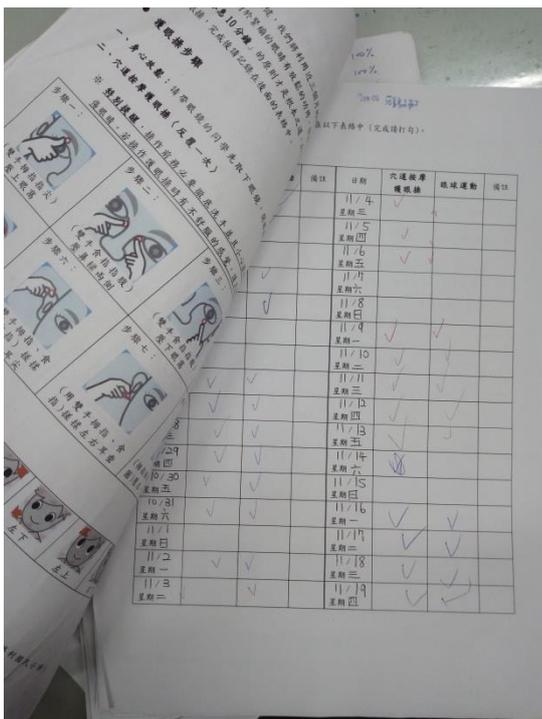
	星期一 (10月19日)	星期二 (10月20日)	星期三 (10月21日)	星期四 (10月22日)	星期五 (10月23日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	☀	☀	☀	☀	☀
◎3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。(若達成3010目標，請在太陽上做記號)					
放學後3010	☀	☀	☀	☀	☀
親愛的家長：請您協助檢核孩子周末的戶外活動時間與3010執行情形：					





C. 護眼操紀錄卡

利用護眼操紀錄卡提醒學生須找時間望遠凝視、按摩眼睛。為加強視力保健，我們利用近三個月的時間執行「愛 eye 元氣護眼操」。操作一次護眼操需約六分鐘左右，對於緊繃的眼睛有放鬆的功用。每個月的紀錄卡上會提醒同學：護眼操不是萬靈丹，調整用眼習慣並遵守「用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘」的原則才是根本之道。護眼操的步驟、圖示及記錄表格皆以記錄卡形式發給每個人，以一個月為基準，共執行三個月。



EYE 元氣護眼操紀錄卡

● 前言

為加強視力保健，我們將利用近三個月的時間執行「愛 eye 元氣護眼操」。操作一次護眼操需約六分鐘左右，對於緊繃的眼睛有放鬆的功用。但是護眼操不是萬靈丹，調整用眼習慣並遵守「用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘」的原則才是根本之道。以下為護眼操的步驟，請每天利用約六分鐘的時間完成護眼操，完成後請記錄在後面的表格中。

● 護眼操步驟

一、身心放鬆：請帶眼鏡的同學先取下眼鏡，閉眼靜坐，慢慢深呼吸共 4 次。

二、穴道按摩護眼操〈反覆一次〉

※ **特別提醒**，操作前務必徹底洗手並且小心操作，不要同時和同學嬉鬧以免弄傷眼睛。若操作護眼操時有不舒服的感覺，請立即停止操作。

步驟一：  (雙手拇指指尖) 壓上眼窩	步驟二：  (雙手食指指腹) 壓鼻樑兩側	步驟三：  (雙手食指指腹) 壓下眼窩	步驟四：  (雙手食指指腹) 壓太陽穴
步驟五：  (雙手食指彎曲) 刮上、下眼瞼	步驟六：  (用雙手拇指、食指、中指) 搓揉左、右耳尖	步驟七：  (用雙手拇指、食指) 搓揉左右耳壘	步驟八：  (拇指與食指合成圓圈) 壓左、右手虎口

三、前後測成效評價結果

1. 量性結果

(1) 知識測驗結果：在經介入課程後，「校園視力保健知識與行為調查問卷」的整體正確率從前測的 54.91% 上升至後測的 66.83%，顯示課程對於受測者有正向影響。

下表為問卷中受測者各題前、後測的表現(完整問卷題目請參考附件)：

題號	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
【前測】												
答對人數	7	8	16	9	15	18	13	7	7	15	17	20
答對率(%)	30%	34%	70%	39%	65%	78%	56%	30%	30%	65%	74%	88%
不知道人數	4	4	5	4	8	4	5	11	10	6	4	0
不知道率(%)	17%	17%	22%	17%	35%	17%	22%	48%	43%	26%	17%	0%
【後測】												
答對人數	15	15	18	21	13	17	17	6	14	17	15	17
答對率(%)	65%	65%	78%	91%	56%	74%	74%	26%	60%	74%	65%	74%
不知道人數	1	3	3	1	6	4	4	9	5	5	4	4
不知道率(%)	4%	13%	13%	4%	26%	17%	17%	39%	22%	22%	17%	17%

由上表可看出，前測時有五題答對率低於 50%，但後測時僅剩一題的答對率低於 50%，即受測者的視力保健意識與知識含量有顯著提升。答對率最低的這一題題目為：「學生至眼科醫療診所接受散瞳劑後屈光檢查才能取得正確度數」，經詢問後了解，由於此題內容涉及較多專業術語，且課程中並無提及相關概念，故受測者無法回答。

(2) 視力不良及視力惡化率(期初-末視力對照)：在本次行動研究中發現，學生 3010 平均達成率及下課淨空率對視力維持甚至提升並無顯著影響。下表為 708 班歷時三個月的介入後，受測學童的視力表現變化：

編號	708班前測				708班後測			
	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
1	0.4	0.5			0.4	0.4	1	1
2	0.5	0.3			0.4	0.3		
3	0.3	0.4	1.0	1.0	0.1	0.1	0.8	0.9
4	1.2	0.2			1.5	0.2		
5	0.2	0.2	0.3	0.4	0.1	0.1	0.3	0.3
6	1.2	1.0			1	1		
7	0.1	0.2	0.3	0.8	0.1	0.3	0.4	0.8
8	0.6	1.0			0.8	0.7		
9	0.5	0.2			0.5	0.4		
10	0.5	1.2			0.6	1		
11	0.8	0.4			0.7	0.5		
12	0.1	0.3	0.6	0.8	0.3	0.3	0.7	0.6
13	0.1	0.1	0.8	1.2	0.2	0.1	1	1.2
14	1.2	1.2			1.2	1		
15	0.4	0.3	0.7	0.7	0.7	0.4	0.8	0.7
16	0.9	0.7			0.7	0.7	0.8	1
17	0.5	1.0			0.3	1		
18	1.2	1.2			1.2	1.2		
19	0.2	0.3	0.9	1.2	0.2	0.2	1	0.6
20	1.5	1.2			1.5	1.5		
21	0.2	0.3	0.9	0.7	0.2	0.3	0.9	0.8
22	0.2	0.2	0.8	1.0	0.2	0.4	0.7	1
23	0.6	0.3	1.0	0.8	0.4	0.3	1	0.8

24	0.4	0.5			0.4	0.4	1	1
----	-----	-----	--	--	-----	-----	---	---

數據顯示，在 708 班 24 位受測者中，視力變好的(裸視-裸視，矯正-矯正)有 6 位，視力維持穩定的有 3 位，視力惡化的有 15 位。

隨機挑選一班未受介入的 7 年級班級做對照。701 班人數有 23 人，男、女生分別各為 11 人、12 人。701 班上、下學期的視力表現對照如下表所示：

編號	701 班前測				701 班後測			
	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
1	1.2	1.0			1.2	1		
2	0.1	0.5			0.1	0.3		
3	<0.1	0.4			0.3	0.4		
4	0.2	0.2			0.2	0.3		
5	0.8	0.9			0.7	0.8		
6	0.3	0.5	0.6	0.6	0.2	0.5		
7	1.0	1.0			1.2	1.2		
8	1.2	1.5			1.2	1.5		
9	1.0	0.9			0.4	0.1		
10	0.2	0.1	0.8	0.8	0.1	0.2	0.7	0.7
12	1.0	1.0						
13	0.1	0.1	0.8	0.9	0.1	0.1	0.9	0.6
14	0.4	0.3			0.3	0.4		
15	0.4	0.5			0.3	0.4		
16	1.2	1.0			1.2	1.2		
17	1.0	0.8	1.0	1.0	1	0.7	1	1
18	0.5	0.5	1.0	1.0	0.5	0.5	1	1
19	<0.1	0.1	0.5	0.5	0.1	0.1	0.7	0.6

20	0.5	0.6			0.4	0.5		
21	0.1	0.1	1.0	1.0	0.3	0.3	1	1
22	<0.1	0.1	0.6	0.5	0.1	0.1	0.5	0.5
23	0.1	0.1	0.9	0.9	0.1	0.1	0.8	1
24	0.2	0.3	1.0	1.0	0.1	0.1	1	1
25	0.3	0.5			0.3	0.5		

在 701 班 23 位受測者中，視力變好的(裸視-裸視，矯正-矯正)有 5 位，視力維持穩定的有 9 位，視力惡化的有 9 位。

我們將兩班的數據比較一下：

109 學年度上、下學期視力表現比較			
班級	視力改善人數	視力維持人數	視力惡化人數
708 班 (有介入)	6	3	15
701 班 (無介入)	5	9	9

從這些數據可以得知，整體而言，3010、下課淨空、護眼操的策略在此次研究中對於學生視力的維持甚至提升似乎並無顯著的助益—甚至反而沒有被介入的班級視力表現更佳。

(3) 複診及矯正率

雖然實際的視力測量結果並沒有達到預期中的進步，但就複診及矯正率而言，接受介入(如：參與視力保健課程、執行眼睛保健策略等)的班級對於保護眼睛、維持健康視力是有較高的意識的。衛生組與護理師統計了「109 學年第 1 學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)」，數據顯示 708 班的就診率為 95%，701 班的就診率為 88.89%。

2. 質性結果－學生課程學習單

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- ① 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- ② 按摩眼睛。
- ③ 多吃綠色蔬菜。

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為 _____

視力沒變差，因為 我有定期檢查視力，而且我有用眼30分鐘，休息10分鐘。

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- 用眼30分鐘休息10分鐘。
- 保持適當距離
- 多去戶外

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為 沒有做到30/10策略。

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- ① 不要在暗處玩手機
- ② 不要近距離看書
- ③ 用眼30分鐘，休息10分鐘

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？若有，你覺得原因會是什麼呢？

視力有變差，因為 玩手機很久

2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

- 多喝水、充足睡眠、按摩眼睛

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為 太常使用3C產品

四、 討論與建議

在本次行動研究中發現，學生 3010 及下課淨空策略對視力維持甚至提升並無顯著影響，但這樣的結果可能並不是策略本身的問題，而是學生 3010 平均達成率及下課淨空率等策略容易受到操作面的阻礙。

3010 策略和下課淨空行為與視力表現的改善或持平無法呈現正相關的主要原因在於這些策略在執行層面上難以落實。在執行視力保健的過程中，可以感受到老師、同學都相當重視視力保健的問題，但很可惜的是，雖然健康意識有所提升，相對應的實際作為卻不盡人意。據觀察，學生的視力保健知識與行為間的落差來自於三大困難點。

其一，學生過度依賴手機、電腦等 3C 產品，甚至將手機遊戲或是社群媒體當作唯一的休閒娛樂。現實來看，3C 產品現在已深入到我們的生活之中，對我們也有很大的幫助，例如查資料、聯絡、記事等，所以並非使用 3C 產品就是不好，只是學生尚未培養足夠的自控能力，因而常常聽聞因為使用手機而導致用眼過度的問題。為有效控制學生在校使用手機的時間，各班都會統一收手機至學務處，但並非每位學生都會配合，這也是為什麼全校視力表現難以有顯著改善的原因之一。

其二，由於本校上學期正經歷校地重整，操場不能使用，使得學生的活動範圍有所限制。另外，工地沙塵讓戶外空氣污染加劇，許多學生也因此在下課時選擇留在教室，無法提升下課淨空率。

其三，新屋地區的氣候並不穩定，冬季時風雨大，且長期低溫，連帶影響學生在下課時離開教室的意願，這樣的情況也完全反映在數據上。去年 12 月前後連續下了近五周的雨且有強烈冷氣團，使得下課淨空率從第一個月的 88.26% 下降至 86.375%，且一個月的假日平均戶外活動時數從 24.5 小時下降至 15.125 小時(戶外 120 行為達成率從 60.8% 下降至 39.1%)。

為了讓日後的健康促進計畫更加完善，我認為以後的健康促進活動可以多和其他處室做橫向連結，例如和教務處協力將視力保健議題融入正規課程中、和總務處討論是否能將班級燈具換成對眼睛較佳的類型，這些都是未來可以再努力的方向。另外，行動研究的受測人數可以再增加，以增加調查信度。

五、結論

針對這次的視力保健待輔導計畫，本校規劃了視力保健知識測驗的前後測，發放太陽日記卡、護眼操紀錄卡等統計受測學生之戶外活動時數比例、下課淨空率、及按摩紓緩眼睛疲勞的行動達成率。在歷時三個月的介入過程中，我們也安排了視力保健課程講座及午餐時間的無聲廣播，播放相關影片以探討 3C 失明等議題，提升學生對維護眼睛健康的意識及正確知識含量。

藉由本研究可以發現，學生在接受介入課程後，視力保健知識測驗的分數以及對於保護眼睛、維持健康視力的意識有顯著提升，視力不良就診率也較對照組高。然而，受測者實際的視力表現並無明顯變化，甚至有些微惡化的趨勢；意即，在此研究中，學生視力保健行動 3010 及下課淨空策略與實際上視力的維持並無顯著正相關。目前推論，也許這些策略本身並不是無效，而是容易受到操作阻礙，造成受測者視力保健意識與實際行動間的落差。居高不下的 3C 產品使用率、物理空間及硬體設備條件不充足、氣候狀況等三個因素導致本校實施視力保健策略的效果不易彰顯。

未來的健康促進活動可以多和其他處室做橫向連結，例如和教務處協力將視力保健議題融入正規課程中、和總務處討論是否能將班級燈具換成對眼睛較佳的類型，或是增加受測人數以增加調查信度，以讓之後的規畫更臻完善。

六、參考資料

台灣健康促進學校(2018)。視力保健-指標及測量工具-105 學年度太陽日記卡實施手冊。2020 年 10 月 13 日，取自 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/eye/measure/list>

台灣健康促進學校(2018)。視力保健-指標及測量工具-105 學年度視力保健教師之校園視力保健知識與行為調查問卷。2020 年 11 月 9 日，取自 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/eye/measure/list>

承辦人

衛生組 楊欣容

主任

學務處主任 王俊傑

校長

新屋高中校長 陳大魁

(核章掃描)

校園視力保健知識與行為調查問卷

親愛的同學們好：本問卷是想了解您對視力的了解及對校園視力保健的看法，請根據您真實的感受與經驗確實作答，您的回答將作為校園視力保健計畫推動的重要參考。本問卷僅供研究之用，您所填寫的資料絕不做個人分析且絕對保密。本團隊由衷感謝您的協助。

校園視力保健計畫團隊 敬上

◇ 校園視力保健知識

作答說明：請圈選出正確的答案，如確實不知道答案者，請圈選不知道。	對	錯	不知道
1. 戴眼鏡是控制近視加深的方法。	1	2	3
2. 近視能透過雷射近視手術治癒。	1	2	3
3. 課間下課教室淨空與視力保健有關。	1	2	3
4. 近視是一種疾病。	1	2	3
5. 「每日戶外活動 120 分鐘」是研究證實延緩近視發生有效的方法。	1	2	3
6. 過多的近距離用眼是導致近視的主因之一。	1	2	3
7. 學生矯正視力達 0.8 以上，就不需要再複診。	1	2	3
8. 學生至眼科醫療診所接受散瞳劑後屈光檢查才能取得正確度數。	1	2	3
9. 學童一旦有近視，每年加深平均約百度。	1	2	3
10. 缺乏戶外活動是導致近視的主因之一。	1	2	3
11. 近視發生年齡越小，演變成高度近視的機會越大。	1	2	3
12. 近視會導致失明。	1	2	3
13. 您認為下列何者是實證醫學預防近視發生的方法?(可複選) <input type="checkbox"/> (1)多吃胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> (2)多看綠色植物 <input type="checkbox"/> (3)多吃保健食品(例如:魚油) <input type="checkbox"/> (4)減少近距離用眼的時間 <input type="checkbox"/> (5)多到戶外活動 <input type="checkbox"/> (6)均衡飲食			

感謝您的填答!

109.12.9 「戰勝惡視力」學習單

1. 請問下列四個圖片對應到哪种眼睛疾病的徵兆呢？



2. 根據課程內容，有哪些方式可以保護眼睛？請舉出三個例子。

3. 你覺得你從開學到現在，視力有變差嗎？你覺得你個人視力產生變化的原因會是什麼呢？

視力有變差，因為

_____。

視力沒變差，因為

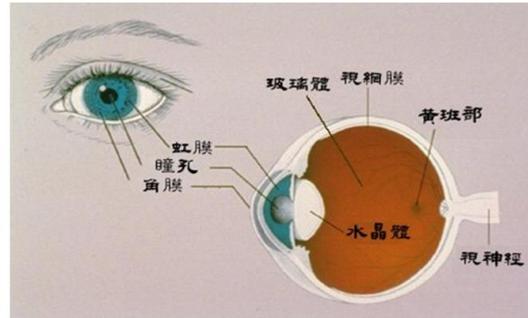
_____。

戰勝惡「視」力



健康中心 護理師 羅晏廷

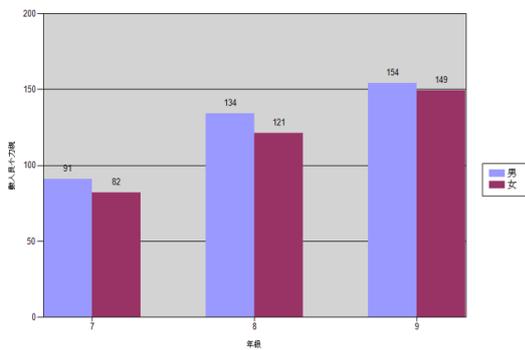
眼睛的基本構造



2017-12-06

3

新屋國中近視率



2017-12-06

5

何謂近視

○近視—就是看不清楚遠的東西。

原因是因為遠方的影像，進了眼睛後，經過水晶體，影像沒有正確的投射在視網膜上。反而投射在視網膜前面，使眼睛失焦，就看不清遠方的影像。



2017-12-06

10

這些都是造成過度用眼的因素



2017-12-06

13

視網膜剝離

- 好發於500-800之間的近視者
- 由於近視的人眼球漲大，網膜被撐得越來越薄，終於裂孔，導致視網膜剝離，甚至失明。
- 是眼科疾病中最嚴重最可怕的毛病。



2017-12-06

21

中小學生不宜戴隱形眼鏡

因為中小學生處於生長時期，眼球未定型，如果過早或長時間戴隱形眼鏡，易產生角膜缺氧、生理代謝障礙，會造成角膜磨損、角膜潰瘍或穿孔。



2017-12-06

29

視力矯正相關知識-雷射手術

- 不能阻止視網膜病變
- 不能阻止近視加深
- 手術並沒有「治療」好你的近視，因為上述的近視後遺症仍然存在，且繼續進行。手術只是可能讓你不用戴眼鏡而已。



2017-12-06

35



用眼時間不宜太長

- 用眼30分鐘休息10分鐘(3010)
- 休息時應遠眺或閉目養神，使眼球調節肌得以充分放鬆。

2017-12-06



用眼時姿勢正確

- 與觀看畫面保持 35 - 45 公分的適當距離。
- 將桌椅調整至適當高度，所以建議選擇可調整高度的座椅，並維持端正坐姿，避免趴姿或躺姿，或在移動的交通工具上用眼。



用眼時光源充足

- 室內光源避免太暗或太亮，夜間時室內燈光及檯燈必須同時使用。
- 避免在光源不足的環境下使用 3C 產品，否則會加深黃斑部病變的發生。

39

附件四、太陽日記



太陽日記

只要走出戶外動一動
就可以在太陽上作記號！

____年____班：座號：____ 姓名：_____

	星期一 (月 日)	星期二 (月 日)	星期三 (月 日)	星期四 (月 日)	星期五 (月 日)
第一節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第二節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第三節下課	☉	☉	☉	☉	☉
中餐後	☉	☉	☉	☉	☉
第五節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第六節下課	☉	☉	☉	☉	☉
放學後	☉	☉	☉	☉	☉
今天有戶外課	☉	☉	☉	☉	☉
◎3010：用眼 30 鐘就休息 10 分鐘。(若達成 3010 目標，請在太陽上做記號)					
放學後 3010	☉	☉	☉	☉	☉
親愛的家長：請您協助檢核孩子 <u>週末</u> 的戶外活動時間與 3010 執行情形：					
星期六	戶外☉ ____小時	3010 達成☉	星期日	戶外☉ ____小時	3010 達成☉

	星期一 (月 日)	星期二 (月 日)	星期三 (月 日)	星期四 (月 日)	星期五 (月 日)
第一節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第二節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第三節下課	☉	☉	☉	☉	☉
中餐後	☉	☉	☉	☉	☉
第五節下課	☉	☉	☉	☉	☉
第六節下課	☉	☉	☉	☉	☉
放學後	☉	☉	☉	☉	☉
今天有戶外課	☉	☉	☉	☉	☉
◎3010：用眼 30 鐘就休息 10 分鐘。(若達成 3010 目標，請在太陽上做記號)					
放學後 3010	☉	☉	☉	☉	☉
親愛的家長：請您協助檢核孩子 <u>週末</u> 的戶外活動時間與 3010 執行情形：					
星期六	戶外☉ ____小時	3010 達成☉	星期日	戶外☉ ____小時	3010 達成☉

EYE 元氣護眼操紀錄卡

● 前言

為加強視力保健，我們將利用近三個月的時間執行「愛 eye 元氣護眼操」。操作一次護眼操需約六分鐘左右，對於緊繃的眼睛有放鬆的功用。但是護眼操不是萬靈丹，調整用眼習慣並遵守「用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘」的原則才是根本之道。以下為護眼操的步驟，請每天利用約六分鐘的時間完成護眼操，完成後請記錄在後面的表格中。

● 護眼操步驟

一、身心放鬆：請帶眼鏡的同學先取下眼鏡，閉眼靜坐，慢慢深呼吸共 4 次。

二、穴道按摩護眼操〈反覆一次〉

※ 特別提醒，操作前務必要徹底洗手並且小心操作，不要同時和同學嬉鬧以免弄傷眼睛。若操作護眼操時有不舒服的感覺，請立即停止操作。

<p>步驟一：</p>  <p>(雙手拇指指尖) 壓上眼窩</p>	<p>步驟二：</p>  <p>(雙手食指指腹) 壓鼻樑兩側</p>	<p>步驟三：</p>  <p>(雙手食指指腹) 壓下眼窩</p>	<p>步驟四：</p>  <p>(雙手食指指腹) 壓太陽穴</p>
<p>步驟五：</p>  <p>(雙手食指彎曲) 刮上、下眼眶</p>	<p>步驟六：</p>  <p>(用雙手拇指、食指、中指) 搓揉左、右耳尖</p>	<p>步驟七：</p>  <p>(用雙手拇指、食指) 搓揉左右耳垂</p>	<p>步驟八：</p>  <p>(拇指與食指合成圓圈) 壓左、右手虎口</p>

三、眼球運動：

a) 八個方位伸展



b) 眼球順時鐘、逆時鐘繞圈及用力眨眼

c) (反覆再做一遍)。

d) 望遠凝視：選定 6 公尺以上目標遠望，持續約 30 秒。

(參考資料來源：臺南市東區勝利國民小學)

附件六、照片





9年8班：座號：1 姓名：王若銘 10

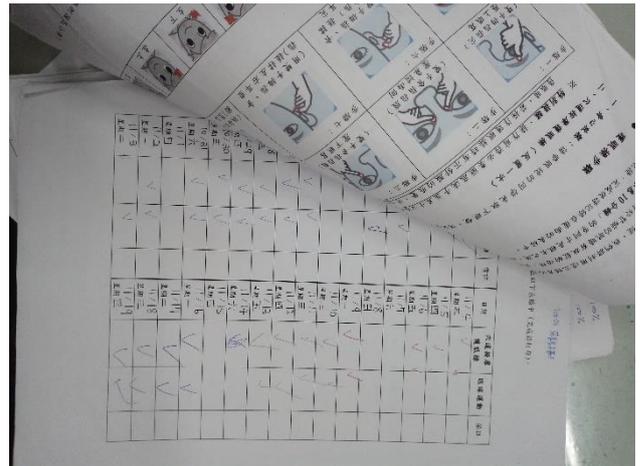
	星期一 (10月19日)	星期二 (10月20日)	星期三 (10月21日)	星期四 (10月22日)	星期五 (10月23日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	☀	☀	☀	☀	☀

◎3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。(若達成3010目標，請在太陽上做記號)

放學後3010 ☀ ☀ ☀ ☀ ☀

親愛的家長：請您協助檢核孩子周末的戶外活動時間與3010執行情形：

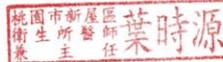
星期六	戶外 ☀ 2小時	3010 達成 ☀	星期日	戶外 ☀ 2小時	3010 達成 ☀
-----	----------	-----------	-----	----------	-----------



109 年度新屋區衛生局委託公立國、高中(職)

辦理活力無菸校園或校園戒菸班計畫申請書

計畫名稱 (可擇一或二 項目辦理)	<input checked="" type="checkbox"/> 109 年度活力無菸校園計畫 <input type="checkbox"/> 109 年度校園戒菸班計畫				
申請學校	桃園市立新屋高級中等學校	學校統一編號	50599452		
申請經費	<input checked="" type="checkbox"/> 經費 16,000 元 (活力無菸校園計畫)。 <input type="checkbox"/> 經費 21,000 元 (校園戒菸班計畫)。				
計畫負責人	姓名	王俊傑	職稱	學務主任	電話：4772029#310 傳真：4775284
	E-mail：sw310@swjh.edu.tw				
	聯絡地址：桃園市新屋區中興路 111 號				
計畫連絡人 (必填)	姓名	劉昌武	職稱	衛生組長	電話：4772029#310 傳真：4775284
	E-mail：sw314@swjh.edu.tw				
	聯絡地址：桃園市新屋區中興路 111 號				
衛生所承辦人 (必填)	姓名	李玉微	職稱	護理師	電話：03-477208-39 傳真：03-4774974

學校承辦人：劉昌武 衛生所承辦人： 衛生所主管： 

備註：1. 本申請表及經費概算表需 1 式 3 份，衛生局、衛生所及學校各留存一份。

2. 請各所於本年度 3 月 13 日前將申請表及經費概算表以電子郵件或傳真影本至衛生局辦理申請事宜。

桃園市立新屋高級中等學校辦理活力無菸校園計畫經費概算表

項次	項目	經費概算 額度(元)	用途定義說明
1	講師費	4,000	1.外聘講師(公私立機構講師) 1節(50分鐘)2,000元。 2.外聘講師(衛生福利部及所屬醫院講師) 1節(50分鐘)1,500元。 3.內聘講師(局、所、國健署講師) 1節(50分鐘) 1,000元。
2	文具及宣導相關 物品費	1,2000	文具、紙張、碳粉匣、宣導品製作、印刷、 場地佈置及辦理計畫相關其他行政費用 (如撥款轉帳匯費)等。
總計		16,000	

※需與黏貼憑證用紙上黏貼之原始憑證數量、金額相符。

※核銷金額與經費概算額度不符時，應經機關首長簽准同意後，並備註註明流入(增額)、流出(減額)項目，簽准影本及修正經費概算表需一併繳回作為核銷附件，若前述流入(增額)、流出(減額)項目金額超過各項目經費核銷額度之 15%，應於本年度 9 月 10 日前來函申請經費變更。

計畫承辦人:

衛生組
組長 劉昌武

機關首長:

新屋高中
校長 陳大魁

學校印信:



109 年桃園市政府衛生局

公私立國、高中（職）學校辦理活力無菸校園成果報告書

壹、前言

為降低青少年吸菸不良嗜好，維護健康，建立安全無菸的校園環境而舉辦此活動。

貳、計畫目標及實施方式

一、計畫目標

- (一)讓師生認識菸害、二手菸、電子菸對健康的傷害與影響。
- (二)達成全校零吸菸、零菸蒂的目標。
- (三)以學生自治團體協助反菸拒檳宣導活動之推展，讓學生自動自發之學習與維護健康。
- (四)建構教職員工無菸支持性環境，降低青少年校園二手菸暴露率。

二、實施方式

- (一) 政策與管理: 規劃無菸校園推動小組並制定「無菸校園管理辦法」。
- (二) 活力無菸校園規劃: 張貼禁菸海報或標語、設立無菸宣導立牌、推動無菸公廁、午休時間廣播或跑馬燈等。
- (三) 社區網絡: 於校園網頁上宣導菸害防制及拒菸訊息，並成立「社區拒菸小隊」與周邊商家連結，對社區菸品零售商及無菸商店進行宣導，成為無菸守護聯盟。
- (四) 校園菸害防治活動: 於 109 年 9 月 9 日舉辦校園無菸講座，並將照片與資訊上傳至學校的健康促進網。
- (五) 青少年菸害防制創意宣導比賽: 如菸害防制 4 宮漫畫比賽海報創意比賽、禁菸標語及 LOGO 比賽等。同時也會在本校衛生組臉書專頁上宣傳。

參、 成果

一、無菸政策與管理

(一)成立「活力無菸校園」推動小組 (附上組織圖)。



(二)制定活力無菸校園管理辦法。

桃園市立新屋高級中等學校校園菸害防治辦法

經行政會議於 109 年 8 月 24 日通過

- 一、為提升戒（拒）菸及反菸意識，保障拒吸二手菸權利，營造無菸校園環境，特依據行政院衛生福利部「菸害防制法」之規定，特訂定「桃園市立新屋高級中等學校校園菸害防治辦法」（以下簡稱本辦法）。
- 二、本校依菸害防制法第十七條規定經指定為禁止吸菸之場所禁止吸菸，校園內全面禁止吸菸，校園入口處設置明顯禁菸標示。
- 三、除校園內，學校周遭環境(包含校門、人行道、圍牆邊等區域)也全面禁菸。
- 四、菸害防制宣導活動之籌畫與執行，由學務處負責。
- 五、軍訓教官及校安人員協助學生之菸害防制教育宣導，並不定期於校園內實施禁菸稽查。

- 六、學生違反禁菸行為包括吸食、咀嚼菸品或攜帶點燃之菸品、亂丟菸蒂，初犯者將予以口頭或書面告誡，並通知家長，累犯者將依據本校學生獎懲實施要點給予懲戒，並由學務處輔導，提供戒菸諮詢及轉介醫療服務機構。
- 七、教職員工不應於校園內吸菸，違反者依菸害防制法相關規定辦理。
- 八、校外人士(含廠商及施工人員)進入校園內須遵守本辦法，各承辦單位須廣為宣達並督導執行。
- 九、本校校園內嚴禁販售或供應與吸菸有關之物品。
- 十、本校全體教職員生對違反校園菸害防制之行為，得勸導與制止，各項會議與活動之主辦單位，應負責對參與人士宣導與制止。
- 十一、本辦法經行政會議通過，陳請校長核定後發布，修正時亦同。本辦法自發布日施行。

二、營造活力無菸校園

- (一)特別針對吸菸熱點、校外人行道及樓梯間等巡查。
- (二)學校下課期間利用廣播或跑馬燈傳達菸害防制訊息。每周一中午利用無聲廣播播放菸害防制影片。

三、建立無菸校園及家庭社區網絡。

- (一)充分運用校內親職教育日、家長座談會及班週會等各式集會場合加強宣導菸害防制知識，促進親師交流建立菸害防制共識，提升電子煙相關知能。
- (二)成立「社區拒菸小隊」，進行社區菸品零售商及無菸商店的宣導活動，與周邊商家結合為無菸守護聯盟。
- (三)上傳學校的健康促進網。

四、辦理菸害防制活動

- (一)利用學校衛生組FB粉絲網頁，宣導菸害防制資訊與活動。
- (二)於109年9月9日舉辦菸癮防治及口腔衛生宣導講座。
- (三)於校內張貼全面禁菸標語及海報。

五、組成拒菸小隊，輔導學校附近商家拒售菸品予未滿 18 歲青少年

桃園市立新屋高級中等學校		
	地 址	商家(負責人)簽名
168 超商 	新屋區中興路110號1樓	張碧芬
李時登	新屋區中興路108號	羅秋娜
中興超市	新屋區中興路68號	鄧玉珠
總計	共9家	

宣導時間：109年9月15日

動員人次：4人

宣導材料：海報三張

六、辦理青少年菸害防制創意宣導比賽

- (一) 臉書禁菸標語投稿比賽：無菸校園宣導結束後，衛生組將講座照片放於臉書專頁上，同時也鼓勵「臉友」們和同學在文章下分享他們想到的菸癮防治標語！

肆、活動成果：詳見下列的「活力無菸校園宣導活動成果照片」及其簡述

伍、執行心得（困難度、建議）

有些學生受到家庭環境的影響而有抽菸的習慣，雖然學生都知道抽菸是不良習慣、也不會在學校抽菸，但出了學校後這樣的習慣還是難以根除。另一個困難之處是，學校目前有多處工地，工人們多有抽菸習慣，導致學校在一開始時無法達成零菸蒂的目標，不過經過學務處、總務處的強力宣導後，狀況已好轉許多。未來期望能跟鄰近的社區有更多合作機會，一起創造無菸校園的優質環境。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (1)

承辦學校：桃園市立新屋高級中等學校

日期：109年 9月 9日 — 13時00分至15時00分

地點：綜合教學大樓圖書館二樓

事由：辦理菸檳防治及口腔保健宣導講座

對象：七年級、八年級

參加人數：479人



照片簡述：七、八年級師生在圖書館二樓聽菸檳宣導講座



照片簡述：講師和同學互動熱烈，同學專注聽講。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (2)

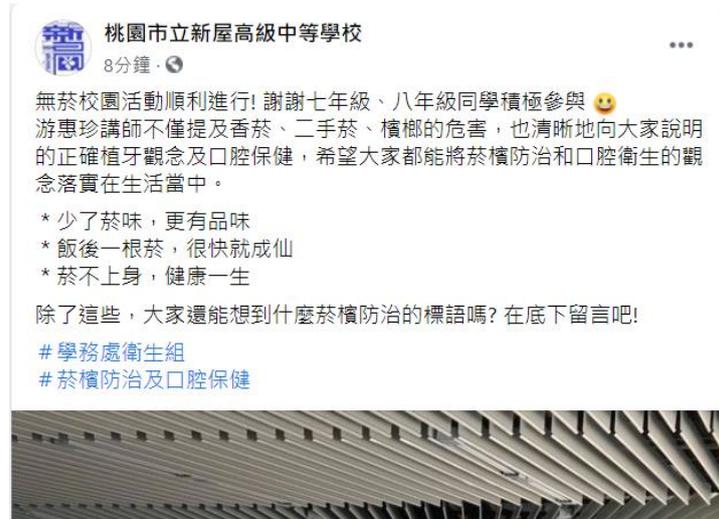
日期：109年 9月 15日

地點：新屋高中衛生組臉書專頁

事由：發布菸檳防治講座照片及辦理標語投稿活動

對象：全校師生、臉書專頁粉絲

參加人數：臉書專頁追蹤人數約 2000 人



照片簡述：在臉書宣傳菸檳講座，並徵求標語。



照片簡述：臉書專頁上有多張菸害防治講座及海報的照片。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (3)

日期：109年 9月 1日 - 109年 9月 18日

地點：全校範圍

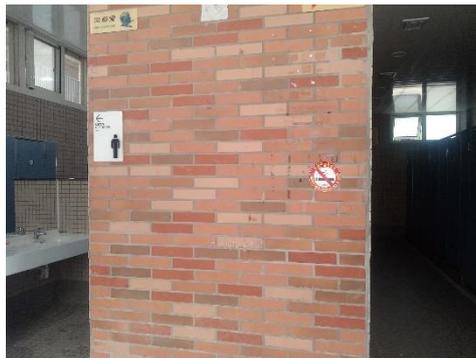
事由：張貼海報宣導菸癮防治觀念並將入深入於校園環境中

對象：全校師生

參加人數：5 (志工幫忙張貼)



照片簡述：校門口貼上禁菸標示及菸害防治宣導布條。



照片簡述：教室、廁所、穿堂公佈欄皆已張貼菸癮宣導標誌或海報。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (4)

日期：109年 9月 15日 - 12時30分至13時00分

地點：學校周邊店家

事由：成立「社區拒菸小隊」與周邊商家連結，對社區菸品零售商及無菸商店進行宣導，成為無菸守護聯盟

對象：學校周邊店家

參加人數：4人 (社區拒菸小隊)



照片簡述：在學校對面的168超商宣導，店家門口也已貼上禁菸標誌。



照片簡述：在學校附近生意最好的麥味登及中興超市進行無菸宣導，希望店家創造無菸空間守護學生，也呼籲店家不要賣菸品給未成年者。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (5)

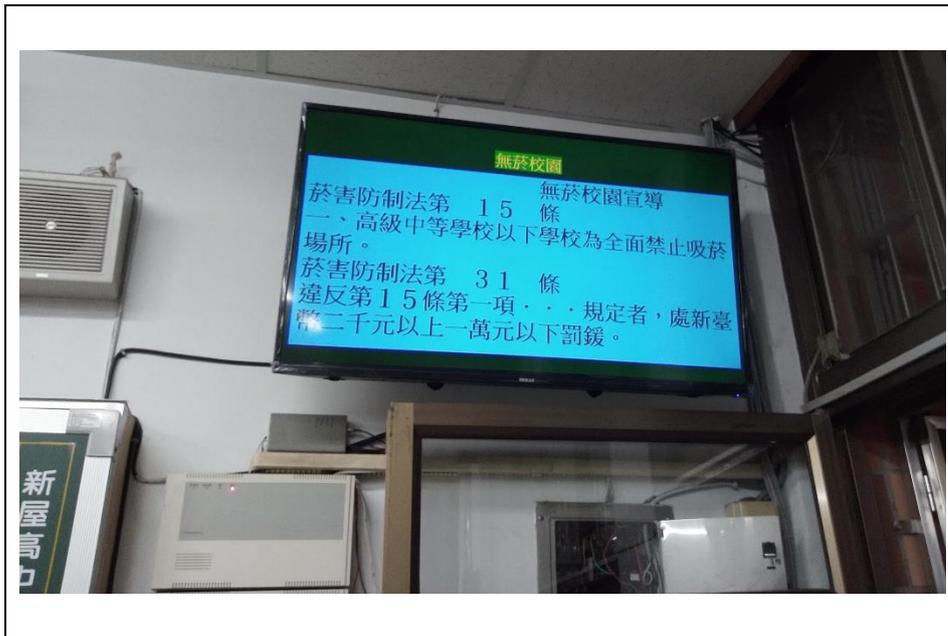
日期：109年 9月 15日 — 109年 9月 30日

地點：新屋高中

事由：利用跑馬燈、無聲廣播於早自習及中午時宣導菸害防制觀念

對象：全校師生

參加人數：全校師生



照片簡述：利用無聲廣播在各班宣導菸害防制觀念。

使用單位	節序號	開始時間	結束時間	公告標題	字大小	公告內容
衛生組長	1.早自習	07:43:00	08:09:00	無菸校園	56	無菸校園宣導 菸害防制法第 15 條 一、高級中等學校以下學校為全面禁止吸菸場所。 菸害防制法第 31 條 違反第 15 條第一項...規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。 敬請大家創造無菸的校園環境。 * 少了菸味，更有品味 * * 飯後一根菸，很快就成仙 * * 菸不上身，健康一生 *
衛生組長	1.早自習	07:43:00	08:09:00	登革熱注意事項	56	防治登革熱 美好校園的環境衛生需要大家一起維護。 1.發現校園有積水處或有積水容器，請大家協助清除或聯繫衛生組。 2.外掃區的落葉需定期清掃，以減少蚊蟲的孳生。
衛生組長	2.第一節下課	09:00:00	09:09:00	資源回收提醒	56	請大家做好資源回收分類 1.牛奶紙盒務必清洗瀝乾壓扁後再回收 2.寶特瓶去膠膜後清洗、壓扁後再回收 3.紙餐盒/塑膠盒/杯等務必清洗再回收 4.廢電池及光碟片請直接拿至學務處衛生組統一收集、處理! 以上物品未清洗壓扁，將不予回收，請大家一起做好回收分類。

照片簡述：每天早自習、午餐時間、第七節下課皆會播放防菸訊息。

辦理活力無菸校園宣導活動成果照片 (6)

日期：109年 9月 23日

地點：新屋高中

事由：無菸校園活動相關文具及用品



照片簡述：本活動宣導之文具相關海報



照片簡述：本活動宣導之文具相關用品

陸、經費執行情形：請詳列與黏貼憑證相符之經費執行明細表

桃園市立新屋高級中等學校 辦理活力無菸校園計畫經費支出明細表

項次	項目	憑證編號	單價	數量	單位	金額(元)	用途定義說明	
1	講師費	001	2,000	2	節	4,000	外聘講師(公私立機構講師)1節(50分鐘)2,000元。	
2	文具及宣導相關物品費	002	12000	1	式	12000	文具及活動相關物品費用(詳請見報價單)	
總計							16,000	
備註		流入(增額)項目及金額: 流出(減額)項目及金額:						

※需與黏貼憑證用紙上黏貼之原始憑證數量、金額相符。

※核銷金額與經費概算額度不符時，應經機關首長簽准同意後，並備註註明流入(增額)、流出(減額)項目，簽准影本及修正經費概算表需一併繳回作為核銷附件，若前述流入(增額)、流出(減額)項目金額超過各項目經費核銷額度之15%，應於本年度9月10日前來函申請經費變更。

計畫承辦人:

機關首長:

學校印信:

陸、經費執行情形：請詳列與黏貼憑證相符之經費執行明細表

桃園市立新屋高級中等學校 辦理活力無菸校園計畫經費支出明細表

項次	項目	憑證編號	單價	數量	單位	金額(元)	用途定義說明
1	講師費	001	2,000	2	節	4,000	外聘講師(公私立機構講師)1節(50分鐘)2,000元。
2	文具及宣導相關物品費	002	12000	1	式	12000	文具及活動相關物品費用(詳請見報價單)
總計						16,000	
備註		流入(增額)項目及金額: 流出(減額)項目及金額:					

※需與黏貼憑證用紙上黏貼之原始憑證數量、金額相符。

※核銷金額與經費概算額度不符時，應經機關首長簽准同意後，並備註註明流入(增額)、流出(減額)項目，簽准影本及修正經費概算表需一併繳回作為核銷附件，若前述流入(增額)、流出(減額)項目金額超過各項目經費核銷額度之15%，應於本年度9月10日前來函申請經費變更。

計畫承辦人:

衛生楊欣容

機關首長:

新屋高中 陳大魁(甲)

學校印信:

