

彰化縣立陽明國民中學105學年度健康促進學校實施計畫

推動議題：視力保健議題

壹、前言

本校推動健康促進學校計畫多年，因校區位於市區，學生裸視視力不良率偏高，為了減緩或降低學生近視比率，培養學生健康行為及健康生活型態，本年以視力保健為推動主題，賡續辦理健康促進學校計畫。

貳、計畫依據

一、依據教育部國民及學前教育署 104 年 09 月 10 日臺教國署學字第 1030080352 號辦理。

二、依據彰化縣政府教育處行政公告 105 年 11 月 08 日編號 10540177 號辦理。

參、計畫目標

一、強化本校衛生委員會及配合縣內輔導團隊之運作，發揮在地資源進入校園輔導，以強化校本健康議題的推廣。

二、透過縣府健康促進輔導及自我檢核機制，增進教職員工生的健康。

三、多元化的活動設計並強化精進教學、社區和家長的連結，增進教職員工生的健康。

四、透過行動研究，評價實施前後之成效。

五、配合縣府活動期間準時上傳行動研究成效。

肆、背景說明

一、學校現況分析

本校以「菸害與檳榔防制、健康體位、性教育、視力保健」為本年度健

康促進計畫之主要實施議題。實施方法以學生及教職員工之健康檢查結果資料、健康觀察、訪談及問卷調查之過程，分析師生健康狀況及健康需求評估，再運用課程介入及活動介入，發展有效的活動設計及健康支持性環境，激發師生對健康之重視，以提昇師生自我照顧知能，以期有效預防疾病，落實健康行為。

學校健康促進計畫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介入、活動介入、網路及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、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**運用之策略主要為訂（修）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，使個人與組織環境間有更健康之互動。

本校學生班級數共 57 班，學生總人數 1554 人；男生 935 人，女生 719 人

1.外部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
學校環境	1、位居市區中心，較易取得資源。 2、學校規模大，共57班，學生人數1554人。	學校課外活動空間因學校人數多，顯得較為不足。	社團活動高達30多個，學生選擇性多，提供學生正規課程外的另一項選擇，有助身心方面的健康促進。	1、學生接觸網路容易，較易受青少年次級文化影響。 2、家長重視智育教育，推展健康活動策略機會相對減少。	1、將社區可利用資源與學校健康促進計畫結合帶動健康生活。 2、結合學校環境永續發展與健康促進計畫建立健康自然環保的校園。
家庭環境	1、熱心參與親職講座。	部分家長因工作關係，無暇	1、教師教學認真有熱忱，學生	1、部分家長工作忙碌，甚少有	1、辦理健康促

	2、重視親師溝通，互動良好。 3、能尊重學校政策及教師的教學理念。	兼顧親子及學校間的溝通。	可塑性高。 2、健全家長會制度，為推動政策建立強而有力的後盾。 3、配合健康意識的抬頭，適時推廣健康議題。	親子互動機會。 2、隔代教養或單親家庭增多。	進講座提供家長成長機會。 2、結合家庭與學，校建構學生安全衛生健康的生活環境。
社區環境	1、社區機關團體能熱心提供相關資源。 2、學校旁邊有陽明運動公園、兒童公園、陽明公園可提供學生、家長從事休閒活動。	1、學校附近的開放空間，有時易成為不良少年的聚集地，嚴重威脅到學生安全。 2、社區團體互動、聯繫不高。	1、位居市區，周邊資源豐富。 2、社區社團活動團體多，可供同學家長多樣性選擇。	1、學校附近網咖、電玩遊戲場較多，較易吸引同學接觸不良習慣。 2、容易接觸電子媒體，易使學生活動減少。	1、辦理親職衛生教育講座，提昇衛生水準。 2、結合社區醫療機構，辦理衛教諮詢。

2.內部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
整體政策	1. 成立學校健康促進委員會與工作團隊。 2. 依學生需求及社區資源訂定有效學校健康	學校資源有限，無法充足配合學校各項衛生政策	參與辦理健康促進學校的推行，擬定詳實可行之衛生政策。	在推動上級單位交辦之各項衛生活動時，礙於學校人力、時間有限，實難充分實行。	積極規劃學校衛生教育宣導活動
物質環境	1. 優秀績優校護及行政團隊。 2. 詳實的師生健檢資料。 3. 建立詳實的特殊疾病學生資料。	1. 全校師生近二千人，校護只有兩人，在學生的照護上難免不足。 2. 健康中心設備有限。	建議請上級單位補助健康中心各項設與消耗性產品。	欠缺法定傳染疾病防制設施。	對學生加強宣導，若患有傳染病時請請假在家休養，避免到校，以免擴大傳染源。
社會環境	1. 建構學校、家長、社區之輔導網	1. 專業輔導人員較少。 2. 單親家庭	善用學校、社區資源辦理親師座談	特殊疾病學生照顧困難。	與社區合作，推動健康促進相關活

	<p>路。</p> <p>2. 營造相互關懷、信任和友</p>	<p>與隔代教養學生偏多，精神層面的關懷較欠缺。</p>	<p>會、成長團體等活</p>		<p>動。</p>
社區關係	<p>1. 優良校風能獲社區家長的支持。</p> <p>2. 與家長、社區溝通管道暢通。</p>	<p>1. 擁有健康相關知識、技術與經驗教師的較少。</p> <p>2. 大部分家長忙於工作，平日與學生的互動較少。</p>	<p>妥善運用社區各項資源。</p>	<p>社區民眾缺乏健康資訊。</p>	<p>1. 利用假日辦理相關講座。</p> <p>2. 透過校刊傳遞健康資訊，建立衛生健康觀念。</p>
健康教學與活動	<p>1. 定期召開健康與體育教學研究會。</p> <p>2. 適時辦理各項健康講座。</p>	<p>1. 教師欠缺專業領域知能。</p> <p>2. 相關教學設施與場所仍有不足之處。</p>	<p>與訓育組活動相結合，運用公部門資源，申請免費健康講座，豐富教學內容。</p>	<p>1. 家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。</p> <p>2. 學校經費有限，無法採購相關教學所需之教材。</p> <p>3. 上級規範推動活動多，學生學習時數飽和，以致於學生分身乏術</p>	<p>1. 利用假日辦理相關講座。</p> <p>2. 透過校刊傳遞健康資訊，建立衛生健康教育觀念。</p>
健康服務	<p>1. 優秀績優校護及行政團隊。</p> <p>2. 詳實的師生健檢資料。</p> <p>3. 特殊疾病學生資料建立詳實</p>	<p>全校師生近兩千人，校護只有兩人，有人力不足之感。</p> <p>2. 健康中心設備仍有許多不足。</p>	<p>建議請上級單位補助健康中心各項設與消耗性器材。</p>	<p>欠缺法定傳染疾病防治設施。</p>	<p>1. 辦理相關研習及利各種集會加強宣導健康衛生及矯治重要性。</p> <p>2. 聘請專業醫師宣導衛生講座</p> <p>3. 每學年新生免費健康檢查。</p>

					4. 教師健康檢查。
--	--	--	--	--	------------

3. 視力保健議題分析

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 一年級全面推動視力保健自主管理獎勵。 2. 學校護理師利用美學期開學初的健康檢查對每班做衛教宣導。 3. 學校開辦社團，提供學生在正式課程外另類的選擇。	1. 家長工作忙碌，學生若在外遊蕩較易受誘惑。 2. 學生健康行為認知較缺乏。 3. 家長普遍對學生成績期望較高，不利於視力保健的推展。	1. 辦理視力保健議題之藝文競賽與宣導。 2. 結合鄰近醫療院所配合協助辦理宣導活動。 3. 請健教老師將視力保健議題融入到實際教學中。	1. 學生普遍人手一支手機，容易造成過度用眼的現象。 2. 學生下課之後，補習人數多。

二、具體指標

(一)本縣指標

依 SWOT 分析發現，學校可主要針對視力保健方向加強推動：

推動議題	績效指標	成效評估 (後測)	預定指標
視力保健議題	1.104學年度全國學生視力不良率為72.6% 2.104學年度全縣學生視力不良率成效指標為75.18% 3.本校104學年度全校學生視力不良率為85.8%	1.一年級學生參加視力保健自主管理獎勵辦法參與率為100% 2.全校學生參與視力保健宣導參與率為100%	1.105學年度全縣預期達成指標為 $\leq 74.0\%$ 2.105學年度全校視力不良率為85%

(二)學校推動具體指標：本校依據現況，參酌本縣視力保健議題指標，訂定學校健康促進主要推動議題指標，如下表：

議題	需求評估 (前測)	績效指標	成效評估 (後測)	預定指標
視力保健	1. 視力不良率 2. 視力不良就醫率 3. 戶外活動120達成率 4. 規律用眼3010達成	發展精進教學視力保健教案模組，並於106年4月後測調查分析	1. 本校學生視力不良率 $\leq 85\%$ 2. 本校學生視力不良就醫率90% 3. 戶外活動120達成	1.105學年度全縣預期達成指標為 $\leq 74.0\%$ 2.105學年度全校視力不良率為85%

率		率60%	
		4. 認知及格人數達85%以上	

伍、計畫內容與實施策略

一、成立校園健康促進推動小組：依規定成立校園健康促進推動小組，成員包括：校長、各處室主任、衛生組長、各年級導師代表、健體領域學科教師、健康中心護理師、社區里長等，以周全健促六大構面，落實健康促進學校要旨。

1. 本校健康促進計畫推動小組成員

職稱	姓名	工作內容
校長	何杏雀	擔任健促委員會總召集人，負責籌組委員會及工作團隊，督導健康促進計畫的執行與考核。
教務主任	蔡志鑽	擔任委員會副召集人，負責研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
學務主任	韓顏吉	擔任工作團隊副召集人暨發言人，負責說明工作團隊工作概況，研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
總務主任	楊太元	襄助校長、學務處執行健康促進計畫，統籌負責健康促進學生物質生活環境相關事宜，除進行研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，統籌環境維護與改善度。
輔導主任	劉志鴻	襄助校長、學務處執行健康促進計畫，協助健康促進心理衛生相關事宜，辦理生命教育、照顧弱勢族群，並協助特殊教育需要服務的學生。
生教組	陳信穎	負責辦理推行無菸校園宣導工作、推廣健康生活教育、靜心端坐活動推行、毒品防制、禁嚼檳榔以及防治愛滋病業務。
體育組長	利衛疆	負責辦理體育活動及比賽，協助各班體適能工作之推行、體適能檢測、推動
衛生組長	謝雅娟	負責研究策劃，並辦理各班衛生工作，統籌各項健康促進計畫執行與成果彙整
教學組長	徐凱音	襄助處理健康促進融入課程實務，並協助國中健康教師發展生活融入技能的教學課程。
事務組長	林美華	負責辦理計畫推展所需相關物品之採購，支援各項業務需求之工作。
健康中心護理師	廖錚怡	負責辦理接洽、準備並協助健康檢查及缺點複查事宜，推展學校健康服務及辦理各項衛教活動，推行學校衛生工作，協助組織學校健康促進委員會、並研究有關學校衛生各種問題，編制衛生資料統計報表。

體健領域教師	李玉菁	負責健康教育教學課程與活動。
各年級導師代表	林佩菁 張錦慧 林意資	配合執行活動及成效資料彙整，社區及學校資源之協調整合。
家長代表	柯建麟	協助學校推動各項健康促進相關活動，必要時並給予經費上的補助與支持。

二、推動架構

檢視現行的健康促進學校模式六大層面，本校以視力保健議題為主軸，靈活應用於校園健康促進與精進教學與行動研究中，其餘議題納入例行性宣導。

推動架構概念說明如下：

(一)學校將視力保健健康促進議題納入學校健康促進政策

強化學校健康政策，學校教務、學務、總務、輔導等橫向聯結，結合校內教學與活動(包括教職員工生和家長)、建構學童健康促進的友善環境。

(二)強化學校與社區的關係

學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，共同照護學生健康。學校主動與鄰近社區的醫院、診所和專科醫師，結合衛生局、教育處、社區資源、社區醫療專業團體，建構學童健康促進、平時疾病管理及急症處理和校園常見健康問題之友善環境。

(三)發展教學模組，精進教學成效

健體領域教師參與健康促進推動小組，透過生活技能融入課程的精進教學，提升學童健康生活技能，並參與行動研究。

(四)建立校園健康的物質環境與社會環境

(五)強化學校健康服務的功能

1. 提供常態的健康促進服務，並協助健康促進精進教學與行動研究。
2. 辦理體檢、結合鄰近社區的醫院、診所和專科醫師辦理校園健康促進活動與講座。
3. 健康中心護理師將鄰近社區的醫院、診所和專科醫師的電話納入學校健康中心常用諮詢電話。
4. 每學年將健康促進推動結果彙整回報教育處體健科。

三、具體作法：

參考現行健康促進學校架構，應納入且強化之推動工作項目如表2。

表2 本校健康促進計畫工作內容摘錄表

六大構面	健康促進工作推動內容
學校健康政策	<ol style="list-style-type: none">1. 將視力保健議題納入學校健康政策，成為本校健康促進主要發展議題2. 推動期程納入行事曆。3. 成立學校健康促進委員會，成員納入各處室工作團隊、導師代表。4. 提出需求評估，並制定實施計劃。5. 組織「急病通報及處理流程」、「校園緊急傷病處理要點」、「學生緊急傷病處理實施辦法」。
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none">1. 將健康生活技能融入健康與體育領域教學。2. 發展視力保健議題教案模組，並透過行動研究評價成效。3. 配合學校活動辦理校園健康促進活動講座。4. 結合家庭連絡簿/生活週記，建立與家庭聯絡管道。5. 健康教育課程及活動：<ol style="list-style-type: none">(1)將相關議題融入「健康教育」與「體育」課程及相關學習領域中。(2)實施教師健康知能研習、以提昇教師健康知能，教導學生正確健康概念。6. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念：<ol style="list-style-type: none">(1)每年實施學生體適能檢測，培養學生運動知能與養成規律運動習慣。(2)辦理學校暨社區運動會。(3)辦理班際體育競賽活動，如跳繩比賽、籃球比賽、游泳比賽等活動。

	<p>(4)鼓勵學生下課時間到戶外進行各項運動，如：打籃球、跳繩等活動。</p> <p>(5)成立體育社團—籃球社、排球社、游泳社等。</p> <p>(6)提倡教職員工課後運動休閒活動（籃球、桌球、羽球等）</p>
物質環境	<p>1. 健康公佈欄配合張貼健康促進宣導訊息。</p> <p>2. 營造健康安全的友善校園環境：</p> <p>(1)開放學校運動場地等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</p> <p>(2)定期檢查各項校園設施並進行維護工作。</p> <p>(3)社區與校園設置監視系統以預防犯罪。</p> <p>(4)營造健康環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。</p> <p>(5)飲用水定期檢測，洗手台全面使用自來水。</p> <p>(6)實施班級學生上課照度採光，並針對不足處加以改進。</p>
健康服務	<p>1. 充實健康中心設備，如：血糖機和試紙、氧氣筒、長背板、骨折固定器、拐杖、輪椅等。</p> <p>2. 配合學校健檢等管道發現學童體格缺點及健康問題，並追蹤矯治、建檔管理。</p> <p>3. 提供各班慢性病個案名單給導師、體育老師、任課老師。</p> <p>4. 慢性病個案個別指導追蹤轉介輔導。</p> <p>5. 辦理健康講座、辦理親師座談，建立家長緊急聯絡電話，每學年定時更新一次，確保聯絡管道之有效性。</p> <p>6. 連結校內相關的教學、健康促進活動與講座，辦理校園慢性病管理及需求評估，強化健康促進活動與講座的效益。</p> <p>7. 訂定學校慢性病学童急症送醫流程與醫療院所之聯繫電話(建立學生緊急連絡簿)</p> <p>8. 建立學生個人健康檔案：</p> <p>(1)每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、腰圍、尿液、…等）、建立資料檔案並做適當矯治。</p> <p>(2)特殊疾病學生之建檔及照顧。</p> <p>(3)傳染病管制及照護。</p> <p>(4)學生一般傷病救護/重大傷病救護紀錄建檔。</p> <p>9. 實施各項衛教宣導工作：</p> <p>(1)與午餐供應商合作提供學生均衡營養之午餐，定期請營養師舉行健康飲食宣導。</p> <p>(2)辦理菸害拒檳防制宣導活動。</p> <p>(3)辦理藥物濫用防制宣導教育活動。</p> <p>(4)辦理教職員工CPR知能研習。</p> <p>(5)辦理性教育宣導、憂鬱症防治宣導。</p> <p>(6)辦理健康促進體重管理宣導。</p> <p>(7)辦理視力保健議題宣導活動。</p>

社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立有益教職員工生身心健康、健康促進的校園氛圍。 2. 透過班親會、親師座談，了解學童的健康促進與照護需求。 3. 營造家長配合學校健康促進教學與活動，及接納學童健康問題和健康照護需求的友善環境。 4. 營造並建立校園良好的精神環境： <ol style="list-style-type: none"> (1) 建立良好人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。 (2) 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。 (3) 提供有需要的學生適當的協助。 (4) 每週二、四的早修進行「十分鐘的晨讀」活動。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，共同照護學生健康。 2. 建立健康諮詢電話，如：鄰近社區的醫療院所的健康諮詢電話、學童原看診醫師或醫療院所的健康諮詢電話，納入健康中心常用電話中。 3. 結合社區學童相關醫療資源辦理與校園慢性病管理及評估之健康促進活動或健康講座。 4. 建立「學校-家庭-社區」良好關係： <ol style="list-style-type: none"> (1) 舉辦親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」之內涵。 (2) 學校與社區聯盟舉行相關性活動(如祖孫週活動、運動會等) (3) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 (4) 學校與家庭建立友好的互動關係。 (5) 開放校園運動場供社區民眾使用。

陸、本年度工作事項及預定進度

參考健促六大構面應納入事項，及縣府健康促進中心學校視力保健議題工作細項，羅列本年度工作事項，並繪製進度甘梯圖。

一、年度工作事項

項目	工作計畫內容	預定進度
1.	撰寫本校健康促進計畫	9月
2.	召開健康促進小組會議	每學期期中召開乙次
3.	分析學校現狀，撰寫議題推動計畫	9月底前完成
4.	教師知能研習(1場次)	管制時程辦理
5.	學生增能宣導活動(2場次)	管制時程辦理
6.	每週一日蔬食日	經常辦理
7.	發展教學模組(包括前後測問卷)，並實際納入課程教學	上學期產出教學模組 下學期實際教學

二、預定進度甘梯圖

