

新北市112學年度學校健康促進期末成果報告

校名：新北市新莊區中平國中

壹、基本資料概況

一、學生人數：66 班 學生人數：2035 人 、幼兒園：0 班 0 人

年級	七	八	九
學生人數	661	664	710

二、以112學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

110~112學年度裸視視力不良%統計表（國中適用）

	110上	110下	111上	111下	112上	112下
七年級	81.36%	81.53%	81.25%	80.90%	75.72%	80.94%
八年級	87.46%	84.56%	82.57%	81.96%	82.45%	85.02%
九年級	88.19%	87.26%	88.31%	87.56%	84.63%	86.06%
全校	85.55%	84.37%	83.96%	83.38%	81.01%	84.05%
惡化%	5.52%	0.92%	1.01%	1.57%	1.37%	3.89%
新北市不良%	76.51%		75.66%		74.74%	
全國不良%	73.61%		73.10%		72.26%	

110~112學年度待矯治齲齒%統計表（國中適用）

	110上	111上	112上
七年級	15.81%	12.11%	23.53%
新北市	19.79%	16.20%	15.18%
全國	21.41%	19.41%	18.13%

107~112學年度健康體位~體位過輕%統計表（國中適用）

	107上	107下	108上	108下	109上	109下	110上	110下	111上	111下	112上	112下
七年級	5.00	5.00	6.00	3.80	6.80	5.00	5.40	5.01	8.01	7.16	7.69	6.05
八年級	6.80	5.10	5.90	4.80	6.20	5.30	7.00	6.44	8.51	7.12	7.72	7.11
九年級	6.70	5.30	6.90	3.80	7.10	5.80	8.80	7.80	8.62	7.31	7.62	6.69
國中平均	6.20	5.20	6.20	4.50	6.70	5.40	7.10	6.38	8.38	7.20	7.67	6.62

新北市 國中	6.41		5.98		7.18		7.24		7.53		7.80	
全國 國中	6.55		6.33		7.45		7.67		8.00		8.28	

107~112學年度健康體位~體位適中%統計表(國中適用)

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	65.90	67.40	61.10	65.60	62.60	65.70	64.40	68.15	62.31	65.97	68.84	69.74
八年級	66.00	66.00	67.10	68.60	64.90	66.00	62.70	66.56	66.39	67.74	66.72	66.72
九年級	63.50	61.80	65.70	72.80	67.10	68.40	60.80	62.07	64.46	64.70	67.28	66.15
國中 平均	65.20	65.20	64.50	66.60	64.80	66.60	62.70	65.65	64.39	66.19	66.16	67.51
新北市 國中	62.86		62.36		62.79		61.17		62.20		63.74	
全國 國中	62.82		62.39		62.68		61.12		61.80		63.12	

107~112學年度健康體位~體位過重%統計表(國中適用)

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	13.60	12.90	14.90	13.10	12.90	13.60	13.40	13.07	13.20	11.94	12.82	10.44
八年級	10.40	12.10	11.60	11.80	12.00	11.90	13.10	12.27	10.88	12.43	10.44	10.74
九年級	12.60	14.30	10.80	13.40	9.80	10.00	11.70	11.39	12.46	12.91	13.12	14.08
國中 平均	12.20	13.10	12.50	13.00	11.60	11.80	12.70	12.27	12.15	12.42	12.15	11.80
新北市 國中	13.04		13.31		12.74		13.17		12.63		12.13	
全國 國中	12.91		12.99		12.57		12.89		12.35		11.90	

107~112學年度健康體位~體位肥胖%統計表(國中適用)

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
七年級	15.50	14.60	18.00	17.50	17.70	15.80	16.80	13.77	16.47	14.93	15.08	13.77
八年級	16.80	16.80	15.40	14.80	16.90	16.80	17.10	14.72	14.23	12.71	15.13	15.43
九年級	17.20	18.60	16.60	10.00	16.00	15.90	18.70	18.74	14.46	15.09	11.99	13.09
國中 平均	16.50	16.60	16.70	15.90	16.90	16.20	17.50	15.70	14.46	14.19	14.02	14.07

新北市 國中	17.69	18.35	17.29	18.43	17.64	16.32
全國 國中	17.72	18.30	17.30	18.32	17.85	16.70

貳、112學年度各議題數據達成指標情形

項目	指 標	本校	新北市	全國	達成指標情形
視力 保健	裸視視力 不良率	81.01	國中 74.74%	國中 72.26%	<input type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	視力不良 惡化率	1.37	國中2.64%	國中3.21%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	視力不良 複檢率	97.45	國中 93.07%	國中 84.28%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
口腔 保健	學生初檢 齲齒率 〈七年 級〉	23.53	國中 15.18%	國中 18.13%	<input type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生齲齒 就醫矯治 率〈七年 級〉	94.23	國中 90.84%	國中 81.06%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
健康 體位	學生體位 過輕率	7.67	國中7.80%	國中8.28%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位 適中率	66.16	國中 63.74%	國中 63.12%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全市全國指標尚需努力
	學生體位 過重率	12.15	國中 12.13%	國中 11.90%	<input type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位 肥胖率	14.02	國中 16.32%	國中 16.70%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全市全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全市全國指標尚需努力

參、112學年度健康促進學校「主議題」執行成果：

一、主議題：視力保健

二、主議題執行成果

健康促進 相關會議	學校衛生委員會議	校務會議
	<p>主題:召開112學年衛生委員會議 日期:112年8月28日上午10:00-11:00 說明:規劃、推動及檢討學校的健康促進政策，審議通過112學年度健康促進計畫書後提交校務會議決議。</p>  	<p>主題:召開112學年度校務會議 日期:112年8月28日下午13:00-16:00 說明:決議通過112學年度健康促進計畫書。</p> <p>新北市立中平國民中學 112 學年度第 1 學期期初校務會議 提案單</p> <p>提案單位(人): 學務處衛生組 提案連署人: 10 人(單位提案者免填) 案由: 臨時動議提案「本校 112 學年度學校健康促進計畫書」 說明: 依據新北市教育局 112 年 7 月 24 日新北教體衛字第 11214299581 號發文,「本校 112 學年度學校健康促進計畫書」需經學校校務會議通過。因需經過教育局委員審核,故本計畫書經校務會議通過後實施,修正時亦同。 辦法:「本校 112 學年度學校健康促進計畫書」 附件名稱:本校 112 學年度學校健康促進計畫書</p> 
六大範疇	主議題-學校衛生政策執行成果	
學校衛生政策	<p>主題:導師會議-視力保健議題宣導 日期:112年8月28日 說明:於學期初導師會議時,說明本校視力現況及執行方案,請導師協助推動班級健康促進推展事宜。</p>   <p>主題:新生訓練視力保健宣導 日期:112年8月25日 說明:由衛生組長對七年級新生做視力保健宣導,從入學前建立正確的護眼觀念。</p> <p>主題:段考下午年級視力暨生命教育宣導 日期:112年10月18日 說明:透過視障校友現身說法,讓學生體會失去視力的不便,教導學生知道適時的讓眼睛休息,養成良好的生活型態,眼睛才能使用長久陪一輩子。</p>	



2. 上帝為你開一扇門就會開一扇窗，請寫出自己的心得感想！
我以後再也不敢看手機1小時以上了，我應該要好好保護我的眼睛，要作好記的好主人，把記的身體當記的寶貝。

2. 上帝為你開一扇門就會開一扇窗，請寫出自己的心得感想！
這一次的演講改變了我對眼睛的看法，我覺得這次的講座非常有意義，老師將他自己的人生經歷分享給我們，讓我們知道眼睛的重要性。

學校衛生政策



說明

在學生上放學時間宣導戶外活動護眼、去年校慶設計創校30周年紀念校帽，鼓勵學生購買於戶外活動培養戴帽習慣。

學校衛生政策



說明

早自習不考試，推廣借運動器材，鼓勵校園晨間運動，讓學生走出戶外運動。

學校衛生政策



說明

1. 配合體育組「SH150」策略，鼓勵學生落實每日戶外活動120。
2. 結合表演藝術課快閃活動、六月畢業季小藝人活動，在川堂廣場表演，推動教室淨空，放鬆睫狀肌，減少近距離用眼。

學校衛生政策



生活札記·文章心得·其他

關於國文課玩紙飛機

今天下午的閱讀課，我們全班到了操場中央射紙飛機。每個手中拿著自己摺好的紙飛機，隨著老師倒數的：「三—二—一」大家同時放手，紙飛機在空中漫天飛舞，畫面美極了。之後大家一窩蜂的衝向前，起自己折的紙飛機，玩得亦樂乎，度過了一節充滿歡笑的閱讀課，我覺得在閱讀課能出去玩玩很不錯，不僅能動動身體，讓眼睛休息一下，無盡的3C課本，這節閱讀課，帶給我們一段快樂的回憶，也帶無盡的歡笑。

今天下午，老師帶我們出去玩紙飛機，這次的戶外教育不僅使我們放鬆心靈，更脫離了長時間近距離用眼。在戶外太陽不大，又能保持一定距離充足的情況下，這或許就是煩瑣的課程中的一大享受吧！

說明

正式課程戶外化，國文課作文仿寫-丟紙飛機，閱讀課程放鬆眼睛，走到戶外。

六大範疇

主議題-學校物質環境執行成果

學校物質環境



新北市中平國中 112 學年度第一學期教室照明檢測記錄表

班級	教室										黑板(檢)板							檢查日期	時間	天氣	
	A1	F4	C1	D4	E10	F4	G1	H4	F1	暫留M	1	2	3	4	5	6	7				物
701	614	659	642	569	624	616	648	633	619	622.63	904	673	895	782	667	895	667	783.28	11/9	8:32	陰
702	584	608	625	523	569	595	617	624	616	581.33	901	661	891	778	670	893	665	779.85	11/9	8:49	陰
703	554	612	622	531	564	588	625	621	624	579.36	896	672	893	781	668	891	670	781.57	11/9	9:12	陰
704	568	595	627	540	576	584	632	623	627	584.38	885	667	881	745	659	882	668	769.57	11/9	9:30	陰
705	582	609	631	539	567	579	629	622	619	581.36	893	671	887	752	662	893	671	775.57	11/9	9:48	陰
706	580	602	629	536	558	581	630	631	623	577.5	905	682	902	779	671	903	679	788.71	11/9	10:00	陰
707	576	593	623	538	562	573	617	627	620	576.44	901	678	896	768	672	892	670	782.42	11/10	8:26	晴
708	583	613	631	543	567	585	633	638	625	585	906	685	903	785	676	901	683	791.28	11/10	8:45	晴
709	581	605	624	541	561	576	621	631	626	578.88	903	679	901	773	674	895	672	785.28	11/10	8:59	晴
710	580	611	625	545	562	581	627	633	619	581.19	901	680	895	781	675	897	676	786.42	11/10	10:36	陰
711	582	609	623	549	573	586	632	635	622	587.30	902	682	900	779	676	901	680	788.57	11/10	10:58	陰
712	573	598	617	538	571	575	623	621	618	580.41	897	673	891	778	671	899	673	783.14	11/10	11:02	陰
713	579	597	621	537	569	573	625	623	628	579.91	903	675	897	781	675	901	682	787.71	11/21	9:05	陰
714	581	589	619	532	567	569	619	620	619	576.38	901	672	900	783	678	897	679	787.14	11/21	9:27	陰



說明

請總務處檢測66間教室照度，並針對教室及專科教室進行照明不足的t5燈管汰換。

學校物質環境



說明

全校學生使用不反光綠色桌墊。宣導班級實施講桌離第一排課桌椅2公尺，旁邊排離牆面1公尺。

學校物質環境



說明

視力保健融入校園角落環境。設置視力保健標語，營造情境異國秘境走廊、運動角，吸引學生走出教室。

學校社會環境



說明

營造綠美化戶外活動環境，校園造景花木、食農園地、戶外籃球場、風雨操場提供師生走出教室，能放鬆心情，開闊視野，達到運動、休閒、遊憩目的。

六大範疇

主議題-學校社會環境執行成果

學校社會環境



說明

開設多元化社團，扯鈴、旋風球、直排輪、跆拳道、木球、足球社，鼓勵學生走出教室。

學校社會環境



說明

體育組辦理各項競賽活動-七年級投籃賽、八年級排球賽、九年級籃球賽、大隊接力比賽、大跳繩比賽，增加戶外活動120。

學校社會環境



說明

校園內佈置健康資訊公布欄，張貼校園衛教宣導海報，宣導六大健康議題及衛教資訊，將優秀學習單及暑假作業公開表揚，另外也有視力保健情境佈置。

學校社會環境



說明

教室佈置融入視力保健，營造班級教室護眼情境，時時提醒學生保持護眼行動。

六大範疇

主議題-學校健康生活技能教學及活動執行成果

健康生活技能及活動



眼鏡種類:左
(1)黃斑部病變
(2)白內障
(3)全盲

眼鏡種類:右
(1)飛蚊症
(2)視網膜剝離
(3)青光眼



說明

在健康教育課程，讓學生從水球模擬眼球，瞭解近視成因，戴自製眼疾護目鏡，在夾綠豆中體會到視力缺損帶來的不便。接著分組討論檢視自己視力檢查的結果，如果視力不良，如何在生活上做到減緩近視度數？

健康生
活技能及
教學活動

學習內容
1. 本學期學校健康中心視力檢查的結果是 1.0
2. 綜合各小組第一堂課對視力不佳如何改善的建議，如果你的視力是正常的，你覺得要如何繼續維持好視力？如果你已經視力不良，請問如何能減緩近視的度數，哪一項你最能生活上應用並做到？
我選擇多吃綠色蔬菜和吃對眼睛好的東西，少用3C產品，多去戶外活動，吃醫生每天點眼藥水這樣就可以減緩近視。

心得反思
3. 第二堂課及第三堂課，老師模擬及體驗因為高度近視而發生的眼睛病變(青光眼、白內障、視網膜剝離、黃斑部病變、全盲、飛蚊症)，請問你的心得感想？有什麼收穫？
我們這組是視力正常，常有視力問題的時候，有一隻看不見，很恐怖吧！因此做這些事情會對我們的眼睛，也看到了生病用藥來治療，非常困難。

家長的話
愛EYE 宣導內容落實視力保健 > 護眼密碼 853240 (幫我別忘視力)
①睡「8」小時 > 晚上 11 點前睡覺 3 點是腦中生長激素分泌最多的時間，當熟睡，好自然入睡。
②吃「5」種菜 > 一天吃 5 個拳頭大小，多種顏色的蔬菜、水果；午餐要吃 1 個半拳頭的蔬菜，醫師推薦護眼秘訣
③坐「3」英寸 > 靜心安坐 321
④戶「外」2 小時 > 陽光會幫助眼睛分泌多巴胺，幫助眼睛成熟，眼睛成熟後，才不會變成遠視看不清，再者景深拉長，對瞳孔有保護作用
⑤避「光」4 處 > 電腦、電視、電燈及手機，3C 產品對孩童而言能夠避免則避免，真的需要使用則以一日不要超過 2 小時，藍光對眼睛傷害很大。
⑥「3010」 > 護眼原則 > 長時間，短距離用眼是近視的主要原因；讀書、寫字，用 3C 時，每 30 分鐘就得抬起頭來，休息 10 分鐘 > 6 公尺以外，就不用眼睛費力。
這些日子學習到的視力保健知識，請和家人分享你的收穫，並完成簽名。
我的收穫是知道一定要落實視力保健，因為我快近視了，所以手機不能玩太久，還有一天，我也會在高度近視的課中，這些課中的知識如知識，真的非常重要，雖然有點困難，但我會克服的。
家長簽名：黃建忠

學習內容
1. 本學期學校健康中心視力檢查的結果是 1.0
2. 綜合各小組第一堂課對視力不佳如何改善的建議，如果你的視力是正常的，你覺得要如何繼續維持好視力？如果你已經視力不良，請問如何能減緩近視的度數，哪一項你最能生活上應用並做到？
1. 坐姿良好
2. 在充足的光源下用眼
3. 每半年做 1 次視力檢查
4. 每天在戶外活動至少 20 分鐘
5. 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘
6. 均衡飲食，多攝取維生素 A、B、C
7. 生活規律
8. 不在搖晃的車上用眼

心得反思
3. 第二堂課及第三堂課，老師模擬及體驗因為高度近視而發生的眼睛病變(青光眼、白內障、視網膜剝離、黃斑部病變、全盲、飛蚊症)，請問你的心得感想？有什麼收穫？
在這第 2、3 堂課的模擬和體驗讓我知道了，當視力嚴重受損的時候，看東西會不清楚，近而造成生活的諸多不便，為了改善視力問題，讓我們重視視力問題而做好視力保健。

家長的話
愛EYE 宣導內容落實視力保健 > 護眼密碼 853240 (幫我別忘視力)
①睡「8」小時 > 晚上 11 點前睡覺 3 點是腦中生長激素分泌最多的時間，當熟睡，好自然入睡。
②吃「5」種菜 > 一天吃 5 個拳頭大小，多種顏色的蔬菜、水果；午餐要吃 1 個半拳頭的蔬菜，醫師推薦護眼秘訣
③坐「3」英寸 > 靜心安坐 321
④戶「外」2 小時 > 陽光會幫助眼睛分泌多巴胺，幫助眼睛成熟，眼睛成熟後，才不會變成遠視看不清，再者景深拉長，對瞳孔有保護作用
⑤避「光」4 處 > 電腦、電視、電燈及手機，3C 產品對孩童而言能夠避免則避免，真的需要使用則以一日不要超過 2 小時，藍光對眼睛傷害很大。
⑥「3010」 > 護眼原則 > 長時間，短距離用眼是近視的主要原因；讀書、寫字，用 3C 時，每 30 分鐘就得抬起頭來，休息 10 分鐘 > 6 公尺以外，就不用眼睛費力。
這些日子學習到的視力保健知識，請和家人分享你的收穫，並完成簽名。
在這堂課我學到了許多的視力保健的相關知識，像是每天戶外運動 2 小時，用眼 30 分鐘 休息 10 分，均衡飲食等等，這些平時就可做到的小學動，可以幫助你的視力保健，這幾次上課的體驗及家長簽名：李春平

說明

一連串課程設計後，利用『Eye 的感受我知道』學習單，讓學生省思自身的用眼狀況，思考如何將行動意圖轉為實際行動。

健康生
活技能及
教學活動



說明

1. 體育課-強化下肢肌群及核心肌群，養成良好體態。
2. 健康教育課程-糾正平常坐姿不良，培養正確姿態，以免骨盆歪斜，寫字或看書無法保持35公分距離。



職業探究

驗光師

近視被視為全球公共健康的議題之一。隨著螢幕與手機的普及，近年來全球有近視率以每年 2000 萬人的速度增長，全球已有超過 20 億人患有近視。但並非所有近視者都是「幸運的」。

在電腦作業或長時間閱讀，讓我們需要視力，高度解決視力上的問題是驗光師的工作！他們並不只是以視力表上的字體大小來測量視力，而是以不同形狀與數量的字體，再透過電腦儀器來測量每個人的視力。

視標：C 字體視標

圖中每個字體高 4 0 的視力，高度在 5 0 公分的距離可以分辨每個字體的視力，作為計算視力的標準如下：

$$\text{視力} = \frac{1}{\text{距離}} \times \text{字體大小}$$

因此透過視力表上高度與字體數量的正比例關係，驗光師便能測量的視力。

常見的視力表

C 字視力表 Edmond Landolt	E 字視力表 Snellen / Herman
由 10 個不同字體大小 的 C 字體組成，每個 C 字體 的開口方向不同，主要用於 測量視力。	由 10 個不同字體大小 的 E 字體組成，每個 E 字體 的開口方向不同，主要用於 測量視力。



健康生
活技能
教學及
活動



說明

1. 綜合活動童軍課-九年級下學期攀樹，走出戶外多接觸綠色植物。
2. 數學課-從七上【職業探究-驗光師】，藉由數學題目算測量視力，更加深生活化議題。
3. 理化-從透鏡單元，瞭解近視如何產生，延伸視力保健議題。
4. 國文-作文仿寫丟紙飛機，閱讀課程放鬆眼睛，走到戶外。

<p>健康生 活技能 教學及 活動</p>	
<p>說明</p>	<p>輔導室資源班結合可食地景，在校園一角開闢農園，推展園藝課程。</p>
<p>六大範疇</p>	<p>主議題-社區關係策行成果</p>
<p>社區關係</p>	
<p>說明</p>	<p>112年9月16日第一學期家長日由校長說明本校策略:健康:落實身、心、靈健康教育，提醒家長升學雖重要，但守護孩子視力健康成長更重要。</p>
<p>社區關係</p>	
<p>說明</p>	<p>112年12月08日校慶時聯合營養午餐廠商視力保健闖關活動擺攤，向學生、家長宣導攝取充分營養能保護眼睛，讓眼睛更晶亮。</p>

社區關係



*親愛的同學，今天的校慶活動有學到護眼小常識嗎?請寫下100字以內對視力保健心得，或自身平常用眼的想法交至衛生組，優秀者可直接獲得動漫徽章!

7年11班 座號: 30 姓名: 葉品潔

這次的校慶活動我覺得非常好玩，由於是第三屆的「Eye無礙」，因為第三屆讓我們知道很多關於眼睛的知識，還有不把眼睛照顧好可能會發生的疾病，青光眼，第一關的老師講了很多關於吃什麼東西可以保護眼睛，像是菠菜裡的葉綠素可以保護眼睛，第二關玩的是答題，令我印象最深刻的題目是「有什麼蔬菜含有葉綠素?」答案是：菠菜、高麗菜...，你猜對了嗎?

8年5班 座號: 38 姓名: 許哲豪

在活動中，我才知曉有這一張紙，我才跑去參加活動，剛拿到沒幾到和11快，感覺我的心裡：了解了有關白內障，眼痛眼癢眼癢，青光眼，還有吃什麼東西對眼睛比較好，比如：葉黃素，維生素A等，我平常都有在用手機，根據上次的經驗，我會多用一些保護眼睛的設備，以及促進血液循環，老師們的互動也很有趣，我還要對護眼組說，謝謝!

*親愛的同學，今天的校慶活動有學到護眼小常識嗎?請寫下100字以內對視力保健心得，或自身平常用眼的想法交至衛生組，優秀者可直接獲得動漫徽章!

7年11班 座號: 30 姓名: 葉品潔

眼睛對於人類來說靈魂之窗，所以保護眼睛是一件非常重要的事情，保護眼睛有許多方法，從今天的活動中，我知曉了可以多食用菠菜，少用3C產品，每用眼多一點休息，我也學到了一些眼睛的運動，非常開心。

*親愛的同學，今天的校慶活動有學到護眼小常識嗎?請寫下100字以內對視力保健心得，或自身平常用眼的想法交至衛生組，優秀者可直接獲得動漫徽章!

△年二班 座號: 6 姓名: 唐祥恩

我覺得做好視力保健非常重要，因為眼睛有「靈魂之窗」的稱號，我們需要用眼睛去欣賞世界上各種美好的事物，所以我在事情少的时候，會用眼30分休息10分，並盡量在光線充足的地方做靠近距離用眼的東西，並多吃水果，補充維生素C。

說明

112年12月08日校慶時，校慶時辦理視力保健闖關活動擺攤，向學生、家長宣導護眼策略。

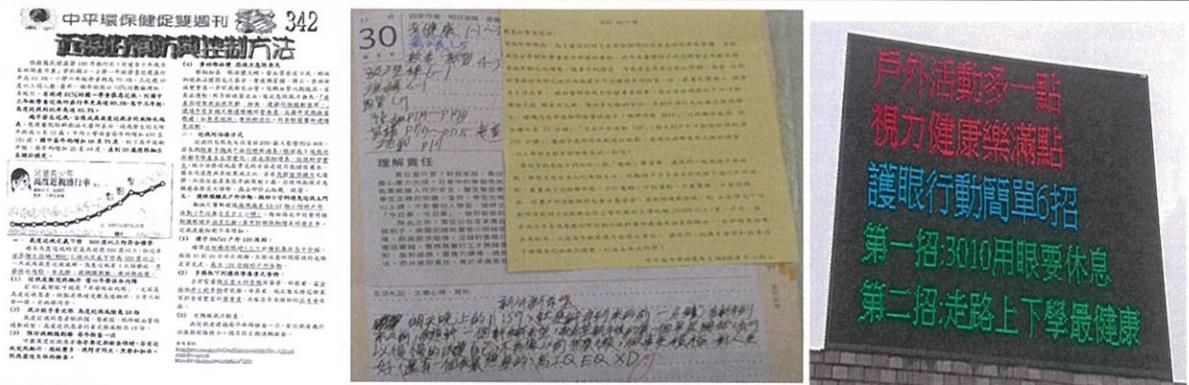
社區關係



說明

113年03月27日八年級技職博覽會，邀請新生醫專視光科學舉辦視力體驗活動，如何檢查視力及色差，體驗模擬眼疾，戴上模擬器看見白內障、青光眼、黃斑部病變、視網膜病變、視網膜剝離時的視野。

社區關係



說明

利用中平周訊、校園跑馬燈、聯絡簿，傳達視力保健訊息。

<p>六大範疇</p>	<p>主議題-健康服務執行成果</p>	
<p>健康服務</p>		
<p>說明</p>	<p>護理師於身高體重視力檢查時，進行健促視力議題宣導。</p>	
<p>健康服務</p>		
<p>說明</p>	<p>111年11月3日(四)健康促進委員吳仁宇司長和吳慧蘭校長親自到健康中心指導測量視力方法。視力檢查已改變視力測量方向，讓光源更充足。</p>	
<p>健康服務</p>		
<p>說明</p>	<p>持續於每學期初，護理師對高度近視個案衛教宣導，也請學生填寫問券並將問卷帶回請家長填寫，以了解孩子的用眼狀態。</p>	

健康服務

新北市中平國中學生視力不良個案管理 收案日期 年 月 日
結案日期 年 月 日

一、基本資料
學生姓名：[] 年 月 日 性別：□男 □女
家長姓名：父 [] 電話 [] 母 [] 電話 []

二、診斷：
 Myopia 近視 Hyperopia 遠視 Astigmatism 散光 Strabismus 斜視 Amblyopia 弱視

年級	視力狀況	年級	視力狀況	年級	視力狀況
	近視度數 散光度數		近視度數 散光度數		近視度數 散光度數
七上	495/505 0	八上	575/550 -50/45	九上	
七下	550/500 -50/45	八下	675/550 -25/45	九下	

(1) 家人(直系親屬)視力不良：1. 父親 2. 母親 3. 父母 4. 兄弟姊妹 5. 其他
(a) 家人為高度視力不良(度數超過600度)：1. 是 2. 否
(b) 家人為低度視力不良(度數未超過600度)：1. 是 2. 否

(2) 學生首次發生視力不良年齡： 歲
(3) 學生就學年齡： 歲

經濟狀況：□富裕 □小康 □低收入戶 □其他
主要照顧者：□父親 □母親 □祖父母 □外祖父母 □其他
診治醫療院所：
回診間隔：□ 個月一次 □ 年一次 □ 學校通知才診 □ 不定時

四、治療情形：
 藥物治療 配鏡矯治 更換鏡片 門診追蹤
 遮眼治療(□右眼 □左眼 □遮眼時間)
 角膜塑形術 隱形眼鏡 其他

五、校園照護重點：
 提供正確用眼習慣方法(□正確用眼時間 □正確用眼姿勢 □其他)
 提供正確配戴及清潔眼鏡
 提供正確使用藥物方法及認識藥物作用及副作用
 其他

六、校園照護個案管理記錄資料收集：(收集相關資料請打勾)
1. 醫師回條或診斷書 2. 病歷摘要 3. 學童視力保健問卷調查表
4. 重大傷病史 5. 殘障證明(輕中重) 6. 低收入戶 □ 中低收入戶
7. 其他：
8. 家長簽名：

新北市中平國中校園照護視力不良個案管理紀錄(請勿填寫)

日期：113年1月5日 113年6月5日 年 月 日

配鏡	113年1月5日		113年6月5日		年 月 日	
	右	左	右	左	右	左
視力	0.1	0.1	0.1	0.1		
矯正	0.5	0.6	0.5	0.6		
隱形	500	425	550	450		
散光	-2.00	-2.25	-1.50	-2.00		

主要問題：**高度近視**

藥物： 每日按時點藥 每日按時點藥
 除眩暈作用、副作用及使用 除眩暈作用、副作用及使用
方法

飲食： 均衡飲食 均衡飲食
 每天五蔬果 每天五蔬果
 食用彩虹蔬果 食用彩虹蔬果
 食用五穀雜糧 食用五穀雜糧
 每天喝水2000C.C. 每天喝水2000C.C.

睡眠： 每天8小時(10PM前) 每天8小時(10PM前)
 睡眠時間過長 睡眠時間過長

運動： 規律運動每天30分 規律運動每天30分
 適當運動量每天運動1小時 適當運動量每天運動1小時
 每天戶外活動接觸陽光 每天戶外活動接觸陽光

用眼生活： 每天電視及電腦少於30分鐘 每天電視及電腦少於30分鐘
 約來打電腦及玩手機時間 約來打電腦及玩手機時間
 閱讀書電打電動遵守3010 閱讀書電打電動遵守3010
原則
 先做眼保健操不閱讀字 先做眼保健操不閱讀字
 寫字距離三呎 寫字距離三呎
 坐姿端正抬頭挺胸 坐姿端正抬頭挺胸
 每天寫字距離35公分 每天寫字距離35公分
 下課走出教室到戶外放鬆眼 下課走出教室到戶外放鬆眼
睛
 眼睛離電腦螢幕至少70-80公分 眼睛離電腦螢幕至少70-80公分
 眼睛離電視螢幕至少70-80公分 眼睛離電視螢幕至少70-80公分
 正確配戴與清潔眼鏡 正確配戴與清潔眼鏡
 不揉眼睛、不碰眼睛 不揉眼睛、不碰眼睛

學生簽名：沈明輝 沈明輝

說明

護理師加強追蹤高度近視危害及追蹤視力不良學生個案管理。

健康服務

112學年上學期 視力不良追蹤管理總表

年級	學生人數 A	視力不良人數 B	視力不良率 C=B/A	高度近視人數 D	高度近視率 E=D/B	高危險群人數 F	高危險群率 G=F/B	個案管理			
								高度近視列管人數 H	高度近視列管率 I=H/D	高危險群列管人數 J	高危險群列管率 K=J/F
七	668	504	75.7%	30	6.0%	193	38.3%	30	100%	193	100%
八	664	548	82.5%	67	12.2%	286	52.2%	67	100%	286	100%
九	709	600	84.6%	77	12.8%	319	53.2%	77	100%	319	100%
合計	2039	1652	81.0%	174	10.5%	798	48.3%	174	100%	798	100%

高度近視：任一>500度
高危險群：先天眼疾、近視>300度、配戴角膜型片、每學期增加>50度
列管順序：高度近視全部列管、高危險群以低年級優先列管

承辦人： 組長： 主任： 校長：

112學年下學期 視力不良追蹤管理總表

年級	學生人數 A	視力不良人數 B	視力不良率 C=B/A	高度近視人數 D	高度近視率 E=D/B	高危險群人數 F	高危險群率 G=F/B	個案管理			
								高度近視列管人數 H	高度近視列管率 I=H/D	高危險群列管人數 J	高危險群列管率 K=J/F
七	661	535	80.9%	36	6.7%	395	57.0%	36	100%	395	100%
八	661	562	85.0%	74	13.2%	288	47.7%	74	100%	288	100%
九	703	605	86.1%	84	13.9%	395	50.4%	84	100%	395	100%
合計	2025	1702	84.0%	194	11.4%	1078	61.6%	194	100%	1078	100%

高度近視：任一>500度
高危險群：先天眼疾、近視>300度、配戴角膜型片、每學期增加>50度
列管順序：高度近視全部列管、高危險群以低年級優先列管

承辦人： 組長： 主任： 校長：

學生體健力健檢由普通檢驗法改為
學生體健力健康檢查及視力檢查

學生姓名： [] 醫師檢查結果：
目前使用藥物： [] 角膜型片 一 戴視鏡力： [] []
未使用上述器具時(角膜型片不戴)：裸視視力： [] []

視力異常，請打勾(可複選)
1. 弱視(□右眼 □左眼)
2. 屈光不正
3. 其他異常(請以明)

醫師建議處理：
1. 配戴眼鏡(阿比平Atropin)
2. 配戴隱形眼鏡
3. 其他藥物
4. 配鏡矯治
5. 其他矯治
6. 遮眼治療
7. 配戴隱形眼鏡(□軟式 □硬式)
8. 角膜型片
9. 視力保健衛教
10. 其他
11. 文物衛生(建議回診：年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
醫務機構名稱： [] 眼科醫師簽名： [] 檢查日期： 113年1月13日
家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。
家長聯絡事項： [] 家長簽名： []

說明

護理師於每學期初視力檢查後，發下視力複檢通知單，並要求學生繳回視力回條，護理師於每學期末整理當學年度高度近視個案總表及統計表，以供行政單位了解學生視力變化趨勢，針對學校視力不良現象提供更有效策略。

三、主議題執行省思(含行政、教師、學生、家長)

行政省思：

自從本校為滿額學校，整體學生素質提升，但相對家長也更重視學科，雖已推廣視力相關宣導觀念及辦理相關活動，但裸視不良率還是無法下降，仍應該加強教師、家長方面之觀念宣導，暑假應先辦理視力保健教師增能研習，從教師推廣宣導政策重點-「近視是疾病」、「戶外活動防近視」、「3010眼安康」及「控度來防盲」，並於課發會要求各領域教師設計戶外課程、動態作業之比例，全面性地做預防。總務處已逐步改善專科教室照明設備，課桌椅按照身高排位尚需經費，盼教育局能在健康促進上多核撥經費。

教師省思：

視力保健應全員動起來，許多教師依賴大屏螢幕和平板教學，需推動教師多設計實作、戶外課程，落實將護眼習慣及學生坐姿端正，訓練核心肌群融入班級經營中。

學生省思：

因家長重視課業，雖本校無第八節輔導，但家長工作繁忙幾乎送去補習班，導致用眼過度及缺乏運動，人手一機，放學連線打電動，睡眠時間不足仍花許多時間滑手機。應結合各處室多舉辦活動將學生焦點從小螢幕轉換到寬廣的視野。串聯各科於課堂中強化學生護眼習慣、知識及思考如何融入生活情境中。

家長省思：

推廣家長的視力保健意識如何有成效而非曇花一現，串聯社區眼科醫師，增加本校家長宣導單及視力檢查相關表單，能夠增進家長的觀念及促進學生定期檢查觀念。向家長宣導學校教育無法取代家庭教育，盼其能重視孩子健康議題。

肆、112學年度健康促進學校「主議題」線上問卷前後測執行成果

施測對象：國一七年級學生

人數：第一學期117人，第二學期轉出1人，為116人

視力保健

視力保健知識 正確率		視力保健行為 正確率		規律用眼 3010達成		戶外活動120 達成率		3C小於1 達成率		下課淨空率	
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
79.40%	88.19%	31.90%	36.60%	24.22%	27.01%	24.79%	27.59%	20.51%	24.14%	38.46%	48.28%

伍、113學年度預計執行的主議題：視力保健、次主議題：口腔衛生

1. 112學年度裸視不良率81.01%高於全市及全國指標，複檢率97.45%高於全市及全國指標，故視力保健推行仍須努力，仍擬訂定視力保健為113學年度健康促進主議題。

2. 112學年度齲齒率23.53%高於全市及全國指標，雖複檢率94.23%高於全市及全國指標，故口腔保健推行仍須努力，仍擬訂定口腔保健為113學年度健康促進次議題。

承辦人：

教師兼
衛生組長 黃菁琇

護理師：

護理師 陳玉芳

單位主管：

教師兼
學務主任 田欽文

校長：

新北市立
中平國中校長 呂秋萍