

111學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

多元課程介入對五甲國小三年級
視力保健之行動研究

研究機構：臺南市立關廟區五甲國小

研究人員：林俊明校長、周奕良主任、楊培昇老師

蔡美玲護理師、三年級教師群

指導者：張露娜教授

中華民國112年6月15日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	三年級全體同學	人數	三年級同學共125人		
執行策略摘要	1. 辦理生活技能融入視力保健教學教師研習 2. 學生視力保健宣導，舉辦視力保健學藝競賽、闖關活動 3. 親子活動：太陽日記卡、提高就醫複檢率 4. 推廣健康護照、SH150、下課淨空等 5. 環境布置(衛教宣導)、環境照明改善、依學童身高調整適合桌椅。 6. 多元性社團活動、校內外體育競賽				
量性分析成效重點摘要 ：本校在視力保健知識平均答對率、視力保健行為，後測成績皆高於前測，但在視力保健態度方面，後測成績略低於前測。					
研究工具 ：視力保健成效評量問卷				前後測時距 ：例：三個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N%	後測值 M(SD) 或 N%	P 值	結果簡述	備註
3C 少於1達成率	0.5000 (0.5051)	0.4000 (0.4949)	0.1331	前測得分比後測高，顯示介入並無成效	
規律用眼3010達成率	0.5400 (0.5035)	0.5000 (0.5051)	0.598	前測得分比後測高，顯示介入並無成效	
天天戶外活動120達成率	0.4400 (0.5014)	0.7200 (0.4536)	0.002	後測得分比前測高，且達顯著差異	**
下課淨空率	0.6400 (0.4849)	0.6800 (0.4712)	0.569	後測達成率比前測達成率高但未達顯著差異	
視力保健知識平均答對率	0.6822 (0.1402)	0.8756 (0.1377)	0	後測得分比前測高，且達顯著差異	***
視力保健態度達成率	0.8560 (0.1146)	0.8520 (0.1328)	0.8714	後測達成率略比前測達成率低	
視力保健行為	0.5200 (0.3152)	0.6067 (0.2792)	0.02	後測得分比前測高，且達顯著差異	*
正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	0.5400 (0.5035)	0.5600 (0.5014)	0.8111	後測指標分數比前測略率高但未達顯著差異	
正向心理健康指標-樂動	0.5700 (0.4042)	0.6100 (0.3950)	0.4851	後測指標分數比前測略率高但未達顯著差異	
正向心理健康指標-樂活	0.5400 (0.5035)	0.3800 (0.4903)	0.0733	前測得分比後測高，顯示介入並無成效	
質性分析成效摘要					
研究工具 ：教師觀察、學生訪談、學生學習單					
成效：1 利用太陽日記卡紀錄，讓學生了解自己每天使用 3C 的時間及戶外活動時間。					

2. 請教師叮嚀學生下課時間離開教室,利用戶外活動增加眼睛休息的機會。
3. 學校辦理各年級體育競賽,鼓勵學生多到戶外運動。
4. 善用家庭聯絡簿,對家長宣導有關學童視力保健和均衡飲食的重要,推廣 3010120 的觀念,減少學童使用 3C 的時間,鼓勵親子增加戶外活動時間。

目錄

壹、背景(現況分析/需求評估/文獻探討)--	4
貳、計畫目的-----	10
參、實施方法與策略-----	10
肆、具體成效-----	19
伍、討論與建議-----	27
陸、參考文獻-----	29
柒、活動過程紀錄 (附件)-----	30

壹、背景

一、現況分析

五甲國小成立於民國36年，位於原臺南縣最南端關廟鄉松腳社區，屬於鄉下中型學校，111學年度一至六年級共有29班，並設有特教班一班，幼兒園一班，學生數713人，編制內教職員工66人，學區內參與學生照顧之家長成員大部分屬於勞工階層雙薪父母居多，單親家庭學生、隔代教養學童、新住民配偶學童也不少。因現代人工作忙碌，容易忽略學生學習情況，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識，因此學童之身心健康、學習與成長之差異性值得關注，本校學生放學後大都安置在安親班或才藝班中，回家後或假日期間也都會長時間看電視與打電腦，長時間從事室內活動導致學生短距離長時間用眼，加上疫情期間，學生線上上課比率增加，室外活動量減少。本校自108學年裸視不良比率比台南市平均略高，尤其110學年度視力不良增加更高。

分析本校近三年全校裸視視力不良率逐年上升，從108學年度略高於台南市平均，至109學年度達48.2%持續上升，且110學年度與台南市平均差異更多，但111學年度略下降，推測是受疫情影響，全國停課開始實施線上教學有密切關係，學生每天在家使用電腦時間變得很長，線上上課之餘也可能用剩下的時間玩遊戲或看影片，導致視力不良率大增，但回歸學校正常作息後，過度用眼情形慢慢改善。

表1-1：109-111學年度國小學生裸視視力不良率

學年度	109學年	110學年	111學年
全國	44.58%	45.1%	45.2%
台南市	43.96%	44.16%	43.75%
五甲國小	48.2%	50.8%	48.62%

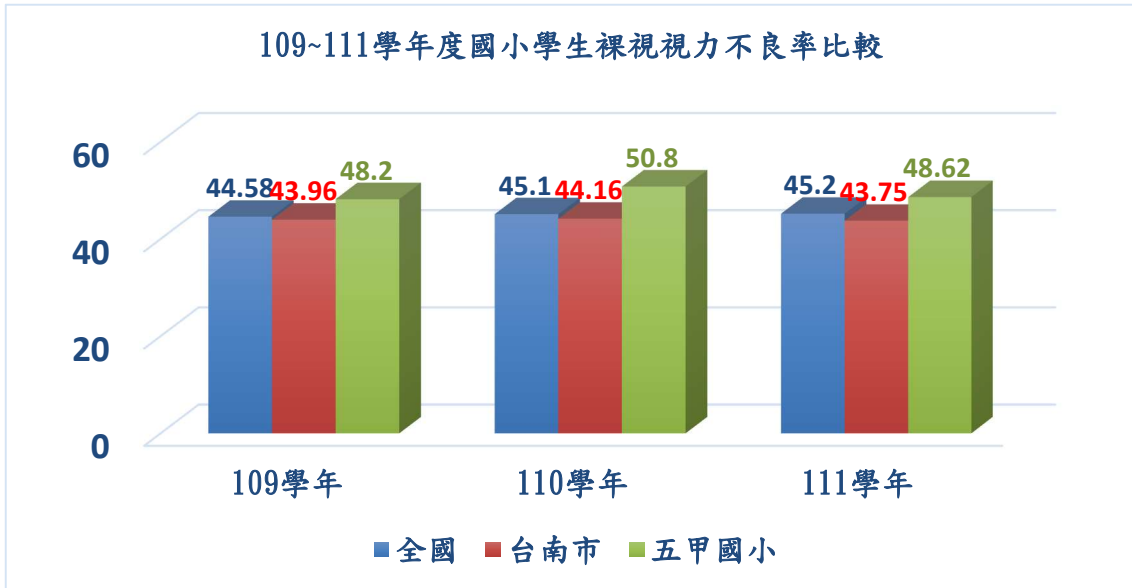


圖1-1：109-111學年度國小學生裸視視力不良率比較圖

表1-2：五甲國小 109~111學年度學生視力不良率

目前年級		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校平均
109	上	32.1%	42.9%	50%	46.1%	59.8%	64.5%	48.2%
	下	37.5%	44.5%	52.2%	50.6%	64.4%	63.6%	51.1%
110	上	28.7%	44.5%	52%	59.8%	61.6%	69%	50.8%
	下	24.8%	40.6%	51.2%	60.7%	65.1%	68.2%	49.7%
111	上	24.4%	32%	46%	61.2%	61.4%	69.4%	47.7%
	下	29.2%	36.4%	44.8%	61.4%	57.8%	70.6%	48.6%

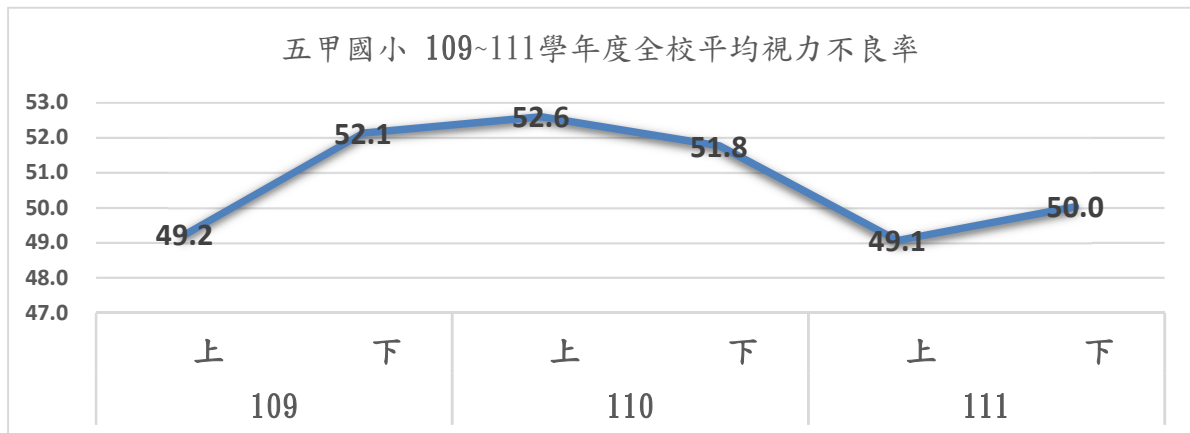


圖1-2：五甲國小 109~111學年度全校平均視力不良率比較圖

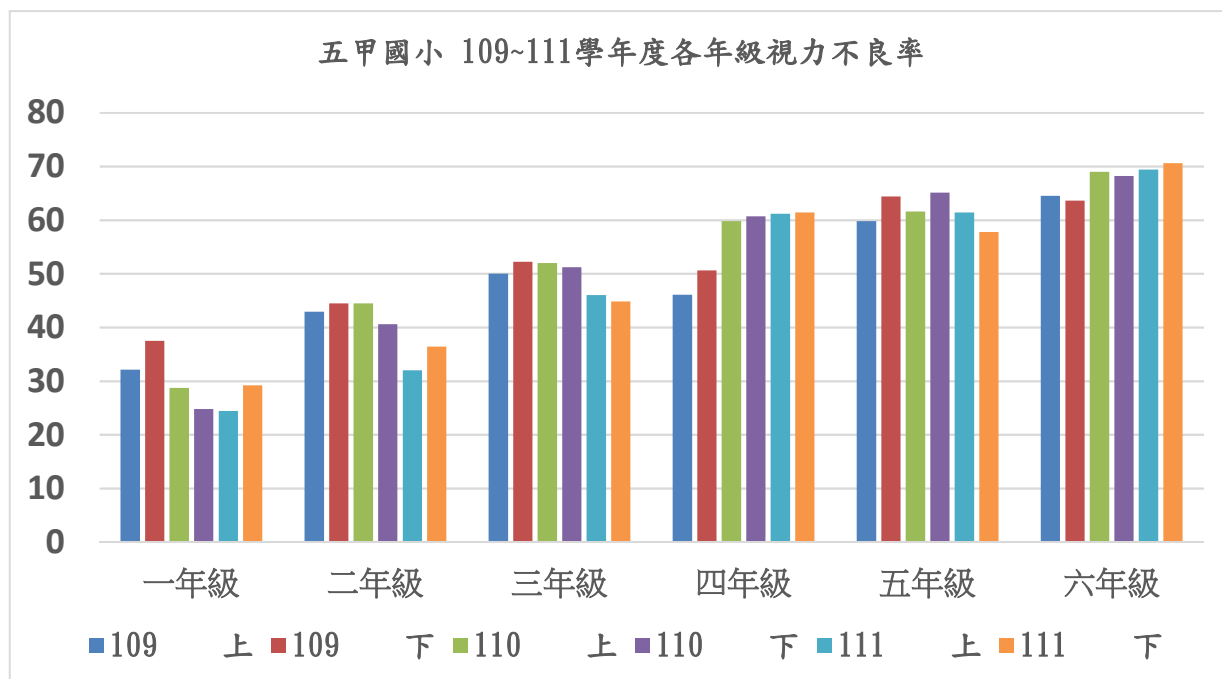


圖1-3：五甲國小 109~111學年度各年級視力不良率比較圖

本校複檢率皆維持 99%以上，顯示家長對於學童視力具高度關心，也仰賴導師跟護理師協助，親師通力合作，才会有這麼高的複檢率。現行規定15歲以下學童首次配鏡需有醫師處方簽才合乎規定，學校透過班親會宣導重視學童視力健康問題，向家長說明裸視檢查結果0.5~0.9之間者，醫師將使用散瞳劑治療，避免直接到眼鏡行配置眼鏡，讓家長一同協助完成追蹤矯治。

表1-3：學生裸視視力不良率就醫率統計表

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
109學年	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
110學年	100%	100%	100%	100%	100%	98.33%	99.7%
111學年	100%	100%	100%	100%	98.57%	100%	99.7%

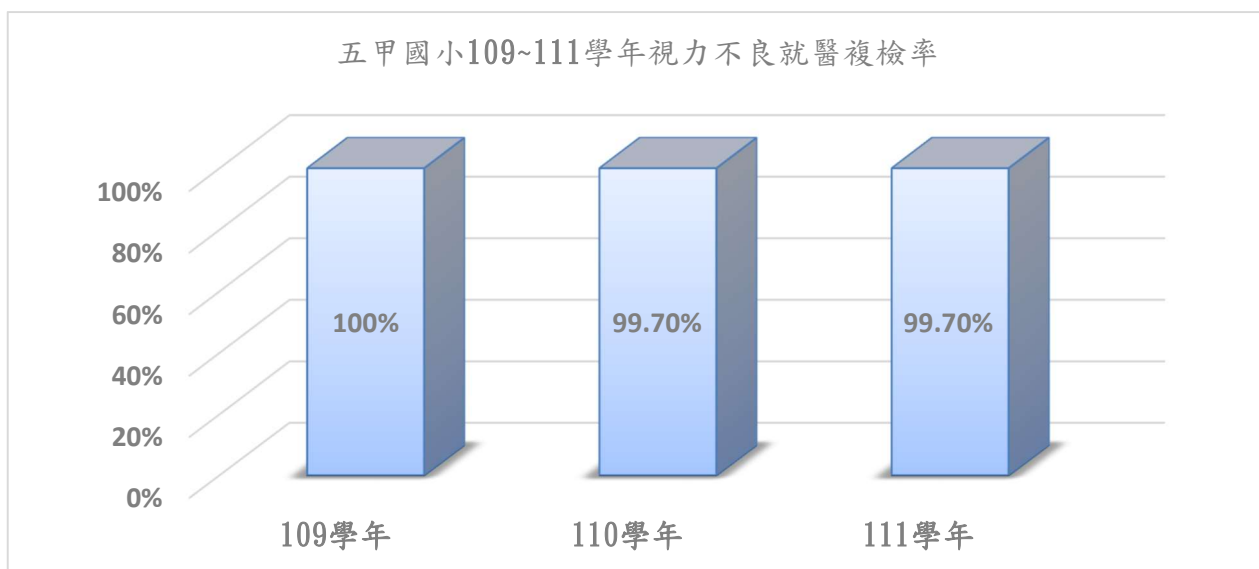


圖 1-4: 五甲國小 109~111 學年視力不良就醫複檢率比較圖

二、需求評估

依據本校近三年的學生視力檢查結果發現，裸視視力不良率都比全國與台南市平均高，本校從108學年度的學生視力檢查結果發現，從疫情開始，學生線上上課比例增加，學生裸視視力不良增加率逐年增加，因此「視力保健」議題為本校主要的學童健康問題，針對校內現況分析，制定學校推動改善策略，期望透過本次的研究，讓學童在視力保健知識、態度及行為三方面皆能有所幫助，方能趨緩視力惡化狀況。

透過視力保健 SWOT 分析找出在視力保健議題的優勢、劣勢、機會點及威脅點，進而規劃出解決策略與實施方式。

表1-4：五甲國小視力保健 SWOT 分析表

項目	內部分析		外部分析	
	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校衛生政策	1. 成立健康促進衛生委員會。 2. 訂定視力保健推動計畫。 3. 規畫校內教師進修。	1. 每週升旗一次，學生減少戶外活動的機會。 2. 健康促進推動經費有限。	1. 結合衛生所、大專院校固定辦理宣導活動。	1. 教育局推廣活動多，例如學生用平板，增加近距離用眼時間。

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 回收視力異常通知單並追蹤。 3. 進行視力保健之統計及分析。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童的坐姿與不良用眼習慣要時時提醒。 2. 學生裸視視力不良率偏高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數家長能配合學校視力檢查結果，帶學童到眼科矯治。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些家長對散瞳劑有疑義，未能遵照醫囑點藥及按時回診。 2. 學生使用 3C 產品，未能遵守用眼 3010。
健康生活教學技能與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行課間體適能活動。 2. 舉辦視力保健宣導活動。 3. 視力保健學藝競賽(書法、朗讀、作文)。 4. 舉辦健行活動，指導眼睛放鬆。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 視力保健議題融入各科領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生對非考科項目，學習動機較消極。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教學與活動擴展至社區與校外學習活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 需融入的議題眾多，無法面面皆顧。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室採光測量以便提供教職員工符合標準的燈光照明亮度。 2. 新型課桌椅對號入座。 3. 學校綠化與美化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有部分教室第一排座位與黑板距離不足 2 公尺。 2. 老師使用電子化設備的時數增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近公園，附近休閒設施完善。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近大馬路，交通流量大，噪音污染較嚴重。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。 2. 教師隨時關心學生閱讀、寫字姿勢。 3. 班級訂定四電少於一以及 3010 的班級公約。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童放學後大多數是到安親班，學童返家後戶外活動時間少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分家長對於學校推動教育活動配合度高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙薪家庭工作忙碌或隔代教養家長容易忽略學童生活教育，只重課業。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班親會時向家長做視力保健宣導。 2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。 3. 於校網刊登視力保健相關訊息。 4. 開放校園空間提供社區民眾運動。 5. 成立學校志工隊，支援校內各項活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長沒有近視即是疾病觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區衛生機構與大學相關係所學生，定期到校進行視力保健宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些家長工作忙，無法出席親職講座，宣導效果有限。

三、文獻探討

1、近視是疾病

我國學童近視問題日益嚴重，依據國民健康署委託台大醫院團隊以散瞳驗光方式於106年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果，與上一次99年調查資料比較，國小各年級均上升，尤其小二從28.3%上升到38.7%、小六則從62%上升到70.6%、而國三已達89.3%；在高度近視比率(度數>500度)方面，小六10.3%、國三28.0%、高三已達35.7%(國民健康署2018)。在臺灣自己的研究中，臺灣大學的新生近視比例96%，超過六百度的高度近視比例在38%，因此近視在臺灣可以說是國病，近視除了生活不便外也可能造成國安問題，因為矯正工具(眼鏡或是隱形眼鏡)如果被破壞，勢必影響國軍的戰力(劉春甫等.2023)。「近視病」併發症已成為臺灣及東亞失明原因的首位，是國家安全及公共衛生嚴重問題。教育部自99學年度起辦理學童視力保健計畫，推動實證有效遏止近視發生的「戶外活動」，並同時強化規律用眼3010(用眼30分鐘，休息10分鐘)教育部(2016) 近視不是簡單的屈光不正，並非配副眼鏡就好了，而應該被認為是一種會造成失明的疾病，因為它增加了多種嚴重的眼部疾病的風險，如視網膜剝離、白內障、青光眼、黃斑病變。因此，預防近視是一個重要的公共衛生問題。(吳佩昌2021)

2、近視的預防策略

國教署委託高雄長庚紀念醫院辦理「105 學年學童視力保健計畫」，計畫主持人高雄長庚紀念醫院眼科吳佩昌主任的研究指出，「國小學童課間下課至戶外活動」可顯著減少近視度數惡化及減半學童近視發生的比率。戶外活動的自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，進而抑制眼軸拉長，避免發生近視。學校單位除落實下課戶外活動，也鼓勵將課程移往戶外，課後及假日也請家長協助增加孩子的戶外活動時間，達到天天戶外 120 分鐘的目標(教育部 2016)。臺灣學童視力保健計劃正向教師和學生積極宣導「近視是一種不可逆轉的疾病，學童近視惡化快速」，此外，戶外活動和近距離工作中斷休息是學校推廣預防近視的主要項目，定期舉行會議並尋求教育，健康和醫療保健系統之間的共識，以預防近視。(吳佩昌 2021)。此外眼睛

是靈魂之窗，六歲前是眼睛發展的重要階段，12歲以前要好好重視及保留「遠視儲備量」。何謂遠視儲備量呢？其定義為嬰幼兒時期的生理性遠視，隨著生長發育，眼軸會慢慢變長，如眼軸增加過快，遠視儲備量就會提早消耗完，造成近視。國健署建議，幼稚園學童遠視儲備量 100 度以上，國小學童 50 度以上，要好好保存遠視儲備量，以備日後與近視相抵(沈儀雯 2023)。國民健康署建議，家長應該從孩子 3、4 歲開始，每年定期 1-2 次由眼科醫師進行視力及散瞳驗光檢查，以掌握孩子視力變化及遠視儲備情形，因幼兒眼睛多為一兩百度之遠視，遠視度數就像孩子在視力存摺中的存款，可視為好視力之儲備度數從孩子幼兒期開始就應該建立正確護眼習慣，國民健康署吳昭軍署長呼籲家長重視近視是一種疾病的觀念，定期就醫掌握及控制度數，打造孩子的好視力，讓國家未來的主人翁能免除近視病之威脅，奠定國家未來發展之競爭力。

貳、計畫目的

本研究透過健康促進視力保健計畫，來了解透過多元的視力保健課程與宣導活動等策略，探討五甲國小三年級學生在視力保健知識、視力保健態度與視力保健行為三方面前後的差異，了解相關介入活動對五甲國小三年級學生的視力保健之成效，藉由教學活動充實學童視力保健常識，養成正確用眼習慣，並深化「近視是疾病」的觀念，養成定期就醫檢查的習慣。

參、實施方法與策略

根據健康促進學校六大範疇學校衛生政策、學校健康服務、學校健康教學與活動、學校物質環境、學校社會關係與社區關係，學校成立健康促進視力保健推行委員會擬定推動策略，透過教學與宣導活動，實施視力保健活動期程表。

一、視力保健計畫執行期程

表3-1：五甲國小視力保健計畫期程表

	實施大綱	預期目標	實施時間
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計畫視力保健工作推行小組。 2. 擬定學童視力保健計畫 3. 規畫校內教師進修。。 	養成學生正確用眼習慣並降低視力異常比率。	111年8月~112年7月
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 回收視力異常通知單並追蹤。 3. 進行視力保健之統計及分析。 	利用視力異常的回條通知家長，期能使家長督促學生注意視力的保健。	111年9月~112年6月
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行課間體適能活動。 2. 舉辦視力保健宣導活動。 3. 視力保健學藝競賽(書法、朗讀、作文)。 4. 舉辦健行活動，指導眼睛放鬆。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 視力保健議題融入各科領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用學藝競賽及闖關活動加深學生視力保健的知識。 2. 舉辦健行活動教導學生遠眺、休息，以保護視力 3. 落實規律用眼 3010 及戶外活動 120。 4. 推動 3C 小於 1。 	111年9月~112年6月 111年10月 111年3月 111年9月~112年6月 經常性
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室採光測量以便提供教職員工符合標準的燈光照明亮度。 2. 新型課桌椅對號入座。 3. 學校綠化與美化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨時注意教學環境的光線確保眼睛的健康。 2. 讓教職員工及學童的眼睛有舒適放鬆空間。 	111年8月、112年2月 經常性 經常性
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。 2. 教師隨時關心學生閱讀、寫字姿勢。 3. 班級訂定四電少於一以及 3010 的班級公約。 	培養正確寫字及閱讀姿勢，保護視力。	111年9月~112年6月
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於親師會時向家長做視力保健宣導。 2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。 3. 於校網刊登視力保健相關訊息。 4. 開放校園空間提供社區民眾運動。 5. 成立學校志工隊，支援校內各項活動。 	結合社區資源人士、教職員工及家長推行護眼運動。	111年9月、112年2月



召開視力保健委員會擬定推動計畫

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現資子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易於易記，以 85210 做參考，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

8: 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含蔬菜汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

5: 天天吃 5 個自己喜頭大小的蔬菜(3 份蔬菜 2 份水果)。 避免吃零食宵夜。

2: 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

1: 回家(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。 在餐桌前專心用餐。 細嚼慢嚥。

0: 一天累積 60 分鐘以上的運動。 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。 飯後散步。

0: 天天喝足 1500 c.c. (成體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。 不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康資訊網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

視力保健建議及注意事項：

一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生半性白内障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

三、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。

四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

臺南市五甲國小 健康中心敬啟 2022年9月08日

家長通知單回條

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。

資子女六

家長簽章：_____年_____月_____日

家長聯絡事項：
請於111/09/26前繳交回條。



規畫校內教師進修

臺南市五甲國小111學年第2學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

一、合計人數不含視力之未測量(0筆)及無法測量(1筆)。
二、C：裸視視力受檢人數 B：裸視視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數

年級	班級	裸視視力受檢人數C	裸視視力不良人數B	不良率(B/C)	就診人數A	就診率(A/B)
一	甲	23	6	26.09%	6	100.00%
	乙	25	6	24.00%	6	100.00%
	丙	25	6	24.00%	6	100.00%
	丁	24	9	37.50%	9	100.00%
	戊	23	8	34.78%	8	100.00%
年級小計		120	35	29.17%	35	100.00%
二	甲	26	12	46.15%	12	100.00%
	乙	26	14	53.85%	14	100.00%
	丙	26	3	11.54%	3	100.00%
	丁	25	10	40.00%	10	100.00%
	戊	26	8	30.77%	8	100.00%
二年級小計		129	47	36.43%	47	100.00%
三	甲	26	14	53.85%	14	100.00%

學生視力檢查並追蹤輔導管理



課間體適能活動

進行視力保健之統計及分析



視力保健宣導活動



視力保健書法競賽



視力保健說故事競賽



師生健行活動



戶外活動戴帽護眼措施



視力保健議題融入各科教學



視力保健議題融入各科教學



教室採光測量

五甲國小111學年第2學期_班級體位判讀(課桌椅型號)

姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
桓	男	126.7	27.3	112/02/23	17	體重適中	130
睿	男	118.7	20.6	112/02/23	14.6	體重適中	120
鈺	男	118.9	21.6	112/02/23	15.3	體重適中	120
棋	男	121.4	36.9	112/02/23	25	體重超重	125
陳	男	120.9	21.7	112/02/23	14.8	體重適中	120
沛	男	117.5	19.9	112/03/01	14.4	體重適中	120
翔	男	117.9	23	112/02/23	16.5	體重適中	120
博	男	122	26.8	112/02/23	18	體重適重	125
新	男	124.5	32.6	112/02/23	21	體重超重	125
丞	男	113.6	17.5	112/02/23	13.6	體重適中	115
睿	男	113	21.9	112/02/23	17.2	體重適中	115
研	女	123.8	24.4	112/02/23	15.9	體重適重	125
聿	女	127	38.5	112/02/23	23.9	體重超重	130
亞	女	117	18.6	112/02/23	13.6	體重適中	120
苡	女	120	25.4	112/02/23	17.6	體重適中	120
葦	女	135.7	31.1	112/02/23	16.9	體重適中	135
蕙	女	124.3	20.9	112/02/23	13.5	體重適中	125
葦	女	111.9	19	112/02/23	15.2	體重適中	115
語	女	125	30.4	112/02/23	19.5	體重適重	125
苡	女	121.5	31.2	112/02/23	21.1	體重超重	125
蓉	女	115.7	19.4	112/02/23	14.5	體重適中	115
瑞	女	136	36.4	112/02/23	14.6	體重適中	135

新型課桌椅對號入座



學校綠化



校園綠化



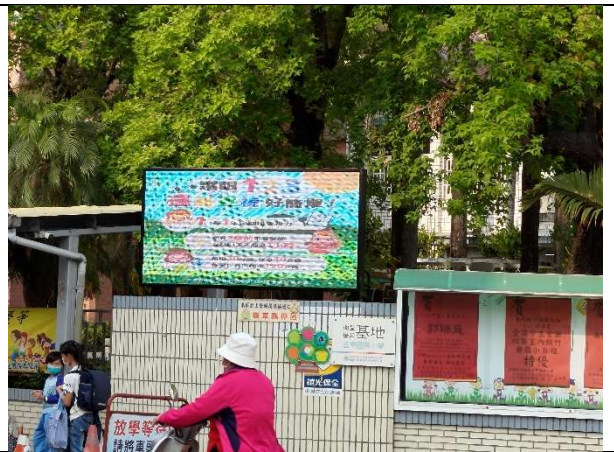
教師隨時關心學生閱讀、寫字姿勢



訂定四電少於一及3010 的班級公約



利用親師聯絡簿宣導視力保健常識



學校液晶面板刊登視力保健相關訊息



開放校園空間提供社區民眾運動



成立學校志工隊，支援校內各項活動



校網刊登視力保健相關訊息



督促學童正確用眼習慣

二、視力保健促進委員會與活動時程表

計畫之主要人力為學校視力保健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：

表3-2：五甲國小視力保健促進委員會表

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林俊明	校長	研擬並主持計畫，統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。
協同主持人	周奕良	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
	林才富	教務主任	
	呂建志	總務主任	
	楊家彰	輔導主任	
執行秘書	蔡美玲	護理師	視力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	楊培昇	衛生組長	視力保健議題的評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	翁參玉	生教組長	訓育及生教活動策略設計及效果評價
研究人員	郭硯聞	午餐執行秘書	辦理午餐營養教育事宜
研究人員	蕭柏琪	體育組長	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	邱淑華	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	擔任健體領域教師		教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	各班老師及學年主任		教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	林健豐	網管與資訊教師	健康促進網路網頁製作及維護
研究人員	王東興	事務組長	社區及學校資源之協調聯繫及校園環境設施營造與維護
研究人員	楊軒翊	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
專家	林合鴻	眼科醫師	提供視力保健相關諮詢服務

表3-3：視力保健相關活動時程表

111.08	新生始業式宣導
111.08	教室測光
111.09	家長班親會宣導
111.09	實施 SH150與健康護照
111.09	全校視力檢查
111.10	各年級校外教學
111.10	營養教育宣導
111.11	健康促進問卷前測
111.12	校慶運動會
112.01	身障視盲體驗
112.03	全校健行活動
112.03~	視力保健學藝競賽(作文、說故事、書法)
112.03	教師視力保健增能研習
112.03	視力保健闖關活動
112.04~	健身操比賽
	跳繩比賽
	躲避球比賽
	樂樂棒球比賽
	樂樂足球比賽
	籃球比賽
112.04	健康促進問卷後測
112.04	太陽日記卡
112.04	校內視力保健宣導影片上頻道
112.04	教學活動成果展及闖關活動
112.05	視力保健偶戲宣導

三、實際行動與教育介入：

1. 邀請專業醫師辦理視力保健研習，提升教師、家長視力保健知識正確認知。
2. 學校護理師進行視力保健宣導，建立學生正確的視力保健知識與正確的行為態度。
3. 定期由營養師進行視力保健營養飲食教育宣導。
4. 每學期定期視力檢查，由健康中心護理師實施每學期例行性健康檢查，其中包括視力檢

查。檢查結果視力不良者由健康中心發出視力不良複檢通知單，視力不良學生應接受眼科專業醫師複檢，並繳回視力複檢通知單，並提醒家長注意孩子的視力問題，鼓勵家長學生至合格的眼科診所接受複檢與矯治。

5. 舉辦各年級運動比賽，讓學生走出戶外，例如：樂樂棒比賽、樂樂足球、跳繩比賽、躲避球、健康操及籃球比賽。
6. 舉辦視力保健學藝競賽與闖關活動，讓學生能夠對此議題多些關注。
7. 鼓勵下課淨空，在晨會中宣導鼓勵學生下課能夠離開教室活動，讓眼睛能夠放鬆。
8. 結合幼兒園推廣護眼活動課程，保護眼睛視力習慣從小扎根。
9. 實施太陽日記卡，讓學生記錄自己下課情形，鼓勵學童下課離開教室，出去活動。
10. 結合親職講座、班親會或聯絡簿加強親師溝通，鼓勵學童多到戶外活動。
11. 結合中華醫專入校辦理視力保健活動及申請偶戲團入校宣導，讓學童有不一樣的體驗。

四、研究方法：

(一) 研究對象：

1. 以本校三年級學生抽兩班進行視力保健前後測分析，共 50 人為研究對象。
2. 以本校三年級學生進行太陽日記卡自我檢核表，共 125 人為研究對象。

(二) 研究工具：

1. 量性問卷：視力保健問卷調查由三年級兩個班級利用電腦課，電腦老師指導學生登入「臺南市111學年度健康促進學校視力保健議題問卷系統」進行網路問卷施測。此次網路問卷施測結果，作為行動研究學生視力保健進行前、後測統計說明。
2. 質性工具：太陽日記卡及學生訪談紀錄。

(三) 研究過程：

1. 前測時間為 112年 1 月 13 日之前進行「111 學年台南市健康促進計畫-視力保健議題評量工具」的前測，收集學生對於視力相關議題的表現資料。
2. 行動介入：完成學生前測資料收集後，進行規劃校園視力保健宣導活動介入課程。
3. 後測時間為 112 年 5 月 12 日前，進行「111 學年台南市健康促進計畫-視力保健議題評量工具」的後測，收集學生對於視力相關議題的表現資料。
4. 資料統計分析：資料蒐集後做初步處理與分析，以描述性統計及圖表比較等方式以瞭解研究介入後之成效，檢定前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

肆、具體成效

一、健促前後測結果與改善策略

臺南市111學年度健康促進學校視力保健議題問卷前後測指標包含3C少於1 達成率、規律用眼3010達成率、天天戶外活動120達成率、下課淨空率、視力保健知識平均答對率、視力保健態度達成率、視力保健行為及正向心理健康指標。

研究結果顯示本校在視力保健知識平均答對率、視力保健行為，後測成績皆高於前測，但在視力保健態度方面，後測成績略低於前測，但在3C少於1達成率、規律用眼3010達成率及正向心理健康指標-樂活，後測成績低於前測，這是要探討的部分。

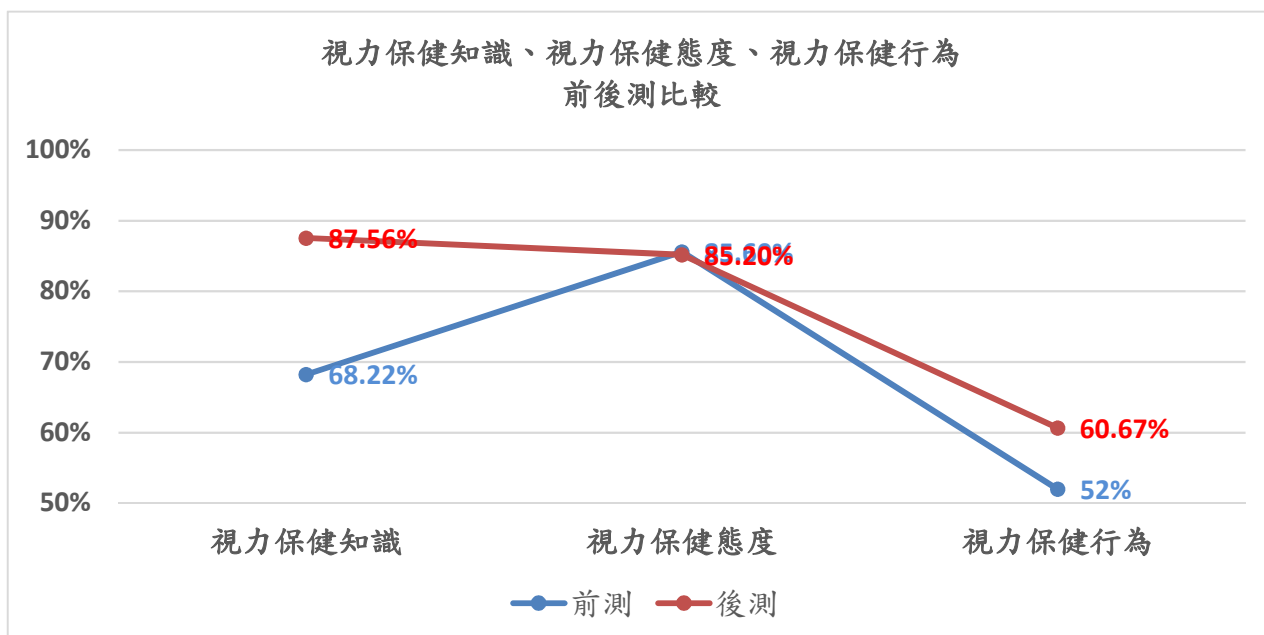


圖 4-1：視力保健知識、視力保健態度、視力保健行為前後測比較圖

二、視力保健知識

表4-1：整體視力保健知識平均答對率前後測比較表

變項名稱	前測值%	後測值%	P 值	結果簡述	備註
視力保健知識 平均答對率	68.22%	87.56%	0	表示學生經過視力保健各項教學與宣導活動後，對於視力保健知道更瞭解。	

表4-2：個別視力保健知識平均答對率前後測比較表

視力保健知識	前測		後測		前後測 比較
	答對 人數	%	答對 人數	%	
1. 近視只要戴眼鏡，度數就不會增加了嗎？	48	96%	49	98%	+2%
2. 年紀越小得到近視，長大後近視會越來越嚴重嗎？	27	54%	42	84%	+30%
3. 近視了，如果需要配眼鏡，必須先經過眼科醫師的診斷，才能配眼鏡？	50	100%	47	94%	-6%
4. 國小國中近視，未來比較容易看不見變成盲人(失明)？	13	26%	35	70%	+44%
5. 眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？	49	98%	48	96%	- 2%

6. 如果發現近視了，應該要配合醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業?	20	40%	35	70%	+30%
7. 下課及體育課多到教室外活動比較不會近視?	39	78%	46	92%	+14%
8. 為了預防近視，看書、看電視或打電腦持續多久就應該要休息?	46	92%	46	92%	0%
9. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久?	15	30%	46	92%	+62%
平均答對率	68.22%		87.56%		+19.34%

在視力保健知識問卷前後測統計結果，顯示視力保健知識後測答對率有提高，但在題目第3題和第5題中，後測分數比前測還低，推測其原因在第3題【近視了，如果需要配眼鏡，必須先經過眼科醫師的診斷，才能配眼鏡？】，前測分數很高，後測只要有幾位同學填答錯誤，就會影響後測成績，不過整體而言，大多數學生知道第一次要配戴眼鏡，知道先經過眼科醫師診斷後才能配眼睛，另外在第5題【眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？】答對人數略降一位，整體而言，學生大都知道有眼科問題，應該找眼科醫師做專業判斷，此外在第2題【年紀越小得到近視，長大後近視會越來越嚴重嗎？】答對率進步30%，第4題【國小國中近視，未來比較容易看不見變成盲人(失明)?】答對率進步44%，第6題【如果發現近視了，應該要配合醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業?】進步30%，第9題【為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久?】答對率進步62%，這幾題有明顯提高對於照顧眼睛的認知，顯示視力保健知識經過相關教學活動或宣導後，學生保健知識是有提升的。

三、視力保健態度

表4-3：整體視力保健態度達成率前後測比較表

變項名稱	前測值%	後測值%	P 值	結果簡述	備註
視力保健態度達成率	85.6%	85.2%	0.8714	達成率略降，但學生在視力保健態度維持在正確的方向。	

表4-4：個別視力保健態度達成率前後測比較表

視力保健態度	前測		後測		前後測比較
	答對人數	%	答對人數	%	
1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。	49	98%	48	98%	0%
2. 我覺得近視只要做雷射手術或戴隱形眼鏡就好了，所以近視也沒關係。	50	100%	49	98%	-2%
3. 我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康。	49	98%	46	92%	-6%
4. 我覺得平常要養成正確用眼習慣外，也要養成均衡飲食的習慣，為眼睛補充營養素，才能達到確實護眼的效果。	48	96%	50	100%	+4%
5. 我覺得12歲前需要保持著一定程度的遠視，等到過了12歲、眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。	18	36%	20	40%	+4%
平均答對率	85.6%		85.2%		-0.4%

在視力保健態度問卷前後測統計結果，在視力保健態度後測分數略降，雖然在題目第2題【我覺得近視只要做雷射手術或戴隱形眼鏡就好了，所以近視也沒關係】和第3題【我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康】中，後測答對人數略降，但整體而言，這兩個題目答對人數還是很高，推測原因可能在答題同學個人疏忽或不小心填錯，但在第5題【我覺得12歲前需要保持著一定程度的遠視，等到過了12歲、眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。】答對率並沒有明顯的提高，顯示在遠視儲備的相關知識，還有很大的進步空間。

四、視力保健行為

表4-5：整體視力保健行為前後測比較表

變項名稱	前測值 M(SD) 或 N%	後測值 M(SD) 或 N%	P 值	結果簡述	備註
視力保健行為	0.5200 (0.3152)	0.6067 (0.2792)	0.02	後測分數顯著比前測高	

表4-6：個別視力保健行為前後測比較表

視力保健行為	前測		後測		前後測比較
	答對 人數	%	答對 人數	%	
1. 看書、看電視、使用電腦或手機時，我每30分鐘就休息10分鐘。	25	50%	20	40%	-10%
2. 我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過1小時以上。	27	54%	25	50%	-4%
3. 上學日下課時間，我會離開教室到外面活動，讓教室保持淨空。	22	44%	36	72%	+28%
4. 我每天到戶外活動的總時數達到120分鐘（2小時）。	32	64%	34	68%	+4%
5. 我會定期進行視力檢查。	22	44%	32	64%	+20%
6. 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	28	56%	35	70%	+14%
平均答對率	52%		60.67%		+8.67%

在視力保健問卷前後測統計結果，在視力保健行為整體後測分數比前測高，顯示經過相關教學活動與宣導，學生在視力保健行為有較正向的調整，雖然在題目第1題【看書、看電視、使用電腦或手機時，我每30分鐘就休息10分鐘。】和第2題【我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過1小時以上】反而是下降的，推測原因是現在學童回家後，使用3C 比率高，除非家長有特別規定或者設定休息時間，通常一坐下來使用，都會忘記使用時間，這方面仰賴持續灌輸知識，建立好習慣。

五、正向心理健康指標

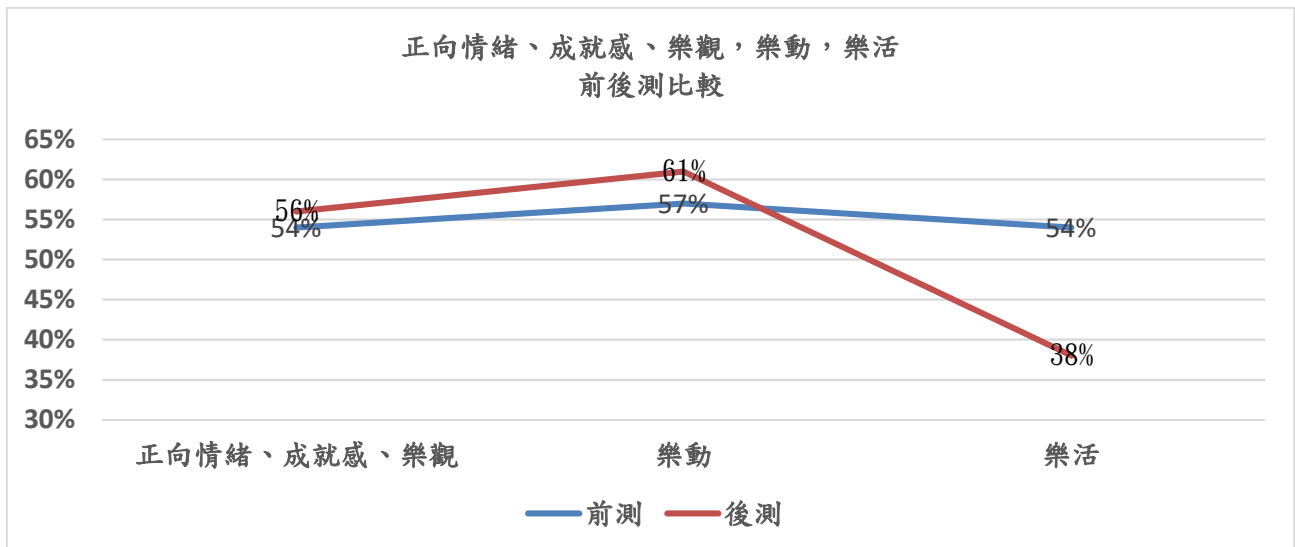


圖4-2：正向情緒、成就感、樂觀，樂動，樂活前後測比較圖

表4-7：整體正向心理健康指標前後測比較表

變項名稱	前測值 M(SD) 或 N%	後測值 M(SD) 或 N%	P 值	結果簡述	備註
正向心理健康 指標-正向情 緒、成就感、 樂觀	0.5400 (0.5035)	0.5600 (0.5014)	0.8111	後測指標分數比前測略率高但 未達顯著差異	
正向心理健康 指標-樂動	0.5700 (0.4042)	0.6100 (0.3950)	0.4851	後測指標分數比前測略率高但 未達顯著差異	
正向心理健康 指標-樂活	0.5400 (0.5035)	0.3800 (0.4903)	0.0733	後測指標分數比前測低	

表4-8：個別正向心理健康指標前後測比較表

正向心理健康視力保健	前測		後測		前後測比較
	答對 人數	%	答對 人數	%	
1. 當度數得到控制，我會感到開心 《正向心理健康指標-正向情緒、成就 感、樂觀》	27	54%	28	56%	+2%
2. 過去七天中上學日的每節下課時間， 你離開教室到戶外活動的情形？《正向 心理健康指標-樂動》	32	64%	33	66%	+4%
3. 讀書寫字或使用3C等近距離工作	25	50%	28	56%	+6%

時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？ 《正向心理健康指標-樂動》					
平均答對率	57%		61%		+4%
4. 過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》	27	54%	19	38%	-16%

在視力保健問卷前後測統計結果，在正向心理健康指標方面，在「正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀」和「正向心理健康指標-樂動」方面，後測分數都略有提高，顯示學生能體會到有健康視力對自我的重要，而在「正向心理健康指標-樂活」方面，第4題【過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？】後測反而降低不少，顯示學生自覺在一天內看螢幕總和都超過1小時，這方面真的需要親師一起來配合，讓使用電子螢幕時間能夠降低。

表4-9 111學年度健促前後測指標成效

指標	前測	後測	Paired-t
	MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1. 3C 少於1達成率	0.5000 (0.5051)	0.4000 (0.4949)	0.1331
2. 規律用眼3010達成率	0.5400 (0.5035)	0.5000 (0.5051)	0.598
3. 天天戶外活動120達成率	0.4400 (0.5014)	0.7200 (0.4536)	0.002
4. 下課淨空率	0.6400 (0.4849)	0.6800 (0.4712)	0.569
5. 視力保健知識平均答對率	0.6822 (0.1402)	0.8756 (0.1377)	0
6. 視力保健態度達成率	0.8560 (0.1146)	0.8520 (0.1328)	0.8714
7. 視力保健行為	0.5200 (0.3152)	0.6067 (0.2792)	0.02
8. 正向心理健康指標-正向情緒、 成就感、樂觀	0.5400 (0.5035)	0.5600 (0.5014)	0.8111
9. 正向心理健康指標-樂動	0.5700 (0.4042)	0.6100 (0.3950)	0.4851
10. 正向心理健康指標-樂活	0.5400 (0.5035)	0.3800 (0.4903)	0.0733

六、太陽日記卡

表4-10 太陽日記卡前後測統計比較(單位:天)

項目	放學後3010 天數	週末3010 天數	週間戶外活動120達成 天數	週末戶外活動120達成 天數
前測	2.99	1.24	2.52	1.33
後測	3.94	1.47	3.93	1.41
比較	+0.95	+0.23	+1.41	+0.08

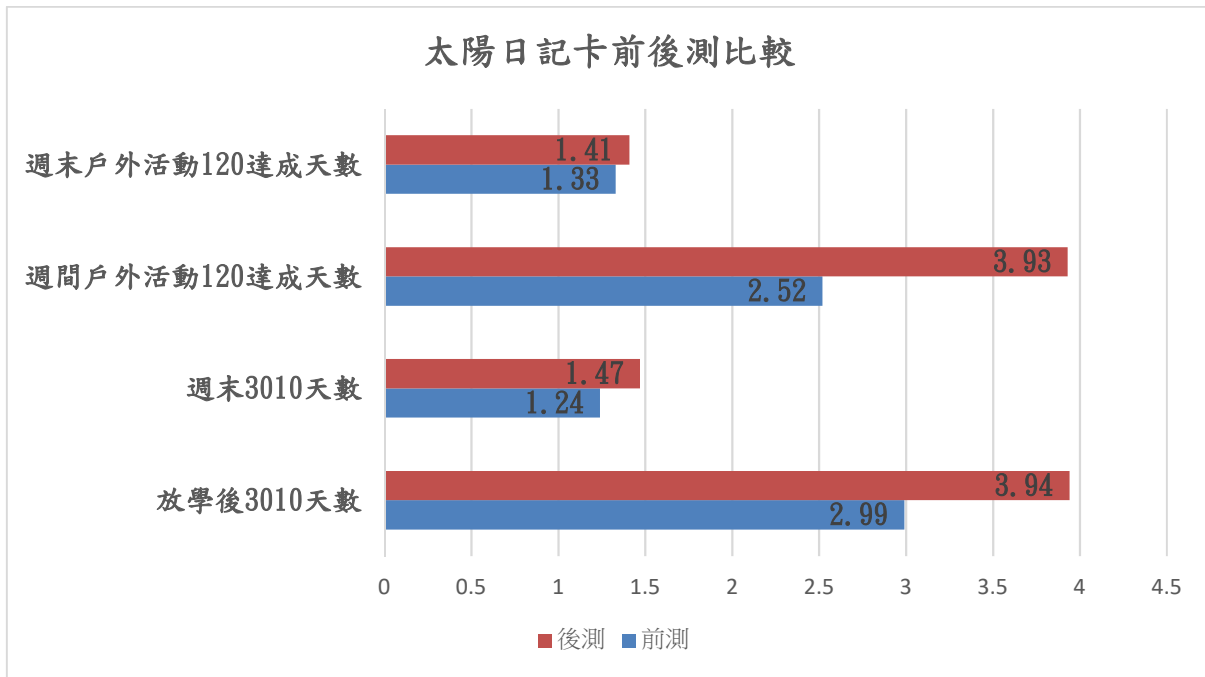


圖4-3：太陽日記卡前後測比較圖

三年級學生在健康老師指導下填寫太陽日記卡，紀錄自己用眼習慣，並於健康課時宣導「戶外活動120」、「規律用眼3010」、「四電少於一」、「戶外活動要戴帽保護眼睛」、「近視是疾病」等護眼觀念，藉由太陽日記卡自我檢核表，了解學童平時生活時用眼的情況，並由導師協助提醒學童下課多到戶外走動，經過三個月多元課程宣導介入，可以看出學生在視力保健相關行為有進步，雖然進步幅度不大，但是可以看出在學校及老師相關教學宣導策略下，學生慢慢有調整自己用眼習慣，在週間戶外活動120項目達成天數，可以看出學生進步較多，由原本的2.52天進步到3.93天，學生願意下課時間多外出走動，老師的提醒也有很大的成果，只要持續堅持正確的用眼習慣，相信可以看出改變。

伍、討論與建議

一、討論

本校在視力保健問卷評量指標部分，研究結果顯示本校在視力保健知識平均答對率、視力保健行為，後測成績顯著提高，但在3C少於1達成率、規律用眼3010達成率及正向心理健康指標-樂活項目，在相關活動介入後，改變並不大，進一步探討原因如下：

(一)3C少於1達成率:在訪談中，學生表示現在上課中，一整天教學活動下來，3C接觸絕對超過一個小時，加上有時學校推動生生有平板、布可星球等閱讀活動下來，早已超標，更何況現在下課後幾乎人手一支手機，如果沒有家長協助管理，常常忘記使用時間而不自知。

(二)規律用眼3010:在學校教學活動，老師都能指導學生做到3010原則，配合學校戶外活動120、SH150及下課淨空，大部分同學都有做到3010，但是在課後安親班、課後輔導或家中環境時，因為輔導機構並不像學校有正常時間控制，從放學坐下到晚上回家往往都超過3個小時，在有限空間及時間近距離完成功課及加強輔導，因此都會忽略眼睛休息，此外家長若忙於工作或疏於管理學生使用3C的使用時間，學生通常會忘記使用3C休息時間，因此本項達成率需要親師生一起繼續加油，養成用眼好習慣。

(三)正向心理健康指標-樂活:本題是過去七天內，你一天內看螢幕(電腦、電視、手機、電動)的累積總時間不超過1小時的天數有幾天?在非寒暑假期間，學生在學習階段，使用3C時間很難一天沒有超過一小時，而本校視力檢查中也發現，學生在寒暑假期間，家長如果有妥善規劃學童時間，在開學過後，有些學生視力明顯進步，多讓學生到戶外活動，遠離3C環境是保護視力的方法，但這些老生常談的方法如何有效落實，才是掌握視力密碼的關鍵。

二、建議

本次行動研究介入策略時間較短，故在3C少於1達成率及規律用眼3010等結果並未獲得進步，表示尚有較大的進步空間，護理師也針對幾位量測視力大幅進步的學生進行訪談，了

解學生為何可以從瀕臨近視邊緣回到視力正常，希望揭開控制近視密碼，但從回饋中得知並無特殊秘方幫助，就是學校日常推動原則「戶外活動120」、「規律用眼3010」、「四電少於一」能夠徹底落實，假以時日，必有回報，唯有透過親師生共同努力，從根本改變起，建立視力保健正確之態度與行為。透過本次行動研究結果，提出以下幾項建議：

- (一)視力保健相關策略越早做越好，把握學童視力黃金關鍵時期。
- (二)視力保健需要親師生有共識，一起共同努力。
- (三)結合多元化策略，讓學童樂於做起，進而養成習慣。
- (四)體認「近視是疾病」，掌握愛眼密碼，確實執行3010120。
- (五)家長多帶孩子到戶外活動，增進親子關係，增加遠視儲備。

陸、參考文獻

- 牛玉珍,張麗春,廖梨伶,陳敏麗,許愛玲.(2021) 學童視力保健計畫推動成效之探討 — 以某縣視力保健校群學校為例 [Discussion on the effect of school children's vision health program-Taking a county vision health school group as an example] 學校衛生護理雜誌(28) 17 - 32
- 吳佩昌(2021).新聞<https://chrc.nhri.edu.tw/forparents/vision/class-s1-01.html>
- 沈儀雯(2023). 健康Q&A~遠離3C, 兒童視力保健一起來. 彰基院訊40(4) 26 - 27。
- 教育部(2016).新聞https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=FDF2CBFEA44D8A81
- 張露娜,余坤煌,陳淑娟,曹宜穎.(2014). 健康促進學校學童視力保健推動模式之探討. [A Study in the Strategies Employed by Model Health Promoting Schools on Vision Health] .學校衛生(64)93 – 107
- 國民健康署(2022).新聞<https://health99.hpa.gov.tw/news/19010>
- 黃淑貞、洪文綺、陳曉玫(2004).家庭因素和學業表現對我國國小學生視力保健與運動行為之影響。衛生教育學報, 21, 1-18。
- 劉春甫,陳姿蓉,賴旗俊,吳佩昌,林耕國,王南凱,莊蘭馨.(2023). 台灣近視控制的現況與未來. 台灣醫界. Vol.66, No.2,12-17
- 衛生福利部國民健康署(2018).新聞<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8618>
- Chang, F. C.,Liu, C. H.,Lia, L. L.,Niu, Y. Z.,Cheng, C. C.,Chou, H. P.,Chang, T. C.(2014).Facilitating the implementation and efficacy of health-promoting schools via an action-research approach in Taiwan.Health Promotion International,29(2),306-316.

柒、活動過程



教室內測光



迎新視力保健宣導



健康檢查前視力保健宣導



學生健康檢查



一年級校外教學



二年級校外教學



三年級校外教學



四年級校外教學



五年級校外教學



六年級校外教學



營養教育宣導



校慶親師生運動會



身障視盲體驗



視力保健闖關活動



結合戶外120，模範生選舉到戶外進行



診療床捐贈活動



SUPER STAR 民俗體育錦標賽競賽



民俗體育錦標賽競賽—彈腿比賽



一年級健康操比賽



二年級跳繩比賽



三年級躲避球比賽



四年級樂樂棒球比賽



五年級樂樂足球比賽



六年級籃球比賽



羽球社團



扯鈴社團



直排輪社團



舞獅社團



舞蹈社團



田徑隊



健康知識大挑戰決賽第5名



視力保健偶戲宣導



三年級學年視力保健工作會議



行政會議各處室協調工作支援



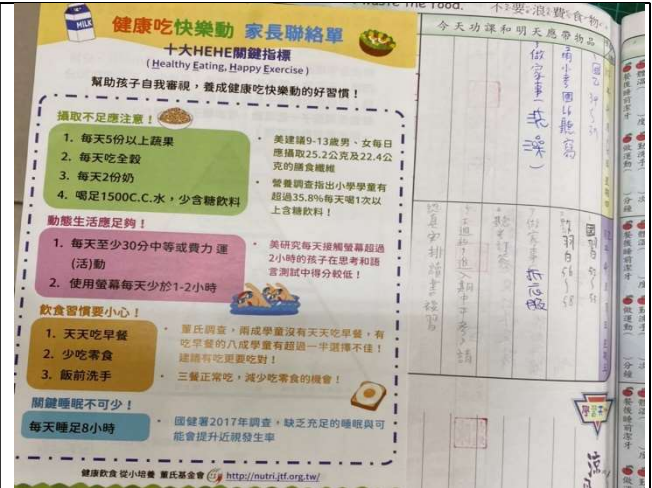
SH150課程宣導



健康吃快樂動-營養教育課程



宣導品讓學童隨時提醒注意



家長聯絡單說明-親師一起合作



量測第一排與黑板距離2公尺



下課教室清空宣導



校園布告欄視力保健宣導



校園視力保健情境布置



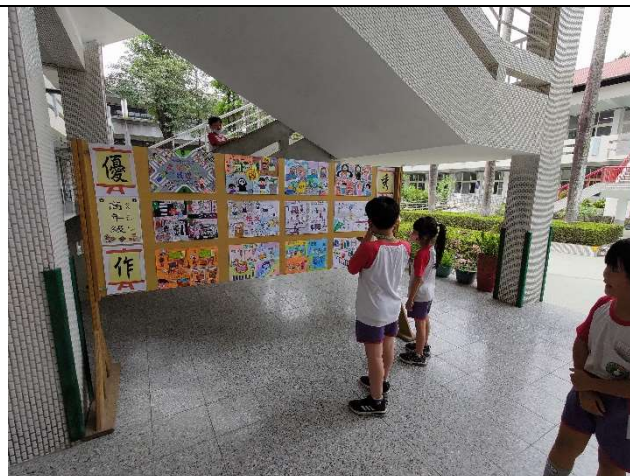
向下延伸幼兒園視力保健宣導



幼兒園增加戶外活動時間



閒置空間跳格子設計，增進學生活動意願



學生作品展示增加下課活動興趣



視力保健宣導品給學生及家長

五甲國小太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以把太陽塗滿囉！

姓名：_____ 班級：三年甲班

星期	一	二	三	四	五
日期	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
打掃時間 20	●	●	●	●	●
第一節下課 10	●	●	●	●	●
第二節下課 20	●	●	●	●	●
第三節下課 10	●	●	●	●	●
中午休息後 20	●	●	●	●	●
每日動下課 10	●	●	●	●	●
課人動下課 10	●	●	●	●	●
放學後 20	●	●	●	●	●
今天戶外時間	●	●	●	●	●
達成 3010	達成	達成	達成	達成	達成
◎3010：用圓珠筆塗滿 30 個太陽後，請老師印出表格，下課後於戶外活動時間內 3010 執行情形：	達成	達成	達成	達成	達成
星期六	戶外動 10 分	3010 達成	3010 達成	3010 達成	3010 達成
星期日	戶外動 10 分	3010 達成	3010 達成	3010 達成	3010 達成

【視力保健宣導】：
我會好好愛護我的眼睛，做到「標準用眼 3010」，戶外活動 120、30 小於一、減少 8 小時、每天 5 張表，讓我的「視」力更美好。

太陽日記卡學生紀錄

日期: 9/24

- 減少3C產品的使用,
- 多戶外視力有益的活動,
- 在陽光充足的地方用眼,
- 用眼30分鐘休息10分鐘,
- 多看綠色植物,
- 早睡早起,
-
-

年級	類別	身高	體重	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力
一	1	118.5	20.8	1.0	1.0	0.7												
一	2	123.2	22.1	0.9	0.9	0.6												
二	1	126.3	23.2	0.8	0.8	0.5												
二	2	129.6	26.4	0.8	0.8	0.7												
三	1	132.3	26.6	0.8	0.8	0.8												
三	2	135.8	27.8	0.8	0.8	0.9												
四	1	139.4	30.5	1.0	1.0	1.0												
四	2	143.7	32.6	1.2	1.2	1.0												
五	1	146.8	34.6	1.0	1.0	1.0												
五	2	152.6	38.8	0.9	0.9	1.2												
六	1																	
六	2																	

學生視力變好原因分享

- 多吃蔬菜水果
- 少看3C
- 早睡早起
- 多看綠色的東西
- 用眼30分鐘休息10分鐘
- 多運動
- 不在明亮不足的地方看書
- 眼睛常運動

年級	類別	身高	體重	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力	視力
一	1	124.3	27.4	0.9	0.9	0.8												
一	2	128.3	28.5	0.8	0.8	0.9												
二	1	131.1	30.4	0.8	0.8	0.8												
二	2	134.5	31.8	0.8	0.8	0.9												
三	1	138.5	36.4	0.9	0.9	0.9												
三	2	142.8	37.8	1.0	1.0	1.2												
四	1	147.8	41.9	1.0	1.0	1.2												
四	2	150.1	46.4	1.0	1.0	1.2												
五	1																	
五	2																	
六	1																	
六	2																	

學生視力變好原因分享



學生成果發表會



結合戶外120舉辦闖關活動



校內自製視力保健影片



自製視力保健影片重點宣導

臺南市111學年度健康促進學校視力保健議題問卷 (國小三年級)

親愛的同學，你好！

這份問卷是想知道你對保護眼睛的知識認識多少，做了哪些保護眼睛的行為，將你填答的結果加以統計分析做為繼續推動視力保健工作的參考，你個人所填寫的結果不會公開，與學業成績沒有關係，請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝 身體健康 學業進步

一、視力保健知識

1. 近視只要戴眼鏡，度數就不會增加了嗎？
1. 是 2. 不是
2. 年紀越小得到近視，長大後近視會越來越嚴重嗎？
1. 是 2. 不是
3. 近視了，如果需要配眼鏡，必須先經過眼科醫師的診斷，才能配眼鏡？
1. 是 2. 不是
4. 國小國中近視，未來比較容易看不見變成盲人(失明)？
1. 是 2. 不是
5. 眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？
1. 是 2. 不是
6. 如果發現近視了，應該要配合醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業？
1. 是 2. 不是
7. 下課及體育課多到教室外活動比較不會近視？
1. 是 2. 不是
8. 為了預防近視，看書、看電視或打電腦持續多久就應該要休息？
1. 2小時 2. 30分鐘
9. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？
1. 2小時 2. 1小時

二、視力保健態度

1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。 同意 不同意

2. 我覺得近視只要做雷射手術或戴隱形眼鏡就好了，所以近視也沒關係。 同意 不同意

3. 我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康。 同意 不同意

4. 我覺得平常要養成正確用眼習慣外，也要養成均衡飲食的習慣，為眼睛補充營養素，才能達到確實護眼的效果。 同意 不同意

5. 我覺得 12 歲前需要保持著一定程度的遠視，等到過了 12 歲、眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。 同意 不同意

三、視力保健行為

是否有做到護眼行為呢？請勾選出你有做到的程度。

日常生活的用眼情境	每次做到 4	經常做到 3	有時做到 2	很少做到 1	從未做到 0
1. 看書、看電視、使用電腦或手機時，我每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過 1 小時以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 上學日下課時間，我會離開教室到外面活動，讓教室保持淨空。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每天到戶外活動的總時數達到 120 分鐘（2 小時）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會定期進行視力檢查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、正向心理健康視力保健

1. 當度數得到控制，我會感到開心《正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀》
 - (1)從不
 - (2)很少
 - (3)有時
 - (4)經常
 - (5)總是

2. 過去七天中上學日的每節下課時間，你離開教室到戶外活動的情形？《正向心理健康指標-樂動》
 - (1)從未做到
 - (2)很少做到
 - (3)有時做到
 - (4)經常做到
 - (5)總是做到

3. 讀書寫字或使用3C等近距離工作時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？《正向心理健康指標-樂動》
 - (1)從未做到
 - (2)很少做到
 - (3)有時做到
 - (4)經常做到
 - (5)總是做到

4. 過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》
 - (0)0天
 - (1)1天
 - (2)2天
 - (3)3天
 - (4)4天
 - (5)5天
 - (6)6天
 - (7)7天

※填答統計

指標名稱	指標收集方式
視力保健知識平均答對率	第一大題的平均答對率
視力保健態度達成率	第二大題同意率
規律用眼3010達成率	第三大題第1題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數)/填答學生數*100)」
戶外活動120達成率	第三大題第4題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
下課淨空率	第三大題第3題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
3C少於1達成率	第三大題第2題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-正向情緒、成就感、樂觀	第四大題第1題勾選「總是」或「經常」的總人數/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-樂動	第四大題第2及3題勾選「總是做到」或「經常做到」的總人數/2/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-樂活	第四大題第4題勾選「5」、「6」、「7」的總人數/填答學生數*100)」

※前後測成效評價參用

視力保健知識:第一部分(人數、百分比;得分計算;答對1分答錯0分;平均數、標準差、總分)

視力保健態度:第二部分(人數、百分比;得分計算;答對1分答錯0分;平均數、標準差、總分)

視力保健行為:第三部分(人數、百分比;得分計算;4-3-2-1-0;平均數、標準差、總分)