

108 學年度國民及學前教育署健康促進學校  
行動研究前後測成效評價報告  
(健康議題：視力保健)

研究主題：

愛眼新「視」界-推廣視力保健計畫之學生健康  
知能與用眼習慣對控制視力影響之研究

學校名稱：桃園市桃園區大有國民小學

參與人員：吳勇龍主任、黃亮文組長

林奕老師、林紀吟老師

指導者：張麗春教授

中華民國 109 年 04 月 20 日

**前後測成效評價策略與成效摘要表**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                     |                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| 對象               | 本校 501 及 505 學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 人數                                                                            | 57 人(501:29、505:28) |                                                 |
| 執行策略摘要           | 視力保健策略為：<br>(一)學校措施<br>1. 利用學校大型活動日、教師及兒童朝會加強宣導，使全體師生重視視力保健。<br>2. 鼓勵走路上下學。<br>3. 落實下課教室淨空：鼓勵教師與學生走出室外進行運動、持續推動班級自主運動管理、提高同學至操場進行戶外活動。<br>4. 活動化的課後作業。<br>5. 課程戶外化。<br>a. 非強迫動態，重點在於戶外學習。例如生活課、自然領域課程，鼓勵學童種植植物，增加親近大自然機會。<br>b. 辦理週六及課後樂營，包含運動、音樂、美術、科學、運動及休閒社團，提供學童正當休閒與學習活動，鼓勵學童走出教室。<br>6. 落實正常健體教學，提供多元運動選擇。<br>7. 鼓勵活動式教學，減少使用投影機。<br>8. 辦理特色課程--食農教育，強化下課時走出教室動機，透過照顧植物、熱愛戶外活動。<br>9. 辦理學生視力保健尋寶活動，藉由活動學得知識技能與養成下課到戶外活動的習慣。<br>10. 辦理學生視力保健增能研習，提升視力保健知能並凝聚共識配合視力保健教育的推動。<br>(二)家庭配合<br>1. 利用學校刊物、家長會議或親職講座的機會，加強親職教育的宣導，提醒家長孩子定期視力檢查與矯治追蹤的必要與重要性。<br>2. 健康中心定期辦理學生之視力檢查，並加強後續之矯治追蹤。<br>3. 鼓勵親子戶外活動並以多元戶外活動累積抵銷靜態活動時間。 |                                                                               |                     |                                                 |
| 前後測成效成效評估        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                     |                                                 |
| 測驗工具：太陽日記卡、知識問卷等 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 前測時間：108 年 12 月 16 日~ 12 月 20 日<br>後測時間：109 年 3 月 23 日~ 3 月 27 日<br>前後測時距：三個月 |                     |                                                 |
| 研究指標             | 前測                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 後側                                                                            | 結果簡述                | 介入方式，如：活動、課程…                                   |
| 下課走出教室人數達 90%之比率 | 61%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 84.2%                                                                         | 後測達成率顯著比前測高         | 太陽日記卡紀錄下課教室淨空指標、戶外活動【校園尋寶】、鼓勵下課走出教室活動(扯鈴、跳繩等)…等 |

|              |       |       |                       |                                         |
|--------------|-------|-------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 3010 達成率     | 56.1% | 75.4% | 後測 3010 達成率顯著提升       | 鼓勵走路上下學、鼓勵參加週間課後運動校隊與社團等                |
| 戶外活動 120 達成率 | 71.9% | 80.7% | 後測達成率顯著比前測高           | 鼓勵活動形式之家庭作業（家事服務與運動之統計）、戶外活動社團-成立週末育樂營等 |
| 知識正確率達 90%以上 | 63.2% | 89.5% | 知識正確分數後測明顯提高          | 藝文競賽宣導、融入生活課程教學、運用學習單施測等                |
| 活動出席/參與率     | 100%  | 100%  | 師生皆能充分重視並認同視力保健推廣之重要性 | 辦理視力保健增能研習、協助定期視力檢查活動                   |

質性分析成效摘要（若無則不需填寫）

測驗工具：太陽日記卡

成效：

1. 透過此活動，鼓勵孩子們下課走出教室完成任務，並結合視力保健衛教宣導；參與活動的孩子們皆能回答出相關衛教問題達 100% 的正確率。
2. 透過回饋單可以感覺孩子們對於這學期來視力保健的相關活動很配合與雀躍，也更能正確的了解視力健康的重要；至於班級導師協助推動的配合度，只要行政溝通良好，且替教師方便性著想，教師是很願意的。

## 摘要

### 前後測成效評價背景與目的：

本校 105-108 學年度學生裸視視力不良率一直高於桃園區，故盼由此契機，檢視在推動視力保健所遇到盲點，從學校及家庭共同努力，期許親師生於視力保健知能及行為上能有所提升，進而減緩學生早發近視的可能，有效控度防盲，化解視力惡化之困境，最終達到改善學童視力問題之目標，也作為學校對健康促進議題往後實施之參考。

### 前後測成效評價方法：

以單組前後測設計，本次邀請桃園市大有國小五年一班及五年五班學生參與本行動研究，共計 57 位。研究工具以教育部及國民及學前教育署委託辦理「105 學年學童視力保健計畫」之《視力保健問卷調查表(學童版)》及健康促進學校輔導網站所提供之《太陽日記卡》記錄工具進行問卷回收及行動前後測。

行動研究歷程包含：1. 蒐集學童視力相關資料做數據分析 2. 成立健康促進行動研究小組 3. 進行問題診斷評估 4. 擬定研究計畫 5. 進行前測分析 6. 擬定行動研究介入策略 7. 進行後測分析 8. 評價與回饋。行動過程為期三個月，包含視力保健融入課程、衛生教育宣導、獎勵學生用眼生活常規活動等多元介入策略，透過行動研究團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。

本研究發現學童用眼習慣及視力保健相關衛教知識，透過學校活動介入後，前後測成效達成率皆有明顯提升，持續介入行為並拓展實施對象，可望下個學年度有效改善本校學生視力惡化之困境。

### 前後測成效評價發現：

透過本次行動研究結果，研究團隊也提出以下幾項建議供往後從事相關議題研究者參考：

- 一、 視力保健相關策略須及早做起，把握學童視力黃金關鍵時期；
- 二、 視力保健除從學校啟動，更需整合社區資源並提升家長視力知能；
- 三、 行動策略應著重多元及趣味，以利學童主動參與；
- 四、 視力保健從走出教室開始，落實下課教室淨空策略，有效控度防盲；
- 五、 掌握 3010 黃金準則，遠離螢幕、書籍等用眼過度相關事物。

關鍵字：健康促進、視力保健、延緩近視

聯絡人：吳勇龍, c001@mail.dyes.tyc.edu.tw, 桃園市大有路 220 號

## 壹、前言

二十一世紀的來臨，全球走向科技的數位化，並影響人類的活動與作息。現今學生花在電視、電腦、看書、補習的時間過多，造成學生體位堪憂，視力不良率更隨年級而攀升，健康狀態實令人擔憂。

本校的校舍屬於較封閉式的建築，社區又普遍屬於集合式大樓，孩子在視力保健的健康環境上較為不利。加上近年來，學生打電玩、上網玩遊戲、看電視等近距離的使用眼睛造成兒童過度使用眼睛，本校學生在一年級升上二年級和三年級升上四年級的階段，近視的比例明顯升高，歸因可能是平時用眼習慣外，學習階段課業的改變也是影響的主因。

表 1 大有國小 106~107 學年度學生視力健康檢查

| 年級             | 一年級    | 二年級    | 三年級   | 四年級    | 五年級    | 六年級    |
|----------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 106 學年<br>大有國小 | 26%    | 36%    | 43.7% | 51.5%  | 58.9%  | 77.4%  |
| 106 學年<br>桃園市  | 27.2%  | 34.4%  | 42.7% | 51.3%  | 58.9%  | 64.5%  |
| 107 學年<br>大有國小 | 20.4%  | 38.2%  | 43.9% | 58.5%  | 62%    | 66.4%  |
| 107 學年<br>桃園市  | 26.85% | 34.18% | 42.7% | 50.73% | 58.79% | 65.27% |

由上表可看出，學生近視人數逐年升高，新視力保健將近視當成一種疾病，高度近視會導致失明；如何愛護靈魂之窗，對於視力保健相關議題的推動，仍需持續執行，希望藉由持續的視力保健宣導，使家長與師生的共同重視視力保健的課題。透過視力保健工作的推展(各項宣導、活動與後續矯正追蹤等)，能喚起全校親師生對於視力保健議題的重視，以求減緩學生早發近視、有效控度防盲，化解視力惡化之困境，最終達到改善學童視力問題之目標。

### 第一節 研究背景與動機

本校位於桃園市新光三越商圈，為新興發展住商混合社區，商業活動繁榮，交通便捷，大樓林立，新住民人口眾多。108 學年度本校計有 33 班、資源班 1 班，學生數約為 860 人。

學校四周為文教住宅區，臨近虎頭山公園，綠地豐富，視野開闊，附近又有大有國中及桃園高中，環境清幽優質。且校舍新穎，設備符合教學需求：校舍更採歐式風格，教學區與活動區動靜分明，教室為開放式設計；唯因單面走廊設計，迴音較大，採光略顯不足。

本校願景為「多元創新亮麗童年」，企盼讓孩子在六年的學習生涯過程中，除了能夠學有所成外，更能擁有健康體魄及能力養成。自創校以來，對於學校衛生保健工作十分注意，餐後潔牙、體適能檢測、視力宣導、口腔保健，以及各項傳染病防治都頗為落實。在體育發展方面，從運動會、多元育樂營、課後社團及校際聯賽，推動游泳教學，成立籃球校隊及桌球重點團隊，辦理食農教育盼能整合各項健促議題，並鼓勵學生重視戶外多元活動，誘使其走出教室，以利身心健全發展。

表 2 本校視力保健議題現況分析（SWOTA）如下：

|      | S（優勢）                                                                                                             | W（劣勢）                                                                                                                                       | O（機會點）                                                                                                                                         | T（威脅點）                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 視力保健 | 1. 教師教學認真、關心學生健康。<br>2. 健康中心學生資料齊全，可追蹤進步情形。<br>3. 靠近桃園榮總醫院醫療支援豐富。<br>4. 校區接近虎頭山，綠地覆蓋率高。<br>5. 校園舉目所見多有綠色環境，適宜眼睛調節 | 1. 部分學生學習才藝多元，行程忙碌，不關心自己的身體狀況。<br>2. 家長對於視力保健認知清楚但部分觀念謬誤。<br>3. 部份教師視力保健執行力仍嫌不加強。<br>4. 學生護眼操動作不熟練。<br>5. 校地狹窄，下雨天缺乏活動場域。<br>6. 校舍設計，走廊採光欠佳 | 1. 學生可塑性、可教性高。<br>2. 志工熱心協助推展學校事務。<br>3. 推動下課淨空及多元戶外活動，期望改善用眼習慣。<br>4. 結合食農教育，鼓勵下課除草澆灌，鼓勵戶外調節視力。<br>4. 成為全市視力保健議題中心學校。<br>5. 邀請專家組成行動研究團隊改善現況。 | 1. 學生視力不良比率增加，且逐年加重。<br>2. 家長不重視視力不良原因探討與解決之道，矯治率及控制率不理想。<br>4. 本校常使用電子教學，學生亦會使用 3c 產品，恐會影響視力。 |

在本學年度，本校同學視力不良比率高於全市平均值，且於 100 學年度逐年攀升，故決定成立視力保健行動研究小組，期望透過行動研究方案執行，改善學童視力不良情況。

## 第二節 研究目的

本研究之目的在探究推廣視力保健計畫對學生在用眼習慣、控制惡視力影響之研究。基於上述的研究動機，本研究主要的目的：

- 一、研究用眼3010、戶外活動120與下課教室淨空等視力保健策略有效之推動方式。
- 二、探討實施視力保健推廣計畫後，學生在「太陽日記卡」自我檢核成效與「知識問卷」正確率之前後測的表現是否有所提升。
- 三、根據研究發現提出建議，以作為國內國小六年級實施防制教育的參考依據。

## 貳、文獻探討

### 第一節 臺灣學生近視之現況

依據衛生福利部國民健康署每五年調查「台灣地區6-18歲屈光狀況之流行病學」研究結果顯示：2010年度全國調查研究初步結果與前幾次調查結果比較，國小近視盛行率以往逐年增加的趨勢略減緩。(1990, 1995, 2000, 2006, 2010年國小一年級近視25度增加率依序為116.6%、96.9%、59.3%、-3.9%、9.7%，國小六年級增加率依序為28%、58.5%、8.6%、1.9%、6.6%)。

自1983年起，行政院衛生署委託台大醫院對全國青少年學童之視力狀況作調查，平均在4百萬學童中抽樣1萬名作檢查。在1983年小學一年級近視率只有3至4%，至小學六年級為34%；到了1995年小學一年級為12%，小學六年級為56%；到了2000年更提高為小學一年級21%，小學六年級61%。台灣近視率會節節高升最重要的問題視近視產生的年齡愈來愈年輕化，在1983年全國平均屈光度在12歲才變成近視，到了1995年降為9歲，2000年更降至8歲，平均每5年提早1歲發生。近視依發生年齡早晚可分為「早發性近視」及「遲發性近視」，在台灣我們曾對近視發生年齡及近視近行速度作縱系列之研究，發現台灣近視發生有兩個尖峰年齡，一是7至8歲，另一個階段是13至14歲，近視一旦產生之後會以一定的速度增加，而「早發性近視」是造成失明的主要原因之一(國內外屈光問題相關研究，行政院衛生署國民健康局，2005)，所以我們應該更加重視學童近視問題，因為及早預防近視發生率及延緩近視度數加深是避免高度近視、甚至失明發生的根本之道。

表3 臺灣地區6-18 歲高度近視狀況

| 年別<br>年級 | 1986年<br>(%) | 1990年<br>(%) | 1995年<br>(%) | 2000年<br>(%) | 2006年<br>(%) | 2010年<br>(%) |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 國小一年級    | 0.1          | 0.2          | 0            | 0.2          | 0            | 0            |
| 國小六年級    | 0.7          | 0.5          | 2.0          | 2.4          | 2.51         | 3.43         |
| 國中三年級    | 3.1          | 6.1          | 7.5          | 12.7         | 6.64         | —            |
| 高中三年級    | 9.2          | 6.7          | 15.9         | 20.8         | 16.85        | —            |

資料來源：行政院衛生部國民健康署，2016。

綜而言之，臺灣地區的學童罹患近視正邁向幼齡化，學童一旦罹患近視，多為不可逆現象，嚴重影響其健康狀況，另因近視發生的年齡越小，近視度數增加速度越快，故為了學童視力保健，亟需透過政府、學校、社區，並透過老師及家長等共同合作，落實視力保健工作，盼能使學童擁有新視界。

## 第二節 台灣近視的相關因素

近視發生形成的原因仍在研究中，可能的因素包括：遺傳基因、環境因素、行為因素、早產、發育不全、疾病和眼病等。絕大部份近視的形成原因可以說是「環境因素作用於遺傳易感受體」(國民健康署，2007)。近視的成因，大致可分為下列三大項：

- (一)生理：眼球的過度發育或異常，造成較大的眼球和眼球前後徑過長之狀態，產生軸性近視；過度發育就發生的學齡型近視也稱幼年起始型近視；
- (二)光學：如角膜、水晶體之彎曲度加大，呈較彎弧狀，使眼求全屈光力增強；屈光力增強形成之近視，稱為屈光性近視；
- (三)病理學：因為病理因素所致之近視，稱為病理性近視，因其他疾病引起病變造成。

台灣的近視大多是軸性近視，即眼軸因某種刺激而過度生長，與之相關因素如下：

- (一)個人因素：智力；身高、學業成績；
- (二)遺傳因素：父母親高度近視、兄弟姐妹近視度數增加較快者(林國煌等，2001)；
- (三)環境因素：父母親教育程度、家庭收入(陳文甲等，1999)、學校設備狀況(張永源、嚴雅音、王瑞霞，1984)；
- (四)行為因素：補充營養食品、每天看近物時間、看近物有休息、每週E化時間7小時以上、每週看電視時間、每週完電玩時間，故普遍都市學童近視盛行率高於郊區學童(劉乃昀，2006)。。

對應上述所有近視形成可能影響之因素，針對桃園市實施視力預防保健計畫之某國小三年級學童，共計206名學童，收集學童性別、學業成績、家長教育程度及家長近視狀況，並利用已發展之學童視力保健的知識、態度及行為問卷，在視力預防保健計畫實施前，進行學童視力保健知識、態度及行為調查，以建構可能影響學童視力不良

的原因(范美萍, 2013)。結果發現：

- (一)女生視力不良率較男生稍為偏高，但差異不明顯異，而母親近視比率也較父親近視比率為高；
- (二)國小學生在視力保健知識平均數為8.11，在視力保健態度平均數為12.36，顯示目前國小學生視力保健知識及態度大致良好或趨於正向，惟在視力保健行為平均數為35.3，顯示國小學生在視力保健行動上仍欠積極。
- (三)學童之家長近視對國小學生視力不良影響上，母親近視時學童越傾向視力不良；
- (四)學童之視力保健行為，若使用3C時間加起來每天超過1小時者，就越有可能近視；
- (五)學童之家長教育程度對國小學生視力改善影響上，發現母親教育程度，對學童維持視力或改善上有相關；

綜觀來看，對於學童視力保健知識、態度及行為調查三方面，在視力保健行為上若用眼習慣較不佳(3C使用時間過長)，實為影響近視的重要因素，相關單位及學校應加強規劃增加學童的戶外活動。

### 第三節 近視的預防

行政院衛生部國民健康署提出以下十一點的預防方法：

- (一)避免遺傳因素：父母本身均患有高度近視者生下近視兒的機率高於常人；
- (二)保持健康身體：注重均衡營養、適度的運動及休息；
- (三)良好的閱讀環境：適當的照明、清晰的印刷、大小適當的字體、良好的紙質及合適的桌椅高度(林思源, 2004)；
- (一)防止眼睛疲勞：避免長時間近距離的用眼(林國煌等, 2001)。
- (二)減少近視的環境：每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生與惡化，多到戶外踏青；
- (三)用眼原則：用眼30分鐘休息10分鐘；
- (四)美國小兒科醫學會建議2歲以下幼兒不看電視，大於2歲之幼兒每天看電視時間不超過1-2小時；
- (五)良好的閱讀習慣：減少近距離的閱讀；
- (六)避免太早做太多近距離用眼學習：執筆寫字、接觸電腦及玩電動等；
- (七)正確配戴眼鏡：必須由眼科醫師檢查後再依據處方配鏡；
- (八)定期至眼科檢查視力：每年1-2次(吳淑芬, 1999)。

預防近視的產生要從日常生活中著手，對於學齡前的兒童盡量減少「長時間近距離」的活動，例如長時間閱讀、玩電腦、畫畫、拼圖…等，這些近距離活動本身並非不好，而是應有所節制，最好要每 30 分鐘讓眼睛休息 5 到 10 分鐘，休息的時候可以走出室內或改從事其他戶外的活動。上小學之後開始念書寫功課，要保持足夠的閱讀距離，一般建議從桌面到下巴的距離為前肘的長度。此外閱讀光線要充足，閱讀時間同樣建議每30分鐘休息10分鐘，休息時最簡單的方式就是中斷用眼，而不是改做看電視或玩電腦等「休閒」活動。另外要避免不良的用眼習慣，例如在昏暗的光線下或移動的車體內閱讀或是玩手機，都很容易讓近視產生。最後就是從小定期至眼科檢

查，讓醫師評估兒童的視力發育和屈光度數的變化。有些家長不願意接受小孩近視的事實，一味認為度數不深就是假性近視，只要點點藥就會好，或是認為戴眼鏡會讓近視越戴越深，這些都不是正確的觀念。所謂「假性近視」乃是當過度使用眼球，或長時間近距離工作，造成水晶體周圍負責調節焦距的睫狀肌處於無法放鬆的狀況，因此在驗光時驗出近視度數。所以我們一般會讓學童經過散瞳後再行驗光，也就是點藥水使睫狀肌放鬆，如果驗光結果仍有近視度數，即便只有 50 度、甚至 25 度，也是「真的近視」了！（魏以宣，兒童近視的防治與治療，臺大醫院健康電子報）

綜上得知，近視的預防工作很重要，而老師及家長與孩子相處的時間最多，應該要負起學童視力保健的主要責任；我們可以做的，開始重視培養孩子們的運動習慣、減少孩子3C產品的使用時間及時時注意他們是否有影響視力的行為或習慣，如此才能避免其視力繼續惡化。

## 參、研究方法

一、研究對象：本校五年級學生。

二、研究工具：

（一）量性問卷：本行動研究之研究方法為行為記錄卡與問卷調查，研究工具為「太陽日記卡」（行為自我檢核）之達成率分析與臺灣健康促進學校所發展之「國小學生知識」問卷的前測及後測，題目分類為視力保健的知識、態度、自我效能、行為…等。

（二）質性回饋單：推廣活動後的回饋單（校園尋寶活動）與結合課程的視力保健學習單…等。

三、研究過程：

（一）組織團隊：學校健康促進委員會由各處室主任、教師代表、學生代表、家長會所組成，並邀請里長以及專家，在適當時機與以協助。

表4 桃園市大有國小學校衛生委員會（健康促進工作推動小組）組織表

| 本計畫職稱 | 姓名                                     | 職稱             | 在本計畫之工作項目                                    |
|-------|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|
| 計畫主持人 | 王博成                                    | 校長             | 綜理健康促進學校推行督導事宜。                              |
| 協同主持人 | 吳勇龍                                    | 學務主任           | 召開相關會議，研擬健康促進學校計畫，籌畫健康促進學校工作之推行。             |
| 協同主持人 | 洪儀欣                                    | 教務主任           | 督導健康促進學校相關課程方面之規劃與推行。                        |
| 協同主持人 | 康惠雅                                    | 總務主任           | 規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。                           |
| 協同主持人 | 蔡佩宜                                    | 輔導主任           | 協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。                          |
| 協同主持人 | 黃亮文                                    | 衛生組長           | 執行健康促進學校計畫，並推動整體學校衛生政策。                      |
| 協同主持人 | 陳俊廷                                    | 體育組長           | 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，執行健康體位。       |
| 協同主持人 | 凌田明                                    | 生教組長           | 心理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聯繫，執行反菸拒檳。 |
| 協同主持人 | 游靜汶                                    | 午餐執秘           | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，執行營養教育。                  |
| 研究人員  | 許志豪                                    | 訓育組長           | 協助辦理學生活動及協助班級與行政單位之聯繫，加強自治市組織與校園小主播之運作。      |
| 研究人員  | 宋佩娟                                    | 校護理師<br>(專業諮詢) | 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  | 薛志強<br>王小玲                             | 家長委員           | 協助各項活動之推展及整合人力資源，協助推展學校與社區健康服務及相關宣導活動。       |
| 研究人員  | 蘇夢琴<br>楊佩禎<br>楊智善<br>楊金柳<br>戴興能<br>何昇霖 | 學年主任           | 協助辦理學生健康需求之評估及協助校內各項活動之推展。                   |
| 研究人員  | 熊宸瑋<br>章庭僊                             | 自治市長<br>副市長    | 協助辦理學生活動及協助班級之聯繫。                            |

#### 四、介入策略：

##### (一)學校措施

1. 利用教師與兒童朝會加強宣導，使全體師生重視視力保健。

2. 鼓勵走路上下學。
3. 落實下課淨空：鼓勵教師與學生走出室外進行運動、持續推動班級自主運動管理、提高同學至操場進行戶外活動。
4. 活動化的課後作業。
5. 課程戶外化
  - a. 非強迫動態，重點在於戶外學習。例如生活課、自然領域課程，鼓勵學童種植植物，增加親近大自然機會。
  - b. 辦理週六及課後社團，包含運動、音樂、美術、科學、運動及休閒社團，提供學童正當休閒與學習活動，鼓勵學童走出教室。
6. 落實正常健體教學。
7. 減少使用投影機。
8. 辦理特色課程--食農教育，強化下課時走出教室動機，透過照顧植物、熱愛戶外活動。
9. 於親職教育日及運動會時，辦理視力宣導活動，將視力保健觀念扎根家庭。
10. 辦理視力保健親師能研習，提升視力保健知能，使全體親師生重視視力保健。

## (二) 家庭配合

1. 利用學校刊物、家長會議或親職講座的机会，加強親職教育的宣導，提醒家長孩子定期視力檢查與矯治追蹤的必要與重要性。
2. 健康中心定期辦理學生之視力檢查，並加強後續之矯治追蹤。
3. 戶外活動≠出去玩，係指戶外化生活的概念，如倒垃圾、幫忙外出購物、打掃…等。
4. 戶外活動累積抵銷靜態活動時間。

## 肆、研究設計與實施

### 一、計畫目標：

- (一) 建構並營造友善視力保健校園環境，結合社區力量，推廣視力保健意識和行動力。
- (二) 調查分析學校推行視力保健之現況及困難，並研擬介入模式。
- (三) 發展與推動學校視力保健推廣、宣導活動與教材，強化學生視力保健之觀念、態度與衛教知能。
- (四) 以多樣貌的媒體宣導模式，促進學生家長及社區成員產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

### 二、六大層面推動重點：

表6 六大層面推動重點

| 六大層面    | 活動名稱                                                                                                                                                                                       | 負責單位               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 學校衛生政策  | 1. 規劃視力保健工作推動組織<br>2. 定期召開學校衛生委員會暨推動小組會議                                                                                                                                                   | 健康促進委員會            |
| 健康教學與活動 | 1. 結合健康與體育領域之教學活動<br>2. 融入其他學習領域<br>3. 辦理學藝競賽活動<br>4. 辦理視力保健行動劇<br>5. 結合英語韻文律動表演<br>6. 善用資訊媒體教學<br>7. 衛教單張、學校刊物宣導<br>8. 影片賞析<br>9. 教師視力保健增能研習活動                                            | 教務處<br>學務處         |
| 學校物質環境  | 1. 張貼視力保健宣導海報<br>2. 提供視力保健知能訊息<br>3. 跑馬燈、海報宣導<br>4. 結合學藝活動，公布優秀作品<br>6. 建立教學資源資料庫<br>7. 落實下課教室淨空之用眼習慣友善環境校園                                                                                | 總務處<br>學務處         |
| 健康服務    | 1. 提供視力保健專業諮詢<br>2. 安排校護接受專業視力保健諮詢相關知能訓練<br>3. 辦理親職教育講座，建立家庭正確之視力健康觀念與行為<br>4. 透過大有通訊、愛的交流道、電子校刊等校內刊物，定期向家長宣導各項健康資訊<br>5. 利用班親會、親師座談、家庭訪問或親職教育日等宣導健康促進觀念與行動<br>6. 結合醫療院所資源，辦理社區家長視力保健知能座談會 | 學務處<br>輔導室<br>健康中心 |
| 學校社會環境  | 1. 公布所制定之視力保健推廣計畫，建立全校師生共識<br>2. 訂定視力保健宣導週<br>3. 落實自治市組織之功能，加強自治幹部之培訓                                                                                                                      | 學務處<br>輔導室         |
| 社區關係    | 1. 推動「大有eye健康」護照認證活動<br>2. 招募家長擔任視力保健推廣志工<br>3. 建立社區相關醫療諮詢名單<br>4. 公告活動照片與影像記錄<br>5. 與社區醫療院所合作辦理健康檢查                                                                                       | 學務處<br>教務處<br>健康中心 |

### 三、研究流程及程序：

#### (一)研究期程

##### 第一階段(計畫期):

- 擬定計畫
- 健康診斷與需求評估
- 尋找指導教授
- 決定研究對象

##### 第二階段(執行期):

- 編製問卷
- 前測
- 擬定行動研究策略
- 行動研究策略介入
- 後測

##### 第三階段(檢核期):

- 資料分析
- 成果檢核
- 書寫成果報告
- 成果分享

### 四、執行概況：

#### (一)本校視力健康評估：

表 7 本校視力檢查裸視不良率表

|            | 一年級   | 二年級   | 三年級   | 四年級   | 五年級   | 六年級   |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 108 學年度上學期 | 20.2% | 37.8% | 43.2% | 57.3% | 65.0% | 66.4% |
| 107 學年度下學期 | 27.2% | 43.5% | 43.9% | 58.5% | 69.0% | 68.1% |
| 107 學年度上學期 | 20.4% | 38.2% | 53.8% | 59.7% | 62.0% | 66.4% |
| 106 學年度下學期 | 28.7% | 38.5% | 47.7% | 54.4% | 56.3% | 76.9% |
| 106 學年度上學期 | 26.2% | 36.9% | 43.0% | 50.7% | 58.6% | 77.6% |
| 105 學年度下學期 | 26.2% | 40.8% | 42.0% | 56.0% | 73.6% | 69.9% |
| 105 學年度上學期 | 23.1% | 37.9% | 42.3% | 56.0% | 67.5% | 69.0% |

#### (二)物質與精神環境並重的視力健康友善環境建置：

在視力保健環境的建置部分，除在校園內依法張貼相關宣導海報，最重要的是成

立相關的衛生推動小組落實執行視力保健相關計畫。

(三)以視力保健知識問卷了解現況並提升問題意識：

透過問卷可以了解師生在視力保健工作上的應加強重視宣導的觀念，並依此進行計畫的擬定。

(四)視力保健的宣導活動：

為了營造視力健康的友善氛圍，在針對學生、家長、社區人士的宣導活動安排上盡心盡力。以對象為分類依據，把各校的宣導活動分為下列三類：

(1)針對學生的宣導：

在針對學生辦理之各項視力保健活動上，辦理以視力保健為主題的語文競賽、美術競賽、有獎徵答活動，除此之外更訂定宣導月及相關宣導工作，讓視力保健推廣的工作更為落實。

(2)針對教師的宣導：

推動視力保健活動的過程中，在教育現場第一線的老師(班級導師)是否支持協助，是活動推行成效好壞與否的致勝關鍵！故利用視力保健增能研習與教師午會宣導的方式，提升教師們對於視力保健相關知能與增加對於相關工作推行之重要性達到共識。

(3)針對家長的宣導：

為了宣導視力保健的重要性，利用每學期的親師座談會與親職日安排視力保健的宣導活動。在宣導活動運用各種策略提升家長的視力保健意識。除了親師座談會外，更利用園遊會及運動會的時間，邀請衛生局來進行宣導健康行為，這些宣導策略多能得到家長正面的回應。最後在開學時就發給家長一封信，讓家長了解學校推動視力保健工作的決心與用心，藉此獲得家長的支持。

(五)視力保健議題融入課程：

將視力保健議題融入健康合課程，透過講述、實作，讓孩子透過課程的進行了解視力保健議題的重要內容。

## 伍、行動研究前後測成效結果

### 一、學童視力保健知識問卷分析與討論

表 8 大有國小視力保健知識測驗

| 知識測驗題目                                     | 達對率          |              |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                            | 前測           | 後測           |
| 1. 近視，就是看不清遠方的東西？                          | 81.4%        | 95.4%        |
| 2. 近視，配眼鏡就會好了(恢復眼睛健康)？                     | 89.4%        | 93.1%        |
| 3. 趴著或躺著看書的行為對眼睛不好？                        | 96.5%        | 100%         |
| <b>4. 近視就是眼球就像氣球吹得越大會越薄一樣，眼部組織也會越來越脆弱？</b> | <b>57.9%</b> | <b>87.7%</b> |
| 5. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係？               | 94.7%        | 100%         |
| 6. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息？           | 87.7%        | 100%         |
| 7. 近視只是戴眼鏡的問題，不會造成眼球傷害？                    | 86.1%        | 96.5%        |
| 8. 國小國中近視，未來比較容易成為高度近視、看不見變成瞎子(失明)的高危險群？   | 75.4%        | 98.2%        |
| <b>9. 國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右？</b>   | <b>43.9%</b> | <b>80.7%</b> |
| 10. 學生矯正視力達 0.8 以上，就不需要再複診？                | 70.2%        | 84.2%        |
| 11. 近視是一種疾病，有近視要配合醫師治療（如點藥）？               | 84.2%        | 98.2%        |
| 12. 看書、看電視或打電腦，應該要用眼多少分鐘就休息 10 分鐘？         | 94.8%        | 98.2%        |
| 13. 下課及體育課多跑到教室外活動(下課教室淨空)比較不會近視？          | 82.5%        | 98.2%        |
| <b>14. 每天戶外活動多久可以預防近視？</b>                 | <b>49.1%</b> | <b>89.5%</b> |

知識問卷共計 14 題，在前測知識單題表現上來看，答對率在 43.9%至 100%之間。

知識答對率最差的是「國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右」(43.9%)，答對率最佳的題目是「趴著或躺著看書的行為對眼睛不好」(100%)。

經過健康促進學校視力保健策略介入後，後測知識各單題的答對率均有明顯的提升，由其以「近視就是眼球就像氣球吹得越大會越薄一樣，眼部組織也會越來越脆弱」(57.9%→87.7%)、「國小國中近視，未來比較容易成為高度近視、看不見變成瞎子(失明)的高危險群」(75.4%→98.2%)、「國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右」(43.9%→80.7%)及「每天戶外活動多久可以預防近視」(49.1%→89.5%)更為顯著（見表一）。整體來說，本校透過健康促進學校六大範疇所設計之視力保健活動顯著提升學生的知識，此結果有助於未來推動健康促進學校之參考。

二、視力保健改善指標之介入行為前後測之分析與討論(含太陽日記卡自我檢核記錄)

表 9 視力保健改善指標之介入行為前後測之分析表

| 研究對象         | 人數       | 指標                       | 前測            | 後測            |
|--------------|----------|--------------------------|---------------|---------------|
| 五年一班<br>五年五班 | 29<br>28 | 下課走出教室<br>人數達 90%之<br>比率 | (37/57) 61%   | (48/57) 84.2% |
| 五年一班<br>五年五班 | 29<br>28 | 3010 達成率                 | (32/57) 56.1% | (43/57) 75.4% |
| 五年一班<br>五年五班 | 29<br>28 | 戶外活動 120<br>達成率          | (41/57) 71.9% | (46/57)80.7%  |
| 五年一班<br>五年五班 | 29<br>28 | 知識正確率達<br>90%以上          | (36/57) 63.2% | (51/57)89.5%  |
| 五年級兩班<br>學生  | 57       | 活動出席/參<br>與率             | 100%          | 100%          |

本研究報告針對之視力保健改善指標分別有「下課走出教室」、「用眼 3010 達成率」、「戶外活動 120 達成率」、「知識正確率達 90%以上」及「活動出席/參與率」等；針對以上指標所進行的介入行為分別為：

(一) 下課走出教室：

1. 運用「太陽日記卡」-記錄每日下課狀況，協助學生自我管理；
2. 課間活動-鼓勵學生下課走出教室活動；
3. 「校園尋寶」任務活動-辦理活動，增強學生下課走出教室誘因；
4. 辦理體驗式校外教學，增加教室外的多元學習活動機會。

(二) 用眼 3010：

1. 辦理視力保健「校園尋寶」任務活動-增加學生執行 3010 的機會與動機；
2. 樂活運動站-課間活動結合樂活運動站，請自治市協助管理開放。；
3. 活動式家庭作業-結合學生日常生活，落實推動 3010 策略。

(三) 戶外活動 120：

1. 鼓勵走路上學-增加學生戶外活動 120 的機會與時間；
2. 成立週末育樂營-提供多元戶外活動社團，鼓勵學生增加戶外活動時間；
3. 開辦週間課後運動校隊與社團-提供更多學生課後活動的選擇；
4. 活動形式之家庭作業-結合課程利用活動式學習單、家事服務與運動之統計等。

(四) 其他(活動出席/參與率)：

1. 利用運動會時宣導視力保健觀念；
2. 推動正式課程戶外化-自然課程結合校園食農教育，讓孩子透過下課照顧菜園增強學習興趣；
3. 辦理視力保健宣導講座，增強學生視力保健相關知識；
4. 多元活動-會長盃籃球賽、各學年體育競賽、大有之星等；
5. 活動化的課後作業-結合寒假作業(如學習單、家事服務認證)；
6. 視力保健議題結合國語文競賽辦理，增進學生對視力保健的知能；

從表二中可以清楚的看出：經過健康促進學校視力保健策略介入後，各項的達成率均有明顯的進步，尤其是有戶外活動的期間，惟可惜的是因為學生課業壓力與長期以來的 3C 用品習慣，當活動或是課程結束後的一段時間後，學生用眼習慣的維持狀況也會跟著遞減。

## 陸、結論與建議

本次行動研究部分辦理活動式的介入策略(如：校園尋寶)優點在於能提供了不錯的下課誘因、大大的提升了「下課教室淨空」的達成率，但是過程中的一些小插曲也造成了第一線老師的困擾，所以往後再辦理類似的活動，有了這次的經驗，應能有更周詳的考量。希望能藉由一系列視力保健活動的宣導(如：增能研習、運動會當日宣導及活動辦理等)，讓老師能更加落實於將健促相關議題融入日常的生活教學中。

推動視力保健活動的過程中，在教育現場第一線的老師(班級導師)是否支持協助、學生回歸家庭時家長是否配合學校推動的策略等，是活動推行成效好壞與否很重要的二個關鍵！所以提出以下幾點建議作為參考，希望對於相關活動的推展能達到事半功倍的效果：

- (一) 事先凝聚共識：透過親師增能研習、座談等宣導視力相關衛教與重要性，進而認同計畫的推動。
- (二) 成立推行小組：共同討論、規劃並擬定相關的實施策略與活動內容。
- (三) 執行具體計畫：落實下課教室淨空、用眼 3010 及戶外活動 120 等相關活動的執行。
- (四) 支持教學系統：透過網路平台健康促進專區的設置提供教師相關教學資源與資訊。

而研究團隊也提出以下幾項建議供往後從事相關議題研究者參考：

- (一) 把握黃金關鍵時期

由本次行動研究可發現，桃園市及本校國小學童視力惡化情形在二升三年級是一個關鍵時期，且發現視力過差以下的學童其惡化速度快且難控制，因此，放在低年級學童身上，以養成學童愛眼護眼的好習慣。

## (二)整合社區資源及提升家長視力知能

視力保健除了從學校做起外，更須家庭的配合，愛眼運動是 24 小時的，必須要培養正確用眼行為，讓眼睛適時休息，避免超時用眼，亟需家長的支持與配合，理解孩子的視力健康實屬珍貴。

## (三)行動策略以多元趣味增加學童參與誘因

本次行動研究的介入策略以「食農教育」及「多元戶外活動」兩項最能提升學童參與動機，鼓勵孩子讓眼睛能定時放鬆，並宣導老師能將教室淨空，讓孩子應能獲得紓解，並禁止孩子在學校過度依賴 3C 產品，往後會於下課時辦理具趣味性與競爭性之活動，鼓勵孩子離開教室，進行動態活動。

## 柒、參考資料：

- 劉乃昀、陳政友(2006)・國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究・實證研究。
- 劉乃昀、陳政友(2008)・台北市家長對學童採取近視防治行為及其相關因素研究－健康信念模式之應用・實證研究。
- 黃淑貞、洪文綺、陳曉玟(2004)・家庭因素和學業表現對我國國小學童視力保健與運動行為之影響・衛生教育學報。
- 教育部體育司(2007 年 6 月 1 日)・學(幼)童視力保健實施計劃・2010 年 3 月 11 日取自 <http://140.122.72.62/eyes/06/01/1-2.pdf>
- 教育部體育司(2008 年 11 月 7 日)・加強學童視力保健五年計畫(核訂本)・2011 年 6 月 30 日取自 <http://140.122.72.62/eyes/06/01/1-2.pdf>
- 臺灣健康促進學校輔導網路(2017)・視力保健學生知識問卷・取自 [https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic\\_main.aspx?kid=1](https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic_main.aspx?kid=1)
- 衛生福利部國民健康署(2012 年 5 月 22 日)・近視流行病學之防治文獻彙整研究報告。
- 衛生福利部國民健康署(2007 年 5 月 10 日)・兒童視力篩檢及矯治指引。
- 臺大醫院電子報・近視的預防與治療・取自 [https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201402/child\\_2.html](https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201402/child_2.html)

捌、附件：問卷、學習單、教材、照片、宣導海報。

## 視力保健議題行動研究活動照片

指標：用眼 3010

對象：一~六年級學生

- 策略：
1. 辦理視力保健學生講座，增進學生的相關知能
  2. 辦理視力保健「校園尋寶」任務活動-增加學生執行 3010 的機會與動機；
  3. 樂活運動站-課間活動結合樂活運動站，請自治市協助管理開放。
  4. 活動式家庭作業-結合學生日常生活，落實推動 3010 策略。



說明：視力保健學生講座



說明：「校園尋寶」任務活動-增加學生執行 3010 的動機



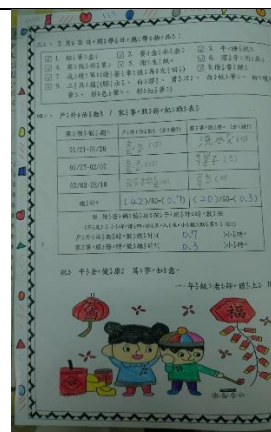
說明：視力保健行動研究---課程教學



說明：樂活運動站(中斷用眼、進行多元活動)



說明：寒假作業



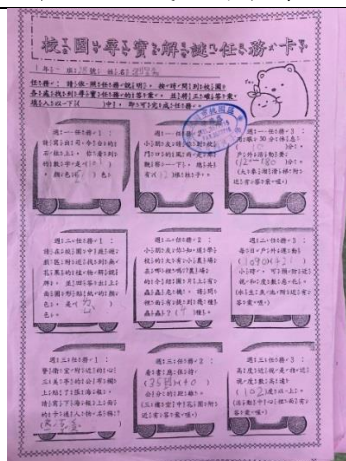
說明：寒假作業(視力保健學習單)

## 視力保健議題行動研究活動照片

指標：下課走出教室

對象：一~六年級學生

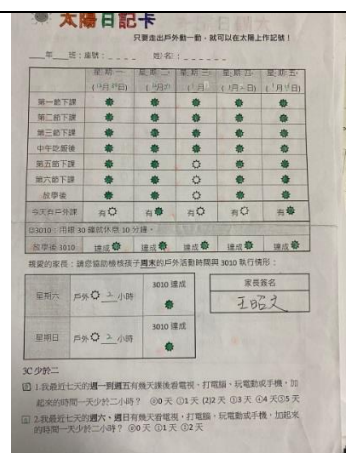
- 策略：
- 1.運用「太陽日記卡」-記錄每日下課狀況，協助學生自我管理；
  - 2.課間活動-提供每班扯鈴及高空拋接球等鼓勵學生下課走出教室活動；
  - 3.【校園尋寶】任務活動-辦理活動，增強學生下課走出教室誘因；
  - 4.辦理體驗式校外教學，增加教室外的多元學習活動機會。



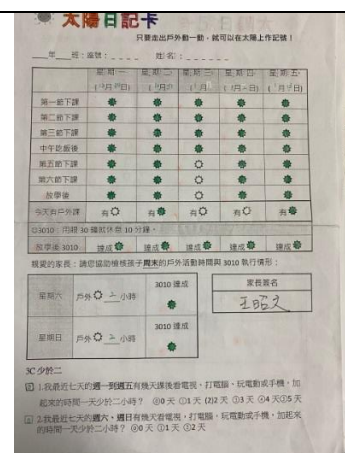
說明：校園尋寶-任務卡(低年級版)



說明：校園尋寶-任務卡(中高年級版)



說明：太陽日記卡-協助自我管理



說明：太陽日記卡-協助自我管理



說明：下課走出教室活動(扯鈴、拋接球..)



說明：「校園尋寶」任務活動-增加學生下課走出教室的動機

## 視力保健議題行動研究活動照片

指標：戶外活動 120

對象：一~六年級學生

策略：1.鼓勵走路上下學-增加學生戶外活動 120 的機會與時間；

2.成立週末育樂營-提供多元戶外活動社團，鼓勵學生增加戶外活動時間；

3.開辦週間課後運動校隊與社團-提供更多學生課後活動的選擇；

4.活動形式之家庭作業-結合課程利用活動式學習單、家事服務與運動之統計等。



說明：鼓勵走路上下學



說明：週間課後社團-熱舞社



說明：戶外活動社團-週末育樂營/體能運動



說明：戶外活動社團-週末育樂營/足球



說明：學校校隊-桌球隊

| 學生每週從事運動及家事服務時數統計表 |                                     |                   |                     |
|--------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 第 13 週             | 星期六                                 | 做( 散步 )運動( 20 )分鐘 | 做( 倒垃圾 )家事( 20 )分鐘  |
|                    | 星期日                                 | 做( 散步 )運動( 40 )分鐘 | 做( 整理玩具 )家事( 40 )分鐘 |
|                    | 本週合計：共從事運動( 1 )小時；共從事家事服務( 50%)小時   |                   |                     |
| 第 14 週             | 星期六                                 | 做( 跳繩 )運動( 20 )分鐘 | 做( 拖地 )家事( 20 )分鐘   |
|                    | 星期日                                 | 做( 散步 )運動( 60 )分鐘 | 做( 洗碗 )家事( 10 )分鐘   |
|                    | 本週合計：共從事運動( 1.5 )小時；共從事家事服務( 30%)小時 |                   |                     |
| 第 15 週             | 星期六                                 | 做( )運動( )分鐘       | 做( )家事( )分鐘         |
|                    | 星期日                                 | 做( )運動( )分鐘       | 做( )家事( )分鐘         |
|                    | 本週合計：共從事運動( )小時；共從事家事服務( )小時        |                   |                     |

說明：家事服務與運動之統計

## 視力保健議題行動研究活動照片

指標：其他(活動參與)

對象：大有國小親師生

策略：1.推動正式課程戶外化-自然課程結合校園食農教育，讓孩子透過下課照顧菜園增強學習興趣；

2.視力保健議題融入國語文競賽活動；

3.辦理幼兒園視力保健宣導講座，增進幼兒園教師知能，讓學生從小紮根視力保健知識；

3.多元活動-會長盃籃球賽、各學年體育競賽、期末才藝發表會等；

4.活動化的課後作業-結合寒假作業(如學習單、家事服務認證)。

成效：(如照片說明)



說明：自然課程結合校園食農教育



說明：自然課程結合校園食農教育



說明：視力保健議題融入國語文競賽活動



說明：視力保健議題融入國語文競賽活動



說明：入班宣導視力保健知識



說明：辦理宣導講座，增強學生視力保健知識



說明：辦理幼兒園視力保健研習，從小紮根視力知識



說明：辦理幼兒園視力保健研習，從小紮根視力知識



說明：會長盃籃球賽(六年級)



說明：學年體育競賽-躲避球賽



說明：學年體育競賽-大隊接力



說明：學年體育競賽-大隊接力



說明：期末才藝發表會



說明：期末才藝發表會



說明：期末才藝發表會



說明：期末才藝發表會

桃園市大有國民小學三年級視力保健學習單

班級：3年3班 姓名：趙柏庭 座號：25

◎想一想：你知道當下列哪些行為出現時，就該看眼科醫生了嗎？

- ☒ 常常閉上一隻眼睛。
- ☒ 眨眼次數過多。
- ☐ 能看清楚遠處的物體。
- ☐ 閱讀有困難，看東西時眼睛靠得很近。
- ☒ 眼睛紅或含淚。
- ☐ 左眼和右眼看東西一樣清楚。

◎寫一寫：我們小朋友最常見的眼睛疾病就是近視，因此學習如何預防近視就是小朋友最重要的任務之一，請你寫出預防近視的方法，並期許自己做到囉！

1. 多看綠色植物。
2. 看電視時眼睛離螢幕要一呎遠。
3. 不要趴著寫字。

親子活動——畫畫最名：

說明：寒假作業---學習單

一年級寒假作業通知單

一年級3班 姓名：黃柏庭

各位同學：愛的小學期快到了，恭喜你們完成了一個學期的大任務！在過去的一學期，你們表現得很棒，相信大家在這個學期裡，一定有很多新的知識與能力。現在即將放寒假了，以下就是這個學期的作業，請用心完成喔！

一、寒假作業內容：

| 作業名稱                       | 作業內容                          | 完成日期 |
|----------------------------|-------------------------------|------|
| 1. 閱讀3本書，並記錄書名。            | (1) 我有一個好朋友 (2) 小英雄 (3) 風車小雲朵 | ✓    |
| 10 以一年級的知識，完成一張「我的學期」學習單。  | 附：請剪下附錄中的「我的學期」學習單，貼上你的作品。    | ✓    |
| 4. 剪下附錄中的「我的學期」學習單，貼上你的作品。 | 附：請剪下附錄中的「我的學期」學習單，貼上你的作品。    | ✓    |
| 5. 每天運動30分鐘。               | 每天運動30分鐘。                     | ✓    |
| 6. 做家事。                    | 做家事。                          | ✓    |

家長簽名：黃柏庭

二、作業事項：

(一) 寒假作業：每星期1次，時間為2/3(一)~2/7(五)上午8:30~11:30。

(二) 寒假作業：1月21日(二)~2月10日(一)，2月11日至2月15日，正課或上學課，40分鐘。

15230

說明：寒假作業---通知單

## 大有國小視力保健知識學習單(前/後測)

\_\_五\_\_年\_\_班\_\_號

### 第一部份：校園視力保健知識

1. 近視，就是看不清遠方的東西？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

2. 近視，配眼鏡就會好了(恢復眼睛健康)？

☐1. 是                      ☒2. 不是                      ☐3. 不知道

3. 趴著或躺著看書的行為對眼睛不好？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

4. 近視就是眼球就像氣球吹得越大會越薄一樣，眼部組織也會越來越脆弱？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

5. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係？

☐1. 是                      ☒2. 不是                      ☐3. 不知道

6. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息？

☐1. 是                      ☒2. 不是                      ☐3. 不知道

7. 近視只是戴眼鏡的問題，不會造成眼球傷害？

☐1. 是                      ☒2. 不是                      ☐3. 不知道

8. 國小國中近視，未來比較容易成為高度近視、看不見變成瞎子(失明)的高危險群？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

9. 國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

10. 學生矯正視力達 0.8 以上，就不需要再複診？

☐1. 是                      ☒2. 不是                      ☐3. 不知道

11. 近視是一種疾病，有近視要配合醫師治療(如點藥)？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

12. 看書、看電視或打電腦，應該要用眼多少分鐘就休息 10 分鐘？

☐1. 60 分                      ☒2. 30 分                      ☐3. 120 分

13. 下課及體育課多跑到教室外活動(下課教室淨空)比較不會近視？

☒1. 是                      ☐2. 不是                      ☐3. 不知道

14. 每天戶外活動多久可以預防近視？

☒1. 120 分                      ☐2. 30 分                      ☐3. 10 分

## 第二部份：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 | 經常做到 | 有時做到 | 從未做到 |
|-----------------------------------------|------|------|------|------|
| 1. 看書或寫作業時，我每 30 分鐘就休息 10 分鐘。           |      |      |      |      |
| 2. 看電視、使用電腦或手機時，我每 30 分鐘就休息 10 分鐘。      |      |      |      |      |
| 3. 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。  |      |      |      |      |
| 4. 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。         |      |      |      |      |
| 5. 我每天到戶外活動的總時數達到 120 分鐘（2 小時）。         |      |      |      |      |
| 6. 我會定期進行視力檢查。                          |      |      |      |      |
| 7. 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。 |      |      |      |      |

終於填完了，你真棒！