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：多元策略的視力保健成效-以臺南市大橋國中為例

研究機構：臺南市立大橋國民中學

研究人員：蕭佳怡組長、邱雅紅護理師、林佳音護理師

中華民國 112 年 5 月 24 日

多元策略的視力保健成效-以臺南市大橋國中為例

摘要

一、研究目的：

在於探討學生在視力保健暨網路成癮防制教育的介入下，對於國中生其視力保健自我效能、態度及視力保健認知上有無影響。透過健康促進學校計畫之視力保健議題，設計相關教學活動，提升學生對視力保健的成效。

二、研究方法：

本校使用實驗組前後測之實驗設計，採多元策略方式以本校八年級抽兩班為研究對象，研究工具採教育部青少年視力保健計畫，視力保健問卷調查表進行前後測。前測結束後，進行介入策略：實施本校視力保健暨網路成癮防制教育，健康生活技能教學、各項宣導活動、多元營造校園環境、結合家長參加社區結盟等方式，相關課程結束後進行後測。

三、研究結果：

學生在視力保健知識、視力保健行為以及放學 3010 及週間 3010 都有百分比的提升。

四、結論與建議：

多元策略的視力保健暨網路成癮防制對於學生視力保健知識、行為以及實際實施的放學 3010 都有提升，且學生對於課程及相關活動的投入高且多有正向回饋。建議能持續推動相關活動及課程，並能結合社區家長資源，除了對視力保健關注外，也能同步改善學生網路成癮現象。

關鍵字：健康促進學校、視力保健、多元策略

聯絡人：蕭佳怡 toto92004@dcjh.tn.edu.tw 台南市永康區東橋十街一號

前後測成效評價策略與成效摘要表

研究對象	八年級兩個班	人數	56 人(男:28 人佔 50%) (女:28 人佔 50%)
執行策略摘要	1. 學校衛生政策 1-1 成立「健康促進推動小組」，召開會議擬定計畫，其中針對校園視力保健暨網路成癮防制推動。 1-2 制定師生參與視力保健相關活動獎勵。 2. 創造支持性環境 2-1 於校園明顯處張貼視力保健標誌。 2-2 運用多元策略營造校園環境--海報、標語、宣導品等。 2-3 配合校園各式活動(如：運動競賽、班親會、藝文活動等)，置入視力保健宣導。 3. 健康生活技能教學 3-1 辦理各項視力保健暨網路成癮防制宣導活動(如：宣導、競賽、講座等)。 3-2 實施以生活技能為導向之視力保健技能。 3-3 辦理教職員工視力保健暨網路成癮防制研習活動。 3-4 評量視力保健暨網路成癮成效。 4. 健康服務方面 4-1 提供視力保健資訊與網站。 4-2 設立網路成癮個案學生因應、輔導機制及視力保健。 4-3 進行有關網路成癮調查，找出眼睛危害高危險族群。 5. 社區關係 5-1 利用班親會、親職教育講座辦理視力保健暨網路成癮防制活動。 5-2 與視力保健暨網路成癮防制高風險學生家長保持聯繫，共同監督。 5-3 運用各式平台傳達視力保健資訊，如:聯絡簿、學校粉絲團、文宣等。 5-4 與衛生所及鄰近醫療院所合作，到校進行相關知能宣導。 5-5 與永龍建設合作「配鏡換鏡服務」 社區合作活動。		

研究工具:視力保健問卷調查表			前後測時距:三個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N%	後測值 M(SD) 或 N%	結果簡述	備註
視力保健知識	50.3%	93.4%	經本校視力保健策略介入後，學生之視力保健知識有顯著提升。	描述統計
視力保健行為	75.3%	95.8%	經本校視力保健策略介入後，顯著改善學生用眼行為。	描述統計
放學 3010	48.2%	90.6%	經本校視力保健策略介入後，學生於放學後執行 3010 的達成率有上升。	描述統計
週間 3010	62.27%	92.71%	經本校視力保健策略介入後，學生於平日課間執行 3010 的達成率上升。	描述統計
週間戶外活動 120	12.1%	71%	經本校視力保健策略介入後，學生於平日課間執行戶外活動 120 的達成率上升。	描述統計
週末戶外活動 120	33.40%	72.1%	經本校視力保健策略介入後，學生於週末執行戶外活動 120 的達成率上升。	描述統計
戶外課天數	3	3	經本校視力保健策略介入後，班級一週進行戶外課的天數持平。	描述統計

一、前言：

(一)研究動機：

大橋國中位於台南市永康區中心，人口密集、交通便利，家長族群以工、商及服務業為主的社區，屬中大型學校，學生 1350 人，目前有 46 班普通班，教職員工約 120 位，家長平日繁忙，忙碌之餘從小就讓學生用 3C 資訊產品，且無適當的管控，造成學生近視率相當普及，以 111 年度本校校園生活安全問卷，每日使用 3C 產品大於 4 小時的學生就高達 80 人(6%)，過度使用 3C 使得學生眼睛度數惡化密切相關。

根據國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，近視盛行率到小一達 19.8%，到小六更達 70.6%，國中階段青少年則高達 85%近視，而長時間近距離用眼為近視危險因子，建立良好護眼生活習慣應從遵循 3010 原則開始。

台灣家庭擁有 3C 產品比例相當高，網路連線也發達，小朋友、青少年使用電腦與網路的機會很普遍，但若毫無節制的沉溺於 3C 產品，當心出現「網路成癮症」以及造成視力受損。大林慈濟醫院眼科醫師許正賢表示，暑假期間學生幾乎每天長時間使用 3C 產品，眼睛缺乏適時的休息，導致青年學子的看診率明顯提升。代謝型態公司專業心理師王淳指出，家長與學校應注意孩子的上網情況，以免太過沉迷網路。

以 111 學年度學生視力檢查結果為例，本校視力不良百分比率高於全台南市國中裸眼視力不良百分比率(見表一)。而且本校裸眼視力不良百分比率自 108 學年度至 110 學年度有上升趨勢，因此本校需強化視力保健推動，提升青少年視力。

表一 本校各學年度與台南市 110 學年度裸眼視力不良百分比比較表格

項目	108 學年度第 1 學期	109 學年度第 1 學期	110 學年度第 1 學期	台南市 110 學年度平均值
學生裸視視力不良率	**76.79%**	**77.37%**	**77.9%**	72.43%

(二)現況分析：

表二、 學校健康政策需求評估 SWOT 分析

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校衛生政策	1.學校成立「健康促進推動小組」每學期定期召開一次會議，推動視力保健暨網路成癮防制推動。 2.整合健康衛生業務，制訂相關規章與實施計畫。	1.屬在地大型學校，家長期待高，教學活動多元，行政同仁負擔大。 2.各年期共同空堂課有限，相關活動難全面執行。	1.中央及地方政府積極推動健康促進學校衛生教育概念。 2.本校為網路成癮推動中心學校。 3.持續推動網路成癮防制相關議題，並獲教育局相關經費協助，以利活動推廣。	1.各級單位交辦政策繁複，壓縮推動空間。 2.學生使用 3C 機會高，且家長大多無法給予合適的管控。
創造支持性環境	1. 學校操場綠地充裕，提供學生下課充足的活動空間。 2. 校園標示各項視力保健宣導和標語。	1.部分視力保健媒材教材較為欠缺。 2.班級眾多，教室運用彈性受限，合作學習課程推動困難。	1.逐年編列預算補充或改善學校軟、硬體設備，綠、美化校園環境。 2.有效運用健促經費購置相關輔助教材。	1 .校園開放，校外人士可隨意進出校園，設備易遭破壞，也造成環境髒亂。

社區關係	1. 緊鄰台南市總圖，保健教材資源豐富。 2. 協助鄰近醫院及衛生局辦理健促相關研習(如視力保健宣導) 3. 永龍和理銘建設捐助本校弱勢學生申請配換鏡。	1. 家長工作忙碌，對於孩子健康議題較為不重視。	1. 重劃區社區正在建立，可進行社區整體環境營造。 2. 與鄰近醫院及衛生局關係友好，可協助本校推展健康促進之事務。 3. 本市衛生局常有相關健康促進活動資源。	1. 附近街道車流眾多，除前門外，巷弄狹小，不便學生上下學。

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康服務	1. 積極利用班親會、親職教育及各類活動，宣導視力保健和網路成癮防治議題。 2. 運用聯絡簿、宣傳單、家長會等進行健康衛教宣導。 3. 學校環境及教室布置融入健促各項議題。 4. 每學年針對一年級新生做全身健康檢查，以了解學生健康狀況。	1. 家長普遍缺乏健康生活型態的相關知識。	1. 本校與奇美醫院關係甚好，常互相支援，並彼此分享資源。 2. 與醫療院所合作針對教職員工及志工免費健診。	1. 部分家長無法配合學校政策，或是配合度低。 2. 容易因課後聚集受同儕影響，放學後及假日未能持續戒菸行為，

學校社會環境	1.位於本市永康區交通便利，多為商業及住宅區。 2.校內有操場、籃球場及寬廣的木球草地。 3.溫馨的教學環境及良好的師生互動。	1.各處室每年接受多項的評鑑加上防疫工作，教師兼任行政工作壓力增加。 2.學校與社區及家長認知落差大，推動菸害防制議題較不易落實。 3.學校班級數多，要推動全校性的健康議題不易。	1.推動教師評鑑及積分制可形成誘因。 2.上級單位鼓勵創新及組成領域社群，可增加教師對話及精進。	1.學區內人手一機，學生持有3C產品相當便利。
健康生	1.依據111年課程綱要確實進行健康教育課程教學。 2.透過教學輔跨處室合作，提供學生有趣且可達成的學習任務，培養學生健康休閒取向。	1.健康議題眾多，易擠壓教學時間分配。 2.健康課程多為專任教師，課務較多，參與增能研習機會較少。	1.教育局每年開設非健康老師專業增能班，請兼任健康課老師參加。提升健康方面教學知能。	1.社區家長視力保健知識不足，且家長也經常使用3C，習慣難以改變，形成不當身教。 2.學校活動與家長時間難以配合，成效不大。
活技能教學	1.安排視力保健議題，積極進行動、靜態活動，增進師生、社區家長知能，以達視力保健效果		1.本校配置兩位護理師能協助視力保健相關課程的推動。	1.學生人數多，大型活動集合全校學生在展能館，宣導或互動效果有限。

(三)文獻探討：

1.視力方面：

根據林隆光等人在台灣針對近視發生年齡與近視進行速度研究，其研究發現台灣發生近視之年齡有兩個尖峰時段，分別為 7 至 8 歲與 13 至 14 歲，而近視一旦產生後會以一定的速度增加。小四至國三則每年平均增加 75 至 100 度，高中後速度則開始減緩，平均每年增加 50 至 75 度，而大學以後大約每年僅增加 25 度(林隆光, 2010)。若以此近視巔峰年齡(7 至 8 歲)及屈光度增加速度計算，早發性近視學童，其一路升學至國中便可能成為高度近視患者，然而在這求學過程中，近視預防保健指導必然教授給這群學生，並且教導如何執行這些護眼措施以控制視力不要惡化、度數不要加深。

由上述可知學童近視在台灣的嚴重性，但在濃厚的升學主義之下，台灣學生近視盛行率居高不下，且我國近視的嚴重性不僅是近視人數多，近視度數也深(陳政友 & 林隆光, 2004; 陳政友, 林隆光, 彭秀英, 劉婉柔, & 劉乃昀, 2006; 劉乃昀 & 陳政友, 2008)，眼科博士林隆光曾表示：「家長們只注重自己孩子的英文、電腦、課業不能輸給別人的孩子，而不是視力問題。」，這也點出台灣家長對子女的高度期盼，以及我國社會嚴重的文憑主義影響，造成許多父母讓孩子在放學後，仍須參加各種才藝、寫作、電腦、英語等補習，再加上多元入學與教科書版本多元化等教育政策的實施，導致學生必須學習的知識與才藝亦需更加多元。另外電子產品的普及也是一大問題，學校大量採用數位媒體協助教學，且現今學童容易取得與使用平板電腦、智慧型手機等 3C 產品，造成台灣學子除承受來自於父母、老師與同儕間競爭的壓力還需大量且長時間的近距離用眼(陳政友, 2013; 陳政友 et al., 2006; 劉婉柔 & 陳政友, 2006)。學童或家長為了增強其實力與競爭力以獲得較好的學業成就，而須額外增加學習項目與時間，增長了學生久坐及近距離用眼的機會，也因長時間從事讀書與課業活動或長時間投入課業相關補習課程，造成近距離作業的不良用眼習慣，導致眼內肌肉緊張痙攣，眼壓增加，所以眼軸快速增長，經過一段時間後，則使眼睛呈永久性近視的狀態。學生讀書、做功課的時間愈長，其近視程度與近視惡化速率愈大，而此「長時間的近距離用眼」也正是大多台灣學童近視的原因(劉婉柔 & 陳政友, 2006)。此結果也與 You4 等人(2012)研究發現相似，其研究顯示學童每日讀書時間過長與讀書過程缺乏適當休息是導致學童近視的重要因素(You et al., 2012)。王柏翔等人(2008)研究指出學業成績能有效預測學童近視程度，預測力達 79.7%，表示學童學業成績愈高，近距離用眼時間增加，近視度數隨之升高，近視惡化速率則愈大(王柏翔 & 林大豐, 2008; 陳政友 et al., 2006)，這也顯示出沈重的課業負擔是近視罹患率高的重要因素，也是學生罹患近視與近視惡化一大原因(劉婉柔 & 陳政友, 2006)。

2.過度使用 3C 和視力保健方面：

一、教育現況

（一）兒童青少年使用 3C 概況 目前學童約在國小三、四年級開始擁有手機，智慧型手機是兒童青少年主要使用的 3C 產品。國、高中學生於下課或是午飯時間普遍使用 3C，相對會減少戶外活動與眼睛休息時間， 故目前兒童及青少年使用 3C 概況有以下特點：1.擁有手機的城鄉差距不明顯；2.偏鄉兒童遊 戲沉迷比例較高；3.使用 3C 常成為親子衝突的引爆點。

（二）各級學校對 3C（主要為手機）管理概況

1. 整體而言，公立學校以不妨礙學習、隱私與考試公平性等原則，進行自主管理；部分學 校則採必要集中管理，並於課後或報備後方可使用，私立學校則以集中保管居多。

2. 近年來學生攜帶行動裝置到校已漸增，在此一趨勢下，學校亦逐漸加強教職員對於學生 攜帶非學用品之個人（或法定監護人）所有物的法治觀念宣導，以預防不當程序下保管 行為衍生親師或師生衝突。

二、 3C 產品健康議題之現況

（一）3C 對視力的危害：

3C 造成學童眼睛及視力危害，與所有近距離工作、閱讀所造成的危害相同；包括：1. 強光危害；2.使用過久；3.距離過近。今日兒童的家長們，小時候造成視力不良及高度近視主 要原因多來自長時間近距離閱讀，不論是教科書，還是各種武俠科幻小說；現代孩子面臨的 其實是一樣的問題，只不過從漫畫小說演變成 3C。視力保健重點在於距離與時間，我們想辦 法讓學童使用 3C 時，增加眼睛與螢幕距離，並減少使用時間。然而，目前長時間 3C 暴露程 度與時間對視力的影響，由於這些高暴露視帶的年紀尚輕，長遠的影響仍缺乏直接實證的研 究來證實或排除，因此仍須謹慎以對。

綜合以上研究資料可知，青少年視力保健跟長時間使用 3C 有間接影響的關係，父母對於青少年視力保健和使用 3C 的頻率，除家庭教育、學校課程的介入，增加青少年對於視力保健和 3C 使用的規範，培養良好的視力保健習慣前，及時進行視力保健教育，確實規範自己 3C 使用，避免傷害視力，而課程設計結合學生生活經驗及跨領域統整課程會優於單一科目的傳授，所以除了課堂上知識的傳授及技巧演練外，學校行政推展相關活動，才能共同營造視力保健拒絕網路成癮的環境，增強視力保健之效能。

(四)前後測成效評價

1.藉由視力保健策略的施行，使學生在視力保健知識、態度與行為皆有正向改進，增加學生在用眼環境及用眼時間的認知，改善孩子近視上的錯誤態度，提升學生執行視力保健的正向看法，最終能減緩學生視力不良率的增加。

2.知識與態度的改變程度後測分數能顯著比前測高，呈現正向改變，行為的改變程度

分數越高代表每週執行不良行為情形越低，後測分數能顯著比前測低，呈現正向改變。戶外活動、下課活動及中斷用眼程度後測分數能顯著比前測高，呈現正向改變。

二、研究方法：

1.研究對象：
本校二年級兩個班級，共計 56 人，男生 28 人(50%)，女生 28 人(50%)。
2.研究工具：
(1)量性問卷：教育部青少年視力保健計畫，視力保健問卷調查表，分為視力保健知識、視力保健行為兩個向度之改變率及達成率，採取描述統計進行前後測資料分析。

(2)量性問卷：太陽日記卡，針對週間週末戶外活動 120、放學週末 3010、戶外課天數實施四個向度行為之改變率，採取描述統計進行前後測成效評估。

一、前後測成效評價方法：
3.研究過程或介入方法：
第一階段(計畫期)：111 年 9 月-111 年 11 月
(1)擬定計畫
(2)健康診斷與需求評估
(3)尋找指導教授
(4)決定研究對象

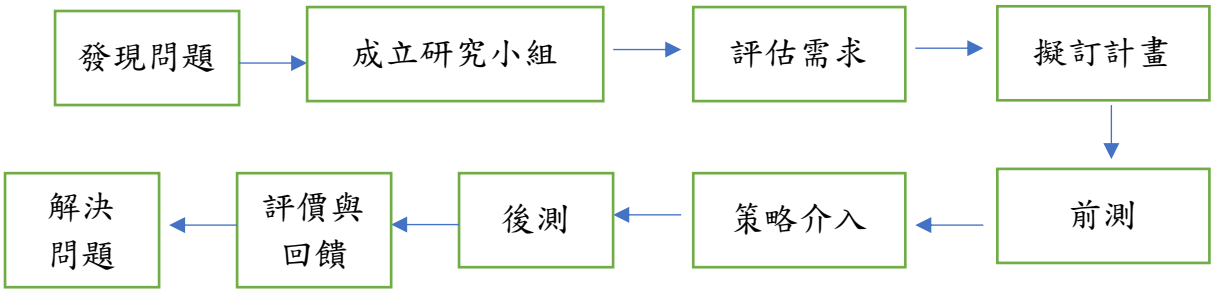
第二階段(執行期)：111 年 12 月-112 年 5 月
(1)前測
(2)擬定行動研究策略
(3)行動研究策略介入
(4)後測

第三階段(檢核期)：111 年 5 月-111 年 6 月
(1)資料分析
(2)成果檢核
(3)書寫成果報告
(4)成果分享

2.研究團隊

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	王宏寶	校長	策劃督導計畫執行並主持計畫
協同主持人	王德麟	教務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	謝正忠	學務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	吳紹民	總務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	何慧真	輔導主任	協助策劃，督導計畫執行
執行秘書	蕭佳怡	衛生組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫
研究人員	陳榮仙	健康教育教師	設計視力保健教學教案，執行課程融入並提供健康教育教學諮詢
研究人員	薛照平	健康教育教師	設計視力保健教學教案，執行課程融入並提供健康教育教學諮詢
研究人員	方英旗	教學組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	鄭登元	資訊組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	林明龍	活動組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	游逸民	教師會會長	協助各項計畫執行及學校教師協調聯繫
研究人員	林佳音 邱雅紅	護理師	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合，協助彙整報告撰寫
顧問	梁晉維	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
諮詢單位	台南市衛生局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務
諮詢單位	台南市教育處		協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費
諮詢單位	台南市永康衛生所		提供視力保健資訊諮詢及相關服務

3. 研究設計



4. 介入策略

項次	工作要項	執 行 內 容	主辦處室	預定實施時間	備註
一	擬定計畫	列入學校行事曆	學務處	111.08	
二	成立視力保健工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、教師、護理師、家長會代表等組成。	學務處	111.09	
三	提昇學校教師保健知能	1、鼓勵教師研發並使用視力保健相關教材與教育活動。 2、發現學生有視力異常症狀，隨時通知家長帶往眼科檢查。 3、研發視力保健-寵 eye 不迷惘教案設計融入課程。	教務處 學務處	111.09- 112.06	
四	加強全校家長及師生視力保健宣導活動	1、利用朝會宣導視力保健之常識。 2、製作視力保健宣導標語、海報等。 3、將視力保健資料載入網站。 4、利用電子看板宣導視力保健。 5、在學校校刊上加強視力保健觀念。	學務處 健康中心	經常性辦理	
五	辦理學生視力保健宣導月活動	1、張貼視力保健宣導海報。 2、舉辦視力保健有獎徵答活動。	學務處	111.09- 112.06	

		3、辦理視力保健學藝〈四格漫畫、海報等〉比賽活動。			
六	加強學童視力保健之生活環境	1、減少學生長時間、近距離用眼。 2、輔導學生執筆正確姿勢。 3、輔導學生使用電腦正確姿勢。 4、落實體育課及課外活動教學。 5、鼓勵學生走出室外接近大自然。	學務處 教務處 健康中心	經常性辦理	
七	推動集體望眼凝視及保眼操	1. 養成學生時常望眼之習慣，推動班級下課時做集體望眼凝視。	學務處 健康中心	111.09- 112.06	
八	加強學生用眼照明環境	1、定期照度測量，改善教室及黑板照明。 2、採用省能源、高效能照明燈具。 3、指導家長有效使用居家照明設備。 4、鼓勵家長使用讀書架輔助，可減少書本反光。	總務處 學務處	經常性辦理	
九	繼續充實更新學生課桌椅	1、執行「對號入座」措施，讓學生選坐合適課桌椅。	總務處 學務處	111.09	
十	推動校園植樹綠化活動	1、植樹綠化美化校園。 2、定期性修剪校園樹木。	總務處	經常性辦理	
十一	定期舉辦視力篩檢、追蹤及統計	1、定期舉行視力檢查，落實學童定期視力篩檢。 2、發給視力不良學生就醫矯正通知單。 3、結合眼科醫師建構學童視力保健工作網，以保護學童視力。 4、加強檢查結果之處理，以摸彩方式提高就診率。 5、統計、分析視力檢查結果並製成統計圖。	健康中心	111.09- 112.06	

		6、落實一年級學生斜弱視篩檢。 7、篩檢異常學生發通知單，並統計缺點矯治率。			
十二	舉辦全校親師及社區視力保健研習	1、利用家庭訪視或班親會時，向家長宣導視力保健的重要及做法。 2、舉辦家長視力保健宣導座談會。 3、網路成癮防制親職講座。 4、永龍社區合作-配換鏡活動	學務處	111.09- 112.06	
十三	設計有益視力保健之警示標語	1、學校設計有益視力保健之警示標語，張貼於明顯處，以提醒學生讓自己眼睛做適當休息。 2、學校透過電子看板以加強學生視力保健宣導活動。	學務處	111.09- 112.06	

二、前後測評價結果：

本次邀請二年級共有兩個班級參加行動研究，共計 56 人，男生 28 人(50%)，女生 28 人(50%)，進行視力保健問卷調查表及太陽日記卡前後測分析。分析結果如下：

(一)根據學生視力保健調查問卷進行描述統計前後測分析，分析結果如下：

1.學生視力保健知識調查問卷前後測分析與討論

學生視力保健知識向度共計七題，在前測知試題表現看，答對率介於 11%至 88%之間。後測答對率介於 81%-99%之間。顯示經過本校視力保健策略後，顯著的增加學生在視力保健知識方面的認知。

2.學生視力保健行為調查問卷前後測分析與討論

學生視力保健行為向度共計七題，前測答對率介於 28-96%之間，後測 85-99%之間。顯示經過本校視力保健教學策略後，能有效增進學生對於視力保健行為方面的落實。

3.學生經過視力保健教學策略後，對於網路成癮的認識和視力保健情意態度部分內容撰寫給予正向回饋。

三、研究討論與結論

（一） 研究結果

1. 前後測問卷抽樣調查學生性別比：八年級 2 個班級共 56 位學生，男生 28 人

(佔 50%)，女生 28 人(佔 50%)，男女生比例平均。

2. 介入後學生整體視力保健調查問卷答對率由 65%提高為 91%，教學方案介入對於視力保健知識調查問卷答對率有進步。
3. 介入前學生視力保健行為調查平均數為 61 分，介入後為 92 分，學生對於視力保健行為有提升。。

（二） 未來可修正部分

1. 加強家長參與部分：辦理網路成癮防制親職教育講座提升家長對於學生使用 3C 的掌控。

五、困境與建議

(一)面對 3C 手機資訊產品普及氾濫

文獻實證指出，長時間近距離使用 3C 等電子類產品，LED 所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害。而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害。

尤其應避免在關燈情況下看電視和玩手機，因黑暗中，瞳孔放大會讓更多光線進入眼睛，而傷害眼睛;另因藍光有提神之生理作用，睡前使用 3C 產品，還會影響睡眠品質。

實證也發現高色溫 LED 比低色溫更易造成白內障，建議將光源調降至低色溫，降低藍光比率以減低水晶體之傷害。至於市面上有所謂過濾藍光的產品包括，抗藍光螢幕濾膜或保護貼、抗藍光眼鏡、葉黃素等，是否具有降低藍光危害，還需要後續研究證明，民眾千萬不要以為只要 3C 產品螢幕有加過濾藍光的配件，就不在意 3C 產品之使用時間。

近視是疾病 高度近視可能導致失明

近視一旦發生就無法回復，據醫學研究顯示，年紀越小近視，度數增加越快，且隨著年齡增加，平均每年會增 75~100 度，近視度數像爬樓梯般逐年增加。如果未加以控制，容易高度近視(度數＞500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10%會導致失明。

家長應以身作則，跟孩子一起避免過度使用 3C，造成眼睛疾病。

(二)提升家長重視孩子視力保健作為

護眼 6 招 「視」在必行

眼睛為靈魂之窗，良好視力有助學習效果，國民健康署呼籲家長在暑假時間，多帶孩子到戶外活動，每天至少 2-3 小時，除了可以增加親子感情，也能提升孩子體能、減少肥胖及幫助學習，提高孩子未來競爭力。平時家長可協助小孩執行護眼 6 招如下：

一、每日戶外活動 2-3 小時以上。

二、每日不要超過 1 小時看 3C。

三、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。

四、讀書光線要充足，坐姿要正確。

五、均衡飲食，天天五蔬果。

六、每年定期 1-2 次檢查視力。

(三)結合社區力量共同實施視力保健

視力保健推動課程需要環境的呼應才能成功，青少年正在價值觀建立階段，在學校建立正確的認知，但在家中及社區所見所聞並不一致，例如：家長一同不過度使用 3C、共同邀請衛生局加強社區民眾宣導，可提升視力保健人人一起來的環境。本校也結合永龍建設，提供學生配換鏡服務，讓弱勢學生及早兼顧眼睛視力。

五、參考文獻：

吳妙純(2002)。推動學校衛生教育經驗談學生視力保健。學校衛生，40，83-92。

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。學校衛生，64，93-106。

陳政友、黃松元、林隆光、王國川、劉婉柔(2002)。學生視力保健效果實驗研究。學校衛生，41，1-20。

World Health Organization (1999). Vision 2020. World Health Organization (WHO) and the International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB) http://www.iapb.org/vision-2020

台灣健康促進學校‘（2012)。台灣概況。http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/About/Taiwan.aspx。

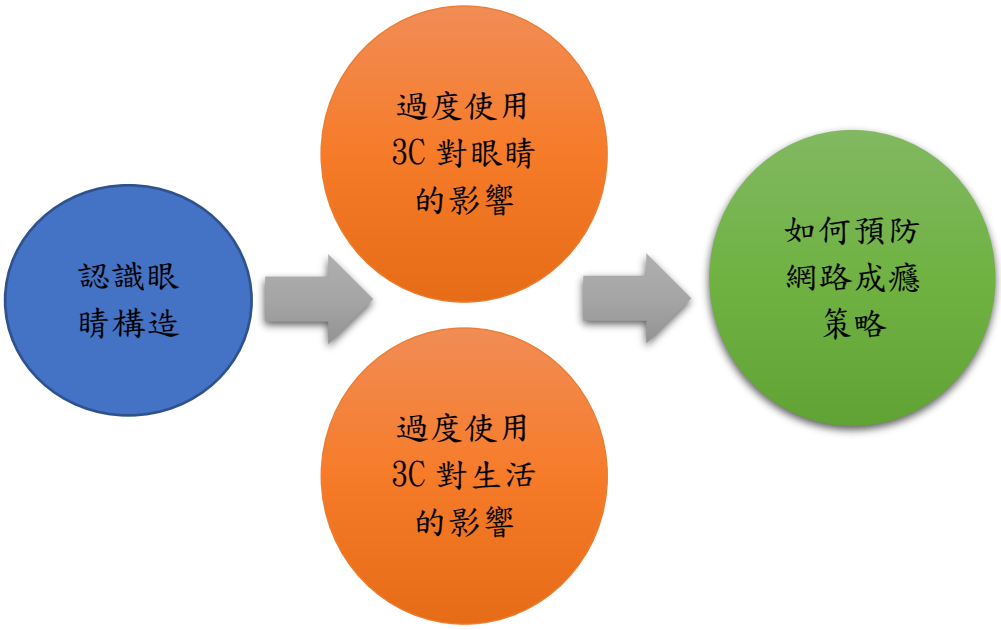
視力保健融入健體科技領域-健康教育、科技科教學示例

「寵 eye 百分百-網路不迷惘教案設計」

一、內容說明

(一)設計理念：現今 3C 載具使用便利，充斥各類資訊和媒體，學生使用 3C 產品時間顯著上升，如何兼顧視力保健和避免網路成癮是重要議題。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	健體科技 領域/健康教育、資訊 科技 科		設計者	大橋國中社群教師
實施年級	國中 一 年級		總節數	3
實施類別	☐單一領域融入 ■跨領域融入（健體、科技領域） ☐跨科融入 ☐跨議題融入		實施時間	■領域/科目 ☐校訂必修/選修 ☐團體活動時間 ☐彈性學習課程/時間
單元名稱	寵 eye 百分百-網路不迷惘			
設計依據				
核心素養	總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養		

	領域 核心素養 具體內涵	**科-J-A1** 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 **健體-J-A1** 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 **健體-J-B2** 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 **科-J-B2** 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正， 持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 運 a-IV-1:能落實健康的數位使用習慣與態度。
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 資 H-IV-2 資訊科技合理使用 資 H-IV-1:個人資料保護。 資 H-IV-3:資訊安全原則。
議題融入	學習主題	生涯規劃與工作/教育環境探索
	實質內涵	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
教材來源		健康與體育(翰林版)
教學設備		多媒體大電視、筆電

學習目標
學生認識到眼睛基本構造 學生認知使用 3C 過久如何傷害眼睛 學生認知道過度使用 3C 造成的生活問題

學生能應用良好策略應對使用 3C 的頻率和時間 學生能落實健康的數位使用習慣與態度。		
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
活動 1：第一節課(健康教育課實施) 寵 eye 百分百 準備活動 1.視力保健我最行 PPT 引起動機 前言： 調查班上學生近視比率 介紹近視、老花、視網膜、黃斑部等基本眼睛病變(引起的因素) 播放近視年輕化報導 認識眼球構造 教師介紹眼球基本構造(水晶體、視網膜、黃斑部等) 近視的成因(眼睛長期短距離緊盯,例如長期使用手機或電腦) 填寫視力大搜查量表,了解自己視力狀況並解可以改善 分組活動與發表 教導學生正確使用 3C 和須要讓眼睛休息的步驟(每半小時休息 10 分鐘) 眼睛要往遠處、綠色自然景色為佳 長期使用手機導致的眼睛病變介紹(暗處手機藍光導致的黃斑部) 總結歸納 再次強調使用 3C 產品的時間、距離、方式，避免傷害眼睛	7’ 15’ 18’ 5’	上課表現 上課表現 視力大搜查量表 小組發表 回饋學習單
活動 2：第二節課(健康教育課實施) 前置作業 1.視力保健我最行 PPT 2.網路成癮簡介 PPT 3.「網路成癮檢測表」		

引起動機 1.前言（3 分鐘） 對視力保健和眼球構造介紹和回顧，調查班上學生玩線上遊戲的人數，是否喜歡電腦，討論網路有哪些功能。 2.小組討論：網路活動多半做什麼?（5 分鐘） 花多少時間進行網路活動?	3’ 5’	
認識網路成癮 1.教師發下學習單：「網路成癮檢測表」給學生填寫 2.解說何謂網路成癮、網路成癮的徵候等，共四點	15’	網路成癮量表
分組討論與發表 1.討論網際網路的正向功能與負向功能 2.討論青少年常見的網路沉迷行為，如網路遊戲、網路交友、網路色情、網路瀏覽、網路購物、社群網站等 3.討論如何網路使用注意事項和方式	 18’	小組發表 回饋學習單
總結歸納 再次強調使用 3C 產品的時間、距離、方式，避免傷害眼睛	5’	
活動 3：第三節課(資訊科技課實施)		融入第 1 章資訊與生活 1-2 資訊安全簡介
引起動機 介紹網路安全、網路安全事件相關報導闡述	15’	
認識網路安全 1. 認識網路安全的重要 2. 科技廣角：介紹無人超商的應用。	15’	
搜尋網路安全事件新聞和注意事項 請同學上網搜尋網路安全產生的問題，經過老師指導總結歸內出心得和注意事項。	15’	

二、教學提醒：

1.網路成癮量表給學生填寫的時候必須說明清楚，學生填寫完畢後的測驗分數解釋和說明也可詳細說明，讓學生判斷自己的網路成癮等及狀態，藉此提醒自己務必留意網路使用的方式。

2.運用案例時事加深學生對於網路成癮策略運用的理解，可以透過更有效的具體行動才執行。

3.分組討論可讓學生激盪出更多討論內容，提升相關網路成癮預防的策略和運用。

三、參考資料

附件一：視力大搜查

附件二：網路成癮量表

四、附錄

(一)書籍：健康與體育翰林版

科技領域康軒版

(二)網站：https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html(網路成癮防治網)

附件一：視力大搜查學習單

班級：
座號：
姓名：

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題　　目		
1. 我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼_____；左眼		
2. 我是否近視。	□是	□否
3. 我喜歡躲在棉被裡看書。	□是	□否
4. 搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	□是	□否
5. 看手機平板時不要開燈無所謂。	□是	□否
6. 我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	□是	□否
7. 我看書時光線充足，且光源由左方照射。	□是	□否
8. 我不喜歡趴在桌上看書。	□是	□否
9. 我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	□是	□否
10. 家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	□是	□否
11. 我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	□是	□否
12. 我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	□是	□否
13. 我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	□是	□否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。
10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！
6 分~9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！
6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：_____
_____
_____

附件二

網路成癮評量表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1.你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	□	□	□	□	□
2.你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	□	□	□	□	□
3.你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	□	□	□	□	□
4.你會在網路上結交新朋友嗎？	□	□	□	□	□
5.你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	□	□	□	□	□
6.你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	□	□	□	□	□
7.你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	□	□	□	□	□
8.你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	□	□	□	□	□
9.當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	□	□	□	□	□
10.你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	□	□	□	□	□
11.你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	□	□	□	□	□
12.你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	□	□	□	□	□
13.若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	□	□	□	□	□
14.你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	□	□	□	□	□
15.你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	□	□	□	□	□
16.當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	□	□	□	□	□
17.你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	□	□	□	□	□
18.你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	□	□	□	□	□
19.你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	□	□	□	□	□
20.你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	□	□	□	□	□

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子

郵件）

計分：

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級（20～49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級（50～79 分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級（80～100 分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。（編譯自金柏莉•楊（Kimberly.Young）的網路成癮評量表）

寵 eye 百分百-網路不迷惘學習單

1.討論一下你們平常上網多半是在做什麼?(例如和同學聊天、看劇、遊戲)

聊天、看youtube、看劇、FB、遊戲、趕做功課、找資訊
看漫畫、聽音樂、新聞、看照片、通訊軟體、蝦皮

2.討論小組成員通常平日和假日的上網時間多久?

小	1個半小時
5	45分鐘
八	
九	4小時
平均	

3.你覺得怎樣的上網方式才是安全和健康的?

不進色情網站　　一天只用1小時
定時休息　　安裝防毒軟體
不亂點廣告
不亂留言
多運動→不一直想上網

4.現在手機和電腦上網都很方便，你覺得網路要注意哪些事項?

注意進入的網站是否合適
留言是否洽當
時間是否過久

1.討論一下你們平常上網多半是在做什麼?(例如和同學聊天、看劇、遊戲)

看劇　　fb
看小說　聊天
看影片　打傳
追漫　　Line
　　抖音
Ig

2.討論小組成員通常平日和假日的上網時間多久?

4：6 hr　　2：4 hr

24：0 hr

7：5hr

3.你覺得怎樣的上網方式才是安全和健康的?

不輕信網上的訊息、　　不隨意留有攻擊性的留言

不任意轉發

用30 min 休 10min
留意網路詐騙的新聞

4.現在手機和電腦上網都很方便，你覺得網路要注意哪些事項?

網路詐騙.　　不當言論.

使用時間

個資外洩

網路霸凌

附件一：生涯發展融入—自我覺察習慣-視力大搜查學習單

視力大搜查

班級：16
座號：22
姓名：

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題目		
1.我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼 0.8 ；左眼 0.4		
2.我是否近視。	☑是	□否
3.我喜歡躲在棉被裡看書。	□是	☑否
4.搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	□是	☑否
5.看手機平板時不要開燈無所謂。	□是	☑否
6.我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	☑是	□否
7.我看書時光線充足，且光源由左方照射。	□是	☑否
8.我不喜歡趴在桌上看書。	☑是	□否
9.我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	□是	☑否
10.家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	□是	☑否
11.我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	□是	☑否
12.我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	☑是	□否
13.我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	□是	☑否

5

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。
10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！
6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！
6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：主要方式是可以的話能減去打籃球，在小四到小六之間，因用眼過度導致右眼模糊不清，國一有課業壓力沒時間玩，我想用眼的時間來讀明天要考的試，不然可以改善還可以了解課本的內容。

附件一：生涯發展融入—自我覺察習慣-視力大搜查學習單

視力大搜查

班級：116
座號：
姓名：

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大更認識我，好好愛護我。

題目		
1.我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼 1.2 ；左眼 0.4		
2.我是否近視。	□是	V否
3.我喜歡躲在棉被裡看書。	□是	V否
4.搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	□是	V否
5.看手機平板時不要開燈無所謂。	□是	V否
6.我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	□是	V否
7.我看書時光線充足，且光源由左方照射。	□是	V否
8.我不喜歡趴在桌上看書。	□是	V否
9.我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	□是	V否
10.家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	□是	V否
11.我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	□是	V否
12.我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	□是	V否
13.我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	□是	V否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！ 1分

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：我應該要從生活開始改變，用眼每30分鐘之後，就一定要休息10分鐘，書或者是3C產品都要和眼睛保持一定的距離。

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☑	☐	☐	☐	☐

請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

聊天、問功課、追劇、看影片　　計分：24

平常用什麼方式來控制上網時間：手機裡有程式，時間到了會鎖起來，隔天會打開。

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☑	☐	☐	☐	☐

請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

看動漫And漫畫　　計分：23

平常用什麼方式來控制上網時間：放下手機

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☑	☐	☐	☐	☐

請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

看班群．打遊戲．看動漫　　計分：22

平常用什麼方式來控制上網時間：不自我控制會被唸

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☐	☑	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☑	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☑	☐	☐	☐	☐

請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

聊天室聊天找資料、聽歌　　計分：21

平常用什麼方式來控制上網時間：

沒有方式，事情做完就下線了!!

視力保健融入健體領域-教學觀課花絮

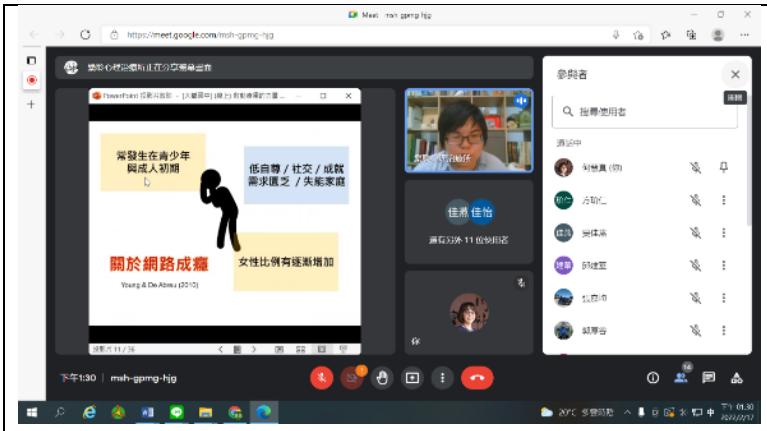
<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>學生觀看時下平板造成眼睛那些問題</td><td>小組推派代表分享小組討論結果</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>學生舉例說明使用平板習慣</td><td>學生分享自己避免過度使用網路策略</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>教師分組說明和討論網路成癮帶來的現象</td><td>學生分組討論過程找老師討論</td></tr>
</table>

臺南市 111 學年度辦理【「網路成癮防治議題社群」申辦暨審查計畫】實施活動照片

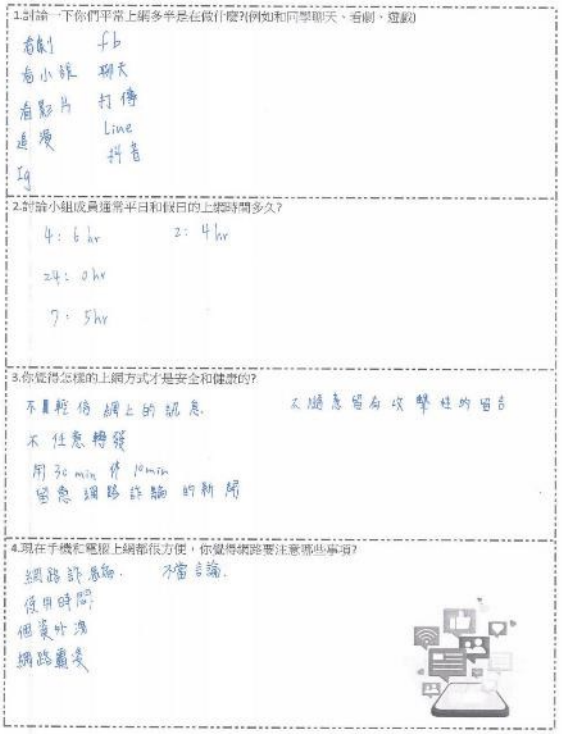
邀請到嘉南療養院 杜家興心理師講師講述青少年網路成癮防治策略	杜講師介紹網路成癮定義和原因
提供網路成癮相關防治策略	在場社群老師認真聆聽

「網路臺南市 111 學年度辦理

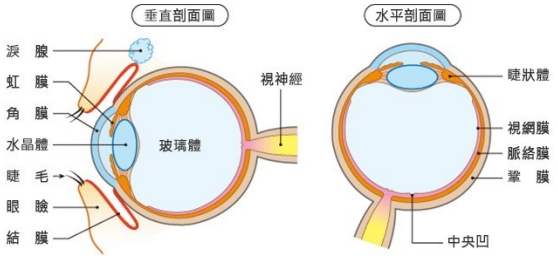
臺南市 111 學年度辦理「視力保健推動課程」實施活動照片

	
邀請到鍾玉琪心理師擔任講師	講師講述如何預防和應對網路成癮學生
講師講述如何預防和應對網路成癮學生	講師講述如何預防和應對網路成癮學生

臺南市 111 學年度辦理「視力保健推動課程」實施活動照片

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>學生觀看時下平板造成眼睛那些問題
使用平板習慣和檢測</td><td>小組推派代表分享小組討論結果</td></tr>
<tr><td>
網路成癮評量表
班級：115 座號：05 姓名：王瑜蓮
問題
1. 你會在網上刻動同好還是熟悉的好友嗎？
2. 你會使下課完成或執行你事先預計要做的上網嗎？
3. 你對上網的新奇感或得好過部分其他人際交往嗎？
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？
5. 你會有為上網和經過人起爭吵或對答嗎？
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早起或納悶嗎？
7. 你有不良功能是電子郵件生氣嗎？
8. 你會因為上網而使工作表現先實或怎麼差嗎？
9. 當有人問你上網做些什麼時，你常常防卻或隱瞞嗎？
10. 你會上網尋求解決失落或心情煩悶嗎？
11. 你會生活沒有的期望上網並一直期會地上網嗎？
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？
13. 當有人干擾上網時你會發怒，你會得怎嗎？
14. 你會因為上網而遲到上的睡眠嗎？
15. 你會不斷地用各新網路功能的內容你不忘嗎？
16. 你於上網時常一再地告自己上網的時間嗎？
17. 你常常因為上網時間太久而感到身體的疲憊嗎？
18. 你會試著隱瞞你已到上網時數嗎？
19. 你會經常把網路比在網路上而不想出門嗎？
20. 你會因為在上網而心情鬱悶，各起或心神不寧嗎？
看班數：31 過敏：未點名 計分：29
不自主控制電腦</td><td> 
1.討論一下你們平常上網多半是在做什麼?(例如和同學聊天、看劇、遊戲)
看劇 fb
看小說 聊天
看影片 打傳
追漫 Line
Ig 抖音
2.討論小組成員通常平日和假日的上網時間多久?
4：6 hr 2：4 hr
24：0 hr
7：5 hr
3.你覺得怎樣的上網方式才是安全和健康的?
不輕信 網上的訊息 不隨意留有攻擊性的留言
不任意轉發
用 30 min 休 10min
留意 網路詐騙 的新聞
4.現在手機和電腦上網都很方便，你覺得網路要注意哪些事項?
網路詐騙. 不當言論.
使用時間
個資外洩
網路霸凌</td></tr>
<tr><td>網路成癮量表學習單</td><td>各組討論學習單</td></tr>
</table>

1



2

近視、白內障年輕化

3

過度使用 3C

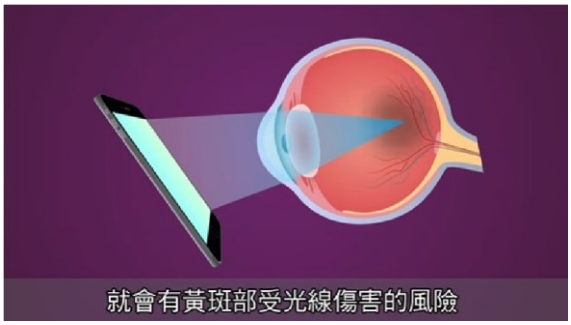
- https://www.youtube.com/watch?v=xjbPy-DwqOc
- https://www.youtube.com/watch?v=jIKEfl4l3r8
- https://www.youtube.com/watch?v=Ix3BHveHSdw

4

近距離使用 3C

5

黑暗中過度使用 3C



6

7

近視發生越早，惡化更快

年級　　每年增加度數國小 1~3 年級　100~125 度國小 4~國中 3 年級　75~100 度高中 50~75 度大學　25~50 度

8

怎麼保養靈魂之窗 1.

培養良好的生活習慣

- 1. 良好的生活習慣。
- 2. 適當的閱讀習慣。
- 3. 降低電視、電腦 3C 等產品的負面影響。
- 4. 定期接受檢查。

9

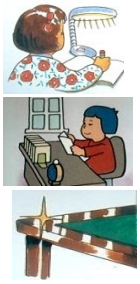
●睡眠充足，規律作息

●多做戶外活動，眺望遠處，放鬆眼肌

●營養均衡，攝取豐富的維生素

10

2. 適當的閱讀習慣



3. 降低電視、電腦 3C 等產品的負面影響

●光源適當，照度 **350** 米燭光以上，左後方照射

●坐姿要正確

●眼睛與書本保持 **30~40** 公分的距離

●舖上米黃色紙或綠色墊板防止桌面反光

11

●應保持與電視畫面對角線 6~8倍的距離觀看。

●打電腦看電視 3C等產品十分費神傷眼，使用 30分鐘要休息10分鐘。

12

穴道按摩護眼操

4. 定期接受檢查。

●如果視力模糊(瞇眼)，應找眼科醫師檢查。

●配戴眼鏡要依照眼科醫師的指示。

●每學　　期檢查一次。

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

護放鬆動

雙肩向前

雙肩聳肩4次 **1~2~3~4~**

眼運

繞圈 **4** 次

1~2~3~4~ 向後繞圈 **4** 次 **1~2~3~4~**

24

2.眼球運動

上 下 左 右 右上 左 右下

27

下 左上

28

護眼運動口訣

1.肩頸放鬆運動:
雙肩聳肩 1~2~3~4~ 雙肩向前繞圈 1~2~3~4~
向後繞圈 1~2~3~4~

下巴上抬 1~2~3~4~ 頭部向下 1~2~3~4~

2. 眼球運動: 八個方位 先盡力伸展 再做眼球繞圈及用力眨眼上下 左右 右上 左下 左上 右下
眼球繞圈-- 順時鐘轉一圈 逆時鐘轉一圈張開眼睛用力眨眼（反覆一遍）

下巴上抬 **1~2~3~4~** 頭部向下 **1~2~3~4~**

25

Eye眼 愛動 健康在這一刻

眼球繞圈-- 順時鐘 逆時鐘張開眼睛 用力眨眼（反覆一遍）

26

3.遠近回覆操

先看遠方定點，再近看距眼前約 10公分的食指螺紋
看遠 看近(共4次)

3. 遠近回覆操:先看遠方定點，再近看距眼前約 10 公分的食指螺紋看遠 看近(共 4 次)

4. 望遠凝視:選定 6 公尺以上目標遠望， 持續到音樂結束…

29

4.望遠凝視

30