



臺南市北門區三慈國小

8-0-1 學校創意巧思方案成果。

- ①模範兒童競選政見融入健促議題。
- ②訂定健促抽查日。
- ③兒童節飲食闖關活動。
- ④校慶運動會結合村里踩街活動。
- ⑤每年皆舉辦健促議題比賽。
- ⑥課程融入健促議題。
- ⑦學生校慶活動結合健促議題宣導。



模範生競選融入推廣運動



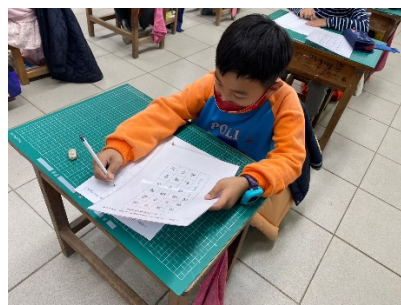
口腔抽查日



兒童節活動融合健康吃健促議題活動



全校踩街體育活動



一年級健促議題硬筆字比賽



英語朗讀比賽(健促---口腔)



數學課程融合健促議題



由學生宣導健促議題口號

臺南市北門區三慈國小

8-0-1 參加健康促進行動方案成果。

110 年度健康促進學校視力保健計畫成果報告

臺南市北門區三慈國小

視力保健教學及活動成效探討

視界真美麗

執行單位：臺南市北門區三慈國小

指導單位：臺南市教育局

# 臺南市北門區三慈國小視力保健教學及活動成效探討

## 摘要

視力不良的學生越來越多，近視學生人數所佔的比率也有逐年增加的趨勢，且年齡有下降趨勢。也隨著科技的進步，資訊等產品已環繞在我們的生活中，也變成許多學生休閒的娛樂之一；加上家長因工作繁忙等因素，增加學生長時間近距離用眼機會。諸多因素導致護眼落實不易且成效有限。

此研究已提升國小學童視力正常發展之目的，實施對象為全校學生，並以行動研究法，探討與說明視力保健教學及活動推動模式，達到改善學生視力狀況的歷程。

本次的研究結果顯示，透過方案的介入，學生視力保健的知識評量後測的分數比前測有顯著的增加，行為評量後測的分數亦是顯著增加，代表學校能透過衛教宣導、護眼實踐活動等健康促進方案來加強學生視力保健知識及行為的改善。此外，學校在推動教育，必須和視力保健平衡並在保健方面需有大家一同執行與行動，方能培養學童良好的態度及作為。

關鍵字：視力保健、國小學童、戶外活動

## 目錄

壹、緒論	
一、研究背景.....	4
二、現況分析.....	4
三、計畫目的.....	6
四、研究團隊與職責分配.....	6
貳、實施方法與策略	
一、研究對象.....	7
二、研究工具.....	7
三、研究設計方法.....	7
四、實施策略.....	8
參、具體成效	
一、臺南市 109 學年度健康促進學校視力保健議題問卷研究結果.....	9
二、具體成效列點.....	9
三、健康促進學校視力保健議題問卷前、後測分析.....	10
肆、討論與建議	
一、討論.....	13
二、建議.....	13
伍、參考文獻.....	13
陸、活動照片及成果（附件）.....	14

## 壹、緒論

### 一、研究背景

本校近年來近視學生人數所佔的比率也有逐年增加的趨勢。隨著科技的進步 3C 產品已環繞在我們的生活中，也變成許多學生休閒娛樂之一；本校位處於臺南市偏遠海濱地區之六班小校，學區家長大部分屬於勞工與漁民，社經地位不高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，加上放學後家長因工作繁忙等因素，增加了長時間近距離用眼機會。導致護眼落實不易且成效有限。

然而視力保健的推動已是重要的課題，積極投入視力保健是必須推動的工作，希望能提早指導學生有關視力保健的相關常識，以提早改正或避免學生養成不良的用眼習慣，推展視力保健，以期達到目標。

### 二、現況分析

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (因應策略)
視力保健	1. 學校設有視力保健工作小組。 2. 校定課程增加生態及鳥類觀察，促進視力保健。 3. 校地美化綠化完善。	1. 孩童長時間使用3C產品，過度使用眼睛，近視孩童增加。 2. 使用3C產品的年齡層下降。	1. 護理師及教師配合督促學生複檢眼睛，落實治療工作。	1. 課後至安親班繼續習寫功課，減少眼睛休息的機會。 2. 有些家長忙於工作，無法督促學童使用3c的時間。 3. 網路普及，孩童使用電腦時數增加。	1. 每學期全校執行視力保健宣導及入班宣導。 2. 每學期檢查學童視力，確實追蹤回條交回情形。 3. 舉辦視力保健相關活動。 4. 配合SH150及飲食教育，融入視力保健。

表 1：107-109 學年度三慈國小學生裸視視力不良率(單位:%)

學年度 縣市別	107	108	109
全國	54.51	54.03	54.05
臺南市	52.89	52.77	52.54
三慈國小	42.03	47.37	41.07

資料來源:教育部健康資訊管理系統

表 2：三慈國小 107 至 109 學年度學生視力不良率結果比較(單位%)

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
107	上	35.7	36.4	40	22.2	62.5	52.9	42
	下	28.6	27.3	50	55.6	62.5	58.8	46.4
108	上	33.3	35.7	20	70	55.6	75	47.4
	下	33.3	42.9	30	70	55.6	75	50.9
109	上	12.5	33.3	35.7	30	77.8	55.6	41.1
	下	12.5	33.3	42.9	40	66.7	55.6	42.9

上學期裸視視力不良學生約佔全校學生數之 41.1%，雖較 108 學年度下學期低，但也相較於109上學期提升1.8%，其中三年級及四年級學生是要持續關注的。

### 三、計畫目的

- 1、運用晨間活動及教學時間增加學生的知識、行為並檢核效果。
- 2、減緩學童視力不良率上升幅度不超過 2%。
- 3、落實視力追蹤輔導，使裸視篩檢視力不良就醫複檢率能達到 98%。
- 4、增加學童戶外時間天天達到 120 分鐘的比率10%。
- 5、加強全體師生及家長之視力保健專業知能。

### 四、研究團隊與職責分配：

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	黃三和	校長	研擬並主持計畫，彙整報告及撰寫計畫。
協同 主持人	姜宏尚	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同 主持人	柯淑惠	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
研究 人員	洪乙瑄	學務組長	體適能評估及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究 人員	方慈珮	教學組長	教學課程設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫

研究人員	賴素美	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
研究人員	林文寶	家長會長	社區及學校資源之協調整合。
研究人員	王淑玲	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫。

## 貳、實施方法與策略

### 一、研究對象：

本研究以全校班級共 56 名學生為對象。

### 二、研究工具：

本研究採用之研究工具為「臺南市 109 學年度健康促進學校視力保健議題問卷」(附件一)問卷內容分成三大部分，第一部份是為了瞭解學生的視力保健知識，第二部份為視力保健態度，第三部分為學生視力保健行為。

### 三、研究設計方法：

本研究分別在教學前、後各進行一次問卷填答，取得樣本資料後以 excel 進行資料處理及分析。前測完成後舉辦視力保健宣導，由護理師及專業醫師進行衛教及宣導，建立學生正確的視力保健態度，改善學生錯誤的視力觀念，教導處適時規劃相關體育活動，鼓勵學生多參與運動，減少3C產品的使用，結合校定課程或其他領域課程融入相關活動以及搭配特教活動，規劃視障體驗闖關活動，以評估成效。

#### 四、實施策略

計劃項目	工作重點	參與人員	實施時間
1. 學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組成健康促進學校計劃工作小組。</li> <li>2. 擬訂計劃並執行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 社區資源人士、教職員工及家長。</li> </ol>	109年 8-9 月
2. 視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供視力保健諮詢。</li> <li>2. 執行課間體能活動並依照年級規劃不同的視力保健宣導活動。</li> <li>3. 每學期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>4. 利用家長會及班親會，加強宣導視力保健的重要性。</li> <li>5. 邀請眼科醫師舉辦視力保健宣導講座，增加視力保健知識。</li> <li>6. 進行視力保健之統計及分析。</li> <li>7. 舉辦視力頒獎活動。</li> <li>8. 視力保健相關知識納入教學活動中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 資源人士。</li> <li>3. 教職員工生及家長。</li> </ol>	109 年8月-110年5月
3. 個人健康技能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護眼技能活動</li> <li>2. 本校護照日記紀錄</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 教職員工生。</li> </ol>	109 年8月-110年5月

## 參、具體成效

### 一、臺南市 109 學年度健康促進學校視力保健議題問卷研究結果

1. 在 3C 少於 1 達成率:前測為 89.3%，後測為 96.4%，後測分數比前測高。
2. 在規律用眼 3010 達成率:後測百分比比前測高。
3. 在天天戶外活動 120 達成率:前測為 85.7%，後測為 89.3%，後測分數比前測高。
4. 在下課淨空率:前測為 85.7%，後測為 91.1%，後測分數比前測高。
5. 在視力保健知識平均答對率:後測百分比比前測高。
6. 在視力保健態度:後測百分比比較前測高。

### 二、具體成效列點

1. 學生放學後能做到遠離 3C 科技產品，四電少於二小時。
2. 全校學生有高百分比能了解保健視力的正確方法。
3. 全校所有班級均能在正確需要的時刻開關教室照明設施。
4. 全校學生大部分能在下課時間戶外運動。
5. 全校學生大部分能完成視力複檢。
6. 109 學年度健促網路問卷視力保健後測各項分數多項皆優於前測。

表 3-1：107~109學年度全校視力不良率及就醫複檢率統計表

年度 \ 項目	107(上)	107(下)	108(上)	108(下)	109(上)	109(下)
視力不良率	42%	46.4%	47.4%	50.9%	41.1%	42.9%
就醫複檢率	96.6%	100%	100%	100%	95.7%	100%

從表 3-1 得知，全校視力不良就醫複檢率為 100%，視力不良率在 109 學年度上學期是呈現下降，但下學期又略升 1.8%左右。若和 108 學年度相比較，表示 109 學年度透過宣導和師長不斷的與家長溝通及追蹤，已達到最初的計畫成效，也能了解學生對視力健康有慢慢地重視。

### 三、健康促進學校視力保健議題問卷前、後測分析

#### (一)視力保健知識前、後測之改變

視力知識題數為10題，資料收齊並彙整後，正確得1分，錯誤得0分統計分析，前、後測答對人數及百分比進行比較，進行前、後測是否有差異。樣本人數為56人。

表 3-2：學童視力保健知識向度問卷評量統計表

學童視力保健知識	前測		後測		趨勢 ↑ ↓
	答對人數	百分比	答對人數	百分比	
1. 近視只要戴眼鏡，度數就不會增加了嗎？	50	89.3%	56	100.0%	↑ 11%
2. 看書、打電動、看電視太久會造成近視？	45	80.4%	56	100.0%	↑ 20%
3. 年紀越小開始有近視，以後近視會越嚴重？	46	82.1%	56	100.0%	↑ 18%
4. 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？	44	78.6%	48	85.7%	↑ 7%
5. 國小國中近視，未來比較容易看不見變成盲人(失明)？	52	92.9%	42	75.0%	↓ 18%
6. 眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？	45	80.4%	56	100.0%	↑ 20%
7. 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？	49	87.5%	48	85.7%	↓ 2%
8. 下課及體育課多到教室外活動比較不會近視？	33	58.9%	56	100.0%	↑ 41%
9. 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？	40	71.4%	50	89.3%	↑ 18%
10. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？	40	71.4%	53	94.6%	↑ 23%

由表 3-2 得知，後測部分，正確的知識答題有大的進步。但在單項知識題上則顯示部份知識認知表現僅在、「國小國中近視，未來比較容易看不見變成瞎子(失明)」、「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」有下降趨勢。

(二) 視力保健態度前、後測之改變

視力保健態度總題數 3 題，正確態度得1分。資料收齊並彙整後統計分析，前、後測答對人數及百分比進行是否有顯著差異。樣本人數為56 人。

表 3-2：視力保健態度向度問卷評量統計表

學童視力保健態度	前測		後測		趨勢 ↑ ↓
	態度正確		態度正確		
	答對人數	百分比	答對人數	百分比	
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	87.5%	55	98.2%	↑ 11%
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。	51	91.1%	51	91.1%	0%
3. 我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康。	51	91.1%	56	100.0%	↑ 9%

由表 3-2 得知，在單項知識題上則只有「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」沒有差異，而另兩題目也有保有正確態度。

表3-3：視力保健行為向度問卷評量統計表

學童視力保健行為	前測		後測		趨勢 ↑ ↓
	行為傾向		行為傾向		
	答對 人數	百分比	答對 人數	百分比	
1. 看書或寫作業時，我每30分鐘就休息10分鐘。	49	87.5%	56	100.0%	↑ 13%
2. 看電視時，我每30分鐘就休息10分鐘。	51	91.1%	52	92.9%	↑ 2%
3. 使用電腦或手機時，我每30分鐘就休息10分鐘。	46	82.1%	56	100.0%	↑ 18%
4. 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。	50	89.3%	54	96.4%	↑ 7%
5. 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。	48	85.7%	51	91.1%	↑ 5%
6. 我每天到戶外活動的總時數達到120分鐘（2小時）。	48	85.7%	50	89.3%	↑ 4%
7. 我會定期進行視力檢查。	45	80.4%	56	100.0%	↑ 20%
8. 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。	45	80.4%	49	94.6%	↑ 14%

由表 3-3 得知，後測部分，學生在達成率比例有較大的進步，其中第7題「我會定期進行視力檢查」為提升幅度最大。

## 肆、討論與建議

### 一、討論

- (一)在學生的認知中題目「近視只要配眼鏡就好了」應針對進行改善，藉由老師在課堂中做視力保健的教學並持續宣導建立行為觀念，傳達正確的視力保健知識，
- (二)視力保健的宣導，若能夠融入於教學的課程，學生正確的觀念知識則會大幅度的提升。

### 二、建議

- (一) 在視力保健方面需有老師及家長一同執行，並強化行動，結合校內外提供的視力保健議題活動，才能讓學童有良好的態度、知識及行為表現。
- (二) 推動各項教育須和視力保健取得平衡。
- (三) 視力保健應及早落實與推展，是越早預防及治療越好，並透過不斷宣導與衛教讓學童能提早有警覺意識。

## 伍、參考文獻

1. 臺南市健康促進學校網站:<http://120.115.2.62/tnhps/>
2. 臺灣健康促進學校網 站:<http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx>
3. 行政院衛生福利部國民健康署: <https://www.hpa.gov.tw/home/index.aspx>

附件一：活動照片及成果



圖片說明：校長叮嚀及宣導學生用眼應注意的事項。



於大下課時光，班級一同進行望遠凝視。



晨會時光結合每週英語-保護眼睛。



結合課程踏出校園至溼地觀察。



結合校定課程至教室外利用往遠鏡觀察遠方鳥類。



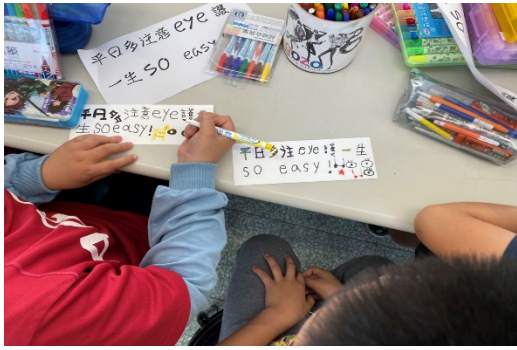
安排講師宣導視力保健。



頒發明眸獎，獎勵視力維持優良學生。



晨光時間請學生至戶外活動，讓眼部放鬆。



製作個人視力標語書籤。



融入桌球課程有助於視力運動。



向全校學生宣導太陽任務用眼行為。



班親會向家長說明視力保健資訊及方法。



藉由活動讓學生了解眼睛不方便人士，在生活上可能造成的不便。



邀請家長參加視力活動，宣導眼睛的重要性。



每學期視力通知單及回條繳交。



聖誕活動暨健促視力保健活動宣導。



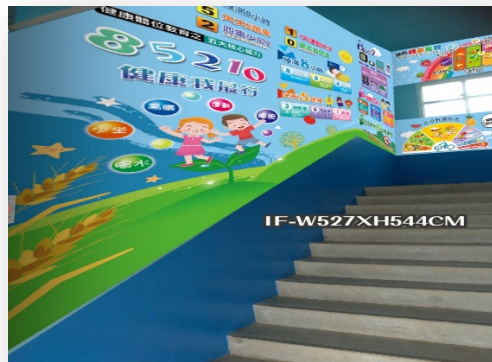
舞獅課後社團



創立課後社團接觸植物



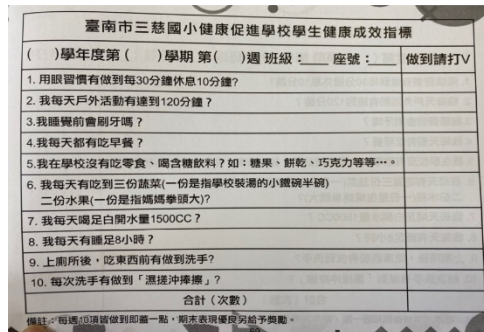
結合健康火車課程，宣導視力及飲食皆須互相搭配



校園牆佈置宣導視力保健



入班進行近視病及近視不可逆的嚴重性



結合學校護照提醒用眼指標



結合五下自然星空課程學習辨認方位之抬頭放鬆用眼方法



利用多元體育課程提醒全校教室淨空運動

## 臺南市109學年度健康促進學校視力保健議題問卷

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                    3. 不知道
2. 看書、看電視、使用手機或電腦太久會造成近視嗎？  
1. 是                    2. 不是                    3. 不知道
3. 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. 不知道
4. 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                    3. 不知道
5. 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                    3. 不知道
6. 眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？  
1. 是                    2. 不是                    3. 不知道
7. 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                    3. 不知道
8. 下課及體育課多到教室外活動比較不會近視？  
1. 是                    2. 不是                    3. 不知道
9. 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. 兩小時                2. 一小時                3. 三十分鐘
10. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？  
1. 兩小時                2. 一小時                3. 三十分鐘

## 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

## 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. 看書或寫作業時，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. 看電視時，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"/>
3. 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"/>
4. 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"/>
5. 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"/>
6. 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"/>
7. 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"/>
8. 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"/>

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1~3題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數) /3/填答學生數*100」
戶外活動120達成率	第三大題第6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5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4題勾選「每次做到」或「經常做到」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)