

## 「健康上網社群」計畫成果報告表

計畫名稱	健康上網	辦理地點	依仁國小
參與對象	六位教師與五年級學生	辦理期間	自 114 年 2 月 10 日起 至 114 年 6 月 30 日止
成果報告	<input checked="" type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 書面 <input type="checkbox"/> 其他		

### 執行成果概述：

#### 一、社群運作目標

1. 透過校內、外教師及專家學者交流與研討，增進社群教師網路成癮防治核心素養，發想設計產出網路成癮防治議題融入正式與非正式課程、潛在課程教材。
2. 透過教案討論、實作、體驗課程等多元方式，進行教學設計培訓，深化建構多元網癮防治資源。
3. 提升網路素養與安全意識，強化教育成員識別假消息、網路詐騙、網路霸凌等潛在風險。
4. 建立支持性社群環境，鼓勵成員專業對話，互相支持成長，增進健康上網教學專業知能。

#### 二、預期成效

1. 改善網路使用行為，學生每日上網時間減少，達到合理範圍（例如 2-3 小時）。
2. 提升網路素養，讓學生具備判斷網路內容真偽的能力，能識別假消息與網路陷阱。
3. 增強身心健康，學生更多時間投入於戶外活動、閱讀或人際互動，提升心理與社交健康。
4. 建立數位平衡生活，學生在學業、工作與娛樂之間找到平衡，效率與生活滿意度提升。
5. 增進人際互動與家庭關係，學生共同制定與執行健康上網計畫，增強同儕支持感。
6. 持續追蹤與改善，通過問卷或回饋機制，顯示學生對健康上網的重要性有更深刻的認識。

### 三、實施內容

	日期	時間	實施內容	地點	講師
1	02/12	14:00-16:00	健康上網課程教案實作工作坊研習-融入健體教案與教學工具討論	會議室	內聘
2	02/26	14:00-16:00	健康上網防止網路成癮科技平台運用	電腦教室	內聘
3	04/30	14:00-16:00	健康上網實務(邀請輔導員)	會議室	內聘
4	05/21	14:00-16:00	網路不沉迷公開授課備、觀、議課	五甲教室	內聘

#### 效益評估：

1. 學生每日上網時間減少，可達到合理範圍（例如 2-3 小時）
2. 學生具備判斷網路內容真偽的能力，能識別假消息與網路陷阱。
3. 學生更多時間投入於戶外活動、閱讀或人際互動，提升心理與社交健康。
4. 學生對健康上網的重要性有更深刻的認識。

#### 檢討與建議：

學生在相關活動與課程介入後，提高戶外活動、閱讀或人際互動的比例，擁有更好的時間安排能力，大幅減少使用 3C 產品上網的時間。

顯示透過學校活動介入、同儕間的力量與親子活動，讓學生有了同儕的相互提醒、自我省察、親子了解的機會，養成了正確的健康上網觀念與行動，並落實生活之中。

## 「健康上網社群」計畫實施活動照片



健康上網課程教案實作工作坊研習  
融入健體教案與教學工具討論



網路不沉迷，社群小組共同備課



網路不沉迷，公開觀課



網路不沉迷，公開觀課的學生小組上台分享



公開觀課，學生習寫學習單



公開觀課，學生習寫學習單與分享

(如表格不夠請自行增列表格)

# 「健康上網社群」計畫實施活動照片



社群小組進行「防治網路成癮研習」



全校教師進行「網路成癮研習」

**學習單：**  
時間管理小達人、先做功課再上網

每天除了課業和角色的時間管理小達人，我們知道這妥善的分配時間，分配事情的「輕、重、緩、急」，能讓我們在有限的時間內完成更多的事情！下面就讓我們一起來學習怎麼來分配時間吧！

學習單：時間管理小達人、先做功課再上網

**學習單：**  
聰明上網不沈迷、不用手機也快活

請問你在生活中遇到哪些誘惑情境，會使你過度上網呢？

聰明上網不沈迷、不用手機也快活

請用故事、中安安在生活中遇到哪些誘惑情境，會使你過度上網呢？

勇者教他用哪些因應方法來面對誘惑情境，而不過度上網呢？

誘惑情境	因應方法
<input type="checkbox"/> 壓力大、心情不好	<input type="checkbox"/> 朋友邀約的誘惑 誘惑？不要 去走或去運動
<input type="checkbox"/> 朋友邀約	<input type="checkbox"/> 無聊時 誘惑？不妨也去走或去運動
<input type="checkbox"/> 誘惑情境	<input type="checkbox"/> 誘惑情境 誘惑？不要 去走或去運動
<input type="checkbox"/> 誘惑情境	<input type="checkbox"/> 誘惑情境 誘惑？不要 去走或去運動

學習單：聰明上網不沈迷、不用手機也快活

**學習單：**  
網路使用有好壞、聰明使用我最棒

看完了安安的故事我們知道，網路使用可以「聰明用」也可以「不聰明用」，聰明用好處多！不聰明用壞處多！不聰明用好處多！不聰明用壞處多！不聰明用壞處多！不聰明用壞處多！

聰明用有哪些好處？不聰明用又有哪些壞處？

聰明用：要有節制的使用，不會利用影響學習與身心健康。

不聰明用：想用就用，過度使用而影響學習與身心健康。

聰明用的好處	不聰明用的壞處
<input type="checkbox"/> 開心	<input type="checkbox"/> 近視
<input type="checkbox"/> 獲取知識	<input type="checkbox"/> 影響作息健康
<input type="checkbox"/> 交到新朋友	<input type="checkbox"/> 和爸媽吵架
<input type="checkbox"/> 和家人朋友聯絡	<input type="checkbox"/> 忘記寫作業
<input type="checkbox"/> 學習遠東美國的文化	<input type="checkbox"/> 成績下滑
<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

學習單：網路使用有好壞、聰明使用我最棒

張從珍

網路使用習慣自我篩檢量表

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1.	想上網而無法上網的時候，我就感到身心不安	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我愛照自己，網路我的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我習慣減少睡眠時間，以交換更多時間上網玩網	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	上網好友的聲譽已造成一些不好的影響	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

網路使用習慣自我篩檢量表

(如表格不夠請自行增列表格)

## 健康上網議題融入 健康與體育 領域教學示例

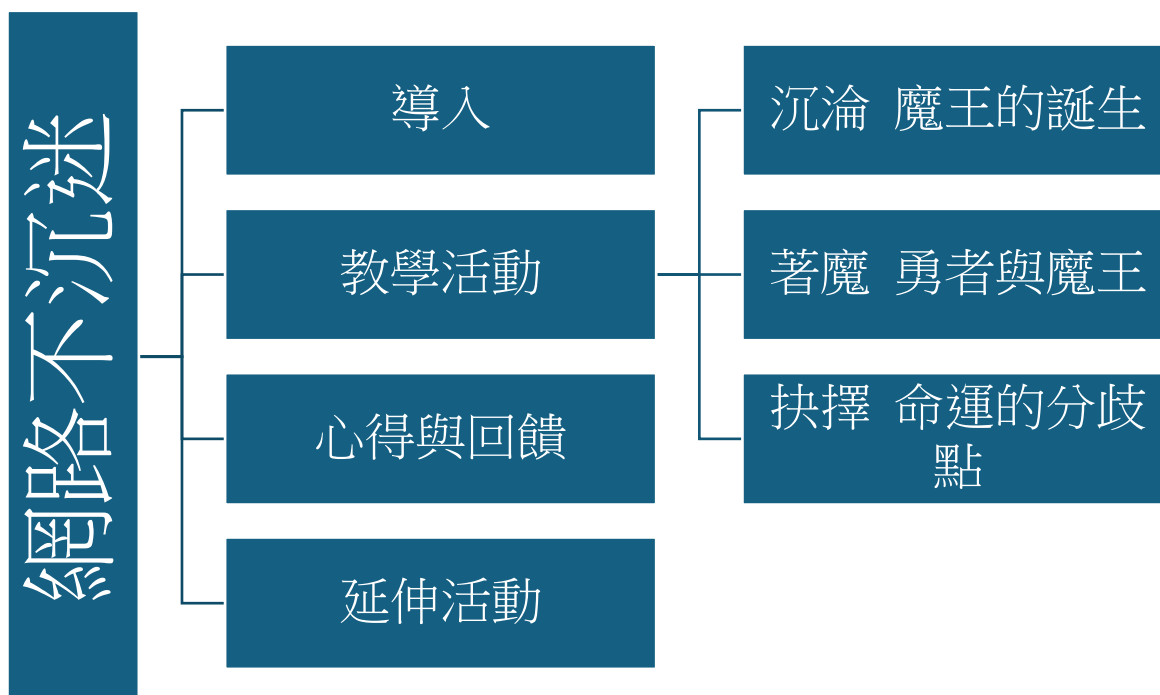
### 「網路不沉迷」

#### 一、內容說明

##### (一)設計理念：

1. 培養學生正確的網路使用習慣：由於少數學生呈現對網路過度依賴現象，希望藉由課程活動，協助學生設定每日合理的上網時間，避免過度依賴網路，推廣學生「先完成學業與工作，再使用網路」的良好習慣。
2. 提升網路素養與安全意識：目前網路陷阱氾濫，希望藉由課程活動教育學生識別假消息、網路詐騙、網路霸凌等潛在風險，鼓勵學生在活動中分享安全上網的小技巧與經驗。

##### (二)單元架構圖：



## (三)單元內容：

領域/科目	健康與體育 領域		設計者	王敬博教師 _____
實施年級	國小五 年級		總節數	1
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 ( _____ 領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
單元名稱	網路不沉迷			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能</p> <p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。</p>		
	領域 核心素養 具體內涵	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>		
學習重點	學習表現	<p>2a-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>		
	學習內容	<p>Fa-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Fb-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
議題融入	學習主題	健康上網		
	實質內涵	<p>資E7 使用資訊科技與他人建立良好互動關係。</p> <p>資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p>		
教材來源		自編教材		



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學習單</li> <li>• 網路使用習慣自我篩檢量表</li> </ul> <p><b>2. 健康上網方法 (10 分鐘)</b></p> <p>老師：如果要健康的使用網路，有那些技巧或是注意的事情呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹健康使用網路的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 制定每日超過上網時限（例如每天不 2 小時）。</li> <li>○ 將上網時間安排在完成成功的課程和家務事之後。</li> <li>○ 用鬧鐘提醒自己休息。</li> <li>○ 其他安排有趣的活動，如運動或閱讀。</li> <li>○ 播放影片：這是一個關於網路成癮的故事… 第二集：著魔，勇者與魔王</li> </ul> </li> <li>• 學習單</li> <li>• 活動：小組討論並寫下 5 個健康上網的方法，並分享給全班。</li> </ul> <p><b>3. 制定個人方案 (10 分鐘)</b></p> <p>老師：每個人要為自己健康上網負責任，您會怎麼做計劃呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 學生設計自己的「健康上網計畫表」，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 每日上網時間限制。</li> <li>○ 替代活動清單。</li> <li>○ 影片：這是一個關於網路成癮的故事… 第三集：抉擇、命運的分歧點</li> <li>○ 學習單</li> <li>○ 活動：小組討論並擬定 5 個替代活動清單，並發表分享。</li> </ul> </li> </ul>	<p>10</p>	<p>學習單</p> <p>發表心得</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學生設計自己的「健康上網計畫表」，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 每日上網時間限制。</li> <li>○ 替代活動清單。</li> <li>○ 影片：這是一個關於網路成癮的故事… 第三集：抉擇、命運的分歧點</li> <li>○ 學習單</li> <li>○ 活動：小組討論並擬定 5 個替代活動清單，並發表分享。</li> </ul> </li> </ul>	<p>10</p>	<p>學習單</p> <p>發表心得</p>

<p>獎勵機制（完成一週計畫後獲得一個小獎勵）。</p> <p><b>三、結語與回顧</b></p> <p><b>1. 回顧重點</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 網路的癮頭及健康上網的重要性。</li> <li>• 學生分享自己的學習單或心得。</li> </ul> <p><b>2.</b></p> <p>為學生提供小挑戰</p> <p>每日完成「每日上網時間表」</p>	5	學習單發表
--	---	-------

## 二、教學提醒(或省思)

(一) 引導學生運用生活技能「自我管理與監督」。

(二) 學生自發反省與修正網路使用的習慣。

(三) 水能載舟，有規劃設計教學流程配合媒體影片，能讓教學效果更加深入學生的心靈。

## 三、參考資料(課程會用到的參考資料)

亞洲大學製作教材影片及學習單

附件一：網路使用習慣自我篩檢量表

附件二：每日上網時間表

## 四、附錄(參考書目及網站)

(一)書籍

## 網路使用習慣自我篩檢量表

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1.	想上網而無法上網的時候， 我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我發現自己上網休閒的時間 越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我習慣減少睡眠時間，以便 能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	上網對我的學業已造成一些 不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 每日上網時間表

目標：每天上網不超過 1 小時。

日期	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
做到打 V							
做到打 V							
做到打 V							
做到打 V							
做到打 V							

113 學年度健康促進學校輔導計畫  
「健康體位議題前後測成效分析研究」

活動戶外化與國小學童視力保健成效探討

研究單位：臺南市仁德區依仁國小

研究人員：黃有量組長

114 年 6 月

# 第一章 緒論

## 一、研究動機與目的

### (一)學校背景概述

本校屬於偏遠的小型學校，一至六年級共有 6 班，學生數共 66 人，教職員工 18 人。現今的社會文化不論工作或個人生活，多以網路與 3C 媒介為主，學生一出生建處於此數位時代，因此親子接觸於 3C 的時間頻率更甚於以往的社會型態。

另外，隨著經濟走向與家庭結構改變，導致社會工作型態的多元變化，工時的拉長，雙薪家庭成為普遍現象，家長無法於放學時間接送小孩，放學後直接由安親班、補習班接送參加校外課程，或參加課後照顧班、社團活動…等。

學生長時間處於室內進行紙上及網上作業、網路課程的介入頻繁，使學生近距離用眼更甚於往，室外活動機率相對降低。

本校學生裸視不良率與全市或全國相較之下比例較高，如下表 1-1。

表 1-1 110~112 學年度 本校、本市與全國學生裸視不良率比較

區域	110 學年度	111 學年度	112 學年度
依仁國小	47.3 %	48.7 %	44.6 %
臺南市	43.23 %	43.75 %	43.87 %
全國	44.98 %	45.2 %	45.23 %

### (二)視力保健問題概述與分析

本校針對視力保健分析從三大面向討論：家庭環境、教育現場、整體社會狀態。

#### 1. 家庭環境：

本校家長對孩子關心呈現兩極現象，一類型是平時忙於工作，鮮少與孩子

互動，親子回到家已晚，極少機會再外出活動，雙方多以 3C、四電放鬆，再度加多近距離用眼的時間；另一類型是關心孩子學習成就的家長，有學業成績為重中之重的觀念，學生下課後在補習班、線上課程等環境切換，長時間用眼過度，導致「學力高於眼力」，安排太密集的課業活動，孩子的眼睛得不到休息，假日戶外活動量太少，大多寫評量試卷或練才藝，所以學生近視的比例日漸增高。

## 2. 教育現場：

現今教學現場在資訊融入、科技化教學引導的主流下，很多課程與作業加入了平板、線上共做、平台測驗…等方式，相對於過往單純紙筆或活動，多了 3C 介入，增加學生螢幕用眼時間。

## 3. 整體社會狀態：

在科技、AI 當道的社會，因為親子聯繫、作業與上課需求，學生擁有自己手機、平板的比率有逐年上升的現象，學生若無節制，家長無嚴格把關的狀況下，無法做到「3010」或「3C 小於 1」。

表 1-2 依仁國小 113 學年近三年視力不良統計表（單位：％）

		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均	年平均
110	上學期	37.5	43.8	46.7	30	58.8	40	44.7	46
	下學期	22.2	47.1	50	50	62.5	40	47.3	
111	上學期	0	22.2	41.2	57.1	50	68.8	42.7	45.7
	下學期	36.4	33.3	52.9	42.9	44.4	68.8	48.7	
112	上學期	0	18.2	44.4	64.7	50	44.4	43.1	43.9
	下學期	20	27.3	44.4	52.9	57.1	44.4	44.6	

上表 1-2 顯示，前兩年本校一年級新生入學，視力不良率雖然都是 0%。依照衛生福利部國民健康署表示近視的年齡有兩個高峰，一個是七至八歲，另一個是十三至十四歲，以國小而言，每年近視度數約有 100~125 度的。依此依據，檢視本校視力不良增加，的確每年都有增加的情形。

## 二、需求評估

### (一)本校狀況分析

在裸視不良率高於全市平均值的情況下，隨著學生年級上升，不良率亦跟著增加，考量本校狀況，故將目標學生設定在三年級一班，在健康護照-我的健康行動紀錄中「目標五.中年級每天課餘時間跑 400 公尺」、「目標六.每週運動 150 分鐘」與「臺南市 112 學年度健康促進學校視力保健問卷」前後測，做為研究結果的依據。也期望家長能透過參與孩子健康護照活動，了解孩子視力健康並一起努力，亦希望已近視學生自己可以達到控度並了解近視是種病的思維。故本校針對兩大面向：家庭環境、教育現場，提出相對應的作為：

#### 1. 家庭環境：

學校端將利用宣導單、醫療單位資源、學校活動，向家長與學生宣導視力健康與相關疾病等衛教概念。讓親子都能知道視力健康的重要，從生活習慣、家庭、飲食開始，讓正確的觀念融入生活之中。

學生返家後作業方面，教師會有多元的作業形態而非單一的書寫或 3C 使用，像是家事練習、親子健走等形式。

#### 2. 教育現場

有鑑於本校學生放學後多從事室內、近距離用眼活動，護眼活動少，再加上現代生活外食機率高，故決定加強宣導學生在校護眼活動與健康飲食教育，如：宣導坐姿和正確執筆概念、結合營養午餐菜單與餐前 5 分鐘影片、辦理視

力保健講座…等。

因本校視力不良率高於市平均，故於視力檢查後會追蹤學童後續情形，並建立相關名單，多安排戶外活動與視力保健教學內容。期盼學童能有足夠的遠視儲備量。

在社團方面，中、高年級都實施跳鼓教學，積極參加全市樂樂棒體育競賽，並邀請教師同仁帶學生觀賽。學生活動上，安排學生能在群眾前表演的機會，舉辦才藝發表會，增加戶外展演的機會。

在課務安排上，邀請同仁能將課程結合戶外觀察或活動，帶學生到戶外減少近距離用眼；在家庭作業中，能安排些活動或行動行任務。

考慮上述狀況後，分析本校推行視力保健議題的 SWOT，如下表 1-4：

表 1-3 視力保健議題 SWOT 分析

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	轉機(O)	威脅(T)
學校環境	學校氣氛和諧，行政處室間能相互配合 宣導及推廣事項。	學校校地有限，每生的活動空間不足。	課後戶外社團多，學生有多元選擇。	學生外務繁多，能參與校務推動的比例少。
家庭環境	近年來家長在校務活動上較能配合。	家長繁忙，放學後鮮少有時間陪伴孩子一起活動。多數家長重視學業成績。	透過健康中心的複檢通知，多數願意主動關心學童健康狀態。	家長陪伴時間少，學童使用 3C 時間的長度長。

<p>社區環境</p>	<p>學校附近有公園綠地。</p>	<p>社區民眾對於視力健康與相關疾病等衛教概念薄弱。</p>	<p>附近有醫療診所可諮詢。</p>	<p>補習班、才藝班多，導致學生室內時間過長。</p>
-------------	-------------------	--------------------------------	--------------------	-----------------------------

### 三、研究目的

依據上述之研究動機，本研究之目的如下：

1. 了解本校三年級一班學生視力保健知識、態度及行為之概況。
2. 探討在視力保健多元策略介入後，對本校三年級一班學生視力保健之知識、態度及行為之成效。
3. 透過健康護照行動紀錄中「目標五. 中年級每天課餘時間跑 400 公尺」了解學生在校期間，下課時間戶外活動狀況。
4. 透過健康護照-行動紀錄中「目標六. 每週運動 150 分鐘」了解學生每週戶外活動狀況。
5. 研究成果提供衛生及教育單位未來制定政策及教學計畫的參考。

## 第二章 研究方法

### 一、研究對象

本研究以臺南市仁德區依仁國民小學三年級一班學生共 11 人為研究對象（男 9 人、女 2 人），於學生填答「臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健問卷」前測、後測期間，實施視力保健課程融入教學、視力保健宣導活動、學生記錄健康護照、多元化戶外活動，比較研究對象於視力保健之知識、態度及行為上是否有所變化。

### 二、研究工具

#### （一）「臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健問卷」

此問卷經由專家學者之審查，具有信效度，題目內容分為視力保健知識 9 題、視力保健態度 5 題及視力保健行為 6 題、正向心理健康視力保健 4 題，分成十大面向檢測。（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、正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀、正向心理健康指標-樂動、正向心理健康指標-樂動）

#### （二）「健康護照」

用以記錄學生每天下課活動與每週戶外活動之資料，了解學生視力保健策略實施之前、後測情形，藉以輔助量化統計研究，深入探究研究結果之意義。

### 三、研究過程與介入策略作為

為推行健康促進學校視力保健議題之計畫，本校在學期前成立「學校健康促進活動推動小組」組成計畫工作團隊，如下表 2-1。

表 2-1 依仁國小健康促進活動推動小組名單

計畫職稱	職稱	工作項目
計畫主持人	校長	在本計畫工作項目中，綜理相關業務。
協同主持人	教導主任	規劃辦理視力保健之課程融入事宜，協助行政協調。
協同主持人	總務主任	校園綠美化、教室照明設備檢測與修繕、課桌椅採購管理配置、遊戲器材設置修繕、經費核銷並協助行政協調。
執行秘書	學務組長	計畫擬定與推動、活動策略設計及效果評價，指導學生健康運動，各項學生運動競賽與活動之主導推動。彙整報告撰寫。
研究人員	校護	健康諮詢、篩檢、矯治、追蹤輔導、宣導、資料蒐集等工作執行。
研究人員	導師	學年活動與校務活動之協調聯繫。
學生代表	學生代表	協助學校健促活動之宣導。
社區代表	家長代表	協助校方、家長與社區之溝通並協助相關校務活動。

為能有效推動計畫，進行學校人力、物資、環境…等相關檢視與評估後，招開學校健康促進活動推動小組，擬訂具體的實施方法，並於校務會議通過後實施，於課程、生活與各項活動中，協助學生建立健康視力保健之知識、態度及行為。

依據國民健康署「102年國小低年級學童視力保健介入計畫」的結果發現，每週從事戶外活動達11小時，1年平均可減少55%的近視發生機率；每週日照時間超過200分鐘，則可減少49%學童罹患近視的機率，都相當程度證明課外活

動對控度的影響。

因此，除了本校已固定安排的學生活動與校園活動外，運用健康護照進行生活活動管理，藉以蒐集目標學生「每天課餘時間跑 400 公尺」、「每週運動 150 分鐘」了解下課時間與每週戶外活動狀況。

為了知道學生對視力健康了解的程度，配合年度計畫於 12 月初實施「臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健問卷」前測，結束後安排驗光師公會入校說明視力保健相關講座，並於隔年 5 月初實施後測(間隔 4 個月左右)，蒐集學生對視力保健相關議題的表現資料。待所有資料整理完畢後，瞭解學生對視力保健相關知識、行為與態度差益是否達顯著。

上學期健康中心進行完健康服務後，前測資料蒐集完畢後，將實施擬定的相關計畫辦法，對行政、師與生進行一連串的行動與介入。

行政方面：栽種多種綠色植物，美化校園環境；定期檢查教室照明設備，每學期檢測教室內照度，並提供符合學生身高之課桌椅；校園張貼視力保健相關標語、校園網站及電子佈告欄中宣導各類視力保健相關訊息；學校午餐食譜規劃對視力有幫助的食物；設立多元社團；實施健康護照。教師部分：將視力保健知能融入日常教學、課程與作業活動化。學生部分：推行每週二、五晨間慢跑；下課鼓勵學生多走出戶外進行雙眼放鬆運動；進行了視力保健海報設計；邀請驗光師公會蒞校進行視力保健宣導；校內護理師視力保健宣導，目的皆在養成學生視力保健之健康行為與生活型態。

(二)行動研究工作執行甘梯圖

各項規劃時程，如下表 2-3 所示：

表 2-3 行動研究工作執行甘梯圖

執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	112 年 8 月--113 年 7 月											
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
視力保健推動項目	成立健康促進委員會，擬定或修改計畫	■	■				■	■					
	教室測光檢查，以符合正常光源	■											
	學童視力檢查與追蹤		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
	三、四年級目標學生問卷前測					■							
	下課戶外運動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	升旗後師生晨跑時間		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	多元的運動社團		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	目標學生健康護照收回了解		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
	三、四年級目標學生問卷後測										■		
	視力保健宣導		■					■					



二仁溪河川巡守隊，愛護家鄉環境



中華醫事科大到校進行均衡營養宣導



餐前 5 分鐘專書教學



每年都有多元學習課程，10 種有趣的闖關活動



走出教室，三到六年級都進行跳鼓教學



所有的運動器材都能自由取用，落實下課教室淨空



參加臺南市樂樂棒球比賽



童軍教育，讓孩子在大自然中學習



臺南大學 Devossion 營隊，著重在戶外進行多元學習



廟口說故事，戶外也能進行閱讀活動



餐前 5 分鐘主題小測驗



戶外教育的地點以室外景點為主

### 第三章 研究結果

#### 一、量化結果

本研究採用「臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健議題問卷」前、測及「健康護照」上下學期活動紀錄做資料整理，藉以了解本校三年級一班學生，在保健教學策略介入前後，其在視力保健知識、態度及行為上是否有成效。

如下表 3-1 檢測分析，「天天戶外活動 120 達成率」、「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」、「正向心理健康指標-樂動」、「樂活」後測高於前測，顯示學生具備正確的護眼知識、保健態度、心理健康…等。

表 3-1

目標學生「臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健議題問卷」前後測結果

指標		前測 MEAN(SD)	後測 MEAN(SD)	Paired-t P 值
1.	3C 少於 1 達成率	0.1818 (0.4045)	1.0000 (0.0000)	0.0001
2.	規律用眼 3010 達成率	0.2727 (0.4671)	1.0000 (0.0000)	0.0004
3.	天天戶外活動 120 達成率	0.4545 (0.5222)	1.0000 (0.0000)	0.0061
4.	下課淨空率	0.6364 (0.5045)	1.0000 (0.0000)	0.0379
5.	視力保健知識平均答對率	0.6162 (0.2297)	0.8889 (0.0703)	0.0037
6.	視力保健態度達成率	0.5909 (0.2725)	0.9242 (0.0871)	0.0033
7.	視力保健行為	0.4849 (0.2734)	1.0000 (0.0000)	0.0001
8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	0.1818 (0.4045)	1.0000 (0.0000)	0.0001
9.	正向心理健康指標-樂動	0.3636 (0.3931)	1.0000 (0.0000)	0.0003
10.	正向心理健康指標-樂活	0.4545 (0.5222)	0.8182 (0.4045)	0.1669

從後測結果高於前測與校園內學生活動情形觀察，學生在相關活動與課程介入後，提高戶外活動的比例，擁有更多對眼睛健康的正確觀念。

顯示透過學校活動介入、同儕間的力量與健康護照親子對話，讓學生有了同儕的相互提醒、自我省察、親子了解的機會，養成了正確的觀念與行動，並落實生活之中。

## 第四章 結論與建議

### 一、結論

若從量化研究結果呈現來探討本校目標學生在「活動戶外化與國小學童視力保健成效探討」每個面向都能達到顯著水準。可見在學校適當的教學和頻繁宣導，與家長的配合監督下，一定可以讓學生奠基正確的視力保健觀念，改善學生的視力狀況。

### 二、建議

不論年紀，電子產品早已是多數人生活的一部分，故，「遠視儲備量」、「控度」是當務之急，本校從幼兒園即做好個案追蹤名單，然而「遠視儲備量」、「控度」仍需家庭與學校的相互配合。多數人總覺得戴上眼鏡問題就解決，生活中也不至於有太多問題，而忽略，在日復一日的忽略中，近視造成的相關疾病是無法挽回的，等到問題出現時，能補救的已不多。因此視力保健相關知識應盡早讓學生、家長了解並有意識的防範。

學校已利用行政會議或跨處室之團隊，在進行評估後介入相關作為，每學年定期檢討與改善各項視力保健措施，透過行政會議或相關團隊針對校園現況與師生回饋，制定適切健康促進視力保健議題計畫，依實際情況進行修正，也應將視力保健教學活動融入課程並持續推行各類視力保健策略及多元活動，培養學生視力保健知識、態度及行為成為一種生活態度，進而將正確的視力保健相關知識、態度及行為從自身推廣、發散至家人或親友。

透過社區關係將資源帶入，聘請相關講師辦理研習或講座活動，鼓勵親子一同參與，讓社區資源中的專業力影響親子對視力保健的關心。以學校、社區雙邊力量加重視力保健宣導力道。