



塗上牙菌斑顯示劑



塗上牙菌斑顯示劑



你刷乾淨了嗎??



你刷乾淨了嗎??



當選潔牙小天使



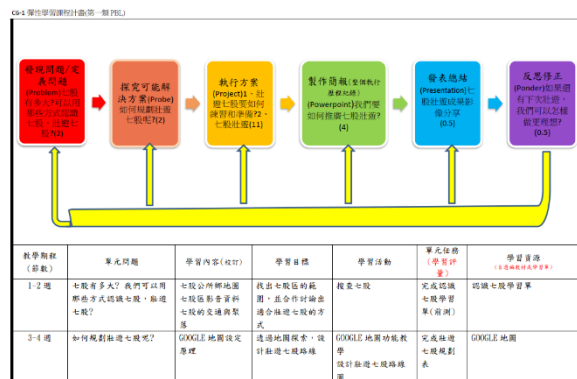
頒獎

2. 校本健康樂活-壯遊七股。

學校執行成果

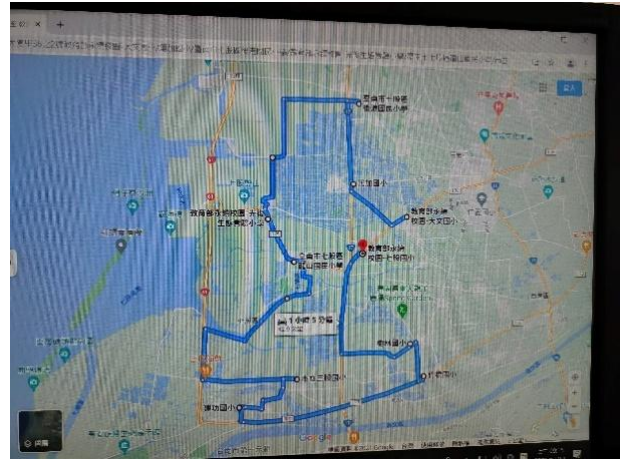
CG-4 彈性學習課程計畫(第一階段 PBL)
臺南市公立七股區大文國民小學 114 學年度(第 1 學期)六年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	壯遊七股	教學節數	本學期共 (20)節
學習情境	六年級的同學進入最後一學年，同學們雖然住在七股區但對七股區的了解只侷限在社區附近和教室裡課上，有可能外面遊客知道的七股景點遠比學校同學多，因此如何讓同學們對自己的家鄉七股區有更深入的了解認識，這是對在地學子以及社區賦力的傳承問題?		
待解決問題 (驅動問題)	身為七股在地人，如何設計自己對家鄉有更深入的體驗而傳承給同學學妹?		
跨領域之 大概念	交互作用：結合資訊科技與戶外教育，發現七股的過去歷史，現在與未來機會		
未來學習內 涵與核心素 養	E-02 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。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
課程目標	學習如何善用 GOOGLE 數位地圖以及紙本地圖資源，探索七股的過去、現在與未來，並將歷程編輯後上傳至雲端共享，以做為未來推廣七股的素材。		
任務類型	<input checked="" type="checkbox"/> 資訊類任務 <input type="checkbox"/> 書面類任務 <input type="checkbox"/> 展演類 <input type="checkbox"/> 作品類 <input type="checkbox"/> 服務類 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：腳跡去巡禮 服務/分享對象： <input checked="" type="checkbox"/> 校內學生 <input type="checkbox"/> 校內師長 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 社區 <input type="checkbox"/> 其他		
表現任務 (總結性)	舉辦「認識家鄉」校內發表會，以腳踏車方式探索家鄉，邀請高年級學生出席，並將發表內容影片放到家鄉共享推廣到全世界		
PBL 學習歷程與模式版地圖(各單元問題脈絡)			



C6-1 課程學習歷程計畫(第一階段)

5-9週	壯遊七股要如何練習和準備?	腳踏車基本維護與特長安全	培養團體合作完成七股壯遊的默契和前置準備	分組自身壯遊區段 腳踏車基礎維修 道路安全認識 團隊合作練習	通過腳踏車安全路考 交通安全入口網資料 https://168.motc.gov.tw/theme/child
10-15週	七股壯遊	七股區壯遊一圖	依據規劃路線執行七股壯遊，考驗團隊合作執行狀況和溝通協調能力	七股壯遊執行壯遊路線及時修正和引導	分組區段執行狀況表
16-19週	我們要如何推廣七股壯遊?	影像剪輯軟體	彙整分組七股壯遊照片，進行影像成果創造	影像剪輯軟體教學	七股壯遊成果影片 威力導演軟體
20週	如果還有下次壯遊，我們可以怎麼做更理想?	影像回顧 心得回饋	透過團隊合作後的思辨力，並畫出下次七股壯遊的進階版	七股壯遊成果影像分享 分組心得與省思報告	1、FB成果上傳與省思 2、完成認識七股學習單(後測)



壯遊七股課程、路線規劃



確定方向後先在校內進行練習和安全訓練



先從在地信仰開始壯遊



在地產業洋香瓜介紹



在地產業風景鹽山介紹



到友校參訪並致贈校內魚菜共生莖苳



返校後進行課程回饋和建議

那年我們一起壯遊七股

協助偏遠地區學校發展學生多元試探活動
臺南市七股區大文國小

對壯遊七股進行影像編制(PPT)

從校內練習了半年.....



對壯遊七股進行影像編制(PPT)

大文國小 114 學年度「口腔保健」潔牙小天使選拔計畫

一、依據：

1. 教育部「學校衛生法」及「國民中小學學生口腔衛生保健實施計畫」。
2. 本校健康促進學校計畫之口腔衛生推廣項目。

二、目的：

1. 落實口腔保健：培養學生「餐後潔牙、使用含氟牙膏」的良好習慣，降低學童齲齒率。
2. 同儕同儕互動：透過選拔同儕楷模，發揮「同儕影響力」，帶動全校認真潔牙的風氣。
3. 培養領導能力：培訓潔牙小天使成為班級與學校的衛生保健小幫手，協助推廣衛教。

三、主辦單位：

1. 主辦處室：教導處（健康中心）
2. 協辦單位：各班導師、總務處

四、活動對象：本校全體學生

五、選拔時程與流程

1. 班級初選（即日起至3月27日）

由各班導師依據學生日常餐後潔牙出席率、潔牙態度，每班選出1名代表參加校級選拔。

2. 校級培訓與工作坊（3月31日）

由護理師對各班代表進行「貝氏刷牙法」與「牙線使用」的精準培訓。

3. 校級決選考核（4月15日）

1. 評審團：教導主任、學務組長、護理師、家長會代表。

2. 考核項目：

術科（70%）：現場操作貝氏刷牙法與牙線（使用牙菌斑顯示劑檢驗乾淨度）。

口條與宣導（30%）：1分鐘的「如何保護牙齒」創意政令宣導（口號、短劇或唱歌皆可）。

六、評分標準（決選）

評分項目	配分	評分細目
貝氏刷牙法熟練度	40%	刷毛角度（45度）、刷牙順序、每次刷兩顆、涵蓋牙面。
牙線操作正確性	20%	牙線長度、正確繞指、確實進入牙縫並呈C字型刮拭。

評分項目	配分	評分細目
牙菌斑殘留檢驗	10%	使用顯示劑後，牙齒表面潔淨程度。
表達能力與熱忱	30%	聲音洪亮、宣導內容具創意、具備服務同學的熱情。

七、獎勵辦法

1. 大文潔牙小天使（正取）：*錄取 3 名（視總分調整）。

於兒童朝會頒發「大文潔牙小天使」、獎狀乙張及潔牙福袋一組。

2. 優選與入選獎：*凡參與決選未獲選小天使之各班代表，皆頒發「口腔保健小衛士」獎狀與實用文具，以資鼓勵。

八、潔牙小天使的任務（任期：一學年）

獲選為大文國小潔牙小天使後，需履行以下快樂任務：

1. 班級督導：每日午餐後，協助導師提醒並督促班上同學進行餐後潔牙。
2. 衛生宣導：於學校「健康週」或兒童朝會，配合健康中心進行潔牙示範。
3. 健康中心小助手：定期至健康中心領取/發放班級潔牙消耗品（如含氟漱口水、牙膏）。

九、經費預算

本案所需之獎品、牙菌斑顯示劑、潔牙工具，由學校相關業務經費或健康促進學校專款項下支應。

十、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

113 學年度健康促進學校視力保健議題成果報告

題目：視力保健議題種子學校前後測成效探討-
以三年級為例

執行單位：臺南市七股區大文國小

執行人員：王信豪、王皖珍、陳嬾臣

中華民國 114 年 5 月 15 日

摘要

視力不良是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，根據臺南市 112 學年度健康促進學校成果報告資料顯示。本市國小學生裸視視力不良率為 43.87%，而本校 112 學年平均裸視視力不良率為 32.95%，雖然比市平均低，但還是有進步空間。

近年本校視力不良比率逐年增加比例偏高，矯治追縱時發現家長對視力保健的觀念仍嫌不足，學生對視力保健行為上較無法落實，因此如何有效降低本校視力不良問題刻不容緩，113 學年度針對本校學生視力不良問題擬訂健康促進計畫，本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校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。

計畫主要成果：

- 1、學生視力不良就醫率上升 15.5%，達到 100%
- 2、3C 少於 1 小時達成率增加 43%
- 3、學生近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的比率增加 14%。
- 4、視力保健行為達成率提昇 14%

建議：

- 一、學生用眼習慣需要再進行加強宣導與輔導。
- 二、學區家長社會經濟背景屬農工階層居多，較無法重視與要求學生視力保健…等健康促進相關議題，成效不彰導致視力複檢就醫意願低落。
- 三、本校因地處偏遠且校園附近無眼科診所可供學生與家長尋求專業上之協助和檢查，造成就醫不便。建議本市可以向牙齒矯治一樣和眼科醫師結合到校治療,提升就醫率。

目錄

摘要

一、緒論

(一)研究動機

1、學校基本背景

2、學校視力保健問題分析

(二)需求評估(SWOT)

(三)研究目的

二、文獻探討

三、研究方法

(一)研究對象與研究工具

(二) 研究過程與介入策略作為

四、研究成果具體成效

五、討論與建議

六、活動過程紀錄

一、緒論

(一)研究動機

1、學校基本背景

本校位處於臺南市七股區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰臺江國家公園，全校共有 6 班，學生數共 50 人，教職員工 15 人。學區家長大部分屬於勞工階層，終日為家庭生計忙碌，鮮少重視健康生活型態的相關知識，學生之生活、學習與成長值得關切。因此推動學校健康營造，不只是改變個人的行為及生活型態，更需包含生理、心理、社會、精神及文化等層面來培養學生健康的身心，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校與社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題，促進健康的學校政策及計畫因應而生。

推動學校健康營造需考量整體教學環境、社區特性等，以此建構學校教學特色，盼能藉由社會資源，營造出重視個人及團體良好衛生之安全環境。此外，整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，營造本校成為健康促進學校。

2、學校視力保健問題分析

表一：110-112 學年度國小學生裸視視力不良率 (單位:%)

學年度 對象	110	111	112
全國	45.1	45.2	45.11
臺南市國小	44.1	43.75	43.87
大文國小	41.25	39.6	32.95

表二：110 學年度至 112 學年度視力篩檢結果的比較

大文國小~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
110	上	27.3	25	28.6	30	66.7	61.5	41.4
	下	27.3	42.9	28.6	20	75	53.8	41.1
111	上	25	27.3	14.3	42.9	50	75	39.2
	下	28.6	36.4	28.6	28.6	40	75	40
112	上	0	28.6	27.3	14.3	57.1	60	34
	下	0	28.6	27.3	14.3	57.1	50	31.9

(二)需求評估(SWOTs)

S (Strength- 優勢)	W (Weakness- 劣勢)	O (Opportunity- 機會點)	T (Threat- 威脅點)	S (Strategy- 策略)
1. 校園綠美化予人舒適美觀之感。 2. 學區家長暨社區鄉親對學校認同度大 3. 各教室資訊設備完善。	1. 農村社區人口老化，對學校提昇幫助有限。 2. 影音教學設備使用及學童視力保健疑慮。	1. 多元教學減少靜態課程。 2. 發展健康促進本位課程增進學童健康。	1. 地處偏鄉，少有外來刺激與創新。 2. 社區和家長參與校務能量有待提昇。 3. 各機關資源運用需更緊密協調。	1. 被動轉為主動，把外在資源引進學校。 2. 善用社區資源研發學校視力本位課程。 3. 建立地方人才庫，妥善運用地方人士力量。

(三)研究目的及預定目標

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

預定達成四項目標為

- 1、學生平均裸眼視力不良率下降 1%，達到為 31% 以下。
- 2、學生視力不良就醫率上升 2%，達到 90% 以上。
- 3、學生近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的比率增加 2%。
- 4、學生天天戶外活動 120 分鐘比率增加 5%。

二、文獻探討

「近視」在全球已被認定為緊急健康問題，因為近視有造成失明危機，且對於各種需要視力夠好的軍隊與產業人才造成極大衝擊，甚至影響國家安全問題（黃敦晴，2022）。臺灣學生近視問題仍是目前亟需重視的健康問題，依據教育部統計處 110 學年度國小學生裸視視力不良率來看，國小一年級即有 28.13% 學生視力不良情形，其視力不良情形逐年攀升至國小六年級高達 63.38%（教育部統計處，2022）。學童早發性近視盛行率不斷上升，演變成人後期視力疾病，如：青光眼、白內障、視網膜剝離、黃斑部病變等，甚至成為視力喪失的主要因素（張麗春、吳佩昌、牛玉珍、陳敏麗、廖梨伶，2016），意即近視是不可逆的疾病，學童時期發生近視問題，對於成人後的視力影響深遠，若未加以控制，恐造成失明風險。因此，提早預防視力問題刻不容緩，鑒於學校是學生除了家庭之外，長時間學習及活動的場所，如何藉由學校教育促進學生視力保健議題值得探討。

對於近視的控制方式上，依據 Shih 等人(2009) 研究發現，使用低濃度 0.5% Atropine 散瞳劑治療，是最有效可以控制近視惡化的方法。並且降低副作用的影響，包括：畏光，近距離視力模糊，或中斷治療。Rose 等人(2008)在澳洲的研究提出，2003~2005 年期間，選取 51 所學校，1765 名 6 歲的小一學生及 2367 名 12 歲的學童，參與一大規模的近視實驗研究，研究發現，12 歲的學童，在控制用眼時間、父母有無近視及種族等變項的分析之下，戶外活動平均 2 小時以上之學童，近視的發生率越低。研究者建議，環境中的光線是影響近視最主要的因素，戶外光線比室內光線明亮，造成瞳孔收縮，眼球屈光效果較好，影像較清晰。光線可以刺激 dopamine 多巴胺分泌，抑制眼球前後徑的變長。吳佩昌(2014)指出防治近視的兩個簡單原則：(1)增加戶外活動及(2)中斷近距離用眼活動，絕大部分兒童都能有一雙好眼睛。約翰.瑞提(2012) 也指出運動能維持大腦平衡，讓腦內的神奇肥料變多，先運動再讀書，讓腦細胞處於最佳狀態，學習效率更高。

三、 研究方法

(一)研究對象與研究工具

1、 研究對象

本研究以臺南市七股區大文國民小學三年級學生共 7 人為研究對象

(男 2 人、女 5 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。

2、研究工具

「臺南市 112 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)研究過程與介入策略行為

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質（學校健康教育與活動），以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

計畫執行時間：113 年 8 月至 114 年 6 月

表三、計畫實施策略

六大範疇	計畫內容(策略)	工作團隊	預計實施期程
訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	1. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議	教導處	113年8-9月
	2. 成立視力議題校園推動小組，以利計畫推動。	教導處	113年10月
	3. 進行「前後測成效評價」分析。	教導處	113年12-1月 114年3-4月
	4. 視力議題計畫成果報告彙整與撰寫	教導處	114年5-6月
物質環境	1. 學校張貼視力宣導標誌	教導處	113學年度
	2. 視力宣導相關教材宣導放置	教導處	113學年度
	3. 學校健康促進專欄張貼視力議題相關海報或宣導單張	教導處	113學年度
健康教學活動	1. 推動校內視力議題校園計畫種子教師培訓	教導處	113年10月
	2. 視力議題防制教材的運用	教導處	113年11月
	3. 透過生活技能的融入，落實視力議題課程與教學	教導處	113年12月
	4. 辦理視力議題相關宣導活動	教導處	114年02月
健康服務	1. 進行視力檢查，並將結果通知家長。	教導處健康中心	113年10-11月 114年3-4月
	2. 分發視力檢查結果通知單，結果列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。	健康中心	113年10-11月 114年3-4月
	3. 落實推動 SH150 活動	健康中心/ 導師	113學年度
社會環境	1. 落實視力議題健康校園政策	輔導室	113學年度
	2. 辦理視力議題宣導週	教導處	114年2月
社區關係	1. 辦理視力議題親子講座宣導	教導處輔導室	114年5月
	2. 請家長配合學校視力議題教育，減少學生視力不良機率。	教導處	113學年度

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、導師、護理師、家長代表、學生代表…等，組織成員與任務分配表如下。

表四、健康促進委員會組織成員與任務分配表：

職 稱	編 組 任 務
總召集人-校長	總理本校健康促進一切相關事宜。
主任委員-教導主任	協助處理推行健康促進相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員-總務主任	協助健康促進環境建置之事宜，社區及學校資源之協調整合。
委員-訓育組長	負責營造維持校內健康促進活動之規劃及執行，宣傳及工作執行。
委員-教學組長	負責健體領域課程將健康促進融入校本課程計畫。
委員-護理師	協助健康促進相關活動，策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-會計主任	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-各班導師	協助辦理各班級需求評估與活動，協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

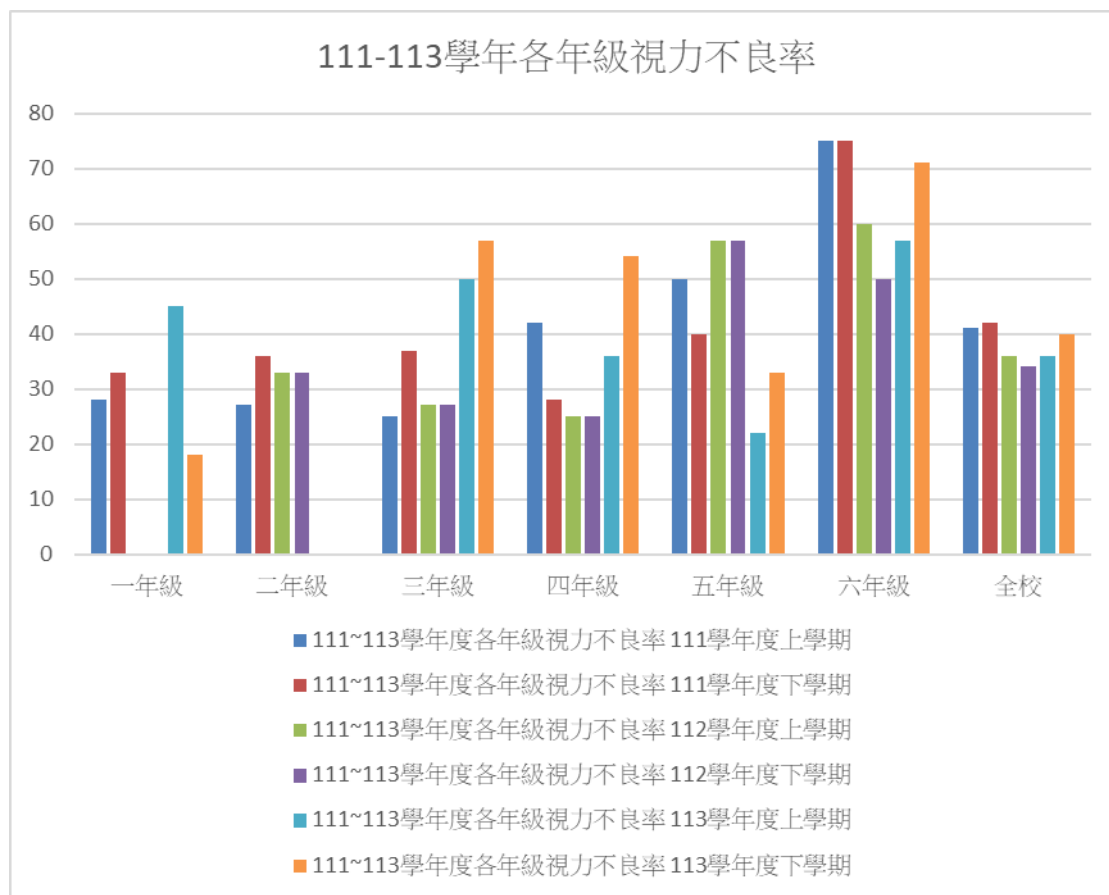
四、研究成果具體成效

表五：111~113 學年度全校視力不良率及就醫複檢率統計表

	111 學 年度上 學期	111 學 年度下 學期	112 學 年度上 學期	112 學 年度下 學期	113 學 年度上 學期	113 學 年度下 學期
裸視 視力不 良率	36	34	36	34	36	40
就醫複 檢率	95	90	82	87	100	100

表六： 111~113 學年度各年級視力不良率

項目	111 學年度上學期	111 學年度下學期	112 學年度上學期	112 學年度下學期	113 學年度上學期	113 學年度下學期
一年級	28	33	0	0	45	18
二年級	27	36	33	33	0	0
三年級	25	37	27	27	50	57
四年級	42	28	25	25	36	54
五年級	50	40	57	57	22	33
六年級	75	75	60	50	57	71
全校	41	42	36	34	36	40



表七：學童視力保健知識向度問卷評量統計分析表

指標		前測	後測	Paired-t
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值
1.	3C 少於 1 達成率	0.4286 (0.5345)	0.8571 (0.3780)	0.1996
2.	規律用眼 3010 達成率	0.7143 (0.4880)	0.8571 (0.3780)	0.6036
3.	天天戶外活動 120 達成率	0.5714 (0.5345)	0.5714 (0.5345)	無法計算
4.	下課淨空率	0.7143 (0.4880)	0.7143 (0.4880)	無法計算
5.	視力保健知識平均答對率	0.8095 (0.2196)	0.8254 (0.3677)	0.9136
6.	視力保健態度達成率	0.8810 (0.1585)	0.8571 (0.3780)	0.8946
7.	視力保健行為	0.6429 (0.2955)	0.7857 (0.3691)	0.3831
8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	0.5714 (0.5345)	0.8571 (0.3780)	0.1723
9.	正向心理健康指標-樂動	0.5000 (0.5000)	0.8571 (0.3780)	0.0941
10.	正向心理健康指標-樂活	0.5714 (0.5345)	0.8571 (0.3780)	0.3559

	學校名稱	視力保健									
		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	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-樂活
前測	市立大文國小	43%	71%	57%	71%	80%	88%	64%	57%	50%	57%
後測	市立大文國小	86%	85%	57%	71%	82%	89%	78%	86%	86%	86%

具體成效

- 1、3C 少於 1 小時達成率增加 43%
- 2、學生近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的比率增加 14%。
- 3、學生天天戶外活動 120 分鐘比率不變。
- 4、下課淨空率不變
- 5、視力保健知識答對率提昇 2%
- 6、視力保健態度提升 1%
- 7、視力保健行為達成率提昇 14%
- 8、正向情緒、成就感、樂觀提昇 29%
- 9、樂動提昇 36%
- 10、樂活提昇 29%
- 11、裸視不良率上升 3%，但就醫複檢率也上升達到 100%

達成目標為

- 1、學生視力不良就醫率上升 15.5%，達到 100%
- 2、3C 少於 1 小時達成率增加 43%
- 3、學生近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的比率增加 14%。
- 4、視力保健行為達成率提昇 14%

伍、討論與建議

- 一、學生用眼習慣需要再進行加強宣導與輔導。
- 二、學區家長社會經濟背景屬農工階層居多，較無法重視與要求學生視力保健…等健康促進相關議題，成效不彰導致視力複檢就醫意願低落未達全市標準。
- 三、本校因地處偏遠且校園附近無眼科診所可供學生與家長尋求專業上之協助和檢查，造成就醫不便。
- 四、建議本市可以向牙齒矯治一樣和眼科醫師結合到校治療,提升就醫率。
- 五、建議視力種子學校可以在學年初依據上學年度成果早點確定，方便健促計畫早點確定。

柒、附錄

附錄一：評量工具

臺南市 113 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

視力保健知識

近視只要配戴眼鏡，度數就不會繼續增加。

○ X

年紀越小得到近視，若沒有良好控制，未來，近視會越來越嚴重，容易失明。

○ X

近視了，如果需要配戴眼鏡，可直接到眼鏡行找驗光師驗度數，配戴有度數的眼鏡。

○ X

眼睛看不清楚時，揉一揉眼睛就可以了。

○ X

如果發現近視了，應該要配合眼科醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業。

○ X

下課時間應該多到室外活動，才比較不會近視。

○ X

為了預防近視，近距離用眼-看書、看電視或打電腦，持續多久時間就應該要休息?

2 小時 30 分鐘

為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久?

2 小時 1 小時

均衡飲食不偏食有助於視力保健，下列何者是對眼睛較有助益的營養素?

維生素 A (深綠色蔬菜、胡蘿蔔)

蛋白質 (雞胸肉、豆漿)

一、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。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
2. 我覺得近視看不清楚時，只要做雷射手術或戴眼鏡就好了，所以近視也沒關係。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
5. 我覺得 12 歲前需要保持一定程度的遠視，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。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
6. 我願意多攝取對眼睛有幫助的蔬果，並且主動了解相關視力保健知識。	<input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意

二、視力保健行為

你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 分鐘就會休息 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）累積的總時數不超過 1 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 每節下課時間，我會盡量離開教室到外面活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每天在戶外活動的總時數可以達到 120 分鐘（2 小時）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我每半年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，我會請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"/>

三、正向心理健康視力保健

1. 當視力檢查結果是正常或近視度數不再增加，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，每節下課時間，我會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 等近距離用眼時，我每 30 分鐘就會休息 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，我一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）所累積的總時間不超過 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

【問卷到此結束，謝謝您的填寫！請檢查是否有漏填的部分】

※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 XOXX00、30分鐘、2小時、維生素A
視力保健態度達成率	第二大題- 同意:1、3、4、5、6 不同意:2
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)

附錄二：活動剪影

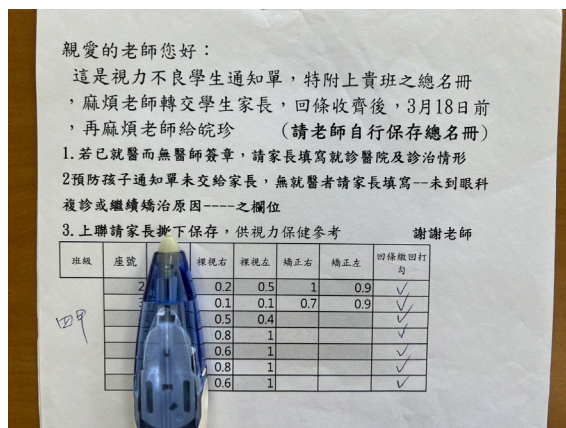
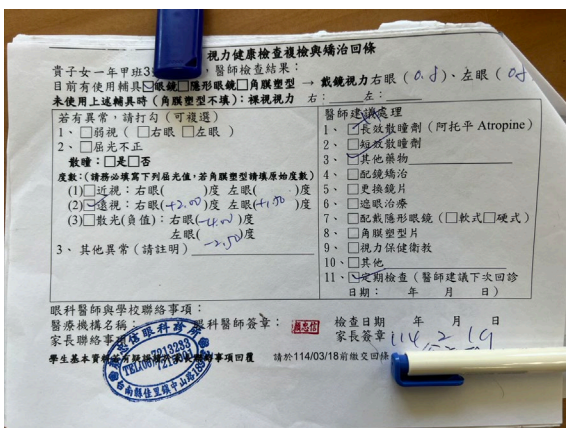
1、視力檢查與就診

視力立體感辨色力檢查



說明：一年級斜弱視、立體感檢查

說明：每學期視力檢查



說明：異常者並追蹤輔導管理

說明：異常者並追蹤輔導管理

2、測光檢測教室桌面及黑板照明

每學期檢測教室黑板照度，提供教室符合規定的燈光照度。



3、視力保健相關宣導活動

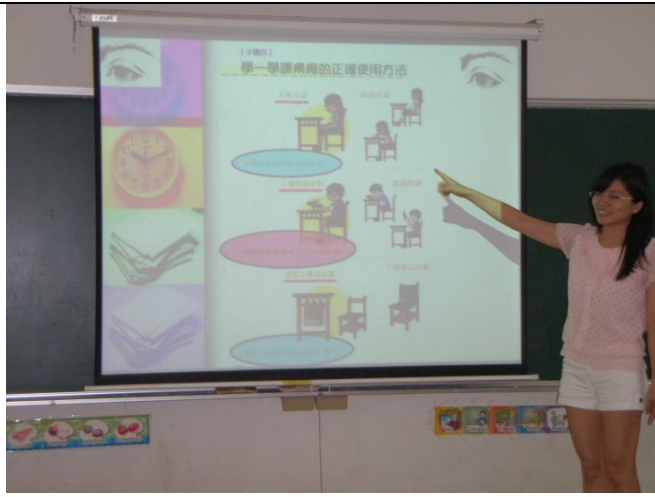
導師於課堂上進行瞎子走路，體驗視障活動，期望學生能好好保護眼睛



盲人體驗活動

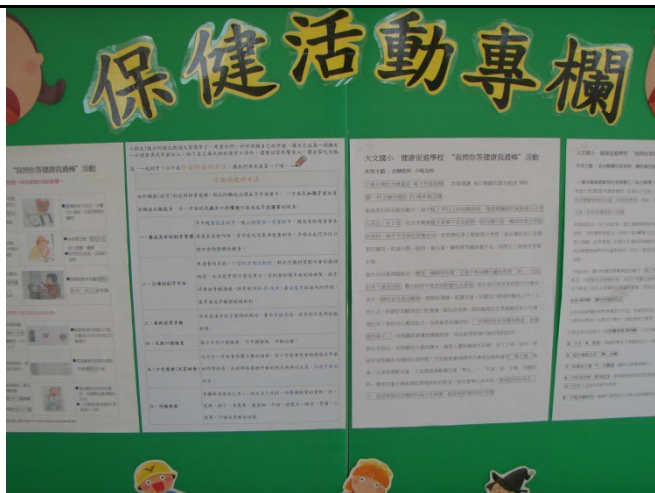
哇! 看不見真難過，我要好好保護眼睛。

班級導師與護士阿姨加強學生執筆姿勢及用眼習慣的指導。



說明：護士阿姨到班級指導學生執筆姿勢及用眼習慣說明

：每班一支護眼尺，請老師幫忙監督。



說明：張貼視力保健宣傳海報

說明：張貼視力保健宣傳海報



說明：導師班級宣導-為有獎徵答活動暖身

說明：導師班級宣導-為有獎徵答活動暖身



定期舉辦視力保健研習活動 1

定期舉辦視力保健研習活動 2



保護眼睛一起放風箏



保護眼睛一起放風箏



說明：中高年級師生大文農場種番茄苗



說明：中高年級師生大文農場種番茄苗



說明：走出教室，自然領域課程戶外實驗探索



說明：走出教室，自然領域課程戶外實驗探索

4、視力保健親子闖關活動



照片說明：主任講解闖關流程



照片說明：找出有益眼睛的食物



照片說明：排出正確視力保健標語



照片說明：正確看書寫字坐姿



照片說明：盲人體驗



照片說明：眼明手快，一起來投球