

114學年度健康促進學校輔導計畫 「前後測成效評價」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

研究機構：臺南市北門區三慈國小
研究人員：楊丁源老師
指導者：臺南市教育局

中華民國 115 年 03 月 06 日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	三年忠班	人數	6人(3男 3女)			
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動學校衛生政策 <ol style="list-style-type: none"> (1) 落實下課教室淨空。 (2) 近距離用眼每30分鐘休息10 分鐘。 (3) 戶外活動天天120分鐘。 (4) 近視是疾病及遠視儲備觀念宣導。 (5) 設置手機及3C產品使用的管理作為。 (6) 擬定健康促進學校工作計畫。 2. 營造物質支持性環境 <ol style="list-style-type: none"> (1) 教室燈況及教室座位的調整並提供美化綠化的校園景觀。 (2) 視力保健相關教材宣導品購置。 (3) 學校專欄張貼視力保健相關海報或宣導單張。 3. 建置社會支持性環境 <ol style="list-style-type: none"> (1) 校園環境佈置，張貼宣導海報、密碼標語等。 (2) 辦理多元化的戶外活動。 (3) 針對健康護眼行為於期末結業式時進行獎勵。 4. 推行健康素養教學活動與行動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 視力保健教學融入素養導向之設計。 (2) 視力保健教學在日常生活的落實與實踐。 (3) 辦理視力保健教師增能研習。 (4) 教師了解目前視力保健主流政策與相關做法。 (5) 於全校性活動(如兒童節活動)辦理視力保健相關活動。 5. 整合社區系統 <ol style="list-style-type: none"> (1) 辦理視力保健講座宣導。 (2) 請家長配合學校教育，禁止學生長時間使用平板、手機等。辦理親師生/運動/闖關/桌遊等活動。 					
量性分析成效重點摘要						
研究工具： 113臺南市健康促進學校視力保健議題問卷				前後測時距： 例：三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t值 或X ²	P值	結果簡述	備註
3C少於1達成率	0.8333 (0.4082)	1.0000 (0.0000)		0.3632	後測比例顯著 比前測高	
規律用眼3010達成率	1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)		ns	後測維持前測成績	

天天戶外活動120達成率	0.8333 (0.4082)	1.0000 (0.0000)		0.3632	後測比例顯著比前測高	
下課淨空率	1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)		ns	後測維持前測成績	
視力保健知識平均答對率	0.8889 (0.1405)	0.7963 (0.1092)		0.2586	後測成績比前測有些微下滑	
視力保健態度達成率	1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)		ns	後測維持前測成績	
視力保健行為	0.9445 (0.1361)	1.0000 (0.0000)		0.3632	後測比例顯著比前測高	
正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)		ns	後測維持前測成績	
正向心理健康指標-樂動	1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)		ns	後測維持前測成績	
正向心理健康指標-樂活	0.8333 (0.4082)	1.0000 (0.0000)		0.3632	後測比例顯著比前測高	
質性分析成效摘要：無						

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。

目錄

壹、 緒論	
一、 研究背景.....	4
二、 現況分析.....	4
三、 計畫目的.....	7
四、 研究團隊與職責分配.....	7
貳、 文獻探討.....	8
參、 研究方法	
一、 研究對象.....	8
二、 研究工具.....	8
三、 研究設計方法.....	8
四、 實施策略.....	9
肆、 具體成效	
一、 臺南市114 學年度健康促進學校視力保健議題問卷研究結果.....	10
二、 健康促進學校視力保健議題問卷前、後測分析.....	11
伍、 結論與建議.....	12
陸、 活動照片及成果 (附件).....	14

壹、緒論

一、主推原因及研究背景

本校近年來近視學生人數所佔的比率有逐年增加的趨勢。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、對學生約束能力不高等因素，增加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，難以督促學童使用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 1：111-113學年度三慈國小學生裸視視力不良率(單位:%)

縣市別 \ 學年度	111	112	113
全國	53.67	53.12	53.09
臺南市	51.42	50.84	51.36
三慈國小	56.86	53.19	54.29

資料來源:教育部健康資訊管理系統

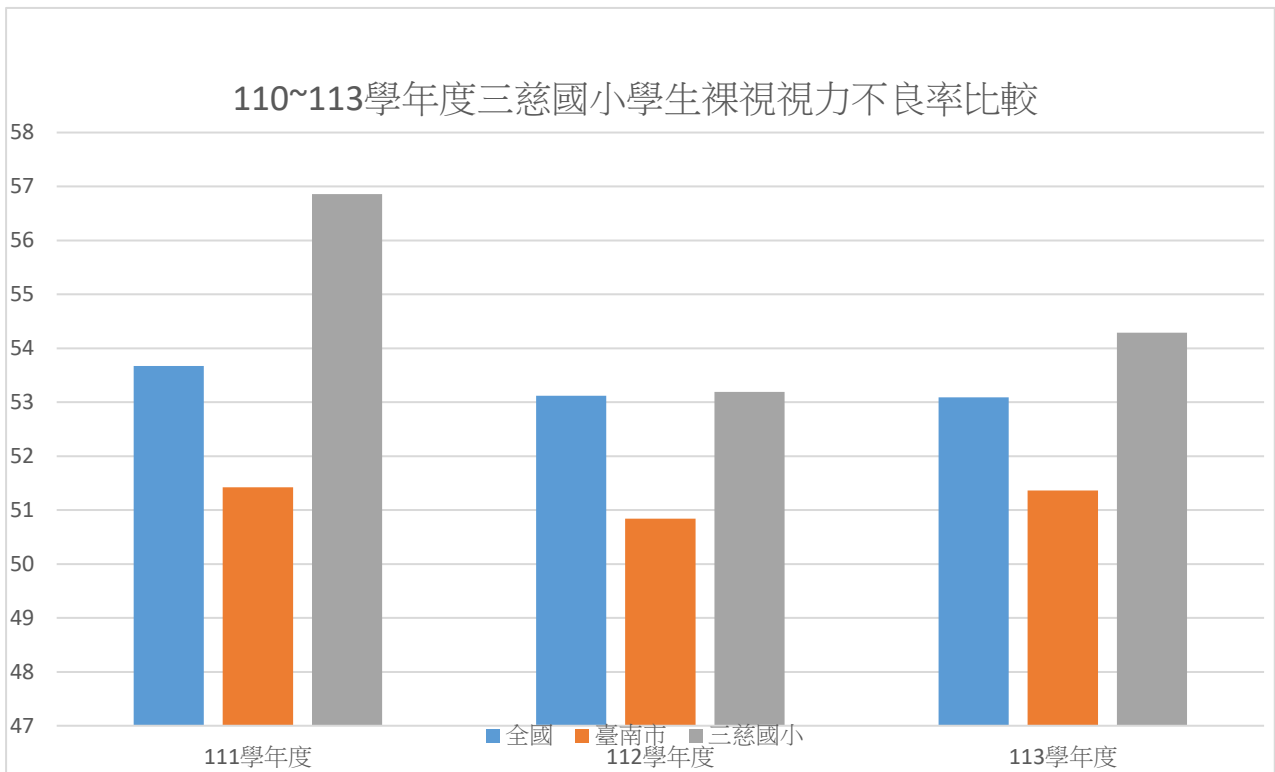
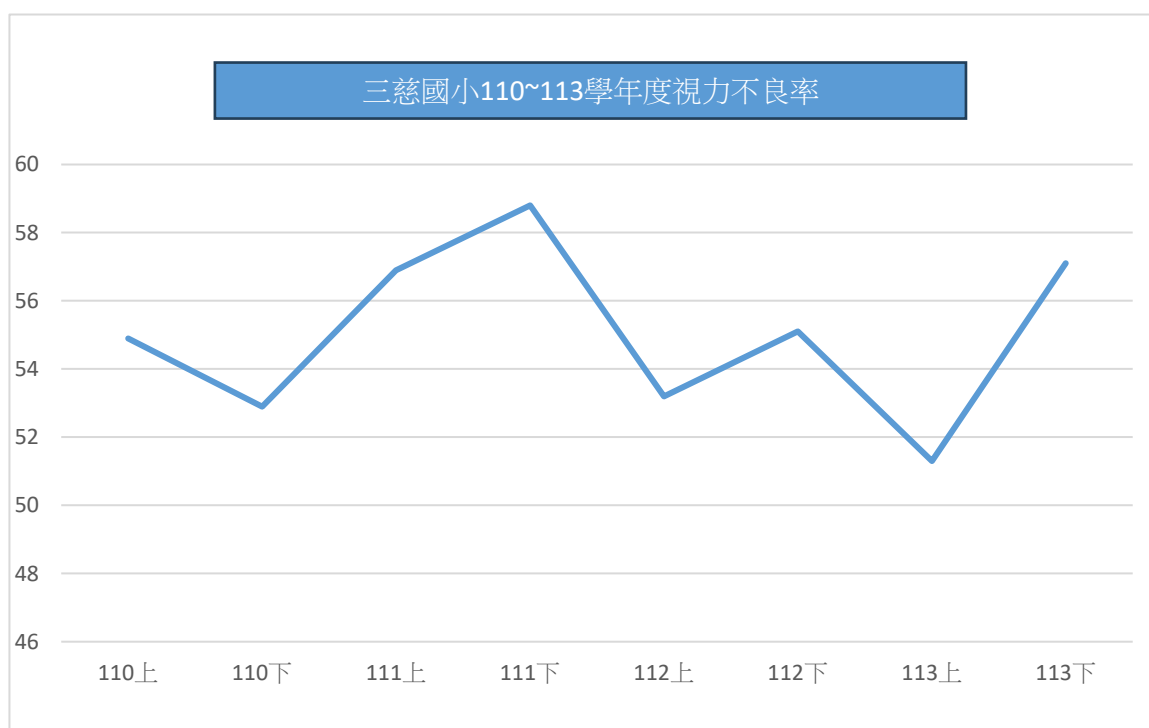


表 2：三慈國小 110 至 113 學年度學生視力不良率結果比較(單位%)

三慈國小110~113學年度裸視不良統計資料								
	110上	110下	111上	111下	112上	112下	113上	113下
一年級	42.9%	42.9%	66.7%	66.7%	33.3%	33.3%	37.5%	37.5%
二年級	62.5%	50%	42.9%	28.6%	55.6%	55.6%	25%	50%
三年級	50%	50%	57.1%	57.1%	28.6%	37.5%	50%	33.3%
四年級	58.3%	58.3%	50%	66.7%	71.4%	75%	37.5%	50%
五年級	50%	50%	58.3%	58.3%	83.3%	83.3%	83.3%	66.7%
六年級	62.5%	62.5%	60%	70%	50%	50%	71.4%	100%
合計	54.9%	52.9%	56.9%	58.8%	53.2%	55.1%	51.3%	57.1%



上學期裸視視力不良學生約佔全校學生數之 57.1%，較 113 學年度下學期低，其中上升幅度較高的為二年級、四年級及六年級，其中二年級轉出學生較多且為非視力不良學生，所以四年級以及六年級學生是要持續關注的，特別是六年級為100%，已請護理師對該班進視力保健衛教宣導。

三、計畫目的

- 1、運用宣導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 3%。
- 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 100%以上。
- 4、增加學童戶外時間天天達到 120 分鐘的比率。
- 5、加強全體師生及社區居民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	劉協成	校長	研擬並主持計畫，彙整報告及撰寫計畫。
協同 主持人	李金航	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	楊丁源	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	王淑玲	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	洪夢麟	家長會長	社區及學校資源之協調整合。
研究人員	吳如意	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、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）

近視防治的策略包含預防與控制，校園中近視防治的重點不僅要讓沒近視的學童不近視，也要讓已經近視的學童不要變成高度近視（張麗春等人，2016）。

戶外活動確實可減近視發生及抑制近視度數增加。接觸陽光日照就是預防近視最好的方法，陽光會增加視網膜多巴胺分泌量，抑制眼軸拉長，且進行戶外活動遠距離視野能舒緩眼睛肌肉緊張（衛生福利部國民健康署，2015）

依上所述之專家學者對於兒童近視狀況及近視原因研究，藉以作為本校研究教學及推動方案的設計與實施之根據。

參、研究方法

一、研究對象：

本研究以三年級班級共 6 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 113 學年度健康促進學校視力保健議題問卷」，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

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. 成立視力保健校園推動小組，以利計畫推動。	教導處	113年10月
	3. 透過問卷調查，了解學生視力的概況，並進行「前後測成效評價」分析。	學務組	114年1月 114年4月
	4. 視力保健計畫成果報告彙整與撰寫	學務組	114年4-6月
物質環境	1. 教室燈況及教室座位的調整並提供美化綠化的校園景觀。	總務組	114年12-1月 114年 3-4月
	2. 視力保健相關教材宣導品購置	總務組	114年1-2月
	3. 學校專欄張貼視力保健相關海報或宣導單張	學務組	114年8-12月 114年 1-4月
健康教學活動	1. 推動多樣體育活動教學課程，促進視力健康。	學務組	114年9-12月 114年 1-4月
	2. 透過生活的融入，落實視力課程與教學	教務組	114年1-4月
	3. 辦理視力保健教育學藝競賽或活動	教務組/ 學務組	114年1-4月
健康服務	1. 進行學生視力檢查，並將結果通知家長，並就醫治療。	健康中心	113年9-12月
	2. 分發視力檢查通知單，檢查結果追蹤，並進行相關教育。	健康中心	113年9-12月
	3. 落實推動視力保健相關知識宣導。	健康中心/ 導師	113年9-12月 114年1-4月
社會環境	1. 辦理視力保健宣導週	學務組	114年1-4月
	2.		
社區關係	1. 辦理視力保健講座宣導	學務處/ 健康中心	114年1-4月
	2. 請家長配合學校教育，禁止學生長時間使用平板、手機等。辦理親師生/運動/闖關/桌遊/...	學務處	114年1-4月

參、具體成效

一、臺南市 114 學年度健康促進學校視力保健議題問卷研究結果

表3 114 學年度健康促進三慈國小前後測視力保健前後測

三慈國小前後測視力保健										
	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	3C少於1達成率	規律用眼3010達成率	戶外活動120達成率	下課淨空率	正向心理健康視力保健-正向情緒、成就感、樂觀	正向心理健康視力保健-樂動	正向心理健康視力保健-樂活
前測	88.89%	100%	94.44%	83.33%	100%	83.33%	100%	100%	100%	83.33%
後測	79.63%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	下降 9.26%		上升 5.56%	上升 16.67%		上升16.67%				上升16.67%

1. 在視力保健知識平均答對率:後測百分比比前測高。
2. 在視力保健態度達成率:後測與前測分數持平。
3. 在視力保健行為達成率:後測與前測分數持平
4. 在 3C 少於 1 達成率:前測為 83.33%，後測為100%，後測分數比前測分數高。
5. 在規律用眼3010達成率：後測與前測分數持平。
6. 在天天戶外活動 120 達成率:前測為 83.33%，後測為100%，後測分數比前測高。
7. 在下課淨空率：後測與前測分數持平
8. 在正向心理健康視力保健-正向情緒、成就感、樂觀：後測與前測分數持平。
9. 在正向心理健康視力保健-樂動：後測與前測分數持平
10. 在正向心理健康視力保健-樂活：前測為 83.33%，後測為100%，後測分數比前測高。

111~113學年度全校視力不良率及就醫複檢率統計表

年度 項目	111(上)	111(下)	112(上)	112(下)	113(上)	113(下)
視力不良率	56.9%	58.8%	53.2%	55.1%	51.3%	57.1%
就醫複檢率	89.66%	93.33%	96%	96.30%	100%	100%

從本校111~113學年度全校視力不良率及就醫複檢率統計表得知，全校視力不良就醫複檢率為 100%，視力不良率在 113 學年度上學期是呈現下降，但下學期又略升 5.8%左右。本校若由前後側分析，學生的視力保健知識和態度良好，視力不良率因該會有所下降，但為何上升，透過表2三慈國小110至113學年度學生視力不良率圖中表示視力不良率有顯著提升的年級為二年級、四年級以及六年級，推測因本校學生數少，二年級及四年級於學期中轉出一些學生，造成數值上的上升，而六年級則因學習課業加重且下課外次減少導致，為補救上述三個年級視力不良率，已請護理師加強三個年級的視力保健衛教，今後也會不斷宣導並請師長與家長溝通及追蹤，望能達成成效，也能讓了解學生對視力健康慢慢地重視。

二、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

學生視力保健知識平均答對率後測與前側相比下降9.26%，學童在經由視力保健措施介入後，雖然在視力知識的正確率接近八成，對於視力保健知識大致上有一定水平的正確認知。但後測成績的下滑代表對視力保健知識的不熟稔，預計將針對視力保健知識方面加強宣導，並請護理師加強視力保健衛教。

(二)視力保健態度前、後測之改變

在視力保健態度方面，大致上成績持平維持在高百分比上，對於保護自身眼睛視力的意願上有相當高的認同感，推測該班導師在學校生活上常灌輸視力保健的重要性。

（三）視力保健行為

在視力保健行為方面上，表3顯示整體平均有所提升視力保健行為後測與前側相比上升5.56%，3C少於1達成率後測與前側相比上升16.67%，戶外活動120達成率後測與前側相比上升16.67%，歸功於導師幫忙及學生願意聽從，該班學生下課時皆願意進行戶外活動，但隨天氣漸漸炎熱、下雨或期末的緣故，達成率可能會漸漸降低，。

（四）正向心理健康

在正向心理健康方面，正向心理健康指標《正向情緒、成就感、樂觀》及《樂動》方面皆維持高百分比不變，《樂動》後測與前側相比上升16.67%，學生在家中使用3C產品的時間有所改善，代表家長和學生對於過度使用3C產品會影響視力這件事的認同程度有所上升，也願意配合。

伍、討論與建議

- （一）在視力保健方面需有老師及學童、家長不斷執行，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知識及行為表現。
- （二）視力保健的宣導，需多融入於教學的課程，學生正確的觀念知識則會大幅度的提升。
- （三）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。
- （四）建議高年級於下課時間多進行忘遠放鬆等視力保健行為。
- （五）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。

活動照片及成果(附件)



校長於期末結業式時，向學生們宣導視力的重要性。



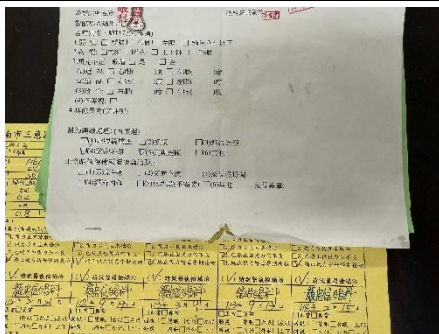
於校慶暨社區運動會時加入視力保健相關宣導活動。



入班進行近視病及近視不可逆的嚴重性。



於兒童節等學校活動加入視力保健議題，時時提醒學生視力保健的重要。



積極蒐集學生複檢回條。



安排驗光師公會宣導視力保健。



頒發明眸獎，獎勵視力維持優良學生。



期初期末宣導時加入勢力宣導議題。



藝文競賽加入視力保健議題。



辦理舞獅課後社團等運動社團。



給於學生成果發表的機會。



班親會向家長說明視力保健資訊及方法。



藉由班親會發送宣導品希望家長能多重視視力保健議題。



校長在班親會向家長上宣導學生視力及體位等衛教宣導。



辦理教師增能研習，鑽研如何維持學童視力。



鼓勵老師將室外課程調整到室外上課。

臺南市三慈國小健康促進學校學生健康成效指標	
()學年度第()學期第()週 班級： 座號：	做到請打√
1. 用眼習慣有做到每30分鐘休息10分鐘?	
2. 我每天戶外活動有達到120分鐘?	
3. 我睡覺前會刷牙嗎?	
4. 我每天都有吃早餐?	
5. 我在學校沒有吃零食、喝含糖飲料? 如：糖果、餅乾、巧克力等等...	
6. 我每天有吃到三份蔬菜(一份是指學校裝湯的小鐵碗半碗) 二份水果(一份是指媽媽拳頭大)?	
7. 我每天喝足白開水量1500CC?	
8. 我每天有睡足8小時?	
9. 上廁所後，吃東西前有做到洗手?	
10. 每次洗手有做到「濕搓沖捧擦」?	
合計(次數)	
備註：每題10項皆做到即滿一點，期末表現優良另給予獎勵。	



結合健康護照提醒用眼指標。

鼓勵學生多使用健康護照



校園牆佈置宣導視力保健。

利用多元體育課程提醒全校教室淨空運動。



參加跳繩接力的學生，利用下課練習

本校學生到戶外活動的意願高。



護理師下課時間帶領學生運動

每學期辦理兩~三次的戶外教育，讓學生走出教室。

