

# 臺南市 112 學年度宅港國民小學健康促進 學校視力保健議題成效說明



研究單位：臺南市立宅港國小

研究者：林維智校長、陳美惠主任、張瑞娟組長

中華民國一百一十三年六月五日

## 「前後測成效評價」策略與成效摘要表

<b>研究對象</b>	三年級 1 個班	<b>人數</b>	16 人(男:9 女:6 )																																																								
<b>執行策略 摘要</b>	<p><b>【例】</b>以條列方式說明運用策略、活動名稱與簡要內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身心健康跨議題推動：5 正心理健康指標融入健康體位議題，學生運用「健康護照」，紀錄每週規律運動情形與心情感受。</li> <li>2. 生活技能跨領域教學：結合健體、綜合與藝文領域，實施「健康心生活」主題課程，融入自我覺察、情緒調適、目標設定、自我監控、問題解決與倡議宣導等生活技能。</li> <li>3. 整合校園健康活動：配合 10.10 國際心理健康日，辦理系列活動，包括：海洋閱讀書展。</li> <li>4. 健康支持環境親師生共同參與：配合學校兒童朝會辦理視力健康講座、健康護照、餐前五分鐘、志工家長協助校園開心農場推動食農教育等。</li> </ol>																																																										
<p><b>量性分析成效重點摘要</b>（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）</p>																																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 45%;"></th> <th style="width: 15%;">MEAN(SD)</th> <th style="width: 15%;">MEAN(SD)</th> <th style="width: 20%;">P 值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>3C 少於 1 達成率</td> <td>0.6471 (0.4926)</td> <td>0.4118 (0.5073)</td> <td>0.1037</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>規律用眼 3010 達成率</td> <td>0.5294 (0.5145)</td> <td>0.5294 (0.5145)</td> <td>無法計算</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>天天戶外活動 120 達成率</td> <td>0.5294 (0.5145)</td> <td>0.4706 (0.5145)</td> <td>0.7175</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>下課淨空率</td> <td>0.5294 (0.5145)</td> <td>0.7647 (0.4372)</td> <td>0.1635</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>視力保健知識平均答對率</td> <td>0.6406 (0.1213)</td> <td>0.6340 (0.2179)</td> <td>0.921</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>視力保健態度達成率</td> <td>0.7059 (0.1600)</td> <td>0.7765 (0.2223)</td> <td>0.3179</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>視力保健行為</td> <td>0.5882 (0.3442)</td> <td>0.5294 (0.3498)</td> <td>0.5434</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂</td> <td>0.2941 (0.4697)</td> <td>0.5294 (0.5145)</td> <td>0.1635</td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>正向心理健康指標-樂動</td> <td>0.5294 (0.4135)</td> <td>0.6176 (0.4517)</td> <td>0.508</td> </tr> <tr> <td>10.</td> <td>正向心理健康指標-樂活</td> <td>0.3529 (0.4926)</td> <td>0.4706 (0.5145)</td> <td>0.4962</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">說明：以上指標 t 檢定採用「雙尾分配」，TYPE=1 則是同一組配對樣本。</p>							MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值	1.	3C 少於 1 達成率	0.6471 (0.4926)	0.4118 (0.5073)	0.1037	2.	規律用眼 3010 達成率	0.5294 (0.5145)	0.5294 (0.5145)	無法計算	3.	天天戶外活動 120 達成率	0.5294 (0.5145)	0.4706 (0.5145)	0.7175	4.	下課淨空率	0.5294 (0.5145)	0.7647 (0.4372)	0.1635	5.	視力保健知識平均答對率	0.6406 (0.1213)	0.6340 (0.2179)	0.921	6.	視力保健態度達成率	0.7059 (0.1600)	0.7765 (0.2223)	0.3179	7.	視力保健行為	0.5882 (0.3442)	0.5294 (0.3498)	0.5434	8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂	0.2941 (0.4697)	0.5294 (0.5145)	0.1635	9.	正向心理健康指標-樂動	0.5294 (0.4135)	0.6176 (0.4517)	0.508	10.	正向心理健康指標-樂活	0.3529 (0.4926)	0.4706 (0.5145)	0.4962
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	P 值																																																							
1.	3C 少於 1 達成率	0.6471 (0.4926)	0.4118 (0.5073)	0.1037																																																							
2.	規律用眼 3010 達成率	0.5294 (0.5145)	0.5294 (0.5145)	無法計算																																																							
3.	天天戶外活動 120 達成率	0.5294 (0.5145)	0.4706 (0.5145)	0.7175																																																							
4.	下課淨空率	0.5294 (0.5145)	0.7647 (0.4372)	0.1635																																																							
5.	視力保健知識平均答對率	0.6406 (0.1213)	0.6340 (0.2179)	0.921																																																							
6.	視力保健態度達成率	0.7059 (0.1600)	0.7765 (0.2223)	0.3179																																																							
7.	視力保健行為	0.5882 (0.3442)	0.5294 (0.3498)	0.5434																																																							
8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂	0.2941 (0.4697)	0.5294 (0.5145)	0.1635																																																							
9.	正向心理健康指標-樂動	0.5294 (0.4135)	0.6176 (0.4517)	0.508																																																							
10.	正向心理健康指標-樂活	0.3529 (0.4926)	0.4706 (0.5145)	0.4962																																																							

研究工具： 量化：健康促進視力保健問卷、質性：運動護照。

1. 健康護照：

- (1) 有100%的學生參與、投入且完成健康護照紀錄。
- (2) 約有90%學生紀錄與表達身體活動後的有正向情緒，並感到自信與成就感。
- (3) 有60%左右家長有監督學生每日規律運動，並給予正面鼓勵、正向增強。

## 壹、主推議題：視力保健

### 貳、原因、研究背景與研究目的：

#### 一、原因：

學生放學回到家，長期接觸 3C 產品，大部分家長忙於農作、工作，並不在乎學生的視力問題，也很少主動約束孩子使用 3C 時間，甚至隔天學生上學精神不佳想睡覺，自然而然學習成效和態度不佳，也影響到同儕的學習成效。

#### 二、背景：

本校位於臺南市學甲區東隅含宅港里與平和里，是一所偏鄉小型學校，學生人數 66 人，教職員工 15 人，另附設幼兒園一班，幼生 6 人。學校範圍有綜合球場 1 座、200 公尺操場 1 座、遊樂設施 1 區、多功能教室 1 間。

學區家長大部分屬於農漁業及勞工階層，社經地位不高，加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，家長忙於工作以維持家中經濟來源，無暇特別關照子女。

#### 三、目的：

- (一)視力不良率降低 5%
- (二)提高裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%
- (三)提高下課教室淨空率達 80%
- (四)提高學生戶外活動 120 達成率達 85%。
- (五)提高學生視力保健行動平均達成率達 90%。
- (六)提高全校學生規律用眼 3010 原則達成率達 80%

### 參、研究方法：行動研究法

### 肆、研究發現：

- 一、下課教室淨空，學生樂意參與體能活動。
- 二、學生樂意參與戶外活動比率高，對控制學生視力不良率成效佳。
- 三、減少抄寫作業量，改以戶外課程或多元評量，學生學習意願高。

# 目錄

壹、研究動機與背景 .....	1
一、現況分析.....	1
二、需求評估.....	2
貳、計畫目的.....	4
參、實施方法與策略 .....	4
一、計畫執行期程.....	4
二、視力保健委員會組織成員與任務分配 .....	6
三、研究工具.....	7
四、實施策略與紀錄.....	8
肆、具體成效.....	23
伍、討論與建議 .....	26

# 表次

表 1	宅港國小 111 學年度學生人數統計表.....	1
表 2	107 學年至 111 學年度國小學生裸視視力不良率比較表 .....	2
表 3	宅港國小 107 學年度至 111 學年度各班視力篩檢結果的比較	2
表 4	宅港國小 111 學年度視力保健計畫實施策略期程 .....	4
表 5	宅港國小 111 學年度健康促進委員會組織成員與任務分配表	6
表 6	宅港國小 111 年度學童視力保健知識向度問卷前後測分析表 .....	26
表 7	宅港國小 111 學年度學童視力保健知識向度問卷評量統計分 析表 .....	27

# 圖次

圖 1 宅港國小 107 學年至 111 學年度全校裸視視力不良率折線圖 ....	2
圖 2 宅港國小 111 學年度學生歷年視力不良率折線圖 .....	3
圖 3 宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數百分 等級比較.....	24
圖 4 宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數百分 等級變化幅度 .....	25
圖 5 表宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數標 準差.....	26

## 壹、研究動機與背景

### 一、現況分析

本校位於臺南市學甲區東隅含宅港里與平和里，是一所偏鄉小型學校，學生人數 66 人，教職員工 15 人，另附設幼兒園一班，幼生 6 人。學校範圍有綜合球場 1 座、200 公尺操場 1 座、遊樂設施 1 區、多功能教室 1 間。

學區家長大部分屬於農漁業及勞工階層，社經地位不高，加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，家長忙於工作以維持家中經濟來源，無暇特別關照子女。

學甲區行政區域圖



表 1 宅港國小 111 學年度學生人數統計表：

111 學年度	男	女	總計
一年甲班	4 人	4 人	8 人
二年甲班	5 人	4 人	9 人
三年甲班	10 人	6 人	16 人
四年甲班	3 人	6 人	9 人
五年甲班	6 人	9 人	15 人
六年甲班	3 人	6 人	9 人
總計	31 人	35 人	66 人

112 學年度	男	女	總計
一年甲班	4 人	3 人	7 人
二年甲班	3 人	4 人	7 人
三年甲班	5 人	4 人	9 人
四年甲班	11 人	6 人	17 人
五年甲班	4 人	6 人	10 人
六年甲班	6 人	9 人	15 人
總計	33 人	32 人	65 人



## 二、需求評估

分析本校107至111學年度學生裸視視力不良率依序分別為37.7%、34.3%、35.2%、31.9%、40.0%，皆低於全國、臺南市平均值(如表2)，顯示本校在視力保健議題部分已有奠定相當良好的基礎。

表 2 107 學年至 112 學年度國小學生裸視視力不良率比較表

學年度 區域	107 學年度	108 學年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度	112 學年度
全國	44.8%	44.35%	44.58%	45.10%	45.20%	
臺南市	44.03%	44.12%	43.96%	44.16%	43.75%	
宅港國小	56.5%	47.8%	*38%	*32.9%	*25.8%	*26.2%

表 3 宅港國小 107 學年度至 112 學年度各班視力篩檢結果的比較

	一年甲班	二年甲班	三年甲班	四年甲班	五年甲班	六年甲班	學期平均
107-1	46.7%	55.6%	45.5%	70%	66.7%	55.6%	56.5%
108-1	22.2%	40%	66.7%	27.3%	70%	60%	47.8%
109-1	35.3%	11.1%	20%	77.8%	27.3%	70%	38%
110-1	0%	35.3%	11.1%	26.7%	66.7%	54.5%	32.9%
111-1	14.3%	0%	29.4%	11.1%	20%	77.8%	25.8%
112-1	28.6%	14.3%	0%	29.4%	22.2%	46.7%	26.6%

如表 3 所示，在各年級結果比較下，107-1 一年甲班隨著年級增加，裸視視力不良率為 46.7%、40%、20% 前三年逐年遞減，可能是家長有帶學生到眼科門診就診，加上學校護理師有眼科關懷行動追蹤。第五年 20%、第六年 46.7% 到高年級常使用 3C 產品，視力不良率明顯惡化 26.7%。如表 2 所示，107 至 111 學年度第一學期，全校學期平均視力不良率年級依序為 107 學年度為 56.5% 高於臺南市 44.03%；108 學年度為 47.8% 高於臺南市 44.12%；109 學年度為 38% 優於臺南市 43.96%，低於 5.96%；110 學年度為 32.9% 優於臺南市 44.16%，低於 11.26%；111 學年度為 25.8% 優於臺南市 43.75%，低於 17.95%，112 學年度為 26.2% 優於 111 學年度臺南市 43.75%，低於 17.55% 顯示本校在視力保健政策有顯著成效。

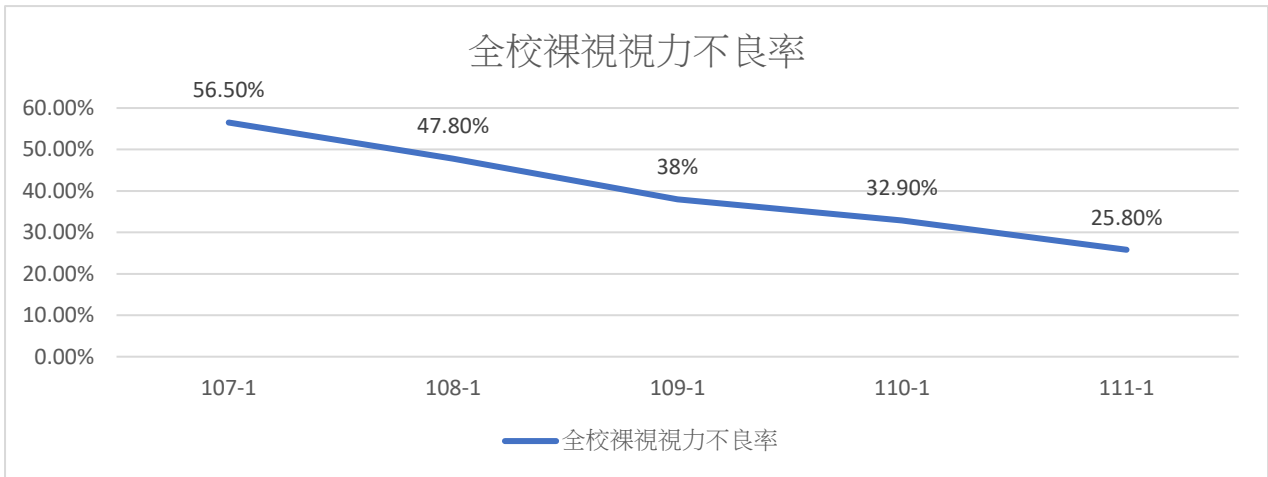


圖 1 宅港國小 107 學年至 111 學年度全校裸視視力不良率折線圖

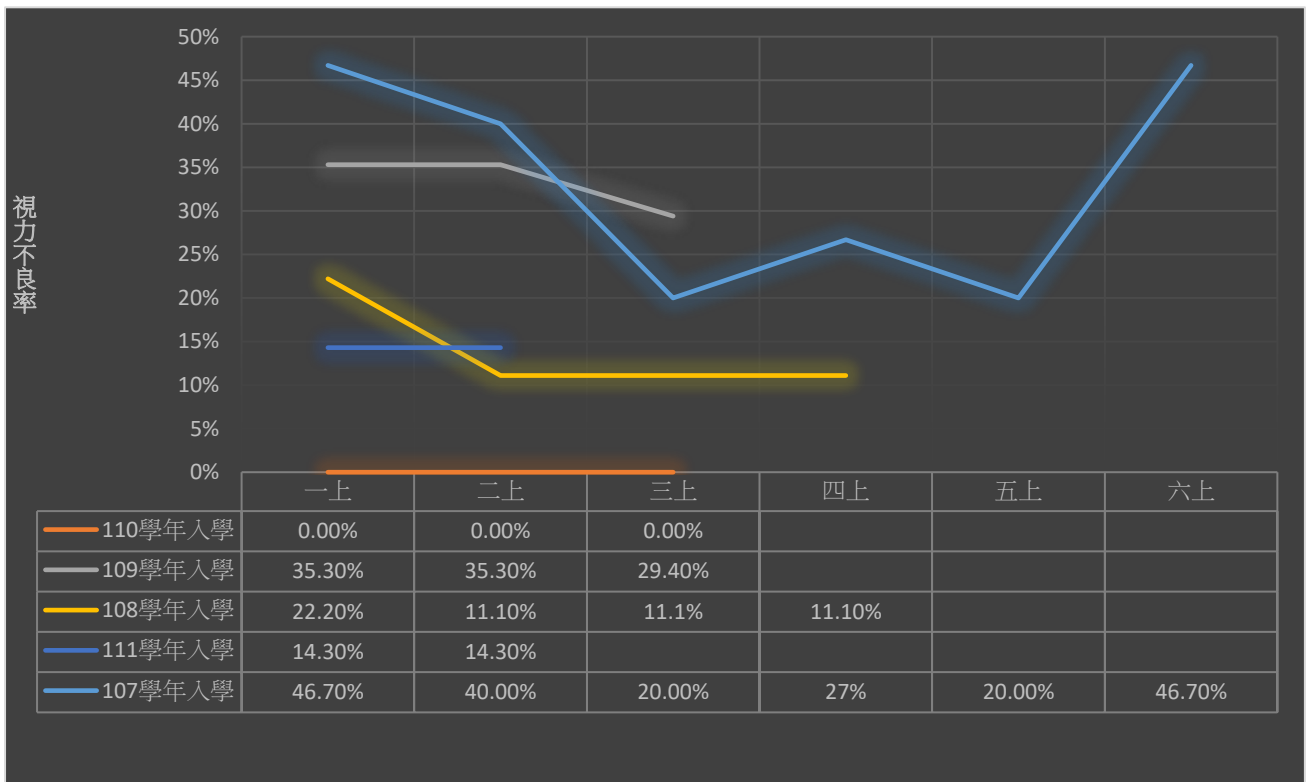


圖 2 宅港國小 107~111 學年度學生歷年視力不良率折線圖

## 貳、計畫目的

本計畫旨在配合健康促進學校視力保健計畫以六大範疇為藍圖，並實施「天天戶外活動 120」、「規律用眼 3010--下課教室淨空」、「定期就醫—監控視力變化」三大策略。

- 一、營造視力保健的校園學習環境，充實學童視力保健常識。
- 二、養成學生具備正確的用眼習慣，如電腦、閱讀、寫字姿勢及望遠凝視。
- 三、培養學生「近視是疾病」的觀念，定期檢查視力，加強追蹤視力狀況，定期就醫來防盲。
- 四、有效減少本校視力不良學生人數，降低學生近視比例，以增進學童視力健康，避免學生過早近視。

綜合以上描述目的，預定達成的目標如下。

- 一、視力不良率降低 5%
- 二、提高裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%
- 三、提高下課教室淨空率達 80%
- 四、提高學生戶外活動 120 達成率達 85%。
- 五、提高學生視力保健行動平均達成率達 90%。
- 六、提高全校學生規律用眼 3010 原則達成率達 80%

## 參、實施方法與策略

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視力保健計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

### 一、計畫執行期程

健康促進學校六大範疇其計畫內容及預計實施期程如表 4。

表 4 宅港國小 112 學年度視力保健計畫實施策略期程

六大範疇	計畫內容（策略）	工作團隊	預計實施期程
學校政策	1. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議。	教導處	112 年 8-9 月
	2. 成立視力保健推行小組，規劃視力保健議題及實施方式。	教導處	112 年 10 月
	3. 透過問卷調查，了解學生視力保健的概況，並進行「前後測成效評價」分析。	教導處	112 年 12-1 月 113 年 3-4 月

	4. 視力保健計畫成果報告彙整與撰寫。	教導處	113年5-6月
物質環境	1. 視力保健相關教材宣導品購置。	教導處	112學年度
	2. 2.健康促進專欄張貼視力保健相關海報或宣導單張。	教導處	112學年度
	3. 按學生身高配置正確型號之課桌椅。	總務處/ 健康中心	112年9月 113年2月
	4. 定期檢測教室黑板照度，提供教室符合規定的燈光照度，不低於750LUX，黑板版面不反光。	總務處/ 健康中心	112年9月 113年2月
	5. 定期檢測桌面照度，提供教室符合規定的燈光照度，不低於500LUX，採用不反光之桌墊，燈光不閃爍。	總務處/ 健康中心	112年9月 113年2月
	6. 學生午餐提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜以保護眼睛。	教導處/ 總務處	112學年度
健康教學活動	1. 推動視力保健計畫種子教師培訓。	教導處	112年9月
	2. 視力保健教材的彙整與開發。	教導處 健康中心	112學年度
	3. 透過生活技能的融入，落實視力保健課程與教學。	教導處	112學年度
	4. 辦理視力保健學藝競賽或活動。	教導處	112學年度
	5. 進行視力保健議題宣導及有獎徵答。	教導處	112學年度
	6. 外聘講師辦理視力保健專題演講。 (預計112學年度第2學期3-4月 週二、週五08:05-09:30辦理)	教導處	113年4月
健康服務	1. 進行學生視力檢查，並將結果通知家長。	健康中心	112年9月 113年2月
	2. 分發視力檢查結果通知單，視力檢查結果列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。	健康中心	112學年度
	3. 參加企業贊助弱勢兒童配鏡活動。	健康中心 導師	112學年度

	4. 辦理校內視力保健活動。	教導處	112 學年度
社會環境	1. 落實視力保健健康校園政策，並請教職員工以身作則。	教導處	112 學年度
	2. 辦理視力保健宣導週。	教導處 健康中心	112 學年度
社區關係	1. 家長發現學生眼睛有眯眼、斜視、視力異常等現象，應帶至眼科診所檢查。	教導處 健康中心	112 學年度
	2. 辦理視力保健親職教育講座宣導。	教導處 健康中心	112 學年度
	3. 請家長配合學校教育政策，鼓勵學生在家使用3C 產品時，每30分鐘休息10分鐘，並保持適當用眼距離。	教導處 健康中心	112 學年度

## 二、視力保健委員會組織成員與任務分配

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、學生代表及聘請專家學者擔任諮詢委員顧問，組織成員與任務分配表如表 5。

表 5 宅港國小 112 學年度健康促進委員會組織成員與任務分配表

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	姓名	編組任務
總召集人	校長	林維智	綜理本校健康促進一切相關事宜。
主任委員	教導主任	陳美惠	規劃辦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	陳麒盟	規劃辦理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	學務組長	張瑞娟	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	教務組長	卓佩穎	規劃健康促進議題融入領域教學並辦理相關學藝活動。
委員	護理師	陳惠真	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	楊淑惠	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員	一年甲班導師	陳美惠	實施健康促進教學及各班級需求評估與活動，與行政單位配合聯繫

委員	二年甲班 導師	黃筠婷	實施健康促進教學及各班級需求評估與活動，與行政單位配合聯繫
委員	三年甲班 導師	林廷翰	
委員	四年甲班 導師	張若婕	
委員	五年甲班 導師	蕭瑞元	
委員	六年甲班 導師	鄞韶頤	
委員	家長會 會長	李雅雯	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員	學生代表	蕭瑞珊	協助辦理學生健康促進事務需求評估與活動。
委員	退休公務員	莊文宗	協助學校推動健康促進事務。
委員	中醫師	莊三德	協助學校推動視力保健事務並提供專業指導。

### 三、研究工具

本研究前、後測問卷採取「臺南市 111 學年度健康促進網路測驗系統-視力保健議題」。問卷內容包含 4 個量表，第一部分為視力保健知識 9 題、第二部分為視力保健態度 5 題、第三部分為視力保健行為 6 題、第四部份為正向心理健康視力保健 4 題。問卷內容如附件一所示。

#### 四、實施策略與紀錄

##### (一) 健康政策

1. 成立視力保健推行小組：擬定本學年度學校視力保健計劃與實際實施方式，並依學生視力狀態做調整修正。



成立視力保健推行小組



持續討論並調整視力保健策略

2. 舉辦驗光師視力保健講座：結合兒童朝會，邀請驗光師說明視力保健知識與學生可以配合的措施。



眼鏡公會宣導視力保健知識



眼鏡公會宣導視力保健知識

3. 下課教室淨空&戶外活動 120：鼓勵學生下課時間離開教室至戶外活動，接觸陽光日照預防近視發生，延緩度數加深，提供多種體育器材供學生使用，並規畫校園運動地圖。



下課時教室淨空



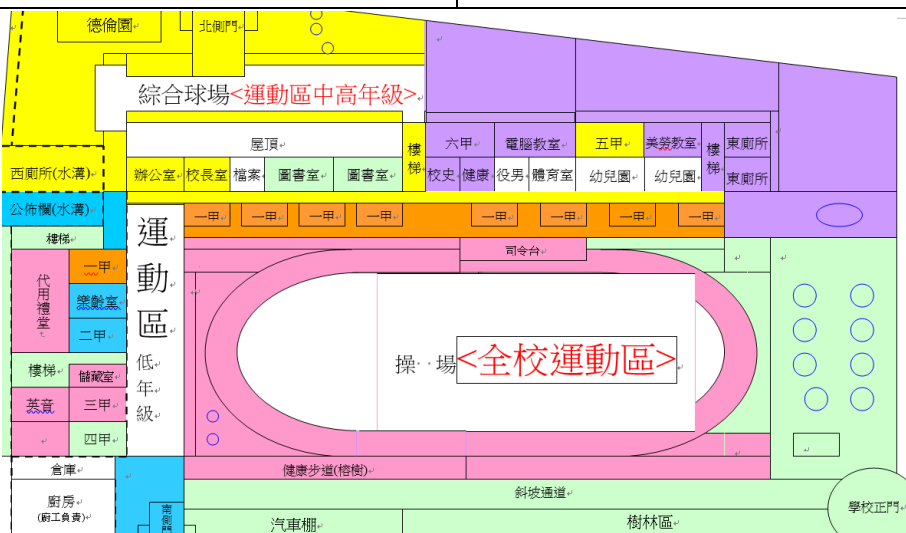
提供多種體育器材供學生使用



學生戶外活動情形



學生戶外活動情形



校園運動地圖



4. 學生午餐提供均衡飲食：本校營養午餐聘請營養師調配菜單，營養均衡，鼓勵攝取綠色蔬菜以保護眼睛。

	
<p>營養午餐餐點(餐前)</p>	<p>營養午餐餐點(餐後剩食)</p>
	
<p>恭喜獲獎同學參加餐前五分鐘答題活動</p>	<p>營養午餐每日皆有綠色蔬菜</p>

5. 配合健康體適能與飲食教育健康護照：配合健康體適能與飲食教育行動方案學生健康護照，具體列出視力保健的生活目標(目標五、六)。舉辦期末抽獎活動，鼓勵學生將健康行為實踐在生活當中。

	
<p>本校學生健康護照</p>	<p>本校學生健康護照</p>



推廣健康護照



營養教育入班宣導



觀看餐前五分鐘影片



觀看餐前五分鐘影片

(二) 物質環境

1. 定期檢測教室黑板、桌面照度：燈具亮度充足、定期檢測照度



黑板照度定期檢測



桌面照度，上下學期皆定期檢測一次



臺南市學甲區宅港國小教室採光測量紀錄表 測量日期：111年03月08日

類別	粉板照度										桌面照度										測量 時間	備 註
	右上	右中	右下	左上	左中	左下	中上	中中	中下	平均	右上	右中	右下	左上	左中	左下	中上	中中	中下	平均		
1年	929	645	650	951	703	692	844	602	531	727	538	525	624	639	620	675	708	659	745	657	上午	✓
2年	625	480	592	704	585	608	460	583	501	549	541	532	495	672	638	546	685	581	536	581	上午	✓
3年	858	628	649	1050	680	699	680	622	559	714	545	673	682	736	764	792	703	813	788	722	上午	✓
4年	815	646	766	824	653	618	731	546	536	485	664	780	556	589	629	604	651	568	676	656	上午	✓
5年	1087	753	997	1124	1366	781	1442	1088	816	1084	603	662	605	690	703	537	723	991	588	624	上午	✓
6年	1199	1038	626	1264	1051	804	1197	822	480	978	672	633	517	743	580	605	718	688	600	626	上午	✓
英語教室	1134	1088	801	1832	912	1044	1108	801	704	1045	772	622	668	752	568	704	678	800	707	731	上午	✓
電腦教室	1114	1137	1258	1055	1010	1124	823	786	761	1007	904	903	739	990	968	908	1171	1087	1036	967	上午	✓
總數	681	522	416	1519	822	580	981	743	538	755	583	586	506	596	695	629	387	556	473	557	上午	✓
合計																						
平均																					838	678
標準值																					750	500

說明：1.測量單位為lux(LUX)； 2.依據國家標準字號1889054295號：維康部標準檢驗局於101年1月31日修訂「照度國家標準」(CNS1111-室內工作場所照明)，修正學校一般教室照明標準為：面教室桌面照度不低於500 lux(LUX) 教室照度不低於750 lux(LUX)。

本校測量平均值：■符合標準，□不符合標準。分別為：桌面照度：678 lux(LUX) 黑板照度：838 lux(LUX)

測量及攝錄者：陳惠真

總務主任：陳顯盛

校長：曾千純

定期檢查桌面照度

臺南市學甲區宅港國小教室採光測量紀錄表 測量日期：111年08月19日

樓別	粉板照度										桌面照度										測量時間	天候	備註		
	右	上	中	左	中	下	右	上	中	左	中	下	右	上	中	左	中	下	右	上				中	左
1樓	1282	954	794	1177	1129	1046	1030	844	805	1066	716	663	589	872	825	704	1022	838	709	770	上午	V			
2樓	1295	900	710	1233	1076	905	1148	933	677	988	516	520	547	554	578	593	599	653	673	581	上午	V			
3樓	1043	706	1104	1053	893	1140	910	725	995	586	613	561	616	712	621	727	672	597	633	上午	V				
4樓	1085	931	676	1213	1014	855	1110	947	653	942	510	557	553	573	612	670	600	610	615	588	上午	V			
5樓	1211	867	651	1168	1050	733	1041	715	623	893	513	577	566	661	514	516	621	680	551	577	上午	V			
6樓	1053	815	563	1237	1241	855	1108	855	694	835	603	624	578	670	703	535	655	634	569	619	上午	V			
自然教室	1088	1034	677	1211	1306	1038	1162	888	686	1065	534	607	591	673	713	646	595	519	562	604	上午	V			
探險教室	921	805	610	1050	858	732	874	727	553	789	537	553	458	574	651	533	511	581	515	545	上午	V			
電腦教室	1070	932	503	1636	1090	773	1099	947	682	970	443	588	535	550	690	607	368	531	460	530	上午	V			
合計																									
平均	1137	930	664	1281	1088	870	1079	862	677	945	551	589	535	638	666	603	633	6635	584	605					
標準值										750											500				

說明：1.測量單位為照度(LUX)，依據臺教國審學字第1080054295號，經濟部標準檢驗局於101年1月31日修訂「照度國家標準」(CNS12112-室內工作場所照明)，修正學校一般教室照明標準為：課教室桌面照度不低於500 燭光 (LUX) 課室照度不低於750 燭光 (LUX)。

本校測量平均值：■符合標準，□不符合標準，分別為：※桌面照度：605 燭光(LUX) ※黑板照度：945 燭光(LUX)

測量及填報者：陳惠真

總務主任：陳聯盛

校長：曾千純

111 年度上半年教室採光測量記錄表

臺南市學甲區宅港國小教室採光測量紀錄表 測量日期：112年05月16日

樓別	粉板照度										桌面照度										測量時間	天候	備註		
	右	上	中	左	中	下	右	上	中	左	中	下	右	上	中	左	中	下	右	上				中	左
1樓	1442	1302	1008	1351	1222	1040	1084	975	638	1107	680	736	678	1020	1004	731	1109	873	766	864	上午	V			
2樓	1364	1134	833	1254	1081	896	1181	988	776	1056	609	645	649	720	765	766	1000	1194	1027	819	上午	V			
3樓	1206	1094	826	1131	1127	993	1071	915	759	1014	713	700	638	761	765	678	740	695	654	705	上午	V			
4樓	1336	1057	750	1249	1169	911	1124	1021	763	1042	638	651	772	710	855	865	756	927	826	776	上午	V			
5樓	1109	967	813	1349	1090	899	1308	1088	832	1048	744	761	682	765	721	739	874	712	810	755	上午	V			
6樓	1328	1138	885	1364	1129	939	1350	995	699	1089	679	723	665	756	771	666	722	742	578	694	上午	V			
自然教室	1164	1095	986	1840	1450	1208	1443	1025	883	1233	756	774	650	820	785	815	800	831	821	784	上午	V			
電腦教室	1044	934	737	1668	1167	947	1139	1137	882	1075	523	570	577	560	571	530	497	517	482	534	上午	V			
合計																									
平均	1249	1074	855	1404	1174	980	1215	1018	778	1083	668	695	656	763	780	724	812	811	743	739					
標準值										750											500				

說明：1.測量單位為照度(LUX)，依據臺教國審學字第1080054295號，經濟部標準檢驗局於101年1月31日修訂「照度國家標準」(CNS12112-室內工作場所照明)，修正學校一般教室照明標準為：課教室桌面照度不低於500 燭光 (LUX) 課室照度不低於750 燭光 (LUX)。

本校測量平均值：■符合標準，□不符合標準，分別為：※桌面照度：678 燭光(LUX) ※黑板照度：838 燭光(LUX)

測量及填報者：陳惠真

總務主任：陳聯盛

校長：曾千純

111 年度下半年教室採光測量記錄表

112 年度上半年教室採光測量記錄表

2. 推動校園綠美化：維護對學生視力保健有幫助的綠色環境、提供學生戶外活動的場地



遊戲區供學生下課活動



校園綠意盎然

3. 健促專區：

1. 健康促進專欄：於學校布告欄設置健康促進專欄、每兩週更新宣導資料，鼓勵學生主動充實視力保健知識。
2. 教室佈置設有視力保健宣導專區：全校各班教室均設置視力保健專區，班級布告欄張貼視力保健標語，隨時提醒視力保健的重要性。



(三) 健康教學

1. 舉辦 100 年校慶：如：動態成果發表會、大隊接力。鼓勵學生多元學習、經常至戶外活動、獲取視力保健知識，以培養愛護眼睛的習慣。



運動會開幕表演-太鼓迎賓



運動會司令台



親子趣味競賽



高年級趣味競賽



幼兒園趣味競賽



大隊接力

2. 定期辦理視力保健專題宣導：運用政府衛生單位的文宣媒體資源，於兒童朝會向全校師生宣導視力保健要領。指導學生眼部放鬆，提升學生對於近視的認識，認識近視引起的併發症，建立「近視是疾病」的觀念。藉由實際體驗不同的眼部疾病所帶來的視線改變，學生更加理解保護眼睛，規律用眼 3010 的重要性。



校慶結合視力保健 Q&A 活動



宣導視力保健要領



晨會宣導視力保健重要性



晨會宣導視力保健要領

3. 將課程調整至室外進行：增加戶外課程實施次數及時間



文化局舉辦前進歷史館戶外教育活動



文化局舉辦勾勾手劇團戶外教育活動



每月雲水書車進行學生自主閱讀



結合學甲農會與自給農園計畫，學生種植黑豆作物

4. 培養學生多元學習：婆姐團隊、弦樂隊、太鼓課、書法課、閩南語說書、紙黏土、圍棋課。



太鼓社團受邀表演



太鼓社團參加藝陣比賽榮獲佳績



書法社團週三下午練習時間



閩南語說書社團週三下午練習時間



婆姐社團週三下午練習時間



婆姐社團參加記者會



烏克麗麗社團週假日練習時間



弦樂團假日練習時間



直笛社團練習情形



直笛社團練習情形



雙春國小生態濕地半日遊



雙春國小海洋教育半日遊



期末海洋書展



學甲扶輪社英語朗讀比賽

5. 參加臺南市各類競賽：訓練中高年級學生參加各類競賽。



個人田徑賽



平時練習跳繩接力賽



全民普及化運動-跳繩接力賽



球類練習



6. 與社區合作辦理「視力保健」活動-戶外採鹽地番茄趣：本校校本特色課程-學生戶外採鹽地番茄趣家長一起參與戶外教育，指導學生如何採收，善用偏鄉小校優勢，連結在地資源，接近大自然實施課程



7. 與社區合作辦理「視力保健」活動-認識在地蔬果：到社區在地「學甲昕昕農場」，鼓勵學生走出戶外觀察大自然的美景。





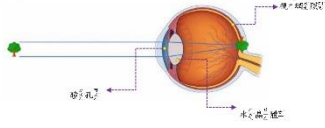



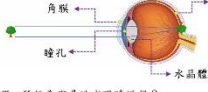




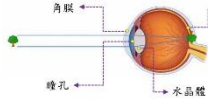
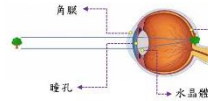
8. 學校建置自給農園並向本局提報計畫申請相關經費；邀請李會長農耕專業人員為學生講解作物特性及種植技巧。結合飲食教育，引導學生認識食物種類、食物種植、食物安全相關議題，建立健康飲食習慣。



	
<p>黃豆區、黑豆區</p>	<p>定期噴灑有機肥</p>

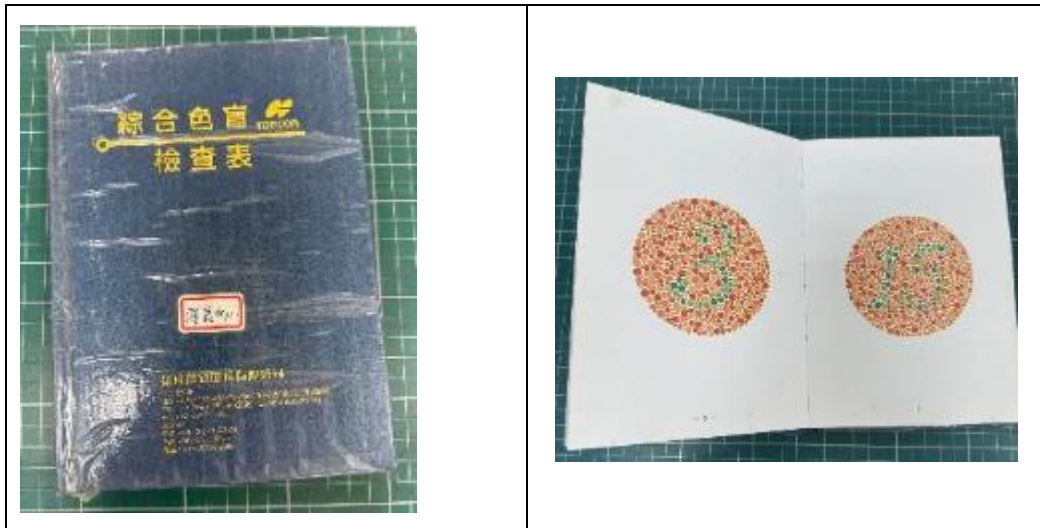
### 9. 視力保健學習單

<p>_____ 國民小學 填寫日期： 年 月 日</p> <p>臺南市政府教育局視力保健學習單(低年級)</p> <p>前測</p> <p>一、選一選，在正確答案的方格裡打“V”：</p> <p>1. 哪一個是“正確”的閱讀姿勢？</p> <p><input type="checkbox"/> 書本保持“遠”當距離 <input type="checkbox"/> 距離看書比較清楚</p>   <p>2. 影響近視最主要的原因是哪一個？</p> <p><input type="checkbox"/> 先天性的遺傳因素 <input type="checkbox"/> 後天性的用眼習慣</p> <p>3. 眼睛的哪一個構造可以讓我們看遠和看近都清楚？ <input type="checkbox"/> 瞳孔 <input type="checkbox"/> 水晶體 <input type="checkbox"/> 視網膜</p>  <p>眼睛的構造有水晶體、瞳孔、視網膜。</p>	<p>二、填一填，我會回答：</p> <p>( ) 1. 哪一種食物對眼睛健康沒有幫助？</p> <p>① 深綠色的花椰菜 ② 紫色的茄子 ③ 彩色的糖果 ④ 橘色的紅蘿蔔</p> <p>( ) 2. 國小學生應該維持多少小時的充足睡眠？</p> <p>① 5-7小時 ② 7-9小時 ③ 9-11小時</p> <p>( ) 3. 每天戶外運動幾小時可預防近視？</p> <p>① 半小時 ② 1小時 ③ 2小時</p> <p>三、建議看，請將正確的防護眼六招貼到星星上：</p>  <p>看很久的書 好好睡覺 不吃食 戶外運動</p> <p>定期驗眼晴 光線充足 姿勢良好 姿勢不好</p> <p>教育部視力保健 關心您的眼睛</p>
<p>低年級視力保健學習單(前測)</p>	<p>低年級視力保健學習單(後測)</p>

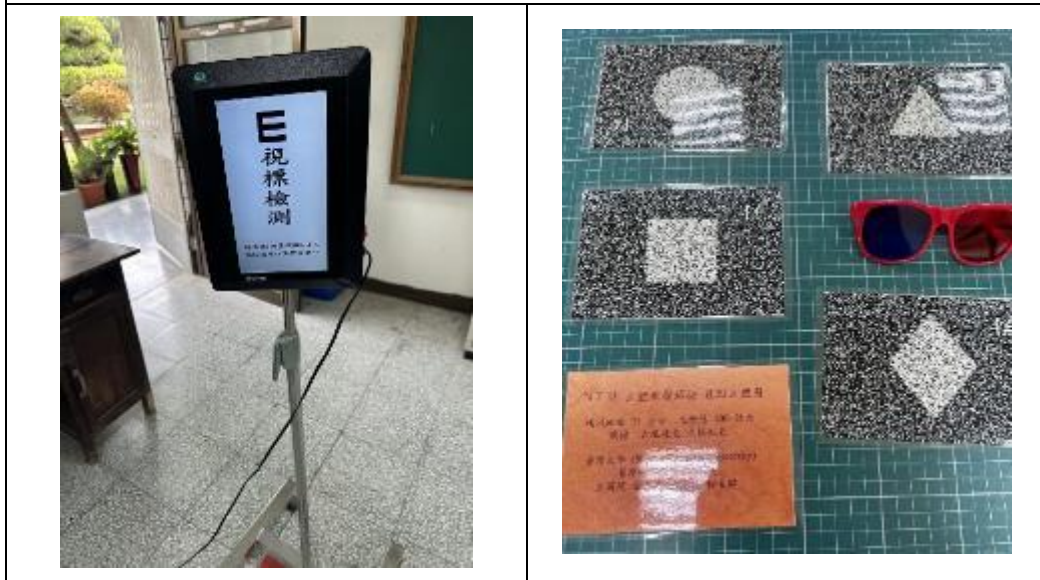
<p>_____國小 填寫日期： 年 月 日</p> <p>臺南市校園宣導視力保健學習單(中年級)</p> <p>前測</p> <p>一、對的打○，錯的打×：</p> <p>( ) 1. 影響近視最主要的原因是先天遺傳。</p> <p>( ) 2. 良好的戶外活動可以預防近視，戶外運動大約2個小時為恰當。</p> <p>( ) 3. 國小學童應維持9-11小時的充足睡眠。</p> <p>( ) 4. 當眼睛的眼軸長度改變1mm，度數會改變1百度。</p>  <p>( ) 5. 當眼睛已經近視的時候，可以在18歲以前，管理近視度數在6百度以內，避免高度近視併發症。</p> <p>二、仔細閱讀題目，選出正確的答案：</p> <p>( ) 1. 近距離閱讀用眼30分鐘，應讓眼睛休息幾分鐘？</p> <p>① 30秒 ② 1分鐘 ③ 5分鐘 ④ 10分鐘</p> <p><small>來源資料題目，請網頁存查</small></p>	<p>( ) 2. 眼睛的哪一個構造，可以使我們隨心所欲地看遠和看近都清楚？ ① 瞳孔 ② 角膜 ③ 水晶體 ④ 視網膜</p>  <p>( ) 3. 以下哪一種行為容易造成眼睛近視？</p> <p>① 看書保持適當距離 ② 長時間的近距離閱讀</p>   <p>③ 均衡飲食不挑食 ④ 充足的睡眠</p>   <p>( ) 4. 均衡飲食有益健康，以下何者為不健康的食物？</p> <p>① 深綠色的花椰菜 ② 紫色的茄子</p> <p>③ 彩色的糖果 ④ 橘色的紅蘿蔔</p> <p>( ) 5. 請問下列哪一種食物含有Omega-3、DHA？</p> <p>① 豆漿 ② 鮭魚 ③ 豬肉 ④ 紫米</p> <p> 臺南市師範公會 關心您的眼睛 </p>
<p>中年級視力保健學習單(前測)</p>	<p>中年級視力保健學習單(後測)</p>
<p>_____國小 填寫日期： 年 月 日</p> <p>臺南市校園宣導視力保健學習單(高年級)A版</p> <p>班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____</p> <p>單選題，請仔細閱讀題目後選出正確的答案：</p> <p>( ) 1. 下列哪一個是影響近視最主要的原因？</p> <p>① 先天的遺傳因素 ② 後天的用眼習慣</p> <p>( ) 2. 眼睛的哪一個構造可以使我們隨心所欲地看遠和看近，對焦清楚？ ① 角膜 ② 水晶體 ③ 視網膜 ④ 瞳孔</p>  <p>( ) 3. 以下哪一個行為容易造成眼睛近視？</p> <p>① 看書保持適當距離 ② 長時間的近距離閱讀</p> <p>③ 良好的戶外運動 ④ 充足的睡眠</p> <p>( ) 4. 當眼睛的眼軸長度改變1mm，度數會改變多少度呢？</p> <p>① 1百度 ② 2百度 ③ 3百度 ④ 4百度</p> <p>( ) 5. 適當的戶外活動可以預防近視，但需小心哪一種光線會傷害眼睛？ ① 紅外線 ② 藍紫光 ③ 紫外線 ④ X光</p> <p><small>來源資料題目，請網頁存查</small></p>	<p>_____國小 填寫日期： 年 月 日</p> <p>臺南市校園宣導視力保健學習單(高年級)A版</p> <p>後測</p> <p>單選題，請仔細閱讀題目後選出正確的答案：</p> <p>( ) 1. 下列哪一個是影響近視最主要的原因？</p> <p>① 先天的遺傳因素 ② 後天的用眼習慣</p> <p>( ) 2. 眼睛的哪一個構造可以使我們隨心所欲地看遠和看近，對焦清楚？ ① 角膜 ② 瞳孔 ③ 視網膜 ④ 水晶體</p>  <p>( ) 3. 以下哪一個行為不容易造成眼睛近視？</p> <p>① 趴在桌上看書 ② 長時間的近距離閱讀</p> <p>② 良好的戶外運動 ③ 經常熬夜</p> <p>( ) 4. 適當的戶外活動可以預防近視，但需小心哪一種光線會傷害眼睛？ ① 紅外線 ② 藍紫光 ③ 紫外線 ④ X光</p> <p>( ) 5. 近距離閱讀用眼30分鐘，應讓眼睛休息幾分鐘？</p> <p>① 30秒 ② 1分鐘 ③ 5分鐘 ④ 10分鐘</p> <p><small>來源資料題目，請網頁存查</small></p>
<p>高年級視力保健學習單(前測)</p>	<p>高年級視力保健學習單(後測)</p>

#### (四) 健康服務

##### 1. 各項視力檢查器材、檢查環境設置及檢查方式符合教育部規定



石原式綜合色盲檢查本



電子式視力機

NTU 亂點立體圖

2. 學生視力檢查：每學期初進行視力檢查，將視力檢查結果通知家長，視力不良回條後續追蹤

單交回家長：買于安二年甲班6號周聖瑄  
 身高體重測量結果：體重50kg，BMI 21.8公升，BMI 21.8公升  
 視力檢查結果：裸視視力 0.7 裸視視力 0.7

依據附帶兒童及青少年肥胖研究，本學期身高、體重測量結果，發現買于安有體態過飽滿的  
 空虛的關心。為了身體健康，以KSD210做參考，請您共同檢視，鼓勵孩子做到下列事項：  
 天天吃健康早餐(減少含糖飲料、含咖啡因、調味品、油炸食品及醬料)  
 天天吃足8小時(每晚10點前入睡)  
 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(3份蔬菜2份水果)， 用木筷、牛奶取代點心  
 天天吃健康零食(如：燕麥、花生醬)的自己一手掌大小份量， 天天喝兩杯牛奶  
 四電(電視、電腦、電話)使用時間每天少於2小時， 在長輩陪伴下用餐  
 一週累積710分鐘的戶外運動(天天運動30分鐘)  
 天天喝足1500c.c.(或體重公斤數乘以30c.c.)的白開水  
 此表格可諮詢護理師、營養師或醫生  
 更多的訊息請上「學生健康資訊網」<https://pace.cyber.tw/index2.htm>

視力保健建議及注意事項：  
 一、視力保健：一、近視眼發生過程，若未妥為治療控制平均每年會增加75-100度。  
 二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早發性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。  
 三、高度近視增加早發、男性眼病發病及接受治療，遠視則造成配合治療，遠視近視視力差，  
 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，近視眼視力每30分鐘休息10分鐘，3C(電子產品每天使用時間不超過1小時)。  
 五、依據最新研究顯示105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童視力疾病就醫，健保特約醫療機構提供相關規定提供服務。  
 台北信心 健康中心 2022年2月17日

視力健康檢查複檢通知單  
 買于安二年甲班6號周聖瑄，醫師檢查結果：  
 目前使用補劑(戴鏡/隱形眼鏡/角膜型)：戴鏡視力右眼( )，左眼( )  
 未使用上述補劑時(角膜型不填)：裸視視力右：0.7，左：0.7

若有異常，請打勾(可複選)  
 1.  弱視  右眼  左眼  
 2.  散光不正  
 3.  其他異常  
 數值： 是  否  
 度數：(請務必填寫下列度數，若角膜型請填寫度數)  
 (1) 近視：右眼( )度 左眼( )度  
 (2) 遠視：右眼( )度 左眼( )度  
 (3) 散光(負值)：右眼( )度 左眼( )度  
 3、其他異常(請註明)：左眼( )度

醫師建議處理  
 1.  長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
 2.  補眼藥劑  
 3.  其他藥物  
 4.  配鏡矯治  
 5.  更換鏡片  
 6.  遮眼治療  
 7.  配戴隱形眼鏡(口軟式口硬式)  
 8.  角膜型隱形眼鏡  
 9.  視力保健衛教  
 10.  其他  
 11.  定期檢查(建議回診：// 年 // 月 // 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期：// 年 // 月 // 日  
 家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 家長聯絡事項： 家長簽章： 莊文宗

目前使用補劑(戴鏡/隱形眼鏡/角膜型)：戴鏡視力右：0.7，左：0.7  
 未使用上述補劑時(角膜型不填)：裸視視力右：0.7，左：0.7

若有異常，請打勾(可複選)  
 1.  弱視  右眼  左眼  
 2.  散光不正  
 3.  其他異常  
 數值： 是  否  
 度數：(請務必填寫下列度數，若角膜型請填寫度數)  
 (1) 近視：右： )度 左： )度  
 (2) 遠視：右： )度 左： )度  
 (3) 散光(負值)：右： )度 左： )度  
 3、其他異常(請註明)： 過敏性結膜炎

醫師建議處理  
 1.  長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
 2.  補眼藥劑  
 3.  其他藥物  
 4.  配鏡矯治  
 5.  更換鏡片  
 6.  遮眼治療  
 7.  配戴隱形眼鏡(口軟式口硬式)  
 8.  角膜型隱形眼鏡  
 9.  視力保健衛教  
 10.  其他  
 11.  定期檢查(建議回診：// 年 // 月 // 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期：// 年 // 月 // 日  
 家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 家長聯絡事項： 家長簽章： 莊文宗

視力健康檢查結果複檢通知單

視力健康檢查結果複檢通知單

111學年度視力不良學生名單及關懷紀錄						
日期	班級	姓名	視力不良狀況	診所及治療	衛教及處理	追蹤(1)
11/10/17	一甲		裸視視力不良:左 右0.9/0.8	一直未去複診， 本身為原住民暨 低收入身分， 10/17再次檢測， 裸視視左右:0.8/0.8	電話通知母親， 請其帶至眼科診 所看診，並給予 視力保健衛教， 期許能恢復健康 視力	
11/10/17	六甲		裸視視力不良:左 右0.3/0.3	一直未去複診	電話通知母親， 請其帶至眼科診 所看診，母親表 孩童沒說這件事 也沒帶複診單回 家，會帶其看眼 科	10/18已看完診， 半年度數超過50 度，表醫師請他 要戴眼鏡及需更 換鏡片，給予視 力保健衛教及一 張立委贊助之免 費配鏡兌換券

視力不良學生及關懷服務紀錄

肆、具體成效

本行動研究根據研究動機，選取本校三年甲班學生共 16 位做為研究對象，探討研究對象之視力保健行為、知識、態度，進而規劃視力保健策略與活動，從中檢視視力保健策略與活動的成效，研究結果如下：

如圖 3 所顯示，10 項指標前測分數與後測分數相較至下皆有正向成長。3C 小於 1 達成

率由 64.71%減少至 43.75%，減少幅度為 20.96%。規律用眼 3010 達成率由 52.94%增加至 56.25%，增加幅度為 3.31%；天天戶外活動 120 達成率 52.94%減少至 50%，減少幅度為 2.94%；下課淨空率 52.94%增加至 81.25%，增加幅度為 28.31%；視力保健知識平均答對率由 64.05%增加至 67.36%，增加幅度為 3.31%；視力保健態度達成率由 70.59%增加至 82.5%，增加幅度為 11.91%；視力保健行為 58.82%減少至 56.25%，減少幅度為 2.57%；正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀由 29.41%增加至 56.25%，增加幅度為 26.84%；正向心理健康指標-樂動由 52.94%增加至 65.63%，增加幅度為 12.69%；正向心理健康指標-樂活由 35.29%增加至 50%，增加幅度為 14.71%。

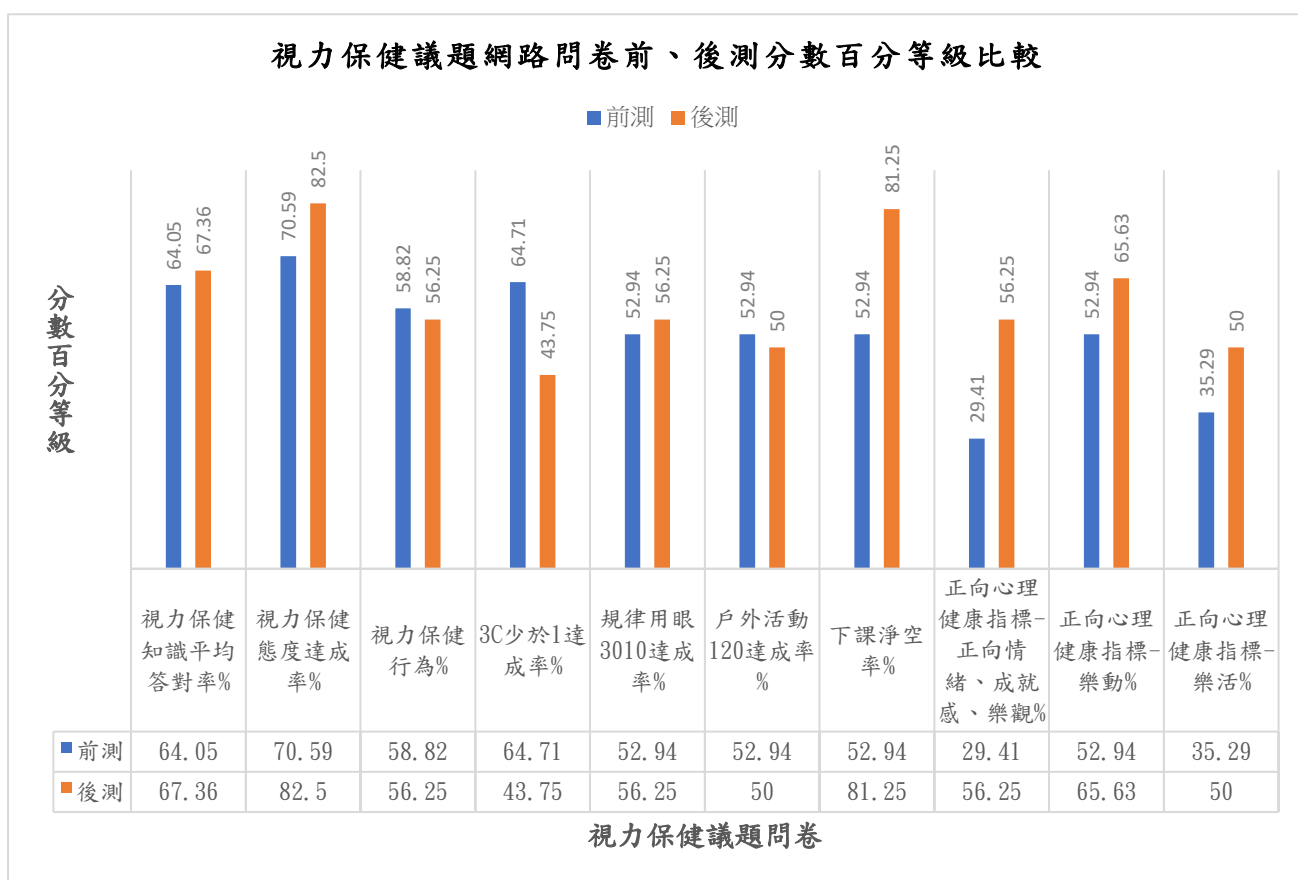


圖 3 宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數百分等級比較

如圖 3 所顯示，各項指標前後測分數百分等級變化幅度有七項皆為正向改變，三項為負向改變。其中增加幅度最多的項目依序如下：(1) 下課淨空率達成率增加 28.31%，(2) 正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀增加 26.84%，(3) 正向心理健康視力保健-樂活達成率增加 14.71%，(4) 正向心理健康指標-樂動達成率增加 12.69%。

藉由推動本學年的視力保健計畫，帶動學校整體師生對於視力保健的重視，以下分別就環境、知識、行為、態度方面來討論。

在視力保健環境方面，定期檢測教室內桌面與黑板的照度，以維護學生在學習時有足夠的燈光照明。此外，善用寬廣的校地規畫校園綠美化，也申請經費補助更新戶外運動場地，

如已經整修完工使用中的PU跑道操場，以及定期修剪校園樹枝、教室採光明亮，為了提供學生更加優質的戶外活動場所。

在視力保健知識方面，學生朝會時間邀請臺南市眼鏡公會進行視力保健宣導，學生能學習到眼部常見的疾病與成因為何，該如何在現代3C產品廣泛使用的世代調整用眼習慣，在獲取資訊與愛護眼睛之間取得平衡。此外，校園公佈欄中與各班級布告欄設立視力保健專欄，定期更新視力保健相關文章，提供學生能獲取視力保健資訊的管道。結合期末成果發表結合健康促進闖關活動，結合體適能與視力保健闖關。

在視力保健行為方面，鼓勵任課老師帶學生上戶外課；如：百年校慶、種植有機油菜、品德幸福列車到校服務、學甲農場體驗採收玉米、番茄、學甲濕地踏查。在地的十二婆姐創意藝陣比賽。培養學生多元學習，減少近距離用眼時間；一至六年級皆學習舞蹈，厚植學生體能活動能力與興趣。規劃校園運動地圖，提供下課所需運動器材，推動下課教室淨空，使學生培養規律用眼3010的習慣。鼓勵學生參加臺南市跳繩接力賽、跳繩錦標賽，培養學生體育活動的興趣。

在視力保健態度方面，透過平時教導學生具備視力相關知識，以及營造全校性的視力保健氛圍與活動，進而培養視力保健態度。結合E化系統，登記學生是否能達到每天戶外活動120，鼓勵學生能做到「下課淨空」到戶外活動，以放鬆眼睛避免近視。

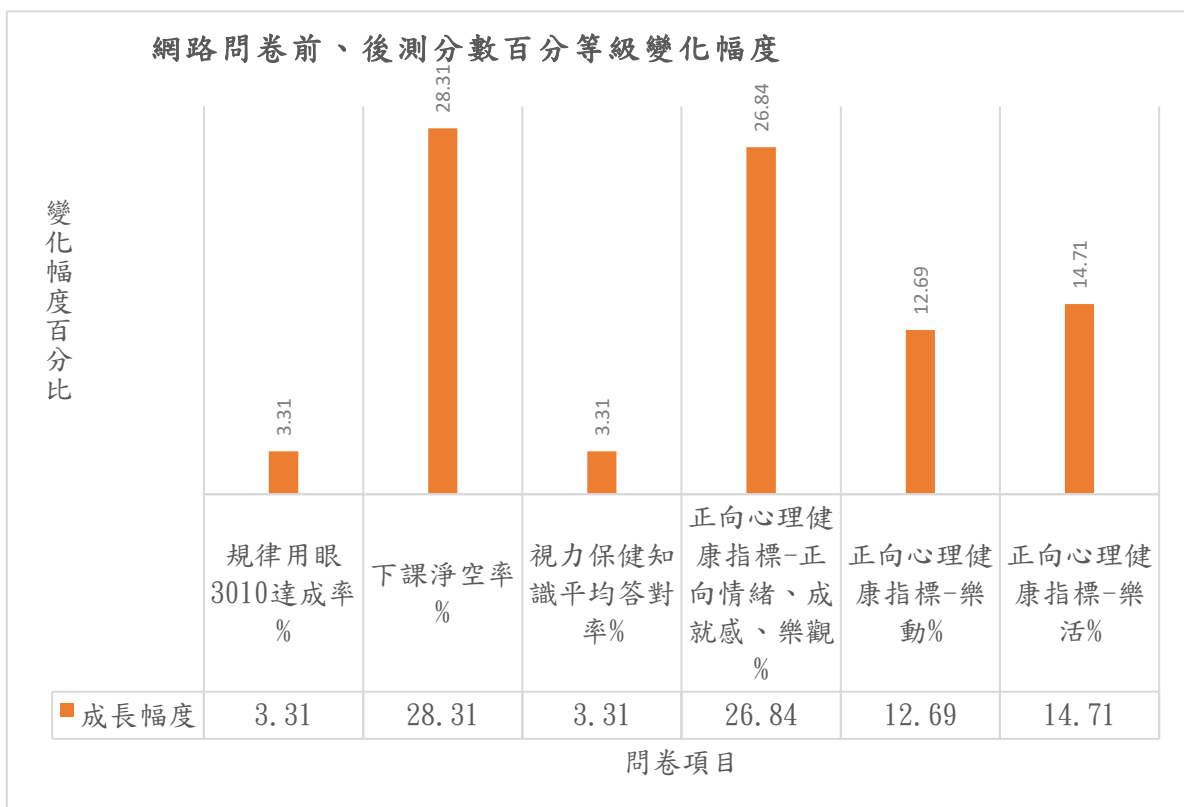


圖 4 宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數百分等級變化幅度



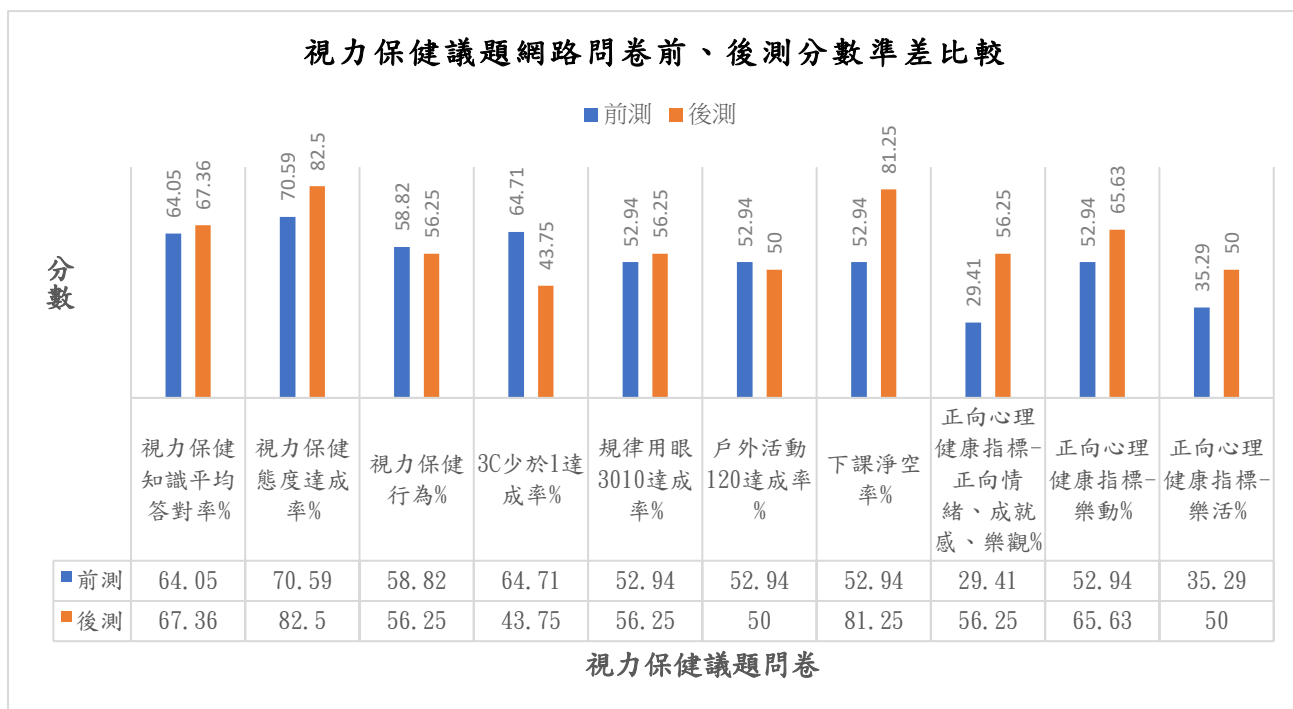


圖 5： 宅港國小 111 學年度視力保健議題網路問卷前、後測分數標準差

如圖 5 所顯示，各項指標前後測分數標準差皆有減少，代表學生在各項指標上表現區於集中。

## 伍、討論與建議

- 一、學生了解愛護眼睛的重要性，自願增加眼睛休息時間。
- 二、下課教室淨空、大下課進行戶外活動、護眼行動、中午午休，培養學生視力保健的正向態度。
- 三、可加強 3C 小於 1：結合親職教育及健康護照讓家長提升護眼觀念，協助要求減少學生在家使用時間。
- 四、透過各種宣講及規劃親子共同完成任務，鼓勵家長參與。
- 五、鼓勵任課老師調整作業形式，將一部分作業調整多元評量(加入訪談與口頭發表)，降低學生近距離用眼的時間。

# 臺南市 111 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

### 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
- 2.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.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
- 4.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
- 5.眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？  
1.是                      2.不是
- 6.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
- 7.下課及體育課多到教室外活動比較不會近視？  
1.是                      2.不是
- 8.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？  
1.2 小時                  2.30 分鐘
- 9.為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？  
1.2 小時                  2.1 小時

## 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
- 
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。 同意 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。 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、看電視、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"/>
2. 我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）所累積的總時數不超過 1 小時以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 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"/>
4. 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"/>
5. 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"/>
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"/>

#### 四、正向心理健康視力保健

- 1.當度數得到控制，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.過去七天中上學日的每節下課時間，你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 等近距離工作時，你每 30 分鐘就休息 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，你一天內看螢幕（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

### ※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
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 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)

表 6 宅港國小 111 年度學童視力保健知識向度問卷前後測分析表

項次	學號	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		正向心理 健康指 標-樂動		正向心理 健康指 標-樂活	
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1	109001	0	0	0	0	0	0	0	1	0.67	0.67	0.6	1	0	0.33	0	0	0.5	1	0	1
2	109002	1	0	0	1	1	0	1	1	0.78	0.56	0.8	1	0.67	0.5	0	0	1	0	0	0
3	109003	0	0	0	0	0	0	0	0	0.56	0.89	0.8	0.8	0.33	0	1	1	0.5	0.5	0	0
4	109004	1	1	1	0	1	1	1	1	0.78	0.78	1	0.8	0.83	0.83	0	1	1	1	1	1
5	109005	1	1	0	1	1	0	1	1	0.56	0.44	0.8	0.8	0.67	0.67	0	1	0.5	1	1	1
6	109006	1	0	0	0	0	0	0	1	0.33	0.56	0.6	0.8	0.5	0.17	0	0	0	0.5	1	0
7	109007	1	1	1	0	1	0	0	1	0.78	0.67	0.6	0.8	0.67	0.33	0	1	0.5	1	0	1
8	109008	1	1	1	1	0	1	0	1	0.67	1	0.4	0.6	0.33	1	1	1	0.5	1	0	1
9	109009	0	1	1	0	0	1	1	1	0.67	0.67	0.6	1	0.67	0.67	1	0	0.5	0	0	1
10	109010	0	0	0	1	0	1	0	1	0.67	0.78	0.8	0.8	0.33	0.83	0	1	0	0.5	0	0
11	109011	1	0	1	1	1	1	1	1	0.67	0.67	0.8	0.8	1	0.83	0	1	1	1	1	1
12	109012	1	1	1	1	1	1	1	1	0.56	0.56	0.6	0.8	1	1	0	1	1	1	0	1
13	109013	0	0	1	1	1	1	1	0	0.56	0.78	0.4	0.8	0.83	0.33	1	0	1	0	0	0
14	109014	1	0	0	1	0	0	0	1	0.56	0.67	0.8	0.8	0.17	0.33	0	0	0	1	1	0
15	109015	1	1	1	1	1	1	1	1	0.56	0.67	0.8	0.8	1	1	1	1	1	1	1	0
16	109016	1	0	1	0	1	0	1	0	0.78	0	0.8	0	1	0	0	0	0	0	0	0
17	109017	0	0	0	0	0	0	0	0	0.78	0.44	0.8	0.8	0	0.17	0	0	0	0	0	0

表 7 宅港國小 111 年度學童視力保健知識向度問卷評量統計分析表

		MEAN(SD )	MEAN(SD )	P值
1.	3C少於1達成率	0.6471 (0.4926)	0.4118 (0.5073)	0.1037
2.	規律用眼3010達成率	0.5294 (0.5145)	0.5294 (0.5145)	無法計 算
3.	天天戶外活動120達成 率	0.5294 (0.5145)	0.4706 (0.5145)	0.7175
4.	下課淨空率	0.5294 (0.5145)	0.7647 (0.4372)	0.1635
5.	視力保健知識平均答 對率	0.6406 (0.1213)	0.6340 (0.2179)	0.921
6.	視力保健態度達成率	0.7059 (0.1600)	0.7765 (0.2223)	0.3179
7.	視力保健行為	0.5882 (0.3442)	0.5294 (0.3498)	0.5434
8.	正向心理健康指標-正 向情緒、成就感、樂	0.2941 (0.4697)	0.5294 (0.5145)	0.1635
9.	正向心理健康指標-樂 動	0.5294 (0.4135)	0.6176 (0.4517)	0.508
10.	正向心理健康指標-樂 活	0.3529 (0.4926)	0.4706 (0.5145)	0.4962

說明：以上指標t檢定採用「雙尾分配」，TYPE=1則是同一組配對樣本。

# 宅港國小視力保健團隊~

