

桃園市 104 學年度健康促進學校健康議題行動研究成果

104 學年度
健康促進學校行動研究報告
(議題：視力保健行動研究)

研究題目：
下課淨空和鉛筆筆芯顏色深淺對國小兒童
視力保健影響之研究

研究機構：桃園市立興仁國小

研究人員：邱利昌主任、陳桂君老師

指導者：洪麗玲教授

中華民國 105 年 5 月 25 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	二年一班、二年三班		人數	58 人 (男:36 人, 女:22 人)		
執行策略摘要	1. 發放 2B 鉛筆筆芯供受測學童書寫 2. 推動 3010 與 120 活動, 鼓勵學童下課至操場活動 3. 視力保健知識技能融入健體課程 4. 成立多元運動社團, 增加戶外活動時間 5. 辦理視力保健講座 6. 落實「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」					
量性分析成效重點摘要						
研究工具: 視力保健知識與行為評量問卷				前後測時距: 二個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X²	P 值	結果簡述	備註
知識向度	8.72	9.77	5.89***	p<.001	由於學校在健康促進策略上首重視力保健知識的強化, 介入策略包含健康促進專欄宣導、講座宣導與用眼指導等, 因而使受訪學生在視力保健的知識得分上提升	
行為向度	24.14	26.27	1.97	p>.05	未達有顯著意義(t=1.97, p>.05)	
質性分析成效摘要						
研究工具: 教師心得、學生學習單						
成效:						
1. 視力保健預防重於治療。 2. 提升家長視力保健的知識與配合度。 3. 減少使用電子白板的意外收穫是學生反而會仔細聆聽上課內容, 所謂「眼到、口到、手到、心到」 4. 定期視力篩檢與追蹤 5. 學童對視力保健的身體力行						

下課淨空和鉛筆筆芯顏色深淺對國小學童視力保健影響之研究

摘要

研究背景與研究目的：

根據衛生福利部國民健康署委託臺大醫院林隆光主任每五年進行「臺灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學」調查，依林隆光等人在台灣針對近視發生年齡及近視進行速度作縱系列之研究，發覺台灣近視發生之年齡有兩個尖峰時段，一是 7 至 8 歲，另一是 13 至 14 歲。本研究主要目的以健康促進學校之實證精神，擬定改善行動策略並介入實施，喚醒親師生三方面對視力保健議題之重視，並提升學童對視力健康之認知、情意、技能能力，達到改善學童視力問題之目標。

研究方法：

以單組前後測設計，選取桃園市中壢區興仁國小二年級學生共計 58 位。研究工具以學生視力保健知識與行為評量問卷進行前後測。行動過程為期八個月，包含視力保健融入課程、衛生教育宣導、增加戶外活動與戶外課程時間策略等多元介入策略，透過行動研究團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。

研究發現：

知識向度共計 10 題，在前測知識單題表現上來看，答對率在 54% 至 100% 之間。知識答對率最差的是「近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像一隻手提著三公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬」。而「多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生」答對率最好。經過健康促進學校活動介入後，知識向度由原先 8.72 分提升至 9.77 分 ($t=5.89, p<.001$)，有顯著提升。由於學校在健康促進策略上首重視力保健知識的強化，介入策略包含健康促進專欄宣導、講座宣導與用眼指導等，因而使受訪學生在視力保健的知識得分上提升。

在視力保健行為部份，在前測的結果顯示，在「上學日的放學後會到戶外活動至少半小時」達成率最低，「上學日的每節下課時間會到教室外面活動」達成率最高。

介入後整體行為由原先 24.14 分提升至 26.27 分，未達有顯著意義($t=1.97, p>.05$)。在行為各單題方面，經過健康促進學校視力保健活動之後，有 3 題在後測上顯著改變，受訪學童在活動後能「一天當中讓眼睛注視螢幕(電腦，電視，手機)的累積總時數不超過 1 小時以上」($t=2.49, p<.05$)、「放假時會到戶外活動至少 2 小時以上」($t=4.30, p<.001$)及「這周每天到戶外活動加總時數有達到 120 分鐘」($t=2.01, p<.05$)。整體來說，本校透過健康促進學校六大範疇所設計之視力保健活動顯著提升學生的知識，此結果有助於未來推動健康促進學校之參考。

關鍵字：健康促進學校、視力保健、國小學童

聯絡人：陳桂君

sres7002@mail.sres.tyc.edu.tw

桃園縣中壢市遠東路 210 號

一、前言：

1. 研究動機：

依據世界衛生組織(以下簡稱 WHO)統計資料顯示，西元 2000 年全球計有一億八千五百萬視障人口，其中四千五百萬為失明者。WHO 同時預估，隨著疾病型態、人口結構等之改變，若無相關防治措施介入，西元 2020 年全球視障及失明人口將成「倍數」成長。而近視一產生之後會以一定的速度增加進行，一般而言，小一至小四平均每年增加-1.0 至-1.25D，而小四至國三平均增加-0.75 至-1.0D，高中後速度減緩平均-0.5 至-0.75D，所以愈早產生近視將來變成高度近視的機會也就愈大。一旦產生高度近視就有機會產生併發症，如；視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼和白內障等(林隆光，2006)。

而本校學生也如林隆光等人研究，近視比率逐年升高，學生各年段視力不良人數和比率如下表所示：

興仁國小學生視力不良人數和比率

	全校 總人 數	一年級		二年級		三年級		四年級		五年級		六年級		全校近 視平均
		視力 不良 人數	%											
102 學年度 上學期	1200	54	26.3%	77	41.6%	100	49.5%	128	59.8%	150	73.2%	140	74.1%	55.4%
102 學年度 下學期	1201	59	28.6%	82	44.3%	103	51%	137	64%	152	74.1%	148	78.3%	
103 學年度 上學期	1215	55	27.9%	71	34.3%	99	52.1%	114	56.4%	138	64.5%	156	76.1%	53.7%
103 學年度 下學期	1215	57	28.9%	86	41.5%	109	57.4%	117	57.9%	150	70.1%	158	77.1%	
104 學年度 上學期	1203	42	22.2	71	37.4	97	46.9	114	58.8	124	62.3	156	72.6	52.38%
104 學年度 下學期	1203	44	23	89	47.3	114	55.1	115	59.9	131	65.8	167	77.3	

由上表可知本校學生 102 學年度平均近視比率為 55.4%，103 學年度學生平均近視比率也高達 53.7%，104 學年度學童為 52.38%，近視比例雖有下降趨勢，但近視人數比例已超過 50% 以上，顯示平均兩人就有一位學童是近視的，比例偏高。鑑於年紀越小近視，越容易高度近視，國小一年級至四年級階段近視學生每年增加度數為 100~125 度，且高度近視易使眼睛產生各種病變，如；視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼和白內障等，導致失明。

為使學生視力惡化情形減緩，讓學生對視力保健具有充足的認知，進而養成良好用眼習慣，避免過早近視，同時擁有良好的視力與健康狀況，一直以來都是學校衛教推動不可缺少的一環，因此本校加入視力保健校群，在洪麗玲教授的指導下，進行學生視力保健行動研究。

2. 現況分析

興仁國小座落於元智大學旁，鄰近中壢工業區，創校 15 年，是一所中型的學校。目前班級數為普通班 43 班，資源班 1 班，學生人數 1203 人。學區家長社經背景落差明顯，雖有不少家長認同學校教學理念，越區至本校就讀，但在政策配合上卻不甚理想。以下就興仁國小視力保健進行 SWOT 分析：

興仁國小視力保健 SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	1. 學校願景結合健促議題。 2. 校務會議通過全力支持健康促進計畫。 3. 健促委員分工明確。 4. 訂定明確的衛生工作計畫及衛生教育工作計畫，落實校園衛生工作。 5. 訂定視力保健工作計畫，積極推動學生視力保健工作。 5. 執行電子化使用辦法。	1. 學區位於工商業區，社區推動困難。 2. 學生人數多，活動空間不足。 3. 學生自主管理機制不足。 4. 推動經費籌措不易。	1. 班級人數下降中，可逐年解決空間不足之問題，利於推行視力健康促進活動。 2. 家長普遍體認視力健康對學童重要性。	1. 弱勢學生支持配套不足。 2. 家庭教育配合不易。
健康	1. 設置健康中心，提供教職員工生視力保健衛教諮詢。 2. 辦理學生身體	1. 學校目前有 43 班，健康中心僅設護理師一名，工作負荷大。 2. 學校校地小，	1. 學校鄰近署立桃園醫院，可提供教職員工生及社區民眾做更進一步的醫療諮詢及照	1. 非正確性之健康資訊充斥，造成社區民眾偏頗的健康概念。 2. 學校周圍眼科

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
服務	<p>健康檢查，了解學生身體狀況。</p> <p>3. 定期辦理視力保健宣導。</p> <p>4. 開放校園，提供學童課後運動休閒空間。</p> <p>5. 有系統的建置健康資訊管理系統資料，作為推動健促議題的依據。</p>	<p>師、生活動空間明顯受限。</p>	<p>護。</p> <p>2. 志工家長熱心協助健康中心，提供健康服務。</p>	<p>醫療診所少，較無法提供專業協助。</p> <p>3. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治。</p>
健康教學與活動	<p>1. 與新國民醫院合作，辦理視力保健教育。</p> <p>2. 能依實際需求評估，以生活取向和問題導向推動視力保健。</p> <p>3. 能結合學生需求，設計視力保健課程。</p> <p>4. 與營養師合作，辦理健康飲食講座。</p>	<p>1. 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠現象。</p> <p>2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</p> <p>3. 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽略。</p> <p>4. 資訊科技發展迅速，資訊設施的使用影響視力保健。</p>	<p>1. 教師對視力保健議題的課程設計觀念和能力日漸提昇。</p> <p>2. 學校社團多元蓬勃發展，學生能有較多是外活動時間。</p> <p>3. 學生對視力保健議題的學習學習興趣濃厚。</p>	<p>1. 視力保健教學活動不易得到家長支持和配合。</p> <p>2. 家長安排的課後才藝班學習，使學生密集用眼時間曾加。</p> <p>3. 資訊科技發展迅速，家長帶頭沉迷電子產品的使用。</p>
物質環境	<p>1. 推行校園綠美化。</p> <p>2. 新設學校軟硬體設備充實。</p> <p>3. 照明設備符合規定。</p> <p>4. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。</p>	<p>1. 學生人數眾多，校舍範圍較少，活動空間不足。</p> <p>2. 缺少大型學生活動中心，室內活動規劃不易。</p> <p>3. 新設幼兒園一班，擠壓學生活動空間。</p>	<p>1. 學校鄰近元智大學，便利學生戶外運動嗜好之培養。</p> <p>2. 有得私立小學成立，可紓解學生人數。</p>	<p>1. 學校位處工商混合住宅區，使學生放學後較少出門活動。</p> <p>2. 學校週圍有二家網咖，引誘學生流連，不利視力健康。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	5. 設置戶外閱讀教室，教師有較多元的戶外上課地點。			
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校組織氣氛和諧，親師生相互尊重接納。 2. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。 3. 行政充分支援各項視力保健活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗。 2. 弱勢學生視力不良時，支援系統仍嫌不足。 3. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中，以忽略視力保健的重要性。 4. 5.3C 產業蓬勃發展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會公益團體重視視力保健問題，社會資源較易爭取。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長自主意識和學校的視力保健訴求仍有落差。 2. 學區內眾多安親班的對視力保健未重視。 3. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊視力保健正確態度。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校開放校園，鼓勵家長投入學校志工，支持學校視力保健推動。 2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親子願意共同參與。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與視力保健活動不易。 2. 學校教育和家庭教育在視力保健議題訴求仍有落差。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。 2. 結合 E 化網路、書面校刊通訊，促進社區增加視力保健知識。 3. 家長會長人脈廣闊，能提供各項協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承。 2. 社區居民社經地位落差大，影響活動推行的一致性。 3. 家長重視智育成績，對於視力保健的活動列為次要選項。

3. 研究目的

(1) 藉由視力保健策略的施行，使學生在視力保健知識、態度與行為皆能有正向改進，以期增加孩子在用眼環境及用眼時間的認知，改善孩子在近視上的錯誤態度，提升孩子執行視力保健的正向看法，達成減緩學生視力之不良情形。

(2) 校本指標

知識與態度的改變程度後測分數能顯著比前測高，呈現正向改變；行為的改變程度分數越高代表每週執行不良行為情形越低，後測分數能顯著比前測高，呈現正向改變。

二、研究方法：

1. 研究對象：

本校二年一班、二年三班，共計 58 人，男生 36 人(62.07%)，女生 22 人(37.93%)。

2. 研究工具：

- (1) 學生視力保健知識與行為評量問卷。
- (2) SPSS 統計軟體。
- (3) 教師群心得感想。

3. 研究過程：

第一階段(計畫期):103 年 11 月~103 年 12 月

- 擬定計畫
- 健康診斷與需求評估
- 尋找指導教授
- 決定研究對象

第二階段(執行期):104 年 1 月~ 104 年 4 月

- 前測
- 擬定行動研究策略
- 行動研究策略介入
- 後測

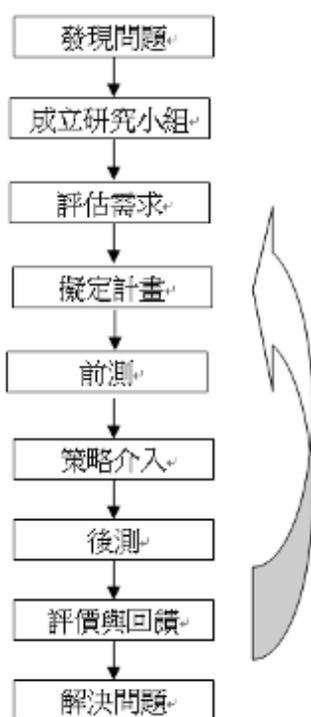
第三階段(檢核期):104 年 5 月~ 104 年 6 月

- 資料分析
- 成果檢核
- 書寫成果報告
- 成果分享

(1) 研究團隊

主任委員	校長	統整研究進度
副主任委員	訓導主任	規劃研究進度與向度
副主任委員	教務主任	視力保健融入課程教學
副主任委員	輔導主任	親職宣導
副主任委員	總務主任	改善設施環境
執行秘書	衛生組長	推動計畫與資料整理
執行幹事	二年級各班導師	執行計畫
護理人員	學校校護	視力檢查與資料整理
專家學者	洪麗玲教授	輔導研究進行

(2) 研究設計



(3) 介入策略：本研究介入策略之擬定乃以健康促進學校六個範疇為基礎，分別是學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康教育與活動及健康服務，以下分別就其內容詳述主要之執行策略。

(一) 學校衛生政策：為提供完善的健康服務和健康的環境，使學校教職員工生身心健康，有良好健康習慣，建立師生良好的健康行為；更期能以學校為中心，學生為橋樑，推展至家庭和社區，使每個國民身心健康，社會國家幸福安寧。

1. 成立視力保健行動研究小組：於行動研究期間，組成視力保健行動研究小組，共同參與學童視力保健，定期召開行動小組會議，討論介入策略和執行過程的修正。
2. 組成跨校行動研究團隊：本校為視力保健中心學校，召集視力保健議題重點學校，組成跨校行動研究團隊，共同討論、分享行動研究執行成果。
3. 視力保健資訊宣導：向家長宣導視力保健資訊，使家長重視視力保健對學童的深遠影響。

4. 舉辦飲食與視力保健講座宣導：向學童宣導視力保健的重要性，使學童對視力保健有基本認知，進而改變情意與行為，為自己的視力而努力。
5. 訂定望放鬆遠眺時間：每周二、四第二節下課舉行全校的放鬆遠眺，讓眼睛充分休息。

(二)學校物質環境

1. 活化校園空間提供學童休憩場所：將校園空間妥善適當規劃，讓學童活動場所安全、舒適。
2. 增設戶外閱讀教室提供多元上課地點：積極爭取經費，設置戶外閱讀教室，讓教師對授課地點有更多元選擇；例如：圖書課則可改至戶外閱讀教室，而非僅教室或圖書室可供選擇。

(三)學校社會環境

營造全校親師生友善、安全的和諧氣氛，共同正視、支持、重視視力保健對學童未來深遠之影響，進而積極參與視力保健的各項活動。

(四)社區關係

1. 利用班親會時間，積極向家長宣導視力保健的重要性：親職教育日，利用多媒體向家長宣導視力保健的重要性和方法。
2. 對於視力不良的學童，積極協助家長、學童至眼科或醫療院所就醫。

(五)健康教育與活動

1. 用眼生活習慣指導：教師於上課時隨時提醒學童坐姿與用眼良好習慣，將正確用眼活動確實落實於生活中。
2. 將視力議題融入健體領域課程：在課程行動方面，將視力保健議題融入課程中，讓學童具備正確的視力保健知識，進而改變日常生活作息及行為。
3. 推動 3010 與 120 活動，鼓勵學童下課至操場活動：推動下課教室淨空活動，鼓勵學童下課時，到戶外活動，讓眼睛得到充分的休息。
4. 將學童筆芯顏色調整到 2B，以期學童在書寫上能更輕鬆，減少用眼時間。

(六)健康服務

- 提供多元動態社團活動：學期中，成立桌球、籃球、足球、舞蹈、直排輪、國術、扯鈴、跆拳道、街舞、幼童軍等多元的動態社團活動；暑假期間也成立籃球、桌球、躲避球、扯鈴等多種動態社團，鼓勵學童積極參與各種戶外活動。
- 有系統的建置健康資訊管理系統，確實掌握學生健康資訊，作為推動健促議題的依據。

三、 研究結果：

1、學生視力保健知識調查問卷前後測分析與討論

知識向度共計 10 題，在前測知識單題表現上來看，答對率在 54% 至 100% 之間。知識答對率最差的是「近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像一隻手提著三公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬」。而「多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生」答對率最好。

經過健康促進學校活動介入後，將知識各題加總分析，知識向度由原先 8.72 分提升至 9.77 分 ($t=5.89, p<.001$)，有顯著提升。由於學校在健康促進策略上首重視力保健知識的強化，介入策略包含健康促進專欄宣導、講座宣導與用眼指導等，因而使受訪學生在視力保健的知識得分上提升，在「家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息」($t=3.32, p<.01$)、「視力模糊看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好」($t=2.20, p<.05$)、「近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像一隻手提著三公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬」($t=5.84, p<.001$)及「睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛眼睫狀肌，減緩近視度數增加」($t=2.21, p<.05$)有顯著提升（見表）。整體來說，本校透過健康促進學校六大範疇所設計之視力保健活動顯著提升學生的知識，此結果有助於未來推動健康促進學校之參考（見表 XX）。

表 1 興仁國小學童健康促進學校視力保健之知識得分前後測分析

知識題項	前測平均分數	後測平均分數	t 值
知識總分	8.72	9.77	5.89***
視力不好沒關係，戴眼鏡就可以	0.98	1.00	1.00
家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息	0.78	0.98	3.32**
視力模糊看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好	0.87	0.98	2.20*
多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生	1.00	0.98	-1.00
若能堅持做到規律用眼 3010，可以減緩近視度數加深	0.89	0.94	1.00
看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係	0.96	1.00	1.43
充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視	0.89	0.98	1.94
近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像一隻手提著三公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬	0.54	0.96	5.84***

睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛眼睫狀肌，減緩近視度數增加	0.80	0.94	2.21*
使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛	0.98	1.00	1.00

註: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

2、學生視力保健行為調查問卷前後測分析與討論

在前測的結果顯示，在「上學日的放學後會到戶外活動至少半小時」達成率最低，「上學日的每節下課時間會到教室外面活動」達成率最高。

在視力保健行為部份，介入後整體行為由原先 24.14 分提升至 26.27 分，未達有顯著意義($t=1.97, p>.05$)。在行為各單題方面，經過健康促進學校視力保健活動之後，有 3 題在後測上顯著改變，受訪學童在活動後能「一天當中讓眼睛注視螢幕(電腦，電視，手機)的累積總時數不超過 1 小時以上」($t=2.49, p < .05$)、「放假時會到戶外活動至少 2 小時以上」($t=4.30, p < .001$)及「這周每天到戶外活動加總時數有達到 120 分鐘」($t=2.01, p < .05$) (見表)。

由此可知，本校透過健康促進學校六大範疇所設計之新視力保健健康促進活動，顯著改善學生戶外活動行為，應證戶外活動可以降低近視發生 (Mutti, et al, 2010; Wu., et al. 2013)。此結果有助於未來推動健康促進學校之參考。

表 2 興仁國小學童健康促進學校視力保健之行為得分前後測分析

行為題項	前測平均 分數	後測平均 分數	t 值
行為總分	24.14	26.27	1.97
看書或寫作業時會每 30 分鐘就休息 10 分鐘	2.17	2.11	-.28
看電視時每 30 分鐘就休息 10 分鐘	2.17	2.54	1.87
使用電腦時，會每 30 分鐘就休息 10 分鐘	2.85	2.60	-1.20
讓眼睛休息時，我會離開座位，看看遠方景物	2.44	2.66	.93
每天晚上九點前上床睡覺	2.12	2.36	1.55
一天當中讓眼睛注視螢幕(電腦，電視，手機)的累積總時數不超過 1 小時以上	2.27	2.73	2.49*
上學日的每節下課時間會到教室外面活動	3.43	3.44	.13
上學日的放學後會到戶外活動至少半小時	1.83	1.74	.37
放假時會到戶外活動至少 2 小時以上	2.57	3.45	4.30***
這周每天到戶外活動加總時數有達到 120 分鐘	2.74	3.20	2.01*

註: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

四、討論與建議：

透過本次行動研究結果，研究團隊針對量性結果提出以下幾項結論與建議供往後從事相關議題研究者參考：

1. 結論：本研究介入行動過程為期八個月，策略包括視力保健議題融入課程、視力保健宣導講座、指導學生用眼生活常規、放鬆遠眺、增加學童戶外課程時數等多元介入策略，研究發現學童在視力保健議題認知和行為皆有所提升。成果如下：
 - (1)在學童知識向度上，策略介入前學童答對率在 54%~100%之間，經視力保健通知單宣導、講座宣導級教師用眼指導策略介入後，知識向度由原先 9.14 分提升至 9.44 分，顯著提升($t=3.93, p<.01$)學生視力保健相關知識。
 - (2)在前測的結果顯示，「上學日的每節下課時間會到教室外面活動」達成率最高，顯示學童在校已習慣下課到戶外活動讓眼休息，學校下課淨空策略已見成效；在「上學日的放學後會到戶外活動至少半小時」達成率最低，推測學童放學後可能直接書寫作業或上安親班，較難有到戶外活動的時間。
 - (3)在視力保健行為部份，介入後整體行為由原先 24.14 分提升至 26.27 分，未達有顯著意義($t=1.97, p>.05$)。
 - (4)在行為向度上，視力保健策略介入後，整體行為由原先 24.98 分提升至 26.79 分，具有顯著意義($t=2.09, p<.05$)
 - (5)在行為向度方面，經過健康促進學校視力保健策略介入之後，有 3 題在後測上顯著改變，受訪學童在活動後能「一天當中讓眼睛注視螢幕(電腦，電視，手機)的累積總時數不超過 1 小時以上」($t=2.49, p<.05$)、「放假時會到戶外活動至少 2 小時以上」($t=4.30, p<.001$)及「這周每天到戶外活動加總時數有達到 120 分鐘」($t=2.01, p<.05$)，顯示學童已了解戶外活動對視力保健的重要性，也樂意到戶外從事各項活動。

2. 建議：

(1)視力保健預防重於治療

本次行動研究發現，全國及本校學童視力惡化情形，在低年級、中年級是一個關鍵時期，因此越早進行視力保健策略，學童視力惡化的情形也能越早減緩，因此，建議往後各校在視力相關衛生政策擬定時應把握黃金的關鍵時期，將重心放在低年級學童身上，以提早養成學童愛眼護眼的好習慣，避免視力提早惡化，降低學童高度近視風險。

(2) 提升家長正確用眼的知識與配合度

視力保健相關策略活動可有效提升學童在視力保健知識、情意及行為各面向的表現，但從單一學校方面著手是不夠的，建議將研究策略擴大推廣，除了學校視力保健活動的推展、視力保健教學融入教學、學生自我檢核行為等介入策略外，家庭

更是學童視力保健的推手，家長對於正確用眼的知識及配合度，更深深影響著學生護眼成效，期許家長成為學童護眼行為的支持者，家長具備視力保健相關知識，會更積極主動協助孩童進行視力矯正。

(3)學童本身對視力保健的身體力行

大部分學童本身缺乏正確用眼觀念，在加上 3C 產品充斥，休閒活動都以近距離的墊子產品為主，過度使用 3C 產品，缺乏足量的戶外活動，宜加強學童視力保健常識，家長與教師鼓勵學童身體力行，走出戶外，正確落實愛眼護眼行動。。

(6)定期視力篩檢與追蹤

學校每學期確實執行篩測學生的視力，並能徹底追蹤複檢的結果，對近視加速和高度近視之學童，列冊追蹤學童用眼習慣和行為，為學童視力保健把關。

(7)落實「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」

在推動「規律用眼3010」項目，與目前教學現場電子白板及資訊融入教學手段是衝突的，解決使用電子產品減少學童視力傷害，應是推動視力保健極重要的一個環節，若未能清楚明白宣導，將造成教師教學與學生學習的無所適從。廠商設計教學用電子白板時應比照電腦加裝休眠程式，提醒師生電子白板使用時間，共同防範電子產品的過度使用。

附件一：

桃園縣 104 學年度健康促進「視力保健」重點學校實施計畫

104.9.4 修訂

學校名稱：桃園縣中壢市興仁國民小學

一、依據：中華民國 104 年 8 月 29 日桃教體字第 1040060412 號

二、目的：

1. 提昇學生視力保健常識。
2. 養成學生視力保健習慣。
3. 減緩學生視力不良率的增加。

三、學生視力不良情形：

	全校 總人數	一年級		二年級		三年級		四年級		五年級		六年級	
		視力不 良 學生數	%										
101 學年度 上學期	1219	69	39	112	56.3	130	62.2	141	71.2	144	75	177	72.5
101 學年度 下學期	1219	58	32.8	100	50.0	123	58.9	141	71.2	140	72.9	174	71.3
102 學年度 上學期	1209	54	25.6	78	41.5	100	49.8	128	59.5	150	73.2	140	74.1
102 學年度 下學期	1210	59	27.8	84	44.7	103	51.2	138	64.2	152	74.1	148	78.3
103 學年度上 學期	1215	55	27.9	71	34.3	99	52.1	114	56.4	138	64.5	156	76.1
103 學年度下 學期	1215	57	28.9	86	41.5	109	57.4	117	57.9	150	70.1	158	77.1
104 學年度上 學期	1203	42	22.2	71	37.4	97	46.9	114	58.8	124	62.3	156	72.6

104 學年度下 學期	1203	44	23	89	47.3	114	55.1	115	59.9	131	65.8	167	77.3
預期目標	減緩學生視力不良率的增加，使增加率低於 4%												

四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校願景結合健促議題。 2. 校務會議通過全力支持健康促進計畫。 3. 健促委員分工明確。 4. 訂定白板使用辦法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區位於工商業區，社區推動困難。 2. 學生人數多，活動空間不足。 3. 學生自主管理機制不足。 4. 推動經費籌措不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班級人數下降中，可逐年解決空間不足之問題，利於推行視力健康促進活動。 2. 家長普遍體認視力健康對學童重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢學生支持配套不足。 2. 家庭教育配合不易。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置健康中心，提供教職員工生視力保健衛教諮詢。 2. 辦理學生身體健康檢查，了解學生身體狀況。 3. 定期辦理視力保健宣導。 4. 開放校園，提供學童課後運動休閒空間 5. 有系統的建置健康資訊管理系統資料，作為推動健促議題的依據。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校目前有 43 班，健康中心僅設護理師一名，工作負荷大。 2. 學校校地小，師、生活動空間明顯受限。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近署立桃園醫院，可提供教職員工生及社區民眾做更進一步的醫療諮詢及照護。 2. 志工家長熱心協助健康中心，提供健康服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非正確性之健康資訊充斥，造成社區民眾偏頗的健康概念。 2. 學校周圍眼科醫療診所少，較無法提供專業協助。 3. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治。
健康教	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擁有專任健康與體育師資 4 名，協助推動健促活動。 2. 能依實際需求評 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠現象。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對視力保健議題的課程設計觀念和能力日漸提昇。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健教學活動不易得到家長支持和配合。 2. 家長安排的課後

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學	<p>估，以生活取向和問題導向推動視力保健。</p> <p>3. 能結合學生需求，設計視力保健課程。</p> <p>4. 與營養師合作，辦理健康飲食講座。</p> <p>5. 與新國民醫院合作，辦理視力保健教育</p>	<p>2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</p> <p>3. 教師對視力保健活動的團隊合作和課程省思待加強。</p> <p>4. 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽略。</p> <p>5. 資訊科技發展迅速，資訊設施的使用影響視力保健。</p>	<p>2. 學校社團多元蓬勃發展，學生能有較多是外活動時間。</p> <p>3. 學生對視力保健議題的學習學習興趣濃厚。</p>	<p>才藝班學習，使學生密集用眼時間曾加。</p> <p>3. 資訊科技發展迅速，家長帶頭沉迷電子產品的使用。</p>
物質環境	<p>1. 推行校園綠美化。</p> <p>2. 新設學校軟硬體設備充實。</p> <p>3. 照明設備符合規定。</p> <p>4. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。</p>	<p>1. 學生人數眾多，活動空間不足。</p> <p>2. 缺少大型學生活動中心，室內活動規劃不易。</p> <p>3. 新設幼兒園，擠壓學生活動空間。</p>	<p>1. 學校鄰近元智大學，便利學生戶外運動嗜好之培養。</p> <p>2. 有得私立小學成立，可紓解學生人數。</p>	<p>1. 學校位處工商混合住宅區，使學生放學後較少出門活動。</p> <p>2. 學校週圍有二家網咖，引誘學生流連，不利視力健康。</p>
社會環境	<p>1. 學校組織氣氛和諧，親師生相互尊重接納。</p> <p>2. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。</p> <p>3. 行政充分支援各項視力保健活動。</p>	<p>1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗。</p> <p>2. 弱勢學生視力不良時，支援系統仍嫌不足。</p> <p>3. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中，以忽略視力保健的重要性。</p>	<p>社會公益團體重視視力保健問題，社會資源較易爭取。</p>	<p>1. 家長自主意識和學校的視力保健訴求仍有落差。</p> <p>2. 學區內眾多安親班的對視力保健未重視。</p> <p>3. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊視力保健正確態度。</p>
社區關係	<p>1. 學校開放校園，鼓勵家長投入學校志工，支持學校視力保健推動。</p> <p>2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親</p>	<p>1. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與視力保健活動不易。</p> <p>2. 學校教育和家庭教育在視力保健建議</p>	<p>1. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。</p> <p>2. 結合 E 化網路、書面校刊通訊，促進</p>	<p>1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承。</p> <p>2. 社區居民社經地位落差大，影響活動推行的一致性。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	子願意共同參與。	題訴求仍有落差。	社區增加視力保健知識。 3. 家長會長人脈廣闊，能提供各項協助。	3. 家長重視智育成績，對於視力保健的活動列為次要選項。

五、改善策略：

實施重點	實施方法	執行單位
追蹤矯治	辦理親師視力保健講座，提昇家長視力保健知識，進而配合追蹤視力不良之矯正。 與鄰近眼科醫院診所簽訂特約醫院，鼓勵家長帶小孩進行矯治。	健康中心
健康教學	落實 3010 及 120 活動，提醒學生正確坐姿。 減少電子白板使用時間。 鼓勵戶外課程與戶外活動。	各任課教師
環境設施	持續校園綠美化，改善遊樂設施，吸引學生至戶外活動。	總務處
教育宣導	融入課程及邀請校外單位宣導視力保健知識與方法。	訓導處
其他		

六、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：陳桂君 護理師：吳采翎 主任：邱利昌 校長：賴淑芬

附件二：

桃園市興仁國民小學 104 學年度視力保健實施計畫

壹、目的：

- 一、積極推動學生視力保健工作，增進學童視力保健知識。
- 二、加強學生視力不良篩檢，以早期發現、早期治療。
- 三、指導學生了解視力正常的重要性，並能養成正確視力保健習慣。
- 四、提高視力不良學生轉介及矯治比率。
- 五、對於沒近視的，預防近視的產生；已近視的減少其增加的速度。

貳、實施方式

一、加強學童視力保健教育

發放視力保健宣導資料給學童及家長詳閱，以便學校、學童、家長三方面共同重視學生的視力保健。

二、全校學童在每學期開學做一次視力檢查

檢查後視力不良者，發通知單給家長，請家長帶至合格眼科處複檢，並將複檢回條交回健康中心，以便後續追蹤治療。

三、利用課間活動進行「望遠凝視」活動，鼓勵學生下課到戶外活動，放鬆眼睛。

四、強化學童視力保健的讀書環境

定期測試教室桌面照度，燈具壞掉立即更換。

五、校內視力保健研習，強化教師視力保健知能

六、請眼科醫師到校舉辦社區、家長及老師視力保健宣導座談會。

七、每學年舉辦戶外教學一次，增加親近大自然的機會。

八、依學童身高調整課桌椅

學期開始，學童安排座位前，須先調整適合學童之課桌椅，並於學期中，視學童情況，隨時做適當之調整。

九、加強家庭及課後輔導機構視力保健工作

1.提供學童家長「視力保健居家生活檢核表」俾利其檢視居家環境。

2.輔導家長檢視並選擇符合視力保健標準之課後輔導機構。

十、成立視力保健工作小組。

參、視力保健工作小組組織及職掌：

職 稱	職 掌	工 作 內 容	備 註
校 長	召 集 人	綜理本校推展視力保健工作一切有關事宜。	

教務主任	計畫執行	1.辦理教師視力保健研習。 2.辦理視力保健教學觀摩會。	
訓導主任	計畫執行	1.研擬視力保健家長座談會。 2.表揚視力正常之學童及致力於視力保健工作之教師。 3.成立家長推動視力保健組織。	
總務主任	計畫執行	1.調整各班課桌椅分發對號入座。 2.檢修各班照明設備。 3.充實各班視力保健軟體設備。	
訓育組長	組員	協助辦理視力保健宣導月及各項藝文競賽活動。	
衛生組長	組員	1.研擬視力保健推展計畫。 2.辦理視力保健宣傳月宣傳工作。 3.資料及成果彙整。	
導師	組員	1.依課程標準實施正常教學，並將視力保健知識融入各科教學。 2.鼓勵學生下課時走出教室，進行動態活動及運動。 3.確實指導學生依身高選用正確桌椅。 4.指導學生正確閱讀距離，教學多樣化並避免長時間用眼。 5.指導學童實施望遠凝視。 6.減少電子白板使用時間。	
護理人員	組員	1.協辦視力保健宣傳月宣傳工作。 2.視力及立體感檢查及異常個案輔導及關懷。 3.視力保健相關資料整理及彙整。 4.協助家長推動視力保健組織。 5.協辦教師視力保健研習活動。 6.擔任諮詢人員。	
學生家長		1.協助督導學童在家用眼時間。 2.檢視居家環境。 3.配合學校成立推動視力保健組織。	

		4.規範學童居家閱讀、看電視、打電動不持續超過達三十分鐘以上。	
--	--	---------------------------------	--

肆、實施項目及內容

實 施 內 容	承 辦 者	備 註
一、學童視力保健行政與環境		
1. 調整作息，每日規劃 15-30 分鐘，鼓勵學童離開教室到外面運動及輕鬆遠眺。	訓導處	
2. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	訓導處	
3. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	訓導處	
4. 辦理校內視力保健研習會。	教務處	
6. 每年至少辦理 1 次校內視力保健活動。	衛生組長	
7. 每學年或每學期依生身高調整提供新型課桌椅，檢視新型課桌椅使用之正確性。	各導師	
8. 校園綠美化。	總務處	
9. 教室桌面照度不低於 350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。	總務處	
10.公開獎勵視力正常學生。	訓導處	
11.獎勵推展視力保健熱心績優教職員工及家長。	校長	
二、學童視力保健教學與行為實踐		
1. 學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持 35 公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	各導師	
2. 教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	總務處	
3. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿。	各導師	
4. 鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的眼睛活動。	各導師	
5. 學童操作電腦時能遵守視力保健 3010 原則，且保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	科任老師 各導師	
6. 教師多安排非近距離用眼活動。	各導師	
7. 教師能適時進行視力保健宣導。	各導師	
8. 善用視力保健宣導資料。	各導師 護理人員	

9. 公開獎勵視力保健生活習慣正確之學生。	訓導處	
10.減少電子白板使用時間，低年級不建議使用。	各科教師	
三、學童視力保健服務與矯治輔導		
1. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。	護理人員 各導師	
2. 新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位	護理人員 一年級導師	
3. 視力檢查結果及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相關注意事項	護理人員 各導師	
4. 將視力不良學童接受複查結果登錄於其健康檢查紀錄卡「視力狀況」、健檢（一、四年級）「眼科」項目欄位	護理人員 一、四年級導師	
5. 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。	護理人員 各導師	
6. 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學童。	護理人員 各導師	
7. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果，利用健康檢查資料系統製成報告書(表、圖)。	護理人員	
8. 將視力篩檢複檢及矯治結果提交校務會議中討論，並提出因應計畫。	護理人員 衛生組長	
9. 辦理視力不良學童親師座談會。	訓導處 各導師	
四、家長與社區之配合		
1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。	訓導處	
2. 成立學童視力保健家長義工組織，推展各項視力保健工作。	訓導處	
3. 利用家庭連絡簿，聯繫學童視力保健實施情形。	各導師	
4. 利用家長日或校慶活動日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。	訓導處 各導師	
5. 發放視力保健單張或文宣品給社區課後輔導機構。	護理人員 各導師	
6. 與社區中眼科醫療院所合作建構視力保健服務網絡。	訓導處	

伍、活動經費：由相關項目支出。

陸、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：陳桂君 護理師：吳采翎 主任：邱利昌 校長：賴淑芬

附件三：

興仁國小提醒您～【視力不良就醫與遵從醫囑的重要性】

以下內容摘錄自陳祐瑋醫師（麗明眼科診所主治醫師）的網路文章

大量視力保健學童湧入，觀察【近視惡化】與否，有幾個關鍵：

一、真性近視是否戴鏡矯正？

很多人以為輕度近視不必戴眼鏡，事實上，早期近視若不及早配鏡矯正，往後近視惡化幾乎都特別快！一旦有真性近視，就應該要儘早進行足度的光學矯正（眼鏡或塑型片），這是過去多數台灣人不知道的觀念！

二、近距用眼是否有戴眼鏡？

多數近視學童即使配了眼鏡，看書寫功課卻不戴眼鏡，以為看近看得到，拿近一點看就好。事實上，用眼距離愈近，近視就會惡化愈快。看書寫功課時若能把正確度數的眼鏡戴起來，可以拿遠一點看，反而不容易近視。

三、有沒有長期固定點散瞳劑？

多數人以為一旦配了眼鏡就不必點散瞳劑。事實上，戴眼鏡再加上長效散瞳劑才能有最好的控制效果。有些人拿了散瞳劑，點了一兩天就丟在一旁，根本沒有真正點進眼睛，當然控制效不佳。目前醫學實證有效的近視用藥，就是 Atropine（長效散瞳劑），即使濃度降到 0.01% 也有相當顯著的效果，對近視不斷增加的學童來說，不點真的可惜！

四、使用多焦眼鏡卻不點散瞳劑

我常看到許多超高度近視的小朋友，戴著多焦眼鏡(multifocal/bifocal)卻不點散瞳劑，殊不知：多焦或雙焦眼鏡一定要配合長效散瞳劑才會有效果，否則反而可能因為有利看近，結果小朋友戴著眼鏡卻拿更近來看書寫功課，造成近視難以控制的結果。再強調一次：多焦眼鏡一定要配散瞳劑才有意義，單純的多焦眼鏡並無法有效控制住眼鏡，效果往往不如足度的單焦眼鏡！

【容易造成孩子近視的兇手有哪些？】

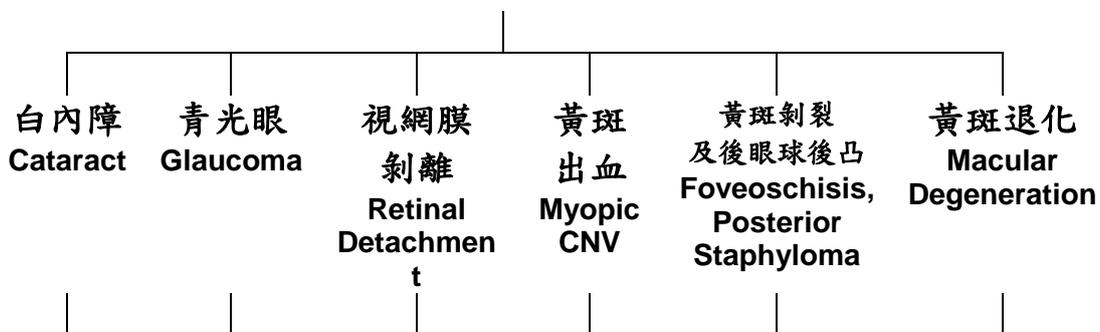
- 第一名：長時間大量閱讀、隨時隨地不斷的閱讀、趴上去近距離閱讀
- 第二名：寫很多作業、寫完作業又寫評量測驗、寫錯又反覆訂正作業
- 第三名：玩手機、平板（拿得近又不限制時間）
- 第四名：電腦（線上）遊戲、上網聊天玩小遊戲
- 第五名：靜態才藝學習：珠心算、圍棋、畫圖、美勞
- 第六名：彈琴演奏（快速視譜、反覆練習）
- 第七名：近距離玩細小的玩具（樂高、模型、紙牌、拼圖）

結論：只要長時間、近距離、不間斷的過度用眼，就會造成近視！請注意，「看電視」並不是造成近視的主要原因。如果禁止孩子看電視，反而會增加其它近距用眼的時間（看書、畫畫、玩小玩具），往往會造成近視更加惡化。所以對抗近視的方法，絕對不是「把電視關起來」如此簡單！

以上是反覆驗證的臨床近視實例，提出來供各位網友參考。

依據研究顯示，如果在國小階段就出現近視狀況，未來演變成高度近視的機率將會大大提升，而面臨高度近視所引發的併發症也將相對提高，不可不慎！也請您以身作則，並保養好自己的雙眼！

高度近視(600 度以上)之眼球併發症



所有的併發症都可能導致失明

※以下為高度近視可能產生的併發症之示意圖：

	
【白內障】 看遠、看近都模糊！	【青光眼】 周邊視野缺損
	
【黃斑部病變】 造成中心視野缺損	【視網膜剝離】 視野缺損

～興仁國小衷心企盼您的小孩能有明亮的視界，不要輸在終點！～

健康中心 敬啟

附件四：問卷

桃園市中壢區興仁國小學童視力保健生活知能調查問卷

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會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝 學業進步，身體健康！

學生姓名_____班級_____年_____班 座號_____性別_____

一、視力保健知識（是非題）

1. 視力不好沒關係，戴眼鏡就可以了。
2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息。
3. 視力模糊、看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好。
4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。
5. 若能堅持做到規律用眼 3010，可以減緩近視度數加深。
6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
7. 充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視。
8. 近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像用一隻手提著 3 公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬。
9. 睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛眼睫狀肌，減緩近視度數增加。
10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。

二、校外生活用眼情形（選擇題）

1. 每週有幾天要去安親班或補習班？ ①每天去 ②6天 ③5天 ④4天
⑤3天 ⑥2天 ⑦1天 ⑧都沒去
你參加的安親班或補習班名稱是：_____
2. 每週放學後有幾天去參加課後動態活動？①都沒去 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤
4天 ⑥5天 ⑦6天 ⑧每天去
你參加的課後動態活動名稱是：_____

三、視力保健行為

這週之間下列用眼情境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. 看書或寫作業時會每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>				
2. 看電視時每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>				
3. 使用電腦時，會每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>				
4. 讓眼睛休息時，我會離開座位，看看遠方景物。	<input type="checkbox"/>				
5. 每天晚上九點前上床睡覺。	<input type="checkbox"/>				
6. 一天當中讓眼睛注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過 1 小時以上。	<input type="checkbox"/>				
7. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動。	<input type="checkbox"/>				
8. 上學日的放學後會到戶外活動至少半小時。	<input type="checkbox"/>				
9. 放假時會到戶外活動至少 2 小時以上。	<input type="checkbox"/>				
10. 這週每天到戶外活動加總時數有達到 120 分鐘。	<input type="checkbox"/>				

四. 視力狀況與矯治情形（選擇題）

- () 1. 本學期學校視力檢查的裸眼視力是 ①正常 ②不知道 ③視力不良
- () 2. 本學期是否到眼科醫師處檢查眼睛 ①有 ②沒有

視力正常者不必填寫下列題目

- () 3. 本學期眼科醫師檢查結果？ ①不知道 ②知道，結果請說明：_____
- () 4. 醫師是否建議你點睫狀肌麻痺劑眼藥水治療近視？ ①有 ②沒有
- () 5. 你是否配合醫師建議點眼藥水？ ①有每天點 ②一週點幾天 ③都沒有
- () 6. 醫師是否建議你配戴眼鏡？ ①有 ②沒有
- () 7. 你是否配合醫師建議配戴眼鏡？ ①有每天戴 ②一週戴幾天 ③都沒有
- () 8. 你目前晚上是否有戴硬性隱形眼鏡睡覺（角膜塑形）？ ①有 ②沒有
- () 9. 你是否曾經因為戴硬性隱形眼鏡而眼睛疼痛、發炎？ ①有 ②沒有

附件四：教師心得

教師一

護眼行動的開始

根據視力檢查結果，顯示班上孩子的視力狀況逐漸退步，也常有家長反應孩子看黑板時總是模糊不清，有一半以上的孩子都需要做視力矯正與定期追蹤。

護眼行動的做法

班級配合學校進行 3010 的護眼運動，下課時間淨空教室，鼓勵孩子到戶外運動，讓眼睛獲得充分的休息；上課中減少電子白板的使用，儘量運用黑板，以避免螢幕的光害，影響孩子的視力；減少作業的書寫份量，以減少近距離用眼的時間，讓孩子有更多的時間，可以進行戶外的活動。

此外，也請家長共同配合，一起注意孩子的用眼習慣，適度的減少近距離用眼的機會，多利用假期帶著孩子走向戶外，看看青山綠水，讓身心和眼睛都能好好的放鬆與休息。另外，3 C 產品的使用越來越普遍，家長要做孩子的好榜樣，別讓一家人都成了低頭族，提醒並限制孩子們使用電腦、手機和看電視的時間。學校和家庭雙管齊下，攜手合作，共同關心孩子們的視力問題，讓視力惡化的狀況能夠獲得改善。

護眼行動的困難

孩子放學後，家長們大多安排上安親班，或參加其他的才藝班，特別是安親班，孩子完成學校的作業後，還有安親班的作業要做，加上空間的限制，根本沒有戶外活動的時間，很難落實 3010 的護眼運動。

教師二

護眼心得

低年級的孩子學習上首重的是書寫端正和閱讀習慣的養成，基於對以上兩項重點的課程設計，勢必需要經常性和絕對性的動用到眼睛，故孩子的用眼習慣即會影響到視力的表現。

為了保護到孩子們的眼睛，班上推行了關於護眼的活動。首先在書寫方面，強調握筆的姿勢，提醒孩子不要使用自動鉛筆，並向家長宣導自動鉛筆對孩子的握筆方式跟視力的影響極鉅，再則跟孩子宣導使用 2B 以上的鉛筆，讓孩子在書寫過程中不必過度用眼。第二善用下課時間，鼓勵孩子於下課時多到戶外場進行活動，即便是有需要盯正的孩子，也盡量保留 5 分鐘讓他接觸戶外，避免長時間用眼。第三審慎使用電子白板，避免孩子長時間接觸接學媒體。第四座位的變換，

不定期的變換座位，讓後排的孩子有機會到前排，左右排也交換，讓兩眼的用眼習慣能做調整。第五宣導護眼 3010，提醒孩子用眼 30 分鐘後要休息 10 分鐘，確保眼睛肌肉的放鬆。

護眼活動在學校能有效的進行，然而孩子們放學後的狀況卻是個不定數。安親班為了進度

與迎合家長的口味，孩子們通常只有上廁所才有得休息，其他時間都是在近距離用眼，再來又限制在一定的空間中，眼睛的肌肉沒有機會好好放鬆；部分家長時常未限制孩子使用 3C 產品，或是自己本身就迷於 3C 產品，對孩子的護眼幫助又有限；最後跟家長宣導不要過早使用自動鉛筆，仍有部分家長拗不過孩子的要求，依舊購買精美的自動鉛筆給孩子，無視孩子的握筆姿勢與視力保護。綜合以上的原因，護眼活動不能只集中於校園的推廣，安親班、家長和社會大眾更是需要強烈宣導的一群。

附件五：視力保健活動過程和成果

新國民醫院營養師蒞校宣導視力保健



新國民醫院護理師蒞校宣導視力保健



讓學生了解視力保健的重要性



說明近視原因及預防近視方法



問答時間



學生認真學習



學生參與踴躍

教室視力保健教學活動



老師讓學生體會眼睛的重要



讓學生了解視力保健的重要性



說明近視原因及預防近視方法



學生視力保健課堂參與



學生發揮創意認真學習並著色



二年級學生視力保健學習單

視力保健相關活動與措施



護理師為學生檢測視力問題



護理師為學生檢測視力問題



學生戶外閱讀學習課程



學生戶外閱讀學習課程



增設一堂戶外學習課程



視力保健相關活動與措施



鼓勵學生至戶外活動



多元的課間活動



視力保健跑馬燈

視力保健海報

多元的動態社團活動

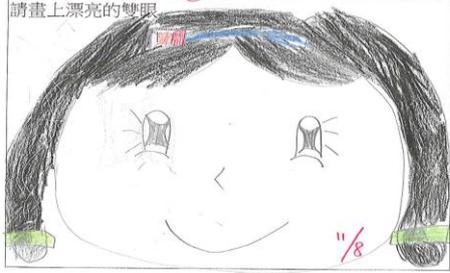


學童視力保健學習單

自我省思: 二年 1 班 姓名 沈佳欣

1. 在寫字時, 能保持眼睛和桌面的距離?
總是 常常 有時 偶爾。
2. 看電視時, 能保持眼睛和電視的距離?
總是 常常 有時 偶爾。
3. 看電視, 能每看40分鐘就休息10分鐘?
總是 常常 有時 偶爾。
4. 我能在燈光照明充份的地方看書?
總是 常常 有時 偶爾。
5. 我能利用時間做眼球運動?
總是 常常 有時 偶爾。

請畫上漂亮的雙眼



3. 愛眼行動(二)

◎你是懂得愛護自己的眼睛嗎? 請和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
讀書寫字時:		
1. 桌燈、大燈都打開。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 姿勢正確。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
3. 眼睛和書本的距離保持約 30 公分。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
4. 每隔 30~40 分鐘就會休息。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
看電視時:		
1. 與電視螢幕保持 3 公尺的距離。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 每隔半小時, 休息 5~10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好? 請把改進方法寫下來。

我者只有做到, 所以我要保持下去!

家長建議: 有眼疾的, 家長提醒, 盡量少看電視。
(省長及同學之建議)

家長簽名: 李仁星

好好愛護眼睛! 別讓眼睛過度疲勞, 造成近視呵!

第四單元

3. 做眼睛的好主人

一、小心! 不要變成近視蛙

1. 我的視力檢查結果: 左眼視力 () 度, 右眼視力 () 度。
2. 請寫出下列各種不良行為造成近視的原因及正確的做法。

(1) 不良行為: 躺著看書

近視原因: 距離太近

正確做法: 身體保持正確姿勢

(2) 不良行為: 貼近電腦打作業

近視原因: 距離太近

正確做法: 眼睛與螢幕距離約 30~40 公分

(3) 不良行為: 長時間看電視

近視原因: 看太久電視

正確做法: 看電視不要超過 30 分鐘

(4) 不良行為: 躲在被窩裡看書

近視原因: 光線不足

正確做法: 在書桌看書

二、視力拉警報

請你訪問 3 個近視的同學或親人, 請他們說出近視會為生活帶來哪些不方便或困擾?



近視真是
不方便!



自我省思: 二年 三班 姓名 張思齊

1. 在寫字時, 能保持眼睛和桌面的距離?
總是 常常 有時 偶爾。
2. 看電視時, 能保持眼睛和電視的距離?
總是 常常 有時 偶爾。
3. 看電視, 能每看40分鐘就休息10分鐘?
總是 常常 有時 偶爾。
4. 我能在燈光照明充份的地方看書?
總是 常常 有時 偶爾。
5. 我能利用時間做眼球運動?
總是 常常 有時 偶爾。

請畫上漂亮的雙眼



辦理桃園市 104 學年度視力保健教師增能研習



視力保健重點學校校際聯盟研究會議

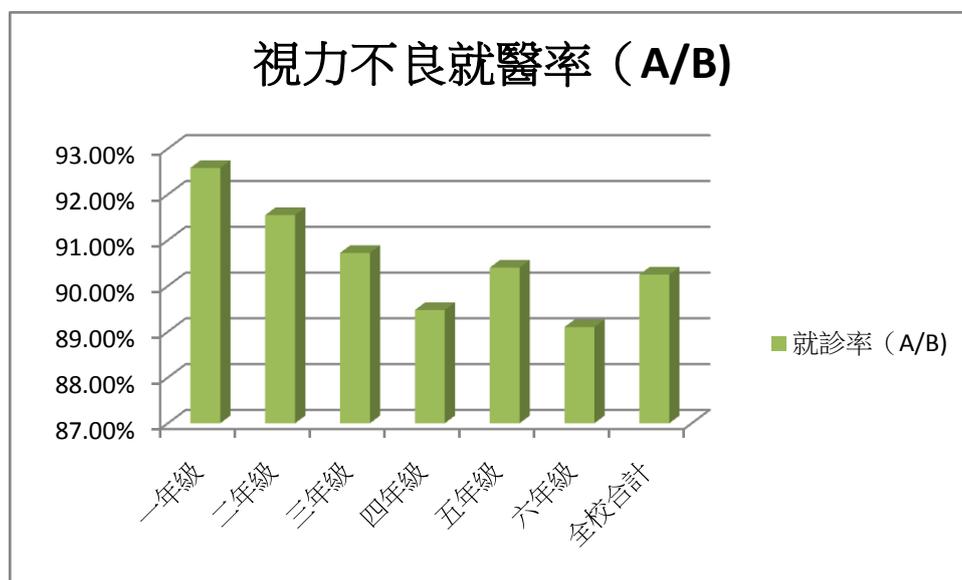


附件六：興仁國小 104 學年第 1 學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

興仁國小 104 學年第 1 學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數

年級	班	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)
一年級	小計	42	39	92.587%
二年級	小計	71	65	91.549%
三年級	小計	97	88	90.722%
四年級	小計	114	102	89.474%
五年級	小計	125	113	90.400%
六年級	小計	156	139	89.103%
全校合計		605	546	90.248%



附件七：興仁國小 104 學年視力不良就醫率

興仁國小104學年第1學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數

年級	班	裸眼視力不良人數B	診斷人數A	就醫率 (A/B)
一	1	3	3	100.000%
	2	10	10	100.000%
	3	3	2	66.667%
	4	5	5	100.000%
	5	6	5	83.333%
	6	10	9	90.000%
	7	5	5	100.000%
一年級小計		42	39	92.857%
二	1	15	14	93.333%
	2	11	9	81.818%
	3	10	9	90.000%
	4	8	8	100.000%
	5	8	8	100.000%
	6	11	10	90.909%
	7	8	7	87.500%
二年級小計		71	65	91.549%
三	1	14	13	92.857%
	2	15	14	93.333%
	3	15	11	73.333%
	4	9	8	88.889%
	5	13	12	92.308%
	6	11	11	100.000%
	7	20	19	95.000%
三年級小計		97	88	90.722%
四	1	16	15	93.750%
	2	18	16	88.889%
	3	17	15	88.235%
	4	17	15	88.235%
	5	15	13	86.667%
	6	20	19	95.000%
	7	11	9	81.818%
四年級小計		114	102	89.474%
五	1	18	17	94.444%
	2	17	16	94.118%
	3	17	16	94.118%
	4	17	14	82.353%
	5	18	15	83.333%
	6	20	20	100.000%
	7	18	15	83.333%
五年級小計		125	113	90.400%
六	1	23	21	91.304%
	2	14	11	78.571%
	3	19	16	84.211%
	4	23	20	86.957%
	5	18	16	88.889%
	6	18	18	100.000%
	7	21	20	95.238%
	8	20	17	85.000%
六年級小計		156	139	89.103%
全校合計		605	546	90.248%

承辦人:

護理師吳采穎

輔導處主任:

輔導處 衛生組長 陳桂君

校長:

興仁國小 賴淑芬 校長

訓導處 訓導主任 邱利昌

附件八：健康自主週報表

桃園市中壢區興仁國民小學健康自主管理記錄週報表

座號	簽名	運動時間	潔牙次數	戶外活動時間	注意事項
1					1. 運動時間每日最好達 30 分鐘以上，一周最好達 210 分鐘以上。 2. 飲食後要記得潔牙，最好能使用牙線清潔齒縫。一日三餐，所以基本潔牙次數為一天三次，一周基本次數應為 21 次以上。 3. 最新研究顯示，保護視力的最佳方式是連續用眼（看電視、使用手機及電腦、閱讀）不超過 30 分鐘，每 30 分鐘應休息 10 分鐘；同時最好多從事戶外運動，讓眼睛肌肉能充分休息，建議每天戶外活動時間應多於 120 分鐘，一周應多於 840 分鐘，即 14 個小時。 4. 小朋友請於每星期一到校後填寫前一周實際進行的次數或時間，並親自簽名以示負責。
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					