

108 學年度教育部國民及學前教育署
健康促進學校行動研究計畫

研究題目：『視力保健—明亮雙眸
好在高峰—晶亮計畫』

研究機構：新竹市東區高峰國民小學

研究人員：胡齊隆主任、陳文玉老師、鄭儀華護理師

指導者：劉秀枝教授

中華民國 109 年 06 月 30 日

壹、前言：

一、研究背景

本校校址座落於新竹市高翠段，北近高峰植物園，東臨高翠路，東南緊接國立科學工業園區，西側鄰接古奇峰關公像，綠意盎然，充滿生機。基地所在為一處平台，與高翠路 292 巷、332 巷連接，交通便捷，環境優美。校地面積面積為 4.96 公頃，土地形狀約像高爾夫球桿桿頭。校區規劃：教學區－教學大樓（普通教室、各專科教室）、資源中心（圖書室、資訊室、閱覽室、教師研究室）。行政區－行政大樓（校史室、校長室、處室辦公室、保健室、電腦教室、特殊教育教室、會議室、展覽空間、印刷室、儲藏室等）、警衛室。活動區－運動場、學生活動中心（綜合球場、禮堂），空間寬敞，活動範圍廣大。

（一）SWOTS 情境評估（背景分析）及行動研究策略

分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	1. 本校於民國 93 年設校，規模屬城鄉交界之新舊社區混雜小型學校。 2. 計有普通班 18 班，教職員工約為 45 人，學生約 400 人。 3. 健康與體育課程教學歷程，老師教學認真。 4. 學校運動團隊多元，各項活動中，學生對於健康的知識與認知頗為足夠。 5. 校園環境寬敞、活動空間足夠，並訂定視力保健計畫，建立教職員生共識促進計畫工作督導及執行。 6. 健康中心每學期彙整視力調查統計資料。	1. 人力不足，各項政策推動上難免顧此失彼。 2. 3C 產品盛行，難以落實視力保健政策。 3. 學校規模小，體育與衛生工作集於體衛組長一人，執行政策與發揮功能待加強。	1. 學校配合市府政策重視學生健康，積極努力改善視力問題。 2. 設計與辦理多項活動，讓全校師生參與，走出戶外。 3. 成立多元社團，鼓勵學生參與，走出戶外。 4. 鼓勵教師課程設計戶外化，減少電子白板使用。	1. 家長與學校配合度無法銜接。 2. 各處室行政主題工作繁雜，行政人員橫向聯繫影響執行成效。 3. 部分家長不注重學生視力保健，導致學生視力不良率高，影響學童健康。
學校物質環境	1. 鄰近高峰植物園，四周綠樹環繞。 2. 校舍採通透、採光良好設計，視野無限寬廣 3. 具備體育館一座。	1. 校地很大，下課時間只有 10 分鐘，由各樓層上下樓梯至操場活動時間不足。	1. 鄰近清華大學、交通大學、高峰植物園及十八尖山。 2. 學校社團活動多元。 3. 學校有籃球、棒	1. 學生不愛運動，走出戶外活動意願低。 2. 經費有限，投影設備無法全面更新。 3. 家長會讓學童

	4. 三樓有小型運動場。 5. 中庭草地寬闊。 6. 每個班級均有足球提供學生下課玩耍。		球、排球和田徑隊等運動團隊。	攜帶 3C 產品到學校。
學校社會	1. 小班小校，師生比佳，老師比較有時間照顧到每位學童。 2. 教師團隊年輕有朝氣、富有教育愛與耐心。	1. 忙碌或無心的家長，較難全力配合學校政策。 2. 學生易受 3C 產品誘惑。	1. 全校團隊運作良好，共同以促進學童視力保健為努力目標。	1. 弱勢家庭難以配合學校政策。 2. 部分學生家長不重視學童視力保健。
健康教學與活動	1. 教師團隊均能努力配合執行學校政策規畫之相關活動。 2. 教師認真落實健體領域之教學。	1. 健康領域由短期代課教師任課，導致配合過程有落差。	1. 學務處團隊積極帶領，結合班級導師規畫健康促進活動於各領域課程中。 2. 學生活潑可愛可塑性強，多元課程教學，能促進視力保健。	1. 教師專業度稍嫌不足，在落實上不見得能達成目標。 2. 電子白板、i-pod 教學影響學童視力健康。
學校服務	1. 每學期每位學生均能做基本之視力保健追蹤。	1. 只能做例行性檢查。	1. 積極爭取經費補助，改善學童學習環境。	1. 教室設備汰舊換新速度緩慢。
社區關係	1. 與社區關係良好，邀請多元社團或活動，鼓勵學童參與。	1. 難以掌握社區相關配合活動及執行期程。 2. 常態性、長期性社區活動不多。	1. 積極與社區發展協會配合，共同推展多元學童可參與之活動。	1. 弱勢家庭的支持系統薄弱，影響學童參與社區活動的意願。

行動研究策略：家庭與學校雙管齊下，由學校建立學生正確視力保健知識與習得技能，在學校與家庭、社區執行，讓視力不良率逐步下降。

(二)『視力保健』現況分析

表一 新竹市高峰國小 106-108 學年度 視力不良率

學年/學期	一年級	二年級	三年級
106學年度上學期	27.1%		
106學年度下學期	23.3%		
107學年度上學期	27.1%	26.4%	
107學年度下學期	33.3%	23.9%	36.7%

108學年度上學期	37.9%	32.4%	
-----------	-------	-------	--

依據表一，分析三年來一～三年級學生視力不良率的測量記錄顯示：

1. 一年級學童視力不良率逐年攀升：今年三年級學生在一年級時不良率為 27.1%，二年級學生在一年級時不良率為 26.4%，今年小一新生不良率為 37.9%。
2. 學生視力不良率隨著年級升高，不良率也跟著逐步攀升：今年三年級學生，不良率從 27.1% 變成 36.7%，二年級也從小一的 26.4% 攀升到 32.4%。
3. 學生視力不良率跟暑假有關：上學期視力不良率比下學期高；經過二個月暑假假期後，學生視力不良率升高了。

表二、家長視力保健前測問卷結果：利用新竹市健康促進視力保健前測問卷，進行小一家長問卷調查。(簡列)

		對	錯	不確定		
視力保健認識	近視是一種眼睛的疾病	47	7	4		
	眼球一旦變形就不會回復	41	11	6		
	高度近視很容易造成失明	38	12	8		
	閉眼睛讓眼睛放鬆是預防近視最好方法	34	15	9		
	看書寫作業與眼睛大約距離 15 公分才能保護視力	17	36	5		
		總是	常常	偶爾	很少	從不
個人對視力保健的作法	孩子不會趴著看書看電視	14	11	13	14	2
	孩子放學後有做到 3010	13	15	21	5	0
	孩子到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛	4	13	22	13	2
	孩子每天使用 3C 產品不超過 1 小時	16	26	6	5	1
		非常同意	同意	不同意	非常不同意	
個人對視力保健的想法或感覺	近視像感冒一樣可以治療，所以不用擔心	1	1	23	32	
	我有把握讓孩子不近視，或是維持度數不再加深	10	32	13	2	
	學習保護眼睛並不是很困難的事	12	37	8	0	

依據表二家長前測問卷結果分析：

1. 家長對視力保健知識的瞭解有需要加強。
2. 家長對視力保健的作法不夠積極。

3. 家長對視力保健想法還需要強化。

二、研究目的

- (一) 一年級裸視視力不良率下降(109.06測量)。
- (二) 提高規律用眼3010達標比率。
- (三) 提高學生每天戶外活動時間120達標比率。
- (四) 縮短學生每天在家使用電腦、看電視時間在一小時以內。
- (五) 每節下課教室淨空率達70%以上。
- (六) 定期視力追蹤率達95%以上。

貳、研究方法

以本校一年級共58位學童為研究對象，進行為期八個月之行動研究計畫。從學校、家庭及學生三方面，傳達正確用眼習慣、增加戶外活動時間，及配合均衡飲食，達到明眸晶亮視力保健創高峰。

(1). 學校與安親班教師：

- A. 成立「學校健康促進委員會」。
- B. 九月第一週進行教師視力保健宣導，建立對視力保健危機感，以建立學童視力保健使命感。
- C. 提供各班「教室淨空」戶外活動體育器材。
- D. 視力宣導海報請各班導師於班親會轉知家長，一起守護學童視力。
- E. 視力宣導海報轉知學區安親班，一起守護學童視力，落實規律用眼3010，戶外活動120。

(2). 學生：

- A. 視力宣導影片「誰偷走我的光」及「我的黑點人生」觀賞。討論眼睛的重要性。
- B. 視障體驗活動。
- C. 規律用眼3010。
- D. 3C小於1。
- E. 下課教室淨空70%。

(3). 家長：

- A. 前測問卷：掌握家長對視力保健基本概念。護眼海報宣導，加強護眼使命感。
- B. 學童 3C 小於 1。
- C. 學童在家規律用眼 3010；戶外活動 120。
- D. 定期就醫追蹤率達 95%。

一、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 組成健康促進工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 活動設計及編製活動教材											
6. 執行健康促進計畫											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											

二、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	劉向欣	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學務主任	胡齊隆	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。與家長及社區之聯繫工作。

協同主持人-教務主任	李文虎	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	蕭輝勳	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
研究人員-體衛組長	陳文玉	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行，並營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	陳映蓉	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-生教組長	吳金樺	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	鄭儀華	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-營養師	鄭妃吟	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	薛慧美	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年老師	李佩玲	協助辦理需求評估與相關活動。
研究人員-學年老師	鄭毓錚	協助辦理需求評估與相關活動。
研究人員-學年老師	沈怡如	協助辦理需求評估與相關活動。
研究人員-家長會代表	張維豐	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生自治市長	吳承諺	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

叁、研究結果

1. 、比較 106~108 學年度三個學年度第一學期視力不良狀況：

表一. 市立高峰國小 106 學年第 1 學期_視力統計表(含比率)

				兩眼		裸視視力不良人數										
年	合計			均達 0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	59	31	28	24	19	6	8	0	0	1	0	0	1	16	7	9
比 率	100%	52.5%	47.5%	77.4%	67.9%	19.4%	28.6%	0%	0%	3.2%	0%	0%	3.6%	27.1%	22.6%	32.1%
二	63	28	35	23	25	4	9	1	1	0	0	0	0	15	5	10
比 率	100%	44.4%	55.6%	82.1%	71.4%	14.3%	25.7%	3.6%	2.9%	0%	0%	0%	0%	23.8%	17.9%	28.6%
三	67	34	33	23	24	7	6	4	3	0	0	0	0	20	11	9
比 率	100%	50.7%	49.3%	67.6%	72.7%	20.6%	18.2%	11.8%	9.1%	0%	0%	0%	0%	29.9%	32.4%	27.3%
四	70	43	27	24	13	8	6	10	6	0	0	1	2	33	19	14
比 率	100%	61.4%	38.6%	55.8%	48.1%	18.6%	22.2%	23.3%	22.2%	0%	0%	2.3%	7.4%	47.1%	44.2%	51.9%
五	57	28	29	15	12	4	7	6	6	0	0	3	4	30	13	17
比 率	100%	49.1%	50.9%	53.6%	41.4%	14.3%	24.1%	21.4%	20.7%	0%	0%	10.7%	13.8%	52.6%	46.4%	58.6%
六	73	40	33	13	14	9	8	18	7	0	1	0	3	46	27	19
比 率	100%	54.8%	45.2%	32.5%	42.4%	22.5%	24.2%	45. %	21.2%	0%	3. %	0%	9.1%	63. %	67.5%	57.6%
合 計：	389	204	185	122	107	38	44	39	23	1	1	4	10	160	82	78
比 率	100%	52.4%	47.6%	59.8%	57.8%	18.6%	23.8%	19.1%	12.4%	0.5%	0.5%	2. %	5.4%	41.1%	40.2%	42.2%

比 率	100%	52.3%	47.7%	57.8%	59.7%	18.1%	19.4%	21.1%	13.4%	0%	0.5%	2.9%	7.%	41.3%	42.2%	40.3%
--------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----	------	------	-----	-------	-------	-------

表二. 市立高峰國小 107 學年第 1 學期_視力統計表(含比率)

	裸視視力檢查人數															
					兩眼		裸視視力不良人數									
年	合計			均達 0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	72	37	35	29	24	7	8	1	2	0	0	0	1	19	8	11
比 率	100%	51.4%	48.6%	78.4%	68.6%	18.9%	22.9%	2.7%	5.7%	0%	0%	0%	2.9%	26.4%	21.6%	31.4%
二	59	30	29	23	20	3	7	4	1	0	0	0	1	16	7	9
比 率	100%	50.8%	49.2%	76.7%	69.%	10.%	24.1%	13.3%	3.4%	0%	0%	0%	3.4%	27.1%	23.3%	31.%
三	63	28	35	22	25	4	7	1	3	0	0	1	0	16	6	10
比 率	100%	44.4%	55.6%	78.6%	71.4%	14.3%	20.%	3.6%	8.6%	0%	0%	3.6%	0%	25.4%	21.4%	28.6%
四	67	34	33	21	22	4	8	6	3	1	0	2	0	24	13	11
比 率	100%	50.7%	49.3%	61.8%	66.7%	11.8%	24.2%	17.6%	9.1%	2.9%	0%	5.9%	0%	35.8%	38.2%	33.3%
五	70	43	27	20	12	9	4	12	6	0	0	2	5	38	23	15
比 率	100%	61.4%	38.6%	46.5%	44.4%	20.9%	14.8%	27.9%	22.2%	0%	0%	4.7%	18.5%	54.3%	53.5%	55.6%
六	57	28	29	12	10	3	9	9	5	0	0	4	5	35	16	19
比 率	100%	49.1%	50.9%	42.9%	34.5%	10.7%	31.%	32.1%	17.2%	0%	0%	14.3%	17.2%	61.4%	57.1%	65.5%
合 計:	388	200	188	127	113	30	43	33	20	1	0	9	12	148	73	75

比 率	100%	51.5%	48.5%	63.5%	60.1%	15. %	22.9%	16.5%	10.6%	0.5%	0%	4.5%	6.4%	38.1%	36.5%	39.9%
--------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	----	------	------	-------	-------	-------

表三. 市立高峰國小 108 學年第 1 學期_視力統計表(含比率)

	裸視視力檢查人數															
				兩眼		裸視視力不良人數										
年	合計			均達 0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	58	25	33	16	19	8	8	1	6	0	0	0	0	23	9	14
比 率	100%	43.1%	56.9%	64. %	57.6%	32. %	24.2%	4. %	18.2%	0%	0%	0%	0%	39.7%	36. %	42.4%
二	71	37	34	28	20	7	11	2	3	0	0	0	0	23	9	14
比 率	100%	52.1%	47.9%	75.7%	58.8%	18.9%	32.4%	5.4%	8.8%	0%	0%	0%	0%	32.4%	24.3%	41.2%
三	60	31	29	19	19	6	8	6	2	0	0	0	0	22	12	10
比 率	100%	51.7%	48.3%	61.3%	65.5%	19.4%	27.6%	19.4%	6.9%	0%	0%	0%	0%	36.7%	38.7%	34.5%
四	63	28	35	16	25	7	6	4	3	0	0	1	1	22	12	10
比 率	100%	44.4%	55.6%	57.1%	71.4%	25. %	17.1%	14.3%	8.6%	0%	0%	3.6%	2.9%	34.9%	42.9%	28.6%
五	67	34	33	21	17	4	8	6	7	0	0	3	1	29	13	16
比 率	100%	50.7%	49.3%	61.8%	51.5%	11.8%	24.2%	17.6%	21.2%	0%	0%	8.8%	3. %	43.3%	38.2%	48.5%
六	70	43	27	19	10	8	6	13	7	1	0	2	4	41	24	17
比 率	100%	61.4%	38.6%	44.2%	37. %	18.6%	22.2%	30.2%	25.9%	2.3%	0%	4.7%	14.8%	58.6%	55.8%	63. %
合 計:	389	198	191	119	110	40	47	32	28	1	0	6	6	160	79	81

比 率	100%	50.9%	49.1%	60.1%	57.6%	20.2%	24.6%	16.2%	14.7%	0.5%	0%	3.1%	3.1%	41.1%	39.9%	42.4%
--------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	----	------	------	-------	-------	-------

發現：高峰國小學童視力不良逐年級升高逐漸惡化。

2. 加入 106 和 107 學年度第二學期視力統計表(合計五表)分析：

表四、市立高峰國小 106 學年第 2 學期_視力統計表(含比率)

	裸視視力檢查人數															
				兩眼		裸視視力不良人數										
年	合計			均達 0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	60	31	29	23	23	7	5	1	0	0	0	0	1	14	8	6
比 率	100%	51.7%	48.3%	74.2%	79.3%	22.6%	17.2%	3.2%	0%	0%	0%	0%	3.4%	23.3%	25.8%	20.7%
二	63	28	35	24	24	3	9	1	2	0	0	0	0	15	4	11
比 率	100%	44.4%	55.6%	85.7%	68.6%	10.7%	25.7%	3.6%	5.7%	0%	0%	0%	0%	23.8%	14.3%	31.4%
三	67	34	33	22	25	7	5	5	3	0	0	0	0	20	12	8
比 率	100%	50.7%	49.3%	64.7%	75.8%	20.6%	15.2%	14.7%	9.1%	0%	0%	0%	0%	29.9%	35.3%	24.2%
四	70	43	27	24	14	7	4	11	6	0	0	1	3	32	19	13
比 率	100%	61.4%	38.6%	55.8%	51.9%	16.3%	14.8%	25.6%	22.2%	0%	0%	2.3%	11.1%	45.7%	44.2%	48.1%
五	57	28	29	13	12	4	6	8	6	0	0	3	5	32	15	17
比 率	100%	49.1%	50.9%	46.4%	41.4%	14.3%	20.7%	28.6%	20.7%	0%	0%	10.7%	17.2%	56.1%	53.6%	58.6%
六	73	40	33	12	13	9	7	17	8	0	1	2	4	48	28	20
比 率	100%	54.8%	45.2%	30.1%	39.4%	22.5%	21.2%	42.5%	24.2%	0%	3.1%	5.1%	12.1%	65.8%	70.1%	60.6%

合 計:	390	204	186	118	111	37	36	43	25	0	1	6	13	161	86	75
比 率	100%	52.3%	47.7%	57.8%	59.7%	18.1%	19.4%	21.1%	13.4%	0%	0.5%	2.9%	7. %	41.3%	42.2%	40.3%

表五、市立高峰國小 107 學年第 2 學期_視力統計表(含比率)

	裸視視力檢查人數															
				兩眼		裸視視力不良人數										
年	合計			均達 0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計		
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女
一	71	37	34	30	24	5	7	2	3	0	0	0	0	17	7	10
比 率	100%	52.1%	47.9%	81.1%	70.6%	13.5%	20.6%	5.4%	8.8%	0%	0%	0%	0%	23.9%	18.9%	29.4%
二	60	31	29	21	19	6	9	4	1	0	0	0	0	20	10	10
比 率	100%	51.7%	48.3%	67.7%	65.5%	19.4%	31. %	12.9%	3.4%	0%	0%	0%	0%	33.3%	32.3%	34.5%
三	63	28	35	18	26	6	6	3	3	0	0	1	0	19	10	9
比 率	100%	44.4%	55.6%	64.3%	74.3%	21.4%	17.1%	10.7%	8.6%	0%	0%	3.6%	0%	30.2%	35.7%	25.7%
四	67	34	33	19	19	5	9	6	5	1	0	3	0	29	15	14
比 率	100%	50.7%	49.3%	55.9%	57.6%	14.7%	27.3%	17.6%	15.2%	2.9%	0%	8.8%	0%	43.3%	44.1%	42.4%
五	70	43	27	20	10	6	3	13	10	2	0	2	4	40	23	17
比 率	100%	61.4%	38.6%	46.5%	37. %	14. %	11.1%	30.2%	37. %	4.7%	0%	4.7%	14.8%	57.1%	53.5%	63. %
六	56	27	29	12	8	4	8	8	8	0	0	3	5	36	15	21
比 率	100%	48.2%	51.8%	44.4%	27.6%	14.8%	27.6%	29.6%	27.6%	0%	0%	11.1%	17.2%	64.3%	55.6%	72.4%
合	387	200	187	120	106	32	42	36	30	3	0	9	9	161	80	81

計：																
比 率	100%	51.7%	48.3%	60.0%	56.7%	16.0%	22.5%	18.0%	16.0%	1.5%	0%	4.5%	4.8%	41.6%	40.0%	43.3%

發現：學童視力不良情況，在下學期 2 月量測結果惡化不明顯，甚至有轉好趨勢；唯 9 月開學量測時，會急轉直下。顯見，學童暑假兩個月期間在家或才藝班或安親班，影響視力轉趨惡化。

表六. 106~108 學年度新竹市高峰小學學生視力不良率變化情況(%)

學年/學期	一年級	二年級	三年級
106學年度上學期	27.1%		
106學年度下學期	23.3%		
107學年度上學期	27.1%	26.4%	
107學年度下學期	33.3%	23.9%	
108學年度上學期	37.9%	32.4%	36.7%
108學年度下學期	36.2%	29.6%	35.0%

表七、106~108 學年度各年級視力不良追蹤調查表

年級	107 學年度 裸視視力不 良率	108 學年度裸 視視力不良 率	兩學年度視 力不良率變 化
一	26.4	37.9	
二	27.1	32.4	6.0
三	25.0	36.7	9.6
四	35.3	34.4	9.4
五	54.3	42.6	7.3
六	61.4	58.6	4.3

綜合分析發現：

- A. 學童的視力狀況，隨著年級升高，逐年轉差。
- B. 學童視力受長假影響，家庭對視力保健無法著力，可能是造成的主因。

C.108 學年度一年級學生，視力不良率明顯高於前兩個學年度一年級新生，顯示小一新生剛入學的視力狀況有顯著的逐年不良趨勢。

3. 研究對象與相對應活動執行後之發現

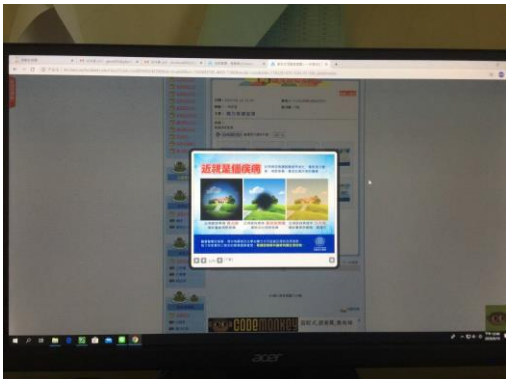
- (1). 學校與安親班教師：學校教師配合度非常高，教室淨空率可以高達 85%，也會時時提醒近距離用眼姿勢；電子白板距離 2 公尺以上等。唯安親班教師對此視力保健活動回應薄弱。
- (2). 學生：經由八個月的體驗、宣導與行為改變，下課淨空率高、下課愛從事戶外活動。108 學年度第 2 學期 6 月 1 日測量視力，有些微的進步，可見藉由行為改變，可以改善學童的視力不良率。108 學年度，因為這次的行動研究，帶起全校視力保健風潮，讓全校裸視視力不良率 40.4%，有行動有收穫。
- (3). 家長：前測問卷顯示家長「對視力保健的認識」八成正確，「對視力保健的作法」二成很少，對「視力保健態度」則呈現二成的不同意，顯示對保護兒童視力沒有自信心；唯全校就醫矯治率 99.3%，顯見配合度很高，所以，學校教師多努力，可以改善學童視力狀況。

肆、討論與建議：

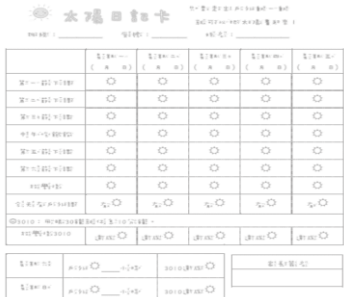
- 一、研究發現學童在學校上學期間會規律用眼，在家及安親班期間比較難落實，造成眼睛負擔大。
- 二、研究發現學童對 3C 產品的依附性很高，3C 產品小於一比較難看到成效。
- 三、戶外活動 120 受到家長職業、居家環境影響很大，不容易落實。

參考資料：

1. 教師及家長：

	
全校教職員工推動視力保健宣導	全校宣導視力保健
	
成立學校健康促進委員會	導師透過班級家長群組轉知視力保健相關知能給家長

2. 學生：

	
太陽日記卡：登記戶外活動 120 次數	營養教育宣導



一年級健體課都在戶外進行

視障體驗



計步器（鼓勵教室淨空）

計步王頒獎（鼓勵教室淨空）



營養師：營養宣導保護視力

護理師視力保健宣導



視力保健講座：元培視光系

班級護眼活動宣導



導師帶領學生戶外 120

戶外戴帽保護眼睛



每班一顆球：鼓勵戶外 120

鼓勵戶外活動 120