

109 學年度新竹市健康促進學校 視力保健行動研究報告

研究題目：

視力保健教育介入對視力保健知識與行為成效之行動研究

研究機構：新竹市東區東門國民小學

研究人員：吳昭儀老師、張雅琳護理師、許哲峻主任

指導者：劉秀枝老師

行動研究策略與成效摘要表

| | | | | | | |
|---|--|--------------|------------------|-----------|---------------|---------|
| 研究對象 | 三年級 4 個班 | 人數 | 110 人(男:51 女:59) | | | |
| 執行策略摘要 | 1. 辦理教師視力保健研習，以供教師將知識帶回班級運用。 2. 針對研究對象辦理視力保健議題衛教宣導。 3. 校慶運動會推廣親子闖關活動。 4. 高危險個案衛教宣導及追蹤。 5. 辦理太陽日記活動，以推動戶外 120、下課淨空宣導。 6. 針對裸視不良學生發通知單並追蹤回條管理。 7. 利用健康與體育課程，進行視力保健生活技能融入教學。 8. 懇親會家長視力保健議題宣導。 | | | | | |
| 量性分析成效重點摘要 | | | | | | |
| 研究工具:新竹市 109 學年度健康促進學校推動議題前後測問卷 | | | | 前後測時距:五個月 | | |
| 變項名稱 | 前測值 M(SD) | 後測值 M(SD) | t 值 | P 值 | 結果簡述 | 備註 |
| 視力保健知識 | 3.46±.71 | 3.75±.67 | -2.53 | .014 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 視力保健態度 | 11.04±1.11 | 11.48±1.04 | -2.67 | .010 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 有做到 3010 | .77±.81 | 1.13±.92 | -2.84 | .006 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 使用 3C 不超過 1 小時 | .82±.83 | 1.21±.91 | -3.10 | .003 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 下課時會走出教室到外面活動 | .45±.50 | .73±.45 | -2.19 | .033 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 到戶外活動至少 120 分鐘 | .75±.84 | 1.16±.95 | -3.45 | .001 | 後測高於前測且有顯著差異。 | 配對 t 檢定 |
| 研究工具: 前後測問卷、視力保健生活技能教案、懇親會宣導資料、太陽日記活動單、配對 t 檢定法 | | | | | | |
| 成效: 本研究以「視力保健生活技能融入教學」針對三年級學童做視力保健介入的前後測問卷: 1. 視力保健知識後測高於前測，且達統計上的顯著差異。 2. 視力保健態度後測高於前測，且達統計上的顯著差異。 3. 視力行為：規律用眼 3010、使用 3C 不超過 1 小時、下課走出戶外、戶外活動 120，後測高於前測，且達統計上的顯著差異。 | | | | | | |

題目：視力保健教育介入對視力保健知識與行為成效之行動研究

摘要

研究背景

本校位處於新竹市市區，是一所大型學校，一至六年級共有 72 班，學生數共 1811 人，教職員工 164 人。學區家長多數社經地位佳，學生物質生活不虞匱乏，多媒體電腦電玩、平板電腦、智慧型手機開始深入每個家庭的活動與作息中，導致學前及學齡學生提早淪陷其中；近年推動智慧教育，學生使用平板、電腦機會增加，本校近年視力不良率仍高於全國平均，二至六年級視力不良率也不斷攀升，因此，109 學年度除了以多元化方式推動健康促進「視力保健」更加入生活技能融入教學的視力保健教案教學，期望提升學童視力議題成效。

研究目的：

- 1、運用懇親會宣導、生活技能融入教學介入及班會討論增加學生的知識、行為達成率並檢驗其效果。
- 2、改善學生視力保健之知識、行為達成率。
- 3、落實視力篩檢與矯治之追蹤輔導。

研究方法：

1. 採實驗對照組前測、後測問卷設計。
2. 研究期程：自 109 年 12 月起至 110 年 5 月。
3. 研究對象：本校三年級學生 110 人。
4. 研究工具：採用新竹市 109 學年度健康促進學校推動視力保健議題前後測問卷。

研究發現：

1. 視力保健知識後測的答對率為 93.8%(對照組 81.0%)，後測高於前測且達統計上的顯著差異($t=-2.53, p<0.5$)。
2. 視力保健態度的平均值為 11.48 ± 1.04 (對照組 11.24 ± 1.21)，後測高於前測且達統計上的顯著差異($t=-2.67, p<0.1$)。
3. 視力保健行為規律用眼 3010 增加 17.9%(對照組 6.4%)、使用 3C 不超過 1 小時增加 19.6%(對照組 6.4%)、下課走出戶外增加 19.6%(對照組 9.3%)、戶外活動 120 增加 20.5%(對照組 13.0%)，三者皆達顯著差異(p 值 <0.1)。
4. 落實視力篩檢與矯治追蹤輔導部分，家長能配合裸視不良就醫複檢率達 100%。

關鍵字：(3~5 個)

視力保健、國小學童、生活技能

聯絡人：吳昭儀 tmpst0081@gmail.com

壹、前言

一、研究動機

隨著科技的數位化時代的來臨，科技產業、產品開始深入每個家庭中。觀察本校近年來學生健康的相關調查數據後，發現全校學生裸視視力不良率起伏不定，從民國105學年到108學年數據分別為49.8%、35.9%、50.4%、39.2%，除了跟當年度小一新生的視力不良率息息相關之外，學生二年級升三年級以及三年級升四年級，視力不良率皆大幅上升。

本校雖在健康促進學校推動視力保健計畫多年，然而學生的視力不良率，視力保健行為，改善狀況仍有限，因應108課綱的推動，期望運用以生活技能融入的視力保健教學為主，搭配家長宣導等多元活動，以本校三年級學生為研究對象，讓學生在視力保健之認知、態度、行為能力上有所增進，進而在生活中實踐。

二、學生健康狀況分析

本校學生104學年度至109學年度上學期視力不良率如下表1-1，108學年度雖有下降，但是109學年度上學期仍增加，不僅高於全市平均，也高於全國平均，學生視力不良狀況令人擔憂。

表1-1新竹市東門國小裸視不良率歷年統計圖--104學年至109學年度上學期

| | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109上 |
|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 一年級 | 25.00% | 23.60% | 15.90% | 23.90% | 10.50% | 34.80% |
| 二年級 | 33.60% ↑7% | 34.70% ↑9.7% | 27.80% ↑4.2% | 38.20% ↑22.3% | 26.70% ↑2.8% | 36.50% ↑26.0% |
| 三年級 | 43.80% ↑23.9% | 47.60% ↑14% | 35.10% ↑0.4% | 51.10% ↑23.3% | 42% ↑3.8% | 48.50% ↑21.8% |
| 四年級 | 43.80% ↑3.4% | 59.20% ↑15.4% | 36.60% ↓11% | 53.80% ↑18.7% | 43.80% ↓7.3% | 63.10% ↑21.1% |
| 五年級 | 57.80% ↑0.9% | 61.20% ↑17.4% | 49.30% ↓9.9% | 64.20% ↑27.6% | 57.70% ↑3.9% | 66.30% ↑22.5% |
| 六年級 | 60.30% ↑2.3% | 69.10% ↑11.3% | 47.10% ↓14.1% | 73.10% ↑23.8% | 61% ↓3.2% | 73.20% ↑15.5% |
| 東門平均 | 44.40% ↑0.32% | 49.80% ↑5.4% | 35.90% ↓13.9% | 50.40% ↑14.5% | 39.20% ↓11.2% | 52.90% ↑13.3% |
| 全市平均 | 45.99% | 44.77% | 44.82% | 43.70% | 41.83% | 42.32% |
| 全國平均 | 46.12% | 45.86% | 45.48% | 44.79% | 44.35% | 44.60% |

三、學校背景分析

(一) 地理環境—本校校地有 2.6 公頃，位於新竹市中心，鄰近火車站，地處交通方便的商業區，各方面資源取得也較容易。但上述優勢也為學校帶來困擾，學校周遭大樓林立，放學後，學生活動空間有限。

(二) 學校背景規模—目前班級數 72 班 (另有幼稚園四班)，學生數約一千八百多人。學校多功能活動中心一樓綠廣場晴天皆可使用，籃球場、操場皆可使用，但學生人數眾多，戶外活動空間仍顯不足。

(三) 硬體設備—現有可使用的教室 97 間(含電腦教室、音樂科教室、視聽教室、自然、圖書室等)硬體設備齊全，一樓走廊通道照明燈管更新為 LED 燈具，除省電外，照明效能佳。

(四) 教師資源—教師計 161 位。近年新進老師以及代課老師人數增加，對健康促進議題理解不夠，因此需要針對老師多加說明，以便活動推行。

(五) 社區環境暨資源—本校因地理位置因素，家長多經商或園區工作者，社經地位與雙薪家庭比率皆高，故大多家庭的經濟狀況佳，資源亦較豐富，重視假日休閒生活，安排假日戶外活動。但也有少部分家長因工作繁忙，不了解學校推動的健康促進議題，未能配合相關宣導。

(六) 志工團資源—本校家長志工團對學校推動各項業務相當支持，志工團期初會議衛生組與健康中心皆會向志工團進行業務宣導，志工團支援疫苗注射、健康檢查、宣導活動皆動員大批人力，是學校健康促進業務推展的一大助力。

四、視力保健議題SWOT分析

| 項目 | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) | 行動策略(S) |
|------|--|--|--|---|---|
| 學校環境 | 1. 全校 72 班，學生人數 1811 人，教職員工共 161 人，規模屬大型學校。 2. 地處市區，交通便利。 3. 健康中心位置良好。 | 1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。 2. 學校戶外活動空間有限。 | 1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特色及配合學校衛教活動。 2. 易辦理戶外教學及參觀活動。 | 1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高。 | 1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。 |
| 家庭環境 | 1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。 | 1. 經濟狀況佳，外食與吃精緻食物的比例高。 2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。 | 1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，服務有熱忱。 | 1. 家長易受到網路訊息影響。 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。 | 1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。 2. 校網公告訊息加強親師交流。 |
| 學校政策 | 1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定 | 1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提 | 1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 相關健康 | 1. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心 | 1. 在校務會議以及課程發展委員會進行說明，讓教師對此議 |

| 項目 | 優勢(S) | 劣勢(W) | 機會(O) | 威脅(T) | 行動策略(S) |
|-------|--|--|---|--|---|
| | 與推動。 | 出意見。 | 促進活動，盡可能配合學校行事現況。 | 有餘而力不足。 2. 新興議題過多，教師難以應付。 | 題能有共識，進而在班級推動。 |
| 健康服務 | 1. 優秀的校護 2 位。 2. 詳實的師生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。 4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。 | 1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配合學生生病時在家照顧。 2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。 | 1. 家長會持續補助健康中心耗材。 2. 多元活動提高師生參與的意願。 3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。 | 1. 部分家長對孩子偏食要求常加以合理化。 2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。 | 1. 健康檢查結果通知。 2. 健康中心提供師生照護服務。 3. 與鄰近醫療院所配合支援。 |
| 教學與活動 | 1. 定期召開健康與體育領域會議。 2. 適時辦理各項健康講座。 3. 教學及課程中，融入相關理念。 4. 事先調查規劃相關的活動意願。 | 1. 新興議題過多，教師難以兼顧。 2. 教職員工對健康促進的認知尚有不足。 3. 班級數過多，空間不足，影響教學活動進行。 | 1. 透過課程發展會議，將健康促進議題融入各領域課程。 2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。 | 1. 活動過多易影響教學正常化。 2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 3. 學生個別差異大，教師難以全面顧及。 | 1. 提供課程供教師融入教學使用。 2. 規劃全校性活動，宣導推動主題。 |
| 物質環境 | 1. 加入無菸無毒的校園行列。 2. 校內無設置員生消費合作社，故無販賣有害學生健康的食物。 3. 設施完善，資訊設 | 1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易生破壞。 2. 學生人數多，但校地面積有限，容易發生碰撞或遊戲衝 | 1. 總務處逐步更新老舊設施。 2. 持續作境教布置、宣導。 3. 加強校園及個人安全宣導。 | 1. 學校警衛人力有限，校園安全死角多。 2. 學校歷史悠久，設施設備老舊，使用上有安全疑慮。 | 1. 定期更換健康資訊公布欄。 2. 持續改善學校學生活動空間與設施。 |

| 項目 | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) | 行動策略(S) |
|------|---|----------------------------------|---|-----------------------|------------------------------------|
| | 備齊全。 | 突，學生受傷機率高。 | | | |
| 社區關係 | 1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。 | 1. 跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。 | 1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 設置電子看板，以利宣導。 | 1. 學校周遭飲料店林立，學生課後常購買。 | 1. 校慶懇親會辦理宣導。 2. 利用志工團月會活動宣導議題。 |

貳、文獻探討

以下探討國內外兒童近視之現況、近視的原因與預防方法、視力保健的介入策略的研究，藉以作為本研究教學及推動方案的設計與實施之參據。

一、國內外執行策略與探討

世界衛生組織2014年提到，近視是威脅亞洲孩童視力的頭號問題，華人近視流行病研究發現，低年級的近視比例甚為嚴重，盛行率接近三成至四成。(2016台灣衛誌 台灣校園近視防治軌跡)，世界衛生組織提出矯正兒童視力是2020年全球倡導優先議題之一。近視發生的年齡愈來愈年輕化。越早近視越容易成為高度近視者(Liang, Yen, Su, 2004)，高度近視會導致其他併發症，最常見的有視網膜病變、視網膜剝離、視網膜裂孔、黃斑部退化、白內障與青光眼…等。需要在學齡前及國小階段採取有效預防措施，避免幼童、學童「太早發生近視」，減少國人眼睛病變比率與嚴重度持續加劇，將可降低醫療成本支出，並不致影響國民生命品質(陳政友、彭秀英、劉乃昫及吳家楹，2007)。在台灣，自2010年起，學校開始運用實證性戶外活動保護因子做為校園視力保健的推動主軸後，國小學童視力不良情形已有改善之趨勢。2010年國小視力不良率49.10%，2020年略為下降到44.6%(教育部國小視力不良統計)，顯示雖然平板手機使用盛行，但是透過教育的宣導，仍有機會降低視力不良率。

二、近視的原因與預防方法

一般學童的近視屬於軸性近視，乃因眼軸增長造成，眼軸每增長0.37毫米，近視約會增加100度。而近視在先天遺傳或後天環境因素的研究上，發現兩者對近視產生皆有關係，大致而言是「三分天註定、七分是後天」，即後天環境因素還是扮演較重要的角色，例如不良的用眼習慣或長時間近距離工作，是近視產生的主要原因(兒童近視的防治與治療-臺大醫院眼科部主治醫師魏以宣)。孩子會近視主要的原因有遺傳、種族、使用3C產品、生活空間、用眼習慣不良、戶外活動太少(孩子可以不近視，吳佩昌，2014)，眼科醫師與視力專家提出預防近視需大量增加戶外活動時間，斷絕眼睛屈光異常的不利因素(Mutti, Gwiazda, Norton, Smith, Schaeffel, & To, 2013)。

三、視力保健的介入策略

多項實證性介入研究發現，增加戶外活動時間及中斷近距離用眼時間，能有效預防近視

的發生(Rose, Morgan, Ip, 2008; Ip, et al., 2008)。

在台灣，亦有相關性的實證性研究，針對國小學生為研究對象，下課教室淨空提高戶外活動時間為介入內容，能有效預防及延緩近視的發生與惡化(Wu et al. 2010; Wu et al., 2013)。牛玉珍等人(2013)以 PRECEDE- PROCEED 模式為基礎，評估教育介入計畫的需求後，發展多元化的介入內容，對學童視力保健知識、態度、行為及看電視電腦時間具顯著成效。而台灣健康促進學校視力保健計畫也以實證醫學為依歸，宣導與執行「近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康、遠視儲備足」，除了增強「近視是疾病」的認知，落實下課淨空、多元戶外活動課與運動課程，以延緩學童近視的發生，對於已近視學童加強個案管理並鼓勵就醫控度防盲，來減少高度近視人口。

綜上所述，從學校發展課程教學及相關的介入活動，再配合家長共同監督學童在家用眼行為，將能有效增進學童視力保健知識、態度與行為，以預防近視的發生與惡化。因應十二年國教核心素養為主軸的新課程，強調學生是自發主動的學習者，學生能應用及實踐所學，本研究在於探討研究對象在視力保健生活技能融入教學策略介入後，在國小學童視力保健知識、態度、與行為之成效，期冀以此研究結果提供國內實施視力保健工作之參考。

參、研究目的

依據上述的研究背景動機級學生視力狀況分析，本行動研究主要探討藉由視力保健多元活動與生活技能融入視力保健教學策略介入，提升視力保健知識及視力保健行為之實踐，增加學生視力保健知識、行為達成率，進而改善裸視視力不良率及惡化率。

具體而言，研究目的如下：

- 一、瞭解學童視力保健知識、行為、態度的現況
- 二、改善學生視力保健之知識、行為、態度改善情況。
 1. 提升視力保健知識達對率5%以上
 2. 提升規律用眼(3010)達成率10%以上
 3. 提升戶外活動120達成率10%以上
 4. 提升下課淨空率達成率10%以上
 5. 提升三C小於一達成率10%以上
 6. 提升視力保健態度達對率5%以上
- 三、維持全校裸視視力不良惡化率<5%。
- 四、裸視篩檢視力不良就醫複檢率達95%。

肆、研究方法

一、研究對象

本研究對象選定以本校 107 學年入學，目前為三年級的學生，依照 109 上視力檢查視力不良率最高的前四個班級(64%、61%、59%、59%)，前二個班級(64%、61%)學生作為本次視力保健教學及活動介入實驗組，共 56 名學生；而另二個班級的學生(59%、59%)為對照組，共 54 名學生。

二、研究工具

(一)量性工具

依據研究目的，本研究工具為「新竹市 109 學年度國民中小學生視力保健行為調查問卷」，作為本次研究前後測之評量工具。內含視力保健知識 4 題，視力保健態度 3 題，視力保健行為 8 題(包含週間 3010、3C 小於一、下課到戶外、戶外 120、戶外帶帽子太陽眼鏡，假日 3010、3C 小於一、戶外 120)。以量性的數據分析學童前後測問卷的結果，作為判斷策略是否有效。

(二)質性工具

1. 走出戶外，太陽日記紀錄單
2. 學習單-自我覺察
3. 學習單-做決定
4. 學習單-問題解決

三、 研究過程及介入策略

(一)研究過程：

1. 前測時間為109年11月17日至23日，進行「新竹市109學年度國民小學學生視力保健行為調查問卷」的前測，收集學生對於視力相關議題的表現資料。
2. 行動介入：完成學生前測資料收集後，進行規劃校園視力保健活動介入：如班級視力保健講座、懇親會座談之視力保健宣導、班級生活技能融入視力保健教育教學、班會討論等。
3. 後測時間為110年4月16日至23日，進行「新竹市109學年度國民小學學生視力保健行為調查問卷」的後測，收集學生對於視力相關議題的表現資料。
4. 資料統計分析：資料蒐集後輸入 SPSS 做初步處理與分析，以描述性統計及圖表比較等方式以瞭解研究介入後之成效。以配對 t 檢定，檢定前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

(二)介入策略

1. 籌組研究團隊:主要為學校健康促進推動小組之成員

主要為學校健康促進推動小組之成員，由校長帶領，學務主任、衛生組長、教師、護理師成立健康促進委員會議。組織架構及成員名單如下表：

| 職 稱 | 姓 名 | 編 組 任 務 |
|----------------|-----|------------------------------|
| 計畫主持人- 校長 | 李阿丹 | 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 | 許哲峻 | 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。 |
| 協同主持人- 教務主任 | 張育瑗 | 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 | 施敏琪 | 協助健康促進計劃硬體設備及經費管控等相關工作。 |
| 協同主持人- 輔導主任 | 謝志偉 | 協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。 |
| 研究人員- 衛生組長 | 吳昭儀 | 健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。 |

| | | |
|-----------------|--------|--|
| 研究人員- 體育組長 | 李婷婷 | 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。 |
| 研究人員- 午餐秘書 | 陳美滿 | 負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。 |
| 研究人員- 護理師 | 張雅琳 | 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、建置各項議題宣導網站。 |
| 研究人員- 護理師 | 羅靜容 | 負責學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。 |
| 研究人員- 會計主任 | 陳麗喬 | 負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。 |
| 研究人員- 教師 | 何書謹 | 協助辦理班級導師需求評估與教案討論。 |
| 研究人員- 教師 | 王貞芸 | 協助辦理班級導師需求評估與教案討論。 |
| 研究人員- 教師 | 洪雪鳳 | 協助辦理班級健康授課與教案討論。 |
| 研究人員- 家長志工代表 | 鄧惠蓮 | 負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。 |
| 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。 |

2. 具體推動策略

以健康促進學校六大範疇為架構，從學校、家庭及學生為主軸，由親、師、生三方面合作，可以減緩或阻斷學生近視的可能性。

●在家庭部分

寒假「健康生活習慣集點卡」鼓勵學生寒假在家裡也能做到 3010，戶外 120，下學期懇親會進行「視力保健宣導」，加強家長對視力保健的重視及正確的視力保健觀念的導正，並於實驗班級實驗介入期間，配合課程請家長成為學生的協助者與支持者。

(二)在教師的部分

辦理教師視力保健的研習，建立教師正確視力保健觀念，進而影響學生；在行動研究的期間，班級生活技能融入視力保健教案的進行對實驗組學生強調「下課走出戶外」、「3010」及「戶外 120」，讓放鬆眼睛，減少疲勞。

(三)在學生的部分

由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加強的部分進行設計，將生活技能融入於「視力保健」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步，教案活動設計於附件二，設計相關學習單如下：

- 學習單-自我覺察，透過檢核表，讓學生覺察自己的視力狀況。

- 學習單-做決定，模擬不同的情境，讓學生練習做決定的生活技能。
- 學習單-問題解決，找出自己視力的問題，用問題解決的生活技能完成學習單。
- 太陽日記~下課走出教室 養成愛護眼睛的好習慣，鼓勵學生用太陽日記卡讓自己下課時間記得到戶外活動。

(四)在全校性配合部分

配合健康促進六大範疇「視力保健」學校執行內涵，其內容如下：

表 3-3 東門國小「視力保健」配合健康促進六大範疇執行內涵表

| 六大範疇 | | 執行內容 |
|------|------|---|
| 一 | 學校政策 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 成立「學校健康促進委員會」，推動健康促進事宜。 2. 充實、改善學校視力保健相關軟硬體設施。 3. 與劉教授討論，研擬本校行動研究計畫書。 4. 選定研究對象(三年級)。 5. 施行前測問卷，並進行相關統計分析。 6. 針對前測結果進行討論，並確認研究方向及發展合適策略。 7. 定期召開行動研究會議，並針對執行狀況討論及修正。 8. 進行生活技能融入視力保健教案設計討論。 9. 辦理太陽日記活動，鼓勵學生下課走出教室。 10. 實問題卷後測，並對照前測資料進行後續統計作業。 11. 完成行動研究報告，並檢討之。 |
| 二 | 健康教學 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 參考衛福部國健署生活技能融入健康教學-健康體位特攻隊 教學手冊，設計生活技能融入「視力保健」教案(利用三節健康課實施)，除了加強正確的視力保健知識，讓學生落實視力保健行為。 2. 設計「太陽日記~走出教室養成愛護眼睛的好習慣」記錄單，鼓勵學生在家自我檢核，並請家長予以認證。 3. 安排學生「視力保健」宣導，以增加其正確認知。 4. 指導學生保持正確坐姿，並時時提醒學生閱讀、寫作時，保持良好距離(至少 35 公分)。 5. 正向鼓勵達成 3010、戶外 120、下課走出教室的學生。 |
| 三 | 物質環境 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用兒童朝會加強視力保健宣導，提醒學生戴太陽眼鏡以及帽子，保護眼睛。 2. 請總務處協助營造充滿綠意的校園環境，讓學生下課時可以悠遊其中。 3. 提供均衡健康的營養午餐，以補充學生護眼所需的營養。 4. 各年級辦理體育競賽，增加學生戶外活動的時間。 5. 結合新竹市健促藝文議題~「我 EYE 視力·EYE 貼圖」摸彩活動， |

| | | |
|---|------|--|
| | | <p>透過設計活動，提醒增加戶外活動的時間並減少 3C 產品的使用時間，達到視力保健的目標。</p> <p>6. 於校園顯目的地方，張貼各種視力保健文宣品及海報。</p> <p>7. 於全校推行視力保健相關活動，例如：(1)視力保健動態閱讀 (2)校慶健康闖關活動。(3)醫師到校視力保健宣導講座……</p> |
| 四 | 社會環境 | <p>1. 利用學校懇親會進行視力保健宣導。</p> <p>2. 結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，並鼓勵孩子多攝取護眼營養素。</p> <p>3. 提醒家長應於居家給予學生足夠且正確的照明。</p> <p>4. 於研究期程中，隨時實驗組學生家長保持良好溝通，支持學校推行視力保健活動。</p> <p>5. 更新。教室照明設備。</p> |
| 五 | 健康服務 | <p>1. 定期持續積極追蹤視力不良的學生，並加強其護眼認知。</p> <p>2. 隨時提供家長視力保健健康諮詢的服務。</p> <p>3. 定期對教室進行測光，以確保學生在學習時，能有足夠光源。</p> <p>4. 配合視力保健期程，提供親師生「視力保健」宣導。</p> |
| 六 | 社區結合 | <p>1. 利用班親會、家長代表大會舉辦視力保健相關宣導，讓家長了解視力保健的重要，並加強其參與的動機。</p> <p>2. 邀請社區視力保健診所醫生，進行高度近視親子講座。</p> |

伍、研究結果

一、基本資料

研究對象:以本校三年級學生 110 人，其中實驗組 56 人，對照組 54 人。

近視情形:實驗組有近視 23 人(41.1%)，對照組有近視 23 人(42.6%)

表 1-1 研究對象基本資料分佈百分比

| 變項 | 實驗組(n=56) | | 對照組(n=54) | | |
|------|-----------|----|-----------|----|------|
| | 人次 | % | 人次 | % | |
| 性別 | 男生 | 26 | 46.4 | 25 | 46.3 |
| | 女生 | 30 | 53.6 | 29 | 53.7 |
| 近視人次 | 沒近視 | 33 | 58.9 | 31 | 57.4 |
| | 有近視 | 23 | 41.1 | 23 | 42.6 |

二、研究對象對視力保健做法之改變情形

本項是為了瞭解平日或假日學生對視力保健行為的做法，總題數8題。包含規律用眼3010達成率(第1及第6題)、三C小於一達成率(第2及第7題)、戶外活動120達成率(第4及第8題)、下課淨空率(第3題)。

視力保健行為達成指標是指平日裡能做到4-5天及假日裡能做到2天之總計。計分方式:第1~5題是指平日裡能做到4-5天;第6~8題是指假日裡能做到2天者,回答「總是如此或常常如此」者給1分,「偶爾如此」及「從不如此」,給0分。統計方式以百分比描述實驗組與對照組能做到「總是或常常如此」之人次統計,並進一步以配對t檢定,檢定實驗組與對照組前測與後測兩者之間的差異是否達顯著差異。

(一) 研究對象視力保健行為達成率統計

由表 1-2 顯示「實驗組」在前測(38.2%)達成率明顯較低於「對照組」45.4%,後測達成率兩組之間則差異不大。整體行為達成率「實驗組」明顯增加 18.1%,「對照組」增加 9.9%。但其中「5. 平日裡戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。」前測達成率不論在實驗組或是對照組達成率均未達二成,後測實驗組(26.8%),對照組(29.6%),雖然有提昇,但並不理想,顯示介入教育有待加強。

由表 1-3 顯示規律用眼 3010 達成率(第 1 及第 6 題)、三 C 小於一達成率(第 2 及第 7 題)、戶外活動 120 達成率(第 4 及第 8 題)、下課淨空率(第 3 題)不論在實驗組或是對照組達成率均有提升。

表 1-2 實驗組與對照組能做到「總是如此」之百分比統計

| 能做到視力保健行為變項 | 組別 | 前 測 | | 後 測 | |
|--------------------------|-----|-----|------|-----|------|
| | | 人次 | % | 人次 | % |
| 1. 平日裡我有做到 3010 | 實驗組 | 14 | 25.0 | 31 | 55.4 |
| | 對照組 | 17 | 31.5 | 28 | 51.9 |
| 2. 平日裡我使用 3C 產品不超過 1 小時。 | 實驗組 | 18 | 32.1 | 32 | 57.1 |
| | 對照組 | 21 | 38.9 | 25 | 46.3 |
| 3. 平日裡下課時間我都會走出去教室外面活動 | 實驗組 | 30 | 53.6 | 41 | 73.2 |
| | 對照組 | 41 | 75.9 | 46 | 85.2 |
| 4. 平日裡我會到戶外活動,至少 120 分鐘。 | 實驗組 | 20 | 35.7 | 32 | 57.1 |
| | 對照組 | 20 | 37.0 | 31 | 57.4 |
| 5. 平日裡戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。 | 實驗組 | 10 | 17.9 | 15 | 26.8 |
| | 對照組 | 10 | 18.5 | 16 | 29.6 |
| 6. 假日裡我有做到 3010 | 實驗組 | 29 | 51.8 | 32 | 57.1 |
| | 對照組 | 35 | 64.8 | 31 | 57.4 |
| 7. 假日裡使用 3C 產品不超過 1 小時。 | 實驗組 | 28 | 50.0 | 36 | 64.3 |
| | 對照組 | 24 | 44.4 | 31 | 57.4 |
| 8. 假日裡下課時間我都會走出去教室外面活動 | 實驗組 | 22 | 39.3 | 33 | 58.9 |
| | 對照組 | 28 | 51.9 | 31 | 57.4 |
| 視力保健行為達成總計 | 實驗組 | 171 | 38.2 | 252 | 56.3 |
| | 對照組 | 196 | 45.4 | 239 | 55.3 |

表 1-3 實驗組與對照組視力保健行為達成率統計

| 視力保健行為 | 組 別 | 前 測 | | 後 測 | | 前後測 改變情形 |
|---------------|-----------|-----|------|-----|------|-------------|
| | | 人次 | % | 人次 | % | |
| 規律用眼 3010 達成率 | 實驗組(n=56) | 43 | 38.4 | 63 | 56.3 | ↑ 17.9% |

| | | | | | | |
|------------|-----------|----|------|----|------|---------|
| 三 C 小於一達成率 | 對照組(n=54) | 52 | 48.2 | 59 | 54.6 | ↑ 6.4% |
| | 實驗組(n=56) | 46 | 41.1 | 68 | 60.7 | ↑ 19.6% |
| 戶外活動 120 率 | 對照組(n=54) | 45 | 41.7 | 56 | 54.6 | ↑ 12.9% |
| | 實驗組(n=56) | 42 | 37.5 | 65 | 58.0 | ↑ 20.5% |
| 下課淨空率 | 對照組(n=54) | 48 | 44.4 | 62 | 57.4 | ↑ 13.0% |
| | 實驗組(n=56) | 30 | 53.6 | 41 | 73.2 | ↑ 19.6% |
| | 對照組(n=54) | 41 | 75.9 | 46 | 85.2 | ↑ 9.3% |

(二) 實驗組與對照組視力保健行為之前後測 t 檢定

由表 1-4 顯示: 實驗組在規律用眼 3010 之前後測平均得分, 後測(1.13±.92)高於前測(.77±.81), 且達統計上的顯著差異($t=-2.84$, $P<.01$)。三 C 小於一之前後測平均得分, 後測(1.21±.91)高於前測(.82±.83), 且達統計上的顯著差異($t=-3.10$, $P<.01$)。戶外活動 120 之前後測平均得分, 後測(1.16±.95)高於前測(.75±.84), 且達統計上的顯著差異($t=-3.45$, $P<.01$)。下課淨空率後測(.73±.45)高於前測(.54±.50), 且達統計上的顯著差異($t=-2.19$, $P<.05$)。對照組後測得分雖然高於前測, 但未達統計上的顯著差異($P>.05$)。

表 1-4 實驗組與對照組視力保健行為前後測 t 檢定 實驗組(n=56) 對照組(n=54)

| 各項行為變項 | 組別 | 前 測 | | 後 測 | | t 值 | p 值 |
|----------------|-----|-----|-----|------|-----|-------|--------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 標準差 | | |
| 規律用眼 3010 達成情形 | 實驗組 | .77 | .81 | 1.13 | .92 | -2.84 | .006** |
| | 對照組 | .96 | .82 | 1.09 | .87 | -.89 | .375 |
| 三 C 小於一達成情形 | 實驗組 | .82 | .83 | 1.21 | .91 | -3.10 | .003** |
| | 對照組 | .89 | .86 | 1.15 | .76 | -1.76 | .085 |
| 戶外活動 120 達成情形 | 實驗組 | .75 | .84 | 1.16 | .95 | -3.45 | .001** |
| | 對照組 | .83 | .86 | 1.04 | .82 | -1.67 | .102 |
| 下課淨空率達成情形 | 實驗組 | .54 | .50 | .73 | .45 | -2.19 | .033* |
| | 對照組 | .76 | .43 | .85 | .36 | -1.53 | .133 |

* $P<.05$, ** $P<.01$, *** $P<.001$

(三) 研究對象視力保健知識答對率統計

本項是為了瞭解學生對視力保知識的認識, 總題數4題。計分方式: 答對給1分, 答錯或不知道給0分。

由表1-5顯示: 實驗組答對率改變最多為「1. 近視是一種眼睛的疾病」, 增加21.4%, 但在「4. 使用三C時螢幕都會發光, 不必另外照明」, 答對率反而下降, 顯示教育介入仍需加強。至於在對照組則無明顯改變, 且多題呈現下降趨勢。

表 1-5 實驗組與對照組視力保健知識答對率百分比 實驗組(n=56) 對照組(n=54)

| 視力保健知識變項 | 組別 | 前 測 | | 後 測 | | 前後測 改變情形 |
|---------------|-----|-----|------|-----|------|-------------|
| | | 人次 | % | 人次 | % | |
| 1. 近視是一種眼睛的疾病 | 實驗組 | 43 | 76.8 | 55 | 98.2 | ↑ 21.4% |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|------|-----|------|--------|
| | 對照組 | 33 | 61.1 | 30 | 55.6 | ↓ 5.5% |
| 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼造成 | 實驗組 | 50 | 89.3 | 53 | 94.6 | ↑ 5.3% |
| | 對照組 | 50 | 92.6 | 52 | 96.3 | ↑ 3.7% |
| 3. 高度近視指 500 度以上，且很容易造成失明 | 實驗組 | 49 | 87.5 | 53 | 94.6 | ↑ 7.1% |
| | 對照組 | 45 | 83.3 | 44 | 81.5 | ↓ 1.8% |
| 4. 使用三 C 時螢幕都會發光，不必另外照明 | 實驗組 | 52 | 92.9 | 49 | 87.5 | ↓ 5.4% |
| | 對照組 | 50 | 92.6 | 49 | 90.7 | ↓ 1.9% |
| 視力保健知識答對率 | 實驗組 | 194 | 86.6 | 210 | 93.8 | ↑ 7.2% |
| | 對照組 | 178 | 82.4 | 175 | 81.0 | ↓ 1.4% |

(四) 視力保健知識前後測 t 檢定

由表 1-6 顯示：實驗組在整體視力保健知識之前後測平均得分，後測(3.75±.67)高於前測(3.46±.71)，且達統計上的顯著差異($t=-2.53$ ， $P<.05$)。而對照組後測(3.24±.73)低於前測(3.30±.86)，且未達統計上的顯著差異($P>.05$)。

表 1-6 實驗組與對照組視力保健知識前後測 t 檢定 實驗組(n=56) 對照組(n=54)

| 視力保健知識變項 | 組別 | 前 測 | | 後 測 | | t 值 | p 值 |
|---------------------------|-----|------|-----|------|-----|-------|---------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 標準差 | | |
| 1. 近視是一種眼睛的疾病 | 實驗組 | .77 | .43 | .98 | .13 | -3.87 | .000*** |
| | 對照組 | .61 | .49 | .56 | .50 | .65 | .518 |
| 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼造成。 | 實驗組 | .89 | .31 | .95 | .23 | -1.00 | .322 |
| | 對照組 | .93 | .26 | .96 | .19 | -1.00 | .322 |
| 3. 高度近視指 500 度以上，且很容易造成失明 | 實驗組 | .88 | .33 | .95 | .23 | -1.27 | .209 |
| | 對照組 | .83 | .38 | .81 | .39 | .33 | .742 |
| 4. 使用三 C 時螢幕都會發光，不必另外照明。 | 實驗組 | .93 | .26 | .88 | .33 | 1.35 | .182 |
| | 對照組 | .93 | .26 | .91 | .29 | .57 | .569 |
| 視力保健知識總分 | 實驗組 | 3.46 | .71 | 3.75 | .67 | -2.53 | .014* |
| | 對照組 | 3.30 | .86 | 3.24 | .73 | .42 | .678 |

* $P<.05$ ，** $P<.01$ ，*** $P<.001$

(五) 研究對象對視力保健態度

本項是探討研究對象對視力保健態度，其計分方式「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」，依序給於 4、3、2、1 分，得分愈高，表示研究對象的視力保健態度越趨正向。由表 1-6 顯示實驗組學生在前測態度九成以上均趨向正向態度，後測則增加至九成五以上。

1-6 實驗組視力保健態度前後測得分情形

| 視力保健態度變項 | | 最小值 | 最大值 | 平均數 | 標準差 | 標準化得 |
|--------------------------|----|------|------|------|-----|------|
| | | | | | | 分指標 |
| 1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科檢查 | 前測 | 1.00 | 4.00 | 3.64 | .62 | 91.0 |
| | 後測 | 2.00 | 4.00 | 3.80 | .44 | 95.0 |
| 2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。 | 前測 | 3.00 | 4.00 | 3.77 | .43 | 94.3 |
| | 後測 | 2.00 | 4.00 | 3.82 | .43 | 95.5 |

| | | | | | | |
|---------------------------|----|------|------|------|-----|------|
| 3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。 | 前測 | 1.00 | 4.00 | 3.63 | .59 | 90.8 |
| | 後測 | 2.00 | 4.00 | 3.86 | .40 | 96.5 |

標準化得分數計算方式:(分量表平均數/分量表滿分數)×100%

表 1-7 實驗組與對照組視力保健態度前後測 t 檢定 實驗組(n=56) 對照組(n=54)

| 視力保健態度變項 | 組別 | 前 測 | | 後 測 | | t 值 | p 值 |
|---------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 標準差 | | |
| 1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科檢查 | 實驗組 | 3.64 | .62 | 3.80 | .44 | -1.70 | .095 |
| | 對照組 | 3.80 | .41 | 3.76 | .55 | .44 | .659 |
| 2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。 | 實驗組 | 3.80 | .44 | 3.82 | .43 | -.77 | .444 |
| | 對照組 | 3.59 | .60 | 3.72 | .56 | -1.22 | .226 |
| 3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。 | 實驗組 | 3.63 | .59 | 3.86 | .40 | -2.75 | .008** |
| | 對照組 | 3.65 | .59 | 3.76 | .55 | -1.06 | .293 |
| 視力保健態度總分 | 實驗組 | 11.04 | 1.11 | 11.48 | 1.04 | -2.67 | .010* |
| | 對照組 | 11.04 | 1.13 | 11.24 | 1.21 | -.95 | .345 |

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

三、結論

本年度學校除了多元化的策略推動視力保健，針對實驗組加入生活技能融入視力保健教案，效果提升。尤其透過親師合作，讓家長了解學校重視視力保健，也進行視力保健的教學，協助學生在家與假日持續做到視力保健行為。本計畫的目的是想瞭解研究對象對視力保健知識、行為的改善情形，以下就本計畫預定績效指標做為檢視本次行動的是否具有成效。

(一)提升視力保健知識:

1. 視力保健知識答對率，前測(86.6%)，後測答對率(93.8%)，增加幅度為7.2%，以達成提升視力保健知識答對率5%以上之指標
2. 視力保健知識t檢定:後測(3.75±.67)高於前測(3.46±.71)，且達統計上的顯著差異(t=-2.53, P<.01).

(二)提升規律用眼(3010)達成率

1. 規律用眼3010達成率，前測(38.4%)，後測(56.3%)，增加幅度為17.9%，達成提升規律用眼3010達成率10%以上之指標。
2. 規律用眼(3010)t檢定:後測(1.13±.92)高於前測(.77±.81)，且達統計上的顯著差異(t=-2.84, P<.01)

(三)提升戶外活動120達成率

1. 戶外活動120達成率，前測(37.5%)，後測(58.0%)，增加幅度為20.5%，已達成提升戶外活動120達成率10%以上之指標。
2. 戶外活動120之前後測t檢定:平均得分後測(1.16±.95)高於前測(.75±.84)，且達統計上的顯著差異(t=-3.45, P<.001)

(四)提升下課淨空率

1. 下課淨空率，前測(53.6%)，後測(73.2%)，增加幅度19.6%，已達成提升10%以上之指標。
2. 下課淨空率前後測t檢定:平均得分後測(.73±.45)高於前測(.45±.5)，且達統計上的顯著差異(t=-2.19, P<.05)

(五)提升三C小於一達成率

1. 三C小於一之達成率，前測(41.1%)，後測(60.7%)，增加幅度為19.6%，已達成提

升三C小於一達成率10%以上之指標。

2. 三C小於一前後測t檢定:其平均得分後測(1.21±.91)高於前測(.82±.83)，且達統計上的顯著差異($t=-3.10$ ， $P<.01$)。

(六) 提升視力保健態度:

1. 視力保健態度標準化得分指標，前測(92%)，後測(95.6%)，增加幅度為3.6%，未達增加5%以上之指標。

2. 視力保健態度t檢定:後測(11.48±1.04)高於前測(11.04±1.11)，且達統計上的顯著差異 $t=-2.67$ ， $P<.01$)。

(七) 全校裸視力不良率降低1%。

109學年度上學期全校裸視視力不良率52.9%，109下學期全校裸視視力不良率54.8%，視力不良率增加1.9%，未達成視力不良率降低1%。

實驗組班級109學年度上學期裸視視力不良率62.5%，109下學期裸視視力不良率62.5%；相較於對照組109學年度上學期裸視視力不良率59%，109下學期裸視視力不良率60.7%，實驗組裸視視力不良率雖未降低，但是相對於全校以及對照組來說，視力不良的狀況未再惡化。

四、建議

學校運用多元策略尤其加上生活技能融入教學，在推動視力保健議題上效果明顯提升，由於三年級上學期進行健康課程，也有提到視力保健的重要性，因次前測實驗組與對照組知識與態度的差異不大，知是答對率達86%、82.4%；態度的正向度也都達九成以上，顯示學校持續推動視力保健有一定的成效，但是視力行為卻有的落差，但透過策略介入，加上生活技能融入教學需要家長一起協助讓孩子達到目標，在後測行為的表現，實驗組進步優於對照組，學生會透過計時器的輔助、好友互相提醒，達到3010以及下課到戶外活動，假日父母也會安排戶外的活動行程減少接觸3C的時間，的確需要學校與家長的合作，才能有效幫助學童的視力保健。

1. 原定的健康與體育課程(三上)視力保健內容僅提到避免長時間近距離用眼，用眼30分鐘休息10分鐘，玩手機等3C產品容易讓眼睛疲勞，未針對視力不良的原因以及影響加強說明；因此若沒有透過補充說明，學生對視力保健的正確認識不足，在原本的健康課程架構下要加入生活技能融入教學的三堂課，會壓縮到健康課程的時間，目前在110年度的新課綱架構下，透過學校課程核心小組會議的討論，將會把視力保健生活技能教學融入教學納入三年級的校定課程之一。
2. 從前後測問卷中發現「在戶外會帶帽子或太陽眼鏡保護眼睛」後測(26.8%)雖然比前測(17.9%)高，但仍未達三成，顯示在教學與宣導方面仍需要再加強，雖然在戶外兒童朝會學生會戴帽子，但是其他下課時間或是體育課容易忘記。
3. 推動健康促進視力保健多年，發現要讓學生對自己的視力有感，前提是需要老師與家長的自覺與重視，現在新興的教育議題眾多，尤其是科技教育的推動時常跟視力保健產生拉鋸；透過教師研習與懇親會的宣導，家長跟教師才發現近視不是理所當然，視力保健的迷思澄清，了解有效的視力保健方法，當老師跟家長關心自己的視力保健，才會影響到學生對視力保健的行為重視。
4. 三年級的學童在視力保健教學中，學習應用生活技能覺察自己的視力問題、面對的困難的情境練習做決定、問題解決，三年級的學生在做決定的共同練習，需要老師多一點引導，在失明的體驗活動，雖然只有短短的幾分鐘，但孩子們可以感受到視力的重要，另外部分家長很用心的回饋配合，期望學生家長能持續落實。

五、活動照片



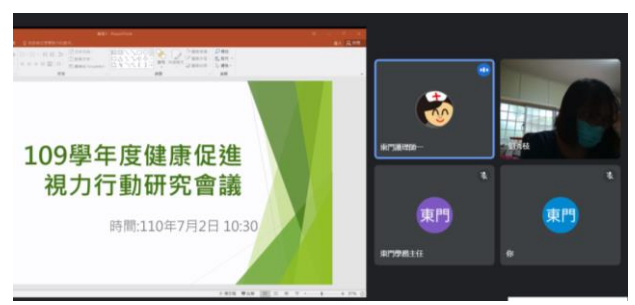
健促會議



教案討論會議



教授出席視力保健會議指導



線上視力保健成果討論視訊會議



兒童朝會視力保健宣導(戶外戴帽或太陽眼鏡保護眼睛)



班級週會視力保健宣導



校慶視力保健有獎徵答



校慶視力保健有獎徵答

東門寒暑假健康生活習慣集點卡

新竹市東門國小109學年寒假學生健康生活習慣集點卡

活動時間：110年1月21日(二)至110年2月17日(三)

活動辦法：依據不同項目，請在內填上達成日期。

獎勵辦法：每個項目至少達成10個並有家長簽章，榮譽集點冊加10點以茲鼓勵。

衛生組敬製



◎活動時間：110年1月21日(二)至110年2月17日(三)。

◎活動辦法：依據不同項目，請在內填上達成日期。

◎獎勵辦法：每個項目至少達成10個並有家長簽章，榮譽集點冊加10點以茲鼓勵。



寒假健康生活習慣集點卡(3010/戶外120)

寒假健康生活習慣集點卡



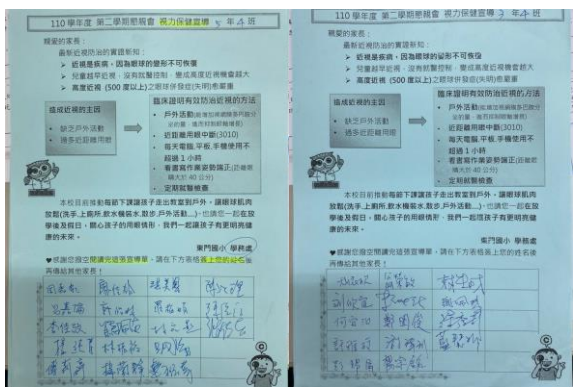
視力保健貼圖繪畫比賽特優作品

視力保健貼圖繪畫比賽特優作品



懇親會-視力保健宣導

懇親會-視力保健宣導



懇親會-班級視力保健宣導

懇親會-班級視力保健宣導



志工團月會健康促進宣導(視力保健)



健康小天使培訓視力培訓宣導



兒童節小藝人~下課淨空推廣



兒童節小藝人~下課淨空推廣



視力保健教師研習



視力保健教師研習

太陽日記：下課走出教室，養成愛護視力的好習慣

3年8班 27號 姓名：陳宇軒

★活動紀錄方式：4/8(四)~4/10(六)上課期間，下課時間離開教室(飲水機發水、洗手、上廁所、掃除上料任務、到戶外活動...)，超過5分鐘就可以把○塗滿。4/11(七)~4/11(日)前達成「300」及「戶外120」，可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本週太陽日記「0」全部塗滿，由健康小天使協助後發給榮譽勳章及點數條作為獎勵。
2.「0」全部塗滿，健康小天使協助投入攝影箱，公開拍攝。

| | 4月8日 星期四 | 4月9日 星期五 | 4月10日 星期六 | 4月11日 星期日 | 4月12日 星期一 | 4月13日 星期二 | 4月14日 星期三 | 4月15日 星期四 |
|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 第一節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第二節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第三節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午休下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第五節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第六節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

4月8日~4月10日(上課期間) 下課時間離開教室(飲水機發水、洗手、上廁所、掃除上料任務、到戶外活動...)，超過5分鐘就可以把○塗滿。4/11(七)~4/11(日)前達成「300」及「戶外120」，可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本週太陽日記「0」全部塗滿，由健康小天使協助後發給榮譽勳章及點數條作為獎勵。
2.「0」全部塗滿，健康小天使協助投入攝影箱，公開拍攝。

太陽日記走出教室學習單

太陽日記：下課走出教室，養成愛護視力的好習慣

6年2班 12號 姓名：侯曉軒

★活動紀錄方式：4/8(四)~4/10(六)上課期間，下課時間離開教室(飲水機發水、洗手、上廁所、掃除上料任務、到戶外活動...)，超過5分鐘就可以把○塗滿。4/11(七)~4/11(日)前達成「300」及「戶外120」，可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本週太陽日記「0」全部塗滿，由健康小天使協助後發給榮譽勳章及點數條作為獎勵。
2.「0」全部塗滿，健康小天使協助投入攝影箱，公開拍攝。

| | 4月8日 星期四 | 4月9日 星期五 | 4月10日 星期六 | 4月11日 星期日 | 4月12日 星期一 | 4月13日 星期二 | 4月14日 星期三 | 4月15日 星期四 |
|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 第一節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第二節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第三節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午休下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第五節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 第六節下課 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

4月8日~4月10日(上課期間) 下課時間離開教室(飲水機發水、洗手、上廁所、掃除上料任務、到戶外活動...)，超過5分鐘就可以把○塗滿。4/11(七)~4/11(日)前達成「300」及「戶外120」，可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本週太陽日記「0」全部塗滿，由健康小天使協助後發給榮譽勳章及點數條作為獎勵。
2.「0」全部塗滿，健康小天使協助投入攝影箱，公開拍攝。

太陽日記走出教室學習單



太陽日記摸彩活動



太陽日記摸彩得獎



體育競賽-班際跳繩



體育競賽-棒球九宮格



課程戶外化



課程戶外化



高度近視個案親子講座



高度近視個案親子講座



視力保健教學



視力保健教學



視力保健教學



視力保健教學

【健康親子互動區】

眼科醫學專家指出：近視是疾病，近視不是只是配鏡矯正視力，近視會危害眼睛健康，近視如果任由其發展不控制，容易超過500度成為高度近視，增加眼睛病變的風險；建議每節下課到戶外活動，每日戶外活動時間120分鐘，戶外曬太陽可以讓視網膜產生較多的多巴胺，抑制眼球增長，可以有效預防近視的發生與近視加深。

請你回家和家人分享上課的內容，除了你自己的視力，也要關心家人的視力狀況囉！

和家人討論，想一想，可以怎麼做，幫助你的眼睛更健康。

護眼健康約定

我可以做：(家長簽名) 休課時間 帶到戶外 的戶外 減少看電視

我可以做：(小朋友簽名) 減少看手機時間

親子護眼約定

【健康親子互動區】

眼科醫學專家指出：近視是疾病，近視不是只是配鏡矯正視力，近視會危害眼睛健康，近視如果任由其發展不控制，容易超過500度成為高度近視，增加眼睛病變的風險；建議每節下課到戶外活動，每日戶外活動時間120分鐘，戶外曬太陽可以讓視網膜產生較多的多巴胺，抑制眼球增長，可以有效預防近視的發生與近視加深。

請你回家和家人分享上課的內容，除了你自己的視力，也要關心家人的視力狀況囉！

和家人討論，想一想，可以怎麼做，幫助你的眼睛更健康。

護眼健康約定

我可以做：(家長簽名) 每日用眼30分鐘，休息4分鐘

我可以做：(小朋友簽名) 減少各種戶外活動類 多曬太陽 減少看電視 減少看手機

親子護眼約定

視力保健，做決定-分組討論

3年4班第1組 組員：張長姐 翁宇的

情境一

我知道視力保健很重要，可是手機遊戲實在太好玩，差一點就要破關了...

| | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|---------------|
| 1.要做的決定是什麼... | 把手機關掉或出去玩 | | |
| 2.可能的決定有哪些? | 決定(1) 出去玩 | 決定(2) 休息10分鐘 | 決定(3) 關掉手機 |
| 3.這個決定優點有哪些... | 可以玩到關 | 可以讓眼睛放鬆 | 可以保護眼睛 |
| 4.做出決定 | 討論之後決定的選擇是： 關掉手機 | | |
| 5.這是一個好的決定嗎? | 這是一個對視力保健的選擇嗎? 是 | | |

視力保健，我決定-分組討論

3年4班第3組 組員：黃曉睿 李奕樂

情境二

天氣不好，下課沒辦法到操場活動，我可以怎麼做...

| | | | |
|----------------|---|---------------|-----------------|
| 1.要做的決定是什麼... | 決定要不要出去 | | |
| 2.可能的決定有哪些? | 決定(1) 出去玩 | 決定(2) 走出教室 | 決定(3) 待在教室看書 |
| 3.這個決定優點有哪些... | 可以出去，但可能曬太陽 | 可以保護眼睛 | 可以學到知識 |
| 4.做出決定 | 討論之後決定的選擇是： 決定(2)，因為可以保護眼睛。 | | |
| 5.這是一個好的決定嗎? | 這是一個對視力保健的選擇嗎? 好的，因為我不想生病，決定(1)我可以學到知識，但當眼睛失明時一樣，還不如從現在開始保護。 | | |

做決定-分組討論

做決定-分組討論

視力保健，我決定-分組討論

3年4班第1組 組員：鄭博文

情境三

下課我想留在教室看書，不想到戶外...

| | | | |
|----------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|
| 1.要做的決定是什麼... | 要不要去戶外 | | |
| 2.可能的決定有哪些? | 決定(1) 把書帶到戶外 | 決定(2) 看書5分鐘，去戶外5分鐘 | 決定(3) 下節下課去戶外 |
| 3.這個決定優點有哪些... | 不會被老師發現 | 兩件事都一石二鳥 | 可以看書10分鐘 |
| 4.做出決定 | 討論之後決定的選擇是： 看書5分鐘，去戶外5分鐘，因為一石二鳥 | | |
| 5.這是一個好的決定嗎? | 這是一個對視力保健的選擇嗎? 是的！因為有去戶外5分鐘 | | |

視力保健，我決定-分組討論

3年4班第1組 組員：楊少傑 楊明皓

情境四

今天功課很多，需要寫評量，我可能要1小時以上才寫完...

| | | | |
|----------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1.要做的決定是什麼... | 想好評量要怎麼想 | | |
| 2.可能的決定有哪些? | 決定(1) 記憶寫 | 決定(2) 寫30分鐘休息10分鐘 | 決定(3) 寫30分鐘休息10分鐘 |
| 3.這個決定優點有哪些... | 可以暫停休息 | 可以保護眼睛 | 會比較有精神 |
| 4.做出決定 | 討論之後決定的選擇是： 寫30分鐘休息10分鐘 | | |
| 5.這是一個好的決定嗎? | 這是一個對視力保健的選擇嗎? 是的！因為可以保護眼睛 | | |

做決定-分組討論

做決定-分組討論

視力保健-做決定

3年4班 姓名：葉涵瑜

| 選擇情境 | 我的決定 (請打勾) | 為什麼? 選擇的理由 |
|------------------------|--|----------------------------------|
| 寫作業，看書常常忘記30分鐘休息10分鐘。 | <input type="checkbox"/> 寫作業，看書常常忘記30分鐘休息10分鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為寫作業時，眼睛容易疲勞，如果忘記休息，眼睛會更累。 |
| 戶外活動的時間不到120分鐘。 | <input type="checkbox"/> 戶外活動的時間不到120分鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為我們去操場玩時，可以讓眼睛放鬆。 |
| 我已看電視1小時了，哥哥和我一起玩手機遊戲。 | <input type="checkbox"/> 我已看電視1小時了，哥哥和我一起玩手機遊戲。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為我已看了1小時電視了，所以休息一下，哥哥和我一起玩手機遊戲。 |

視力保健-做決定

3年4班 姓名：楊明皓

| 選擇情境 | 我的決定 (請打勾) | 為什麼? 選擇的理由 |
|------------------------|--|----------------------------------|
| 寫作業，看書常常忘記30分鐘休息10分鐘。 | <input type="checkbox"/> 寫作業，看書常常忘記30分鐘休息10分鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為寫作業時，眼睛容易疲勞，如果忘記休息，眼睛會更累。 |
| 戶外活動的時間不到120分鐘。 | <input type="checkbox"/> 戶外活動的時間不到120分鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為我們去操場玩時，可以讓眼睛放鬆。 |
| 我已看電視1小時了，哥哥和我一起玩手機遊戲。 | <input type="checkbox"/> 我已看電視1小時了，哥哥和我一起玩手機遊戲。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | 因為我已看了1小時電視了，所以休息一下，哥哥和我一起玩手機遊戲。 |

做決定學習單

做決定學習單

視力保健，我做到-問題解決

回想本週一天上課日、一天假日

有做到的視力保健行為為☺，沒有做到的視力保健行為為☹：

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|--|-----|----|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | ☹ | ☹ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☹ | ☹ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | ☹ | ☹ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。 | ☹ | ☹ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽鏡保護眼睛。 | ☹ | ☹ |

我的視力保健問題是：近視

我視力保健問題的原因是：看書時我會忘記定時就忘了時間。

我找到解決問題的方法是：帶角膜型隱形眼鏡或配戴眼鏡。

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

✳ 用計時器控制時間，讓眼睛得到適時的休息

✳ 在寫作業時，也要注意保持適當距離，以保護良好的視力。

視力保健，我做到-問題解決

回想本週一天上課日、一天假日

有做到的視力保健行為為☺，沒有做到的視力保健行為為☹：

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|--|-----|----|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | ☺ | ☺ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☺ | ☺ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | ☺ | ☺ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。 | ☺ | ☺ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽鏡保護眼睛。 | ☺ | ☺ |

我的視力保健問題是：近視

我視力保健問題的原因是：看書、手機、電視、電腦

我找到解決問題的方法是：用眼30/10

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

① 有時提醒孩子注意看電視、3C 用品時間，定時休息。

② 每日提醒孩子點眼藥水。

③ 不要再假借任何理由，家長去偷偷房間看手機了。

問題解決學習單

問題解決學習單

視力保健，我做到-問題解決

回想本週一天上課日、一天假日

有做到的視力保健行為為☺，沒有做到的視力保健行為為☹：

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|--|-----|----|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | ☺ | ☺ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☺ | ☺ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | ☺ | ☺ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。 | ☺ | ☺ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽鏡保護眼睛。 | ☺ | ☺ |

我的視力保健問題是：有時會用眼過度

我視力保健問題的原因是：看書停不下來

我找到解決問題的方法是：用計時器

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

1. 使用計時器並保持適當距離。

2. 閱讀是一個很好的活動，但若因此造成近視則得不償失，希望她能有一個良好的習慣，既享有休閒時光又能擁有明亮眼睛。

視力保健，我做到-問題解決

回想本週一天上課日、一天假日

有做到的視力保健行為為☺，沒有做到的視力保健行為為☹：

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|--|-----|----|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | ☺ | ☺ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☺ | ☺ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | ☺ | ☺ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。 | ☺ | ☺ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽鏡保護眼睛。 | ☺ | ☺ |

我的視力保健問題是：寫作要頭暈目眩

我視力保健問題的原因是：寫太認真

我找到解決問題的方法是：提醒記

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

1. 與小朋友一起調整寫作時眼睛與桌子的距離，並提醒他要維持正確的姿勢。

2. 孩子，眼睛是我們的靈魂之窗，希望你永遠保有健康又清晰的視力。

問題解決學習單

問題解決學習單



班會討論-視力保健與健康體位

班會討論-視力保健與健康體位

新竹市 109 學年度國民小學學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關**視力保健**的研究調查，主要是想了解學校推動**視力保健**方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，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。謝謝你的協助！ 敬祝

身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

一、基本資料:

1.年級：三年級

2.性別：男 女

3.是否有近視：有近視 沒近視

二、我個人對視力保健的做法

總是或 偶爾 從不

| <u>(在星期一到星期五裡)</u> | | 常常如此 (5~4 天) | 如此 (1~3 天) | 如此 (0 天) | |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 4. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <u>(在假日裡)</u> | | 總是 如此 (2 天) | 偶爾 如此 (1 天) | 從不 如此 (0 天) | |
| 1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 二、我對視力保健的認識：(答“對”給 1 分，答“錯”給 0 分，答“不知道”給 0 分) | | | | | |
| | | 對 | 錯 | 不確定 | |
| 1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦變形就不會再回復了。 | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。 | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。 | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。 | | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 三、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺 | | | | | |
| | | (4 分) 非常 同意 | (3 分) 同意 | (2 分) 不 同意 | (1 分) 非常 不同意 |
| 1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科診所檢查。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。

親愛的同學:你好！謝謝你的協助!請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成!
感謝您的幫忙 敬祝 身體健康 平安快樂!

新竹市健促學校視力保健組敬上

新竹市東門國小 109 學年寒假版學生健康生活习惯集點卡

年 班 號 姓名



家長認讀簽章:

親愛的家長與小朋友，你好！

為了讓大都能把健康好习惯落實在生活裡，學務處特別規劃

這張活動單，希望小朋友都能過個開心又健康的寒假！

◎ 活動時間：110 年 1 月 21 日（二）～ 109 年 2 月 17 日（三）。

◎ 活動辦法：依不同項目，請在 內填上達成日期。

◎ 獎勵辦法：每個項目至少達成 10 個 ，並有家長簽章，獲集點卡加 10 點，以一益鼓勵。

| 範例: 1. 睡滿 8 小時 | 1. 睡滿 8 小時 | 2. 天天 5 蔬果 | 3. 3C(平)版：電腦、手機、少於 1 小時 | 4. 不喝含糖飲料，喝足白開水 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | |
| 1/21 2/1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1/22 2/2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1/23 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1/25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1/26 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 運動 30 分鐘 | 6. 餐後睡前含氟潔牙 | 7. 規律用眼 3010 | 8. 戶外活動 120 分鐘 | 9. 拒菸拒檳，含二手菸、電子菸 |
| | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



太陽日記 下課走出教室 養成愛護眼睛的好習慣

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

- ★活動紀錄方式：4/8(四)~4/15(四)上課期間，下課時間有離開教室(飲水機裝水、洗手、上廁所、排隊上科任課、到戶外活動…)，超過5分鐘就可以把☀塗滿。4/10(六)、4/11(日)有達成「3010」及「戶外120」可以把☀塗滿。
- ★獎勵方式：1.本張太陽日記「☀」全部都塗滿，由健康小天使確認後發給榮譽點數5點貼條作為獎勵。
- 2.「☀」全部都塗滿，健康小天使協助投入摸彩箱，公開抽獎。

| | 4月8日 星期四 | 4月9日 星期五 | 4月10日 星期六 | 4月11日 星期日 | 4月12日 星期一 | 4月13日 星期二 | 4月14日 星期三 | 4月15日 星期四 |
|-------|-------------|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 早修下課 | ☀ | ☀ | ☀☀ 達成戶外活動一百二十分鐘 近距離用眼三十分鐘休息十分鐘 | ☀☀ 達成戶外活動一百二十分鐘 近距離用眼三十分鐘休息十分鐘 | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 第一節下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 第二節下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 第三節下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 中午吃飽飯 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 午休下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ |
| 第五節下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | |
| 第六節下課 | ☀ | ☀ | | | ☀ | ☀ | ☀ | |

中年級版

新竹市東區東門國小 12 年國教素養導向教學方案

愛護視力，我做不到！

| | | | | |
|-------|------------|---|------|---|
| 領域/科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 吳昭儀 |
| 實施年級 | 三年級 | | 總節數 | 共_3_節，_120_分鐘 |
| 單元名稱 | 愛護視力，我做不到！ | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | 核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 |
| | 學習內容 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。 | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--|--|
| | | Fb- II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 家庭教育-家人關係 與互動 | | |
| | 所融入之學習重點 | 家 E7 表達對家庭成員的 關心與情感。 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | 延伸補充活動-藝術與人文領域 | | | |
| 教材來源 | 衛福部國健署 生活技能融入健康教學-健康體位特攻隊 教學手冊 | | | |
| 教學設備/資源 | 投影機、影片、學習單 | | | |
| 學習目標 | | | | |
| 1-1能知道視力保健的重要性與視力不良對身體的影響。 1-2藉由自我覺察技能的引導，能檢視與了解影響視力的原因。 2-1能指出與澄清常見的視力保健錯誤迷思。 2-2能仿照演練做決定的技能，在面對影響視力保健的情境時能做出愛護眼睛的抉擇。 3-1能仿照演練問題解決的技能，改善個人視力不良的習慣。 3-2能落實視力保健行動，以建立健康生活型態。 | | | | |

| 教學活動設計 | |
|--|------|
| 教學活動內容及實施方式 | 備註 |
| <p>第一節</p> <p>一、 引起動機【10分鐘】</p> <p>講述眼鏡公主繪本 ppt 引起動機</p> <p>想一想：</p> <p>(1) 哪些行為造成眼鏡公主近視</p> <p>(2) 眼鏡公主運用哪些方法恢復健康的視力</p> <p>二、 主要活動【20分鐘】</p> <p>(一) 認識近視</p> <p>(1) 假性近視和近視的差異</p> <p>➢ 要讓學生了解到定期到眼科散瞳檢查才能確認是否真的近視，若是在學校視力檢查收到不良通知單，但是醫生散瞳後正常，有可能是假性近視，也是要注意用眼習慣</p> <p>(2) 常見的近視治療方式</p> <p>➢ 比較近視治療方式的差異，提醒學生，戴眼鏡只能讓眼睛看清楚，需要加上點散瞳劑，才能有效控制近視度數，避免每年度數一直加深變成高度近視。但是點散瞳劑後要注意的是需戴帽子以及戴太陽眼鏡避免陽光對眼睛的傷害。</p> <p>(3) 為什麼要重視近視的治療</p> <p>➢ 近視的治療方式會影響到近視度數是否控制，如果國小就近視卻未重視度數控制，未來就會成為高度近視，有失明的風險。</p> <p>(二) 體驗活動</p> <p>請同學拿起裝滿水的水壺，手舉直，等到老師說 ok(至少 1 分鐘)才可以</p> | 口頭評量 |

放下，透過手拿水壺舉高的動作，手臂肌肉痠痛，體驗眼球肌肉近距離用眼的感覺

- 用眼睛看東西就像是吹汽球一樣，用眼時就會一直打氣，如果不休息，最後氣球就一直被撐大，眼睛就不是健康的眼睛囉！

(三) 了解自己的視力狀況(視力檢查結果)

- 我現在：視力正常 有近視
- 我有定期到眼科檢查：有 沒有
- 有近視請繼續回答：
- 我的近視度數：左眼____右眼____ 不知道
- 我的近視治療方法(可以複選)：
 - 配眼鏡
 - 戴角膜型片
 - 點散瞳劑
 - 定期到眼科回診
 - 沒有特別治療

三、 綜合活動【10分鐘】

(一) 檢核自己視力保健行為，

想一想 檢核我的視力保健行為

- 經常做到 偶爾做到 很少做到
- 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時30-40分鐘休息10分鐘)。
 - 每天我使用電腦、電視、手機等3C產品不超過1小時。
 - 下課時間我都會走出去教室外面活動。
 - 每天我有到戶外活動，至少120分鐘。
 - 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

面對自己的視力狀況 **自我覺察**

- (1) 我有什麼想法？
- (2) 這個想法讓我產生什麼情緒？
- (3) 這個想法讓我覺得我應該做些什麼？

(二) 請學生回家和家人分享上課內容，一起關心家人的視力狀況。和家長討論，想一想怎麼樣可以幫助自己的眼睛更健康，完成『護眼健康約定』。



第二節

一、 引起動機【5分鐘】

發表與分享『護眼健康約定』

二、 主要活動【22分鐘】

(一) 視力保健知識大補帖 Q&A

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦變形就不會再回復了。

實作評量

(學習單)

(學習單)
實作評量
口頭評量

生活技能-自我
覺察

(學習單)

(學習單)
口頭評量

- ⇒近視的眼軸會增長變形，無法再恢復，如果近視了，要記得定期到眼科診所回診，注意用眼的習慣，就可以避免近視度數加深。
- 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。
 - ⇒近視主要原因是長時間近距離用眼，光線不足，缺乏戶外活動，會造成眼軸增長，不容易對焦。
- 3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。
 - ⇒高度近視會把眼軸愈拉愈長，讓視網膜變薄，進而導致視網膜裂孔及剝離，因而失明。
 - ⇒高度近視罹患青光眼、黃斑部病變、白內障機率也很高。
- 4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
 - ⇒3C 等電子類產品，LED 所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害。而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害。黑暗中，瞳孔放大会讓更多光線進入眼睛，而傷害眼睛，更容易造成白內障。
- 5. 近視配戴眼鏡就可以看清楚，未來還可以雷射開刀，所以不用去看醫生。
 - ⇒配眼鏡、配戴角膜塑型片、雷射開刀，只是幫助看清楚，近視的眼軸變形還是存在。如果只有配戴眼鏡卻不改變用眼習慣，平均每年眼睛度數會增加 100 度，未來很可能變成高度近視。
 - ⇒近視最重要是要控度防盲
- 6. 沒有接到學校視力不良通知單，就不用去眼科檢查。
 - ⇒學校所進行的視力檢查僅能篩出有明顯視力不良的學童，並不能代替眼科醫生進行的眼睛檢查。
 - 因為孩童眼睛調節能力比成人強，需到眼科散瞳後才能檢查是否真的近視。在求學階段
 - ✓學校視力檢查通過的建議每半年到眼科檢查
 - ✓有矯正的視力的建議每三個月到眼科檢查

(二) 哪些視力保健的方法，可以保護視力，讓眼睛更健康？

- 3010 中斷近距離用眼
- 戶外 120
- 定期就醫
- 看書寫作業姿勢端正
- 3C 小於 1

(三) 視力保健很重要，但是在生活情境中常碰到很多兩難的狀況，當面對自己的行為選擇時，運用『做決定』技能的 5 個步驟，來解決

- 確認必須作決定
- 列出所有可能的選擇
- 選擇的優缺點
- 作出決定
- 評價-這是個好決定嗎？

舉例說明：情境⇒放學時肚子餓的小祥經過雞排店

- 確認必須作決定-想到健康老師說的雞排吃太多不好
- 列出所有可能的選擇
 - ✓ 不管了，肚子餓就是要吃
 - ✓ 雞排在呼喚我，吃完在運動好了

口頭評量

生活技能-做決定

✓ 為了健康，我不要吃雞排

➤ 選擇的優缺點

不管了，肚子餓 優:能馬上填飽肚子

就是要吃!

缺:等下回家飯可能會吃不下，會被罵

雞排在呼喚我， 優:能夠享受美食又可以維持身材

我吃完之後再來

運動好了~

缺:萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了...

為了健康，我不 優:可以省錢，還能維持健康的體位，也能
要吃雞排! 夠養成三餐定時定量的好習慣!

缺:無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望

➤ 作出決定-我決定這次不要吃雞排，趕快回家吃媽媽準備的營養晚餐

➤ 評價-這是個好決定嗎?-雖然沒有吃到雞排很可惜，但回到的時候，媽媽已經準備好營養又豐盛的晚餐，讓我可以均衡飲食，所以這是最好的決定。

(四)「視力保健，我決定」分組討論

情境1 我知道視力保健很重要，可是手機遊戲實在太好玩，差一點就要破關了...

情境2 天氣不好，下課沒辦法到操場活動，我可以怎麼做...

情境3 下課我想留在教室看書，不想到戶外...

情境4 今天功課好多，還要寫評量，我可能要1小時以上才寫得完...

三、 綜合活動【8分鐘】

「視力保健，我決定」小組發表

回家作業「視力保健-做決定」學習單

第三節

一、 引起動機【5分鐘】

「視力保健-做決定」學習單分享

二、 主要活動【25分鐘】

(一)播放影片-誰偷走我的光，想一想

1. 曾想過失去視力嗎?

2. 知道台灣失明的主要原因是什麼?

⇒近視造成青光眼、白內障、視網膜剝離是失明的主要原因

(二)體驗-失去雙眼的視力

1. 二人一組，其中一人戴上眼罩另一人協助引導、安全。

2. 任務：到教室前方拿物品後回座位。

3. 分享發表：戴上眼罩行動的時候有什麼感覺?

⇒沒有好的視力或者是失去雙眼的視力，會覺得不安恐慌，如果是的話 要好好愛護你的眼睛

(三)回想本週一天上課日、一天假日，有做到的視力保健行為畫☺，沒有做到視力保健行為畫☹，檢核自己的視力保健行為。

小組討論

小組發表-口頭
評量
(學習單)

(學習單)
口頭發表

口頭評量

實作與口頭評量

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|---|-----|-------------------------------------|
| 1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時，30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | 。 | 。 |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | 。 | 。 |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。 | 。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。 | 。 | 。 |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。 | 。 | 。 |

(四)想一想面對視力保健問題的時候，怎麼問題解決？

問題解決技能 6 步驟

- 確定問題是什麼
- 分析形成這個問題的原因
- 找出解決問題的方案
- 分析各個解決方案的阻力和助力
- 選擇可行的方案做做看
- 執行後檢討評估再實行

舉例說明：

- 確定問題是什麼-小美每天上學都要買含糖飲料到學校喝
- 分析形成這個問題的原因-飲料甜甜冰冰很好喝
- 找出解決問題的方案 1. 請家人自製健康不加糖或減糖飲料 2. 自己帶水壺到學校，口渴可以裝學校飲水機的白開水喝
- 分析各個解決方案的阻力和助力
請家人 助力:爸媽很關心我的健康應該願意
自製飲料 阻力:要麻煩家人早起準備

- 自己帶水壺到學校 助力:不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便
阻力：不好喝
- 選擇可行的方案做做看-根據分析決定自己帶水壺到學校比較做得到
- 執行後檢討評估再實行-這個禮拜都在學校喝白開水，幾乎沒有喝飲料，慢慢習慣喝白開水，也覺得不會很難喝。

三、綜合活動【10 分鐘】

(一) 想一想自己視力保健的問題是什麼？

(二) 試試看用問題解決技能 6 步驟

和家人一起討論，完成『視力保健我做到-問題解決』學習單

●補充與延伸活動-結合藝術與人文課程
設計『設計提醒自己的視力保健創意書籤』

生活技能-問題解決

口頭評量
(學習單)

參考資料：

生活技能融入健康教學-健康體位特攻隊 教學手冊
眼鏡公主繪本

附錄：

上課 ppt

學習單



愛護視力 我做得...

國王和皇后發現眼鏡公主
有哪些眼睛不舒服的狀況？

- 眼睛疲憊 看東西拿得很近
- 常揉眼睛 眯眼睛看東西

小朋友想想看
出現上面這些情況代表你的眼睛可能
需要幫助喔！

哪些行為造成眼鏡公主近視？

- 因為在光線不足的地方看書
- 躺著看書
- 看電視看太久

長時間 近距離 用眼
是近視的主要原因喔！

眼鏡公主運用哪些方法
恢復健康的視力？

- 眼睛體操 眨眼運動 **放鬆眼肌**
- 多吃綠色蔬菜 紅蘿蔔 **均衡飲食**
- 看書光線充足 睡眠充足 **用眼注意**
- 多到戶外活動 看遠的地方 **放鬆眼肌**

什麼是假性近視？

- 有的小孩因為長時間看近的東西，睫狀肌無法自然放鬆，這時如果去驗光，就會驗出近視度數，乍看之下好像有一兩百度的近視，但其實只是假性近視，只要睫狀肌放鬆後，度數自然就會消失。
- 12歲前如果要驗光配眼鏡，為了避免把假性近視當成真的近視，眼科醫師會讓小孩點散瞳劑，再比對點藥前後的驗光度數，就可以知道有無假性近視了。

在學校視力檢查，收到視力不良通知單，
還是要到眼科散瞳檢查，才能確定是不是
軸性近視！



點散瞳劑可以放鬆睫狀肌，消除假性近視

假性近視可以透過點散瞳劑讓睫狀肌放鬆來治療。

近視 VS 假性近視

- **軸性近視** 大部分是眼軸(眼球前後徑)增長太快，讓影像無法準確的投射到視網膜上，就像照相機「對焦不準確」，遠的東西看起來模糊不清，需要眼鏡來幫忙對焦。
- **假性近視** 不是眼軸真的增長，而是因為長時間的近距離使用，眼睛內部的睫狀肌太用力造成的對焦不準。

近視 VS 假性近視

- 要鑑別**真性近視**或是假性近視最準確的方法就是**點散瞳劑讓睫狀肌放鬆**後，再用網膜鏡做檢影法確認。
- 無論是用點藥或是放鬆望遠的方法，假性近視在肌肉放鬆後就可以消除了。

那一個是近視的眼球？



真正的近視，
眼球會出現結構上的改變，
眼軸會變長，
這也是為什麼
深度近視的人
看起來眼睛比較凸。

你知道學童近視有哪些治療方式嗎？

- **長效型散瞳劑藥水治療**
- 散瞳之後，必須拉長距離才會慢慢回復，所以有「拉長距離」的效果。
- **角膜塑型片(衛福部規定9歲以上才可配戴)**
- 利用角膜上的可塑性，磨掉角膜，使角膜(我們的角膜)中心處的弧度變平，最後焦點從原本因為軸性近視而在視網膜前，調整成落在視網膜上。
- **眼鏡(只是輔助工具 無法控制度數增加)**
- 調整度數配足片

各方法優缺點比較

| 選項 | 優點 | 缺點 | 注意事項 |
|---------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------|
| 長效型散瞳藥水 散光度數近視眼鏡 | • 便宜 | • 眼睛畏光 • 看近不清楚 • 紫外線傷害 | 戴太陽眼鏡 避免眼睛傷害 |
| 角膜塑型片 | • 晚上配戴 • 白天可以看清楚 | • 費用高 • 有感染風險 | 清潔保養要做好 |
| 只戴足度數近視眼鏡 | • 費用較低 • 省時 | • 運動不方便 • 看不清楚，平均1年加深100度 | 要戴足度數 只靠眼鏡無法控制度數增加 |

為什麼現在會這麼重視近視的治療？

近視發生年齡越小

- ▶ 加深速度越快
- ▶ 變成高度近視的機會越高
- ▶ 導致併發症、失明的機會越大

近視
該注意的是眼球的併發症

- 近視是眼球的疾病。
 - 一般的家長對於「近視」只會在意「度數」。
 - 近視度數本身其實不是最重要的，最重要的是眼球疾病造成的併發症。
 - 高度近視的併發症包括：視網膜剝離、視網膜穿孔、黃斑部病變、白內障...等。
- 治療近視是要防止併發症的發生，而非只是改善度數而已!!**

13

*

體驗活動

14

*

1. 拿起你裝滿水的水壺，手舉直不要動
2. 等老師說ok，手才可以放下來



15

*

有沒有覺得手痠疼的？

想要把手放下來休息一下啊？

- 其實眼睛也是一樣囉！
- 這個動作跟我們近距離用眼的感覺一樣囉！
- 只是眼睛不會說話，它不會告訴你他需要休息，所以用眼30分鐘就需要休息10分鐘囉！



寶貴喔... 可是寶貴不說



19

*

- 用眼睛看東西就像是吹汽球一樣，
- 用眼時就會一直打氣，
- 如果不休息，
- 最後氣球就一直被撐大，
- 眼睛就不是健康的眼睛囉！

想一想 檢核我的視力保健行為

經常做到 ⊕ 偶爾做到 ⊙ 很少做到 ⊖

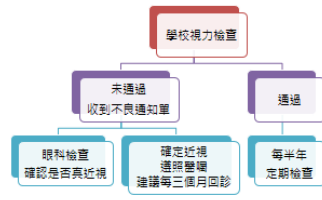
- 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時30-40分鐘休息10分鐘)。
- 我每天使用電腦、電視、手機等3C產品不超過1小時。
- 下課時間我都會走出去教室外面活動。
- 每天我有到戶外活動，至少120分鐘。
- 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。



20

*

你知道你現在的視力狀況嗎？



當面對自己的健康習慣的時候 自我覺察有哪些歷程...

- 我現在是怎麼想的？
- 這個想法，讓我產生什麼情緒？
- 這個想法，讓我覺得我應該做什麼？



21

*

- ✓ 請你回家和家人分享上課的內容，除了你自己的視力，也要關心家人的視力狀況囉！
- ✓ 和家長討論，想一想，可以怎麼做，幫助你的眼睛更健康。



護眼健康約定

我可以做：_____ (家長簽名)

我可以做：_____ (小朋友簽名)



愛護眼睛 我決定...

視力保健知識大補帖 Q&A時間

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦變形就不會再回復了。
2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。
3. 高度近視為500度以上，而且高度近視者很容易造成失明。
4. 使用四電(電視、電腦、電動、智慧型手機)時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
5. 近視配戴眼鏡就可以看清楚，未來還可以雷射開刀，所以不用去看醫生。
6. 沒有接到學校視力不良通知單，就不需要去眼科檢查。

正確站到「O」區；不正確站到「X」區

25

*

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦變形就不會再回復了。

⇒近視的眼軸會增長變形，無法再恢復，如果近視了，要記得定期到眼科診所回診，注意用眼的習慣，就可以避免近視度數加深。

26

*

2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。

⇒近視主要原因是長時間近距離用眼，光線不足，缺乏戶外活動，會造成眼軸增長，不容易對焦。

27

*

3. 高度近視為500度以上，而且高度近視者很容易造成失明。

⇒高度近視會把眼軸拉愈長，讓視網膜變薄，進而導致視網膜裂孔及剝離，因而失明。

⇒高度近視罹患青光眼、黃斑部病變、白內障機率也很高。



4. 使用四電(電視、電腦、電動、智慧型手機)時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。

⇒3C等電子類產品，LED所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害，而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害，黑暗中，瞳孔放大會讓更多光線進入眼睛，而傷害眼睛，更容易造成白內障。



28

*

5. 近視配戴眼鏡就可以看清楚，未來還可以雷射開刀，所以不用去看醫生。

⇒配眼鏡、配戴角膜型片、雷射開刀，只是幫助看清楚，近視的眼軸變形還是存在。

⇒如果只有配戴眼鏡卻不改變用眼習慣，平均每年眼瞤度數會增加100度，未來很可能變成高度近視。

近視最重要是要控度防盲



29

*

6. 沒有接到學校視力不良通知單，就不用去眼科檢查。

→學校所進行的視力檢查僅能篩出有明顯視力不良的學生，並不能代替眼科醫生進行的眼睛檢查。
 ●因為孩童眼睛調節能力比成人強，帶到眼科散瞳後才能檢查是否真的近視。
 ●在求學階段
 ✓學校視力檢查通過的建議每半年到眼科檢查
 ✓有矯正視力的建議每三個月到眼科檢查

31

有哪些方法可以保護我的視力，讓我的眼睛更健康呢？

32



33

視力保健很重要，可是在生活中常碰到很多兩難的狀況...

情境一
我知道視力保健很重要，可是手機遊戲實在太好玩，差一點就要破關了...

當面對自己的行為選擇的時候
做決定技能的5個步驟：

- 先確定你必須做決定
- 列出所有可能的選擇
- 列出所有選擇的優缺點
- 做出決定
- 評價決定：這是一一個好的決定嗎？

舉例說明

教學的時候，肚子餓的小徑想喝罐頭湯...

步驟一：先確定必須做決定
這時候小徑想到健康老師上課講的...

步驟二：列出所有可能的選擇
這時候，小徑心中出現許多選項...

步驟三：列出所有選擇的優缺點
不管了，肚子餓 還是馬上喝罐頭湯就是爽!
隨著，小徑快速在心中分析各項決定的優缺點...

步驟四：做出決定
這時小徑做下決定了!

步驟五：評價決定：這是一一個好的決定嗎？
雖然沒有吃到罐頭湯感覺很可惜，而且會肚子餓，但回想的時候，媽媽也提醒過好多次要健康的飲食，讓我們可以均衡飲食，所以我覺得這是我目前最好的決定!

37

38

39

情境一
我知道視力保健很重要，可是手機遊戲實在太好玩，差一點就要破關了...

視力保健，我決定-分組討論

| | | | |
|----------------|-----------------|-------|-------|
| 1. 要做的決定是什麼... | 決定(1) | 決定(2) | 決定(3) |
| 2. 可能的決定有哪些? | | | |
| 3. 這個決定優點有哪些? | | | |
| 4. 做出決定 | 針對之後決定的選擇是: | | |
| 5. 這是一一個好的決定嗎? | 這是一一個對視力保健好選擇嗎? | | |

情境二
天氣不好，下課沒辦法到操場活動，我可以怎麼做...

情境三
下課我想留在教室看書，不想到戶外...

情境四
今天功課好多，還要寫評量，我可能要1小時以上才寫得完...

請各組利用做決定技能的步驟來討論、練習看看

- 先確定你必須做決定
- 列出所有可能的選擇
- 列出所有選擇的優缺點
- 做出決定
- 評價決定：這是一一個好的決定嗎？

43

44

45

小組發表

視力保健-做決定
學習單練習

| 選擇理由 | 我們決定... 選擇的理由 | 為什麼? 選擇的理由 |
|----------------|------------------|----------------|
| 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... |
| 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... |
| 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... | 課餘時間看書能保護視力... |



愛護眼睛 我做到
問題解決

49

視力保健-做決定 學習單分享

| 視力保健 | 視力保健 | 視力保健 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 2. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 3. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 |
| 4. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 5. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 6. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 |
| 7. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 8. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 9. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 |
| 10. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 11. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 | 12. 我每做課外活動時，會戴太陽眼鏡。 |

50



51

- 你曾想過失去視力嗎？
你知道台灣失明的主要原因是什麼？

體驗活動

若失去雙眼的視力，
你會怎麼樣？



1. 二人一組，其中一人戴上眼罩另一人協助引導、安全。
2. 任務：
到教室前方拿物品後回座位。

這個活動
你有什麼感覺？

- 不太容易
- 有點緊張



沒有好的視力或者是失去雙眼的
視力，讓你覺得有點恐慌？
如果是的話 要好好愛護你的眼睛

回想本週一天上課日、一天假日
有做到的視力保健行為畫☺，
沒有做到的視力保健行為畫☹。



| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|---|-----|----|
| 1. 我有做到 300V 手機、電視、電腦、手機或閱讀時，30-40 分鐘休息 5 分鐘。 | ☺ | ☺ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☺ | ☺ |
| 3. 下課時間我會走出去做戶外活動。 | ☺ | ☹ |
| 4. 每天我看戶外活動，至少 30 分鐘。 | ☺ | ☺ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽鏡保護眼睛。 | ☺ | ☺ |

55

56

57

當面對視力保健問題情境時候
問題解決技能的6個步驟：



舉例說明

【步驟一、確定問題所在】
小杰上學前都要到超市買牛奶飲料到學校喝...

同學問小杰：「為何每天都要買一瓶牛奶飲料到學校喝呢？」

【步驟二、分析形成這個問題的原因】
小杰開始思考原因...

因為飲料好辦法

【步驟三、找出解決問題的方案】
小杰想到了幾種解決方法！

- 請家人幫忙 DIY 自製健康不添加糖或減糖的飲料
- 自己帶水壺到學校，口渴可以買學校飲水機的開水喝

【步驟四、分析各解決方案的視力和助力】
請家人幫忙... 助力：爸媽很關心我的健康... 視力：媽媽願意... 助力：媽媽願意... 視力：媽媽願意... 助力：媽媽願意... 視力：媽媽願意...

【步驟五、選擇可行的方法做決定】
根據上面的分析，我覺得自己帶水壺到學校比較可以做到的。

【步驟六、執行並檢討評估】
一項後，小杰再次檢視自己的問題是否改善，執行上是否遇到困難...

想一想

- 自己視力保健的問題是什麼？
- 試試用問題解決技能6步驟

我的視力保健問題是：

我視力保健問題的原因是：

我找到解決問題的方法：

和家人一起討論，

- 完成『視力保健我做到-問題解決』學習單

61

62

63

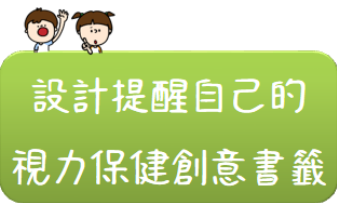
我的視力保健問題是：...

我視力保健問題的原因是：...

我找到解決問題的方法是：...

【健康親子互動區】
看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？
也請寫給小朋友一段鼓勵的話：...

補充延伸活動 與 藝術人文領與結合



我的視力狀況-自我覺察

____年 ____班 ____號 姓名：_____



- 我現在：視力正常 有近視
- 我有定期到眼科檢查：有 沒有
- 有近視請繼續回答：
 - > 我的近視度數：左眼_____右眼_____ 不知道
 - > 我的近視治療方法（可以複選）：
 - 配眼鏡
 - 戴角膜型片
 - 點散瞳劑
 - 定期到眼科回診
 - 沒有特別治療

| 檢核自己的視力保健行為 | 經常做到☺ 偶爾做到☹ 很少做到☹ |
|---|-------------------------|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘) | ☺ ☹ ☹ |
| 2. 每天我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時 | ☺ ☹ ☹ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動 | ☺ ☹ ☹ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘 | ☺ ☹ ☹ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛 | ☺ ☹ ☹ |

- ✓ 我現在是怎麼想的？
今天終於知道自己做得不夠好的視力保健行為有哪些？
- ✓ 這個想法，讓我產生什麼情緒？
很擔心自己未來會高度近視。
- ✓ 這個想法，讓我覺得我應該做什麼？
天阿，原來我有好多不健康的習慣耶，那我要怎麼辦呀？為了我的視力我應該要開始改變了。



視力保健-做決定

____年 ____班 ____號 姓名：_____



| 選擇情境 | 我的決定 (請打勾選) | 為什麼? 選擇的理由 |
|---------------------------|---|---------------|
| 寫作業、看書常常忘記 30 分鐘休息 10 分鐘。 | <input type="checkbox"/> 先把作業寫完比較重要。 <input type="checkbox"/> 用計時器設定時間提醒自己，時間到上廁所、喝水、走動一下。 <input type="checkbox"/> 請家人時間到提醒我。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |
| 戶外活動的時間不到 120 分鐘。 | <input type="checkbox"/> 每節下課約好朋友一起到校園散步、聊天、遊戲。 <input type="checkbox"/> 上學走路進校園、放學後等安親班的時間都可以增加戶外活動時間。 <input type="checkbox"/> 放學後多運動 20 分鐘。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |
| 我已經看電視 1 小時了，哥哥約我一起玩手機遊戲。 | <input type="checkbox"/> 跟哥哥改約明天再玩。 <input type="checkbox"/> 遊戲很好玩，我還是玩 1 場。 <input type="checkbox"/> 我沒有近視，所以玩一場沒關係。 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |

【健康親子互動區】

眼科醫學專家指出：近視是疾病，近視不是只是配眼鏡矯正視力，近視會危害眼健康，近視如果任由其發展不控制，容易超過 500 度成為高度近視，增加眼病變的風險；建議每節下課到戶外活動，每日戶外活動時間 120 分鐘，戶外曬太陽可以讓視網膜產生較多的多巴胺-抑制眼球增長，可以有效預防近視的發生與近視加深。



- ✓ 請你回家和家人分享上課的內容，除了你自己的視力，也要關心家人的視力狀況喔！
- ✓ 和家長討論，想一想，可以怎麼做，幫助你的眼睛更健康。

護眼健康約定

我可以做：_____ (家長簽名)

我可以做：_____ (小朋友簽名)



視力保健，我做到-問題解決

回想本週一天上課日、一天假日



有做到的視力保健行為畫☺，沒有做到視力保健行為畫☹。

| 視力保健行為 | 上課日 | 假日 |
|---|-----|----|
| 1. 我有做到 30/10(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘) | ☺ | ☺ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時 | ☺ | ☺ |
| 3. 下課時間我都會走出去教室外面活動 | ☺ | ☹ |
| 4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘 | ☺ | ☺ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛 | ☺ | ☺ |

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 我的視力保健問題是： ☺ ☺ ☺ | 我視力保健問題的原因是： ☺ ☺ ☺ | 我找到解決問題的方法是： ☺ ☺ ☺ |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

參考文獻

2016 台灣衛誌 台灣校園近視防治軌跡

Liang, Yen, Su, 2004

陳政友、彭秀英、劉乃昫及吳家楹，2007

教育部統計處-重要教育統計資訊-國小學生裸視視力不良率

兒童近視的防治與治療-臺大醫院眼科部主治醫師魏以宣

林隆光. 近視歷年流行病學調查結果-臺灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學研究, 2006 & 2010.

施永豐, 蕭朱杏. 國內外屈光問題相關研究文獻探討-近視流行病學及防治篩檢文獻回顧計畫. 行政院衛生署國民健康局, 2005.

牛玉珍、謝佳玟、馮怡君、林惠華、黃瑛琦、陳怡伶、朱理蓮、林國賢、劉潔心(2013)。學童視力保健行為教育介入成效探討—PRCEDE-PROCEED模式之應用。學校衛生護理期刊，23，61-74。

彭秀英、林隆光、吳仁宇(2010)。國小及幼稚園教師對學生視力保健知識、態度、行為效能的相關因素研究 // 學校衛生，56，21-38。

衛生福利部國民健康署(2018修正)。兒童視力篩檢及矯治指引。

衛生福利部國民健康署(2012)。近視流行病學之防治文獻彙整研究報告。

吳佩昌 (2014)。兒童近視控制專家告訴你：孩子可以不近視！。臺灣：貓頭鷹出版。

Mutti, D. O., Gwiazda, J., Norton, T. T., Smith, E. L., 3rd, Schaeffel, F., & To, C. H. (2013). Myopia--yesterday, today, and tomorrow. *Optom Vis Sci, 90(11)*, 1161-1164. doi: 10.1097/OPX.000000000000117

Ip, J.M., Saw, S.M., Rose, K.A. (2008). Role of near work in myopia: findings in a sample of Australian school children. *Invest Ophthalmol Vis Sci, 49*, 2903-10.

Wu, P. C., Tsai, C. L., Wu, H. L., Yang, Y. H., & Kuo, H. K. (2013). Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children. *Ophthalmology, 120(5)*, 1080-1085.