

109學年度教育部國民及學前教育署
健康促進學校行動研究報告

研究題目：『EYE視力，從我開始』

研究機構：新竹市北區西門國民小學

研究人員：陳進豐校長、楊智蛟主任、陳詩佩老師

宋乃文護理師、洪靖惠護理師

指導者：劉秀枝 教授

中 華 民 國 1 1 0 年 6 月 3 0 日

壹、前言

一、研究背景

本校於民國四十一年八月一日奉准創立，以崇禮里、南勢里、曲溪里、客雅里、西雅里、福德里、育英里、興南里、台溪里等為學區，定名新竹縣新竹市西門國民小學，新竹市升格後改名為新竹市北區西門國民小學。

本校校址新竹市北大路450號，位於北大路與延平路交會處，佔地面積為32432平方公尺，校園方正廣闊、樹木茂盛，綠意盎然，充滿恬靜氣息。目前本校普通班54班，特殊教育班4班、幼稚園4班，共62班，學生總人數1551人，教職員工共計121人。本校在歷任校長精心規畫、用心領導下，教學環境與品質蒸蒸日上，為培育五育均衡發展的優質國民努力不懈，因此期望在既有基礎上再建設、再進步、再貢獻。

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T(威脅性)
地理環境	1. 交通便捷。 2. 校地廣闊方正。 3. 本校學區大多為住宅區單純安靜。 4. 校樹茂密。	1. 學區人口減少中。 2. 學區內有少數新大樓，但未完全入住。	1. 交通便捷 2. 校門多(前面、南方、北方)，師生出入方便	1. 北大路校門口交通繁忙，學生上下學安全受為威脅。 2. 周圍學校林立(頂埔、虎林、民富、附小)，競爭性大。 3. 社區人士出入多，警衛需提高警覺
學校規模	1. 班級數持續增加，110 學年度將申請總量管制。 2. 新校舍完成後專科教室及特殊教室空間完善。	1. 全校普通班已增至 54 班，活動空間減少。 2. 目前專科教室減少，教學受限。	1. 班級人數約26-27人。 2. 申請總量管制後，家長關注度增加。	1. 班級數持續增加，總量管制後班級學生數可能會增加到 35 位，老師負擔大。 2. 科任較難依教師專長調配課務。

硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦教室兩間。 2. 普通教室及專科教室數量充裕。 3. 迎曦樓完成後，改善校園景觀，教學及行政效率提昇。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 南側樓、中棟側樓教室老舊，有滲漏及油漆剝落現象。 2. 專科教室設備不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爭取上級機關專款補助。 2. 廣泛爭取社會資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室老舊修護不易，經費龐大。 2. 校園開放，社區人士進入使用人數多，設備折損快，維修經費大。
師資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師專業知識豐富，教學認真。 2. 人才濟濟，表現優異。 3. 研究進修風氣鼎盛。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資深教師少，不利經驗傳承。 2. 科任人數不足，較難依教師專長及能力安排課務。 3. 超額教師往往為本校需求之專長人員。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師團體年輕化，富創新力。 2. 鼓勵教師積極設計有效教學活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資深教師較少，不利經驗傳承。 2. 缺額少，少有機會招募合適本校之教師。 3. 市內調動困難，人員流動不易。
行政人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發揮行政效率支援教學。 2. 具服務熱忱。 3. 分層負責。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 業務量繁重。 2. 展望性稍顯不足。 3. 橫向聯繫有待加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校務工作制度、系統化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專業成長動力因人而異。
學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生素質平均很高。 2. 學習興趣濃厚。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少數學生低成就。 2. 少數學生行為偏差。 3. 單親、隔代教養、新台灣之子學生日漸增加，比率幾乎為市區學校之首。 4. 特殊生在普通班資源不足，部份教師教學感到困難。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習多元化。 2. 可塑性很高。 3. 加強親職教育。 4. 加強普通班教師的特教知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭問題造成學生學習困擾。 2. 單親、鑰匙兒童、隔代教養兒童漸多。 3. 經濟大環境不佳，許多學生家庭功能更形不利。
家長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具有參與學校教育的意願。 2. 家長義工眾多，熱心服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長忙於生計，對孩子的照顧較少。 2. 極少數家長以較不理性的方式與教師互動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強親職教育，提昇家長親職知能。 2. 透過家長互相鼓勵支持，提昇家長對孩子的參與度。 3. 教育程度及學歷逐年提高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份家長亟須參加親職教育相關活動，但缺席率高。 2. 部分家長很少參與學校活動。
社區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 都市商業住宅混和區。 2. 參與校務意願高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄉土意識較弱。 2. 鄉土資源不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放校園供民眾休閒運動。 2. 事業有成的校友，常提供經費回饋學校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區整體資源較缺乏。 2. 部份共同學區學生未以本校為優先選擇。

地方資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 警察局可以協助安全維護。 2. 社福機構可供教學參訪，啟發學生愛心。 3. 附近有天公壇、城隍廟等廟宇，對學校教育協助不遺餘力。 4. 新竹教育大學可供學習諮詢，該校學生在本校實習，為學校帶來不同的氣象，也促進教師成長的動力。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長全力支援學校。 2. 透過各種團隊建立良好的互動。 3. 社福機構可促進教學與生活經驗結合。 4. 結合新竹教育大學資源，進行補救教學。 5. 教師可就近於新竹大學進修。 6. 鄰近竹大附小，教師彼此學習成長，提昇教學品質。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 附近學校多，地方資源較分散。
------	---	--	--	---

(二) 行動研究策略

藉由學校建立學生正確視力保健知識與培養良好習慣，並請家長配合學校推行的策略，一起拯救孩子們的視力，期許西門的孩子能在家庭與學校雙管齊下，讓視力不良率逐步下降並不再惡化。

(三) 視力保健現況分析

表一、新竹市西門國小107-109學年度視力不良率

時間	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
107學年度上學期	31.3%	41.5%	46.5%	52.9%	61.1%	75.3%
107學年度下學期	38.3%	46.4%	54.1%	58.8%	67.3%	76.6%
108學年度上學期	38.9%	36.2%	48.0%	56.2%	62.0%	68.5%
108學年度下學期	42.2%	41.6%	51.8%	60.9%	67.3%	72.1%
109學年度上學期	25.7%	37.5%	38.7%	52.5%	60.0%	67.0%
109學年度下學期	34.4%	38.8%	40.9%	55.4%	59.0%	67.0%

由上表可知，本校的視力不良率幾乎是逐年上升，學生的視力保健知識、良好作息的培養仍有待加強。

二、研究對象

由本校視力保健現況分析可知，本校的視力不良率幾乎是逐年上升，尤其是二年級至四年級這個期間是整個視力的轉捩點，研判學生升上中年級後，學習時數增加、課業增多所致，因此設定本校二年級、三年級學生為研究對象，期能培養學生良好的生活習慣外，更希望能從學生的原生家庭著手，才能真正讓視力不良率下降。

三、研究目的

- (一) 降低三年級裸視視力不良率（預計110年6月再次測量，因疫情停課無法測量，改以5月份測量的為基準）。
- (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3C產品的時間在一小時以內。
- (五) 提高每節下課教室淨空率達75%以上。
- (六) 提高定期視力追蹤率達95%以上。

貳、研究方法

以本校二年級及三年級共520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、學生及家庭三方面，正確用眼習慣、增加戶外活動時間及配合均衡飲食，達到降低視力不良率的研究目的。

一、學校與校內安親班教師

- (一) 成立「學校健康促進委員會」。
- (二) 9月第一週進行教師視力保健宣導，協助不定時融入於課程教學中，增強學生的危機意識。
- (三) 提供各班「教室淨空」戶外活動體育器材。
- (四) 請各班導師於班親會轉知家長視力保健策略，一起守護學童視力。
- (五) 轉知學區安親班視力保健策略，一起守護學童視力，落實規律用眼3010，戶外活動120。

二、學生

- (一) 安排學生週會加強宣導，結合視力宣導短片「我的黑點人生」觀賞後討論，並完成學習單，強化視力保健的重要性。
- (二) 辦理學生增能研習，邀請專家為學生宣導視力保健的重要。
- (三) 3C產品使用小於1小時。
- (四) 下課教室淨空75%。
- (五) 辦理跳繩體育競賽鼓勵，增設班際組及個人組，增加誘因，讓學生走出教室運動。
- (六) 透過學習單，讓學生在長假(寒暑假)時可以持續養成用眼習慣。
- (七) 邀請六年級學生一同製作視力保健繪畫學習單，讓中低年級可以從「畫」中學。

三、家長

- (一) 使用學習單提醒並掌握家長對視力保健基本概念，並協助孩子完成。
- (二) 護眼海報宣導，加強護眼使命感。

- (三) 學童在家3C產品使用小於1小時。
- (四) 學童在家規律用眼3010、戶外活動120。
- (五) 定期就醫追蹤率達95%。

四、預定進度

月份 工作內容	109年					110年					
	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									■	■	■

五、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	陳進豐	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	楊智蛟	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。

協同主持人-教務主任	鄭鈞隆	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	詹朕勳	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
研究人員-衛生組長	陳詩佩	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-生教組長	陳政智	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	宋乃文	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-護理師	洪靖惠	負責健康促進相關活動的推動。
研究人員-會計主任	凌綺英	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	廖念生	協助辦理需求評估與相關活動。
研究人員-學年老師	劉秀芳	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	吳宜璇	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	王銘玉	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	羅沛誼	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	趙麗華	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	廖士傑	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	林淑景	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	吳筱雯	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-學年老師	黃永郁	配合行政推動相關活動及宣導，並與家長保持密切聯繫。
研究人員-家長會代表	鄭文忠	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	黃惟	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	新竹市政府教育處	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	新竹市北區衛生所	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

參、研究結果

一、從表1可知這次的研究對象二年級、三年級的上學期及下學期的近視惡化率與前兩年相比是減緩的，不僅如此，除一年級外，二年級~六年級的近視增加率都是減緩，六年級趨近零增加，五年級甚至是負成長，足見本次的研究方法是具體可行的做法，未來在本校將持續推動，一起為學童的視力來努力。

表1

時間	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
107學年度上學期	31.3%	41.5%	46.5%	52.9%	61.1%	75.3%
107學年度下學期	38.3%	46.4%	54.1%	58.8%	67.3%	76.6%
107學年度 近視惡化率	7%	4.9%	7.6%	5.9%	6.2%	0.7%
108學年度上學期	38.9%	36.2%	48.8%	56.2%	62.0%	68.5%
108學年度下學期	42.2%	41.6%	51.8%	60.9%	67.3%	72.1%
108學年度 近視惡化率	3.30%	5.40%	3.80%	4.70%	5.30%	3.60%
109學年度上學期	25.7%	37.5%	38.7%	52.5%	60%	67%
109學年度下學期	34.4%	38.8%	40.9%	55.4%	59%	67%
109學年度 近視惡化率	8.7%	1.3%	2.2%	2.9%	-1%	0%

二、綜合分析

(一)學童的視力狀況，隨著年級升高，視力不良率逐年增加。

(二) 109學年度上學期一年級學生視力不良率明顯低於前兩個學年度一年級新生，但

下學期近視增加率達8.7也是全校最高，未來將針對這部分著手，邀請一年級學年老師共同研擬策略，以降低一年級近視不良率。

(三) 二年級~六年級的近視增加率都是減緩，六年級趨近零增加，五年級甚至是負成

長，足見這次設定的研究方法有不錯的成果。

三、研究對象與研究方法相對應活動執行後之發現

(一) 以往發現學生視力容易受長假影響，家長對孩子用眼時間難以嚴格執行時間及維持正確的用眼習慣，因此，製作學習單如圖1，讓學生及家長能夠共同維持良好的用眼習慣，寒假過後，從家長的回饋中得到正面支持，也看到能夠在家長的陪伴下認真完成的學生都有不錯的收穫。再邀請六年級學生一同製作視力保健繪畫學習單，讓中低年級可以從「畫」中學。透過圖2的繪圖比賽，讓中低年級從中學習正確的視力保健知識。

圖1

EYE 視力，從我開始

親愛的同學您好：
一年虎班乙號 姓名：丘紹欽

經由學校健康中心統計，學生的視力不良隨著年齡增長而遞增，平均每年增加50-100度，其中過度使用3C電子產品導致視力不良的影響最大，建議3C電子產品的使用時間一天要控制在60分鐘以內（登記使用30分鐘休息10分鐘），並增加戶外活動的時間，你一定得到了！

我們都知道近視是一種疾病，也是不可逆的，一旦近視了只能控制度數避免持續增加，透過這張自我挑戰、自我檢核的學習單，一起來保護我們的眼睛，在此更期望各位家長能在寒假期間一起來幫助孩子遠離惡視力的威脅，感謝您！

日期	使用電腦、平板、手機、電視等3C電子產品的時間	戶外活動時間	閱讀、寫作業、使用3C產品每30分鐘休息10分鐘
1/21 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/22 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/23 (六)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/24 (日)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/25 (一)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/26 (二)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/27 (三)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/28 (四)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/29 (五)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/30 (六)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/31 (日)	電腦 15分鐘 平板手機 15分鐘 電視 15分鐘 合計 45分鐘	同上	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

檢討與改進
針對上方表格的填寫內容，寫下你需要改進或是做得很棒的地方：
每日紀錄使用3C產品時間，如果從何時開始，控制就停止使用，身心放鬆，但晚上缺點如果多，還是晚上洗後的課，就無法全程陪伴，有賴爸爸，協助每日紀錄孩子使用時間。

家長簽章：Cyloc

★這張學習單與成績無關，請為自己的視力負責，非常需要家長一起來協助完成，一起加油吧！
西門國小學務處關心 (背面還有)

EYE 視力，從我開始

親愛的同學您好：
八年乙班10號 姓名：何頌德

經由學校健康中心統計，學生的視力不良隨著年齡增長而遞增，平均每年增加50-100度，其中過度使用3C電子產品導致視力不良的影響最大，建議3C電子產品的使用時間一天要控制在60分鐘以內（登記使用30分鐘休息10分鐘），並增加戶外活動的時間，你一定得到了！

我們都知道近視是一種疾病，也是不可逆的，一旦近視了只能控制度數避免持續增加，透過這張自我挑戰、自我檢核的學習單，一起來保護我們的眼睛，在此更期望各位家長能在寒假期間一起來幫助孩子遠離惡視力的威脅，感謝您！

日期	使用電腦、平板、手機、電視等3C電子產品的時間	戶外活動時間	閱讀、寫作業、使用3C產品每30分鐘休息10分鐘
1/21 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input type="checkbox"/> 確實做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到
1/22 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/23 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/24 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/25 (一)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/26 (二)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/27 (三)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/28 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/29 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/30 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/31 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	20分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

檢討與改進
針對上方表格的填寫內容，寫下你需要改進或是做得很棒的地方：
1.休息戶外時間不夠，3C沒有30分鐘休息10分鐘，2.張降，因一些因素稍禁3C，故寒假多餘時間是使用3C用品的。

家長簽章：劉致曼

★這張學習單與成績無關，請為自己的視力負責，非常需要家長一起來協助完成，一起加油吧！
西門國小學務處關心 (背面還有)

EYE 視力，從我開始

親愛的同學您好：
四年甲班15號 姓名：陸宇寧

經由學校健康中心統計，學生的視力不良隨著年齡增長而遞增，平均每年增加50-100度，其中過度使用3C電子產品導致視力不良的影響最大，建議3C電子產品的使用時間一天要控制在60分鐘以內（登記使用30分鐘休息10分鐘），並增加戶外活動的時間，你一定得到了！

我們都知道近視是一種疾病，也是不可逆的，一旦近視了只能控制度數避免持續增加，透過這張自我挑戰、自我檢核的學習單，一起來保護我們的眼睛，在此更期望各位家長能在寒假期間一起來幫助孩子遠離惡視力的威脅，感謝您！

日期	使用電腦、平板、手機、電視等3C電子產品的時間	戶外活動時間	閱讀、寫作業、使用3C產品每30分鐘休息10分鐘
1/21 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/22 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/23 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/24 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/25 (一)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/26 (二)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/27 (三)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/28 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/29 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/30 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/31 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

檢討與改進
針對上方表格的填寫內容，寫下你需要改進或是做得很棒的地方：
每次使用三十分鐘休息十分鐘，常常沒做到，而且戶外活動的時間也越來越少，使用3C電子產品的時間也走來走長，而且有時看3C電子產品想哭哭哭！

家長簽章：陳美玲

★這張學習單與成績無關，請為自己的視力負責，非常需要家長一起來協助完成，一起加油吧！
西門國小學務處關心 (背面還有)

EYE 視力，從我開始

親愛的同學您好：
六年甲班10號 姓名：蘇程芳

經由學校健康中心統計，學生的視力不良隨著年齡增長而遞增，平均每年增加50-100度，其中過度使用3C電子產品導致視力不良的影響最大，建議3C電子產品的使用時間一天要控制在60分鐘以內（登記使用30分鐘休息10分鐘），並增加戶外活動的時間，你一定得到了！

我們都知道近視是一種疾病，也是不可逆的，一旦近視了只能控制度數避免持續增加，透過這張自我挑戰、自我檢核的學習單，一起來保護我們的眼睛，在此更期望各位家長能在寒假期間一起來幫助孩子遠離惡視力的威脅，感謝您！

日期	使用電腦、平板、手機、電視等3C電子產品的時間	戶外活動時間	閱讀、寫作業、使用3C產品每30分鐘休息10分鐘
1/21 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/22 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/23 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/24 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/25 (一)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/26 (二)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/27 (三)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	60分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/28 (四)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/29 (五)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	90分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/30 (六)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
1/31 (日)	電腦 20分鐘 平板手機 20分鐘 電視 20分鐘 合計 60分鐘	0分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 確實做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

檢討與改進
針對上方表格的填寫內容，寫下你需要改進或是做得很棒的地方：
1.休息戶外時間不夠，3C沒有30分鐘休息10分鐘，2.張降，因一些因素稍禁3C，故寒假多餘時間是使用3C用品的。

家長簽章：蘇程芳

★這張學習單與成績無關，請為自己的視力負責，非常需要家長一起來協助完成，一起加油吧！
西門國小學務處關心 (背面還有)

圖2



(二) 請各班導師於班親會轉知家長視力保健策略，一起守護學童視力。透過班導師在班親會上提醒家長一定要來配合學校，尤其是假日在家的時候，確實執行3010，增加危機意識，提高需求感。執行成果如下圖：





(三) 安排學生週會加強宣導視力保健知識，結合視力宣導短片「我的黑點人生」觀賞後討論，強化視力保健的重要性。進而邀請「我的黑點人生」短片的女主角親自到學校來演講，經由李姿瑩小姐的真人實事，讓學生體驗黃斑部病變的影響，讓師生都感受深刻。執行成果如下圖：



(四) 辦理跳繩體育競賽鼓勵，增設班際組及個人組，讓同儕間互相鼓勵，一起爭取班上榮譽，增加誘因，讓學生走出教室運動，提升下課教室淨空率。執行成果如下

圖：



新竹市西門國小100學年度
跳繩
龍虎榜

班級	姓名	名次	跳數	獎勵	備註
一年丙班	韓伊庭	第一名	163	獎	女
一年丙班	李秉軒	第二名	173	獎	男
二年戊班	高奕彤	第一名	171	獎	女
二年戊班	許冠琳	第二名	155	獎	男
三年丙班	許冠琳	第一名	175	獎	女
三年丙班	顧鈺彬	第二名	168	獎	男
四年丁班	葉梓涵	第一名	190	獎	女
四年丁班	許高澤	第二名	188	獎	男
五年丁班	楊冠威	第一名	188	獎	男
六年甲班	梁沛琦	第一名	71	獎	女
六年甲班	張麗娟	第二名	98	獎	男



肆、討論與建議：

- 一、研究發現家長對孩子眼睛的重視程度仍有待加強，從學習單的完成度以及3C使用時間的管控可得知，可見家長對視力保健的危機意識不足，未來期能持續在班親會上利用5-10分鐘說明，並製作單張學習單讓家長填寫，提高家長們對視力保健的重視。
- 二、研究發現辦理跳繩比賽對提升教室清空率的效果很好，尤其是班際比賽中規定每位學生都要參加，讓同儕之間互相鼓勵，爭取班上榮譽，因此，比賽前的那二個月的下課時間，教室幾乎都是清空的，學校的一樓平面都看得到學生在跳繩，唯辦理跳繩比賽需要大量的人力支援及時間上的配合，有賴全校老師一起動起來，未來將增加教師組跳繩比賽，讓老師們帶頭一起跳，定能收到加乘效果。
- 三、邀請「我的黑點人生」短片的女主角親自到學校來演講，經由李姿瑩小姐的真人實事分享，讓學生體驗黃斑部病變的影響，比起教條式的宣導更有危機意識，提升學生對視力保健的需求感，更有警惕的效果。