

## 一、前言

(引用衛生福利部國民健康署兒童視力篩檢及矯正指引 105 年 6 月 23 日)

視力不良是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，且具有三大特徵「人數多、年齡早、度數深」，學童近視盛行率一直居高不下。隨著數位化生活普及，都市化生活空間變窄，學童戶外活動機會減少等社會環境因素，都增加長時間近距離用眼行為機會。發現近視發生年齡越小，近視惡化速度越快，變為高度近視的比率也越高。因此，預防高度近視的方法，就是「不要太早發生近視」。現代社會環境變遷，隨著資訊化、都市化及競爭化的來臨，家長一味追求「智育」、「文憑」及「不要輸在起跑點」等觀念不改變，學童仍會被要求提早習字、學電腦、學才藝等，加上科技發達平板、手機、電子白板等各種電子產品的使用，外加不良的用眼習慣等，常常是導致人們長時間近距離用眼並形成近視的重要原因。如此，都將導致近視提早於幼兒階段發生，也使我國學童視力保健工作更加艱鉅。

雖然部分民眾認為近視是文明病，但臺灣地區學生近視的嚴重性不單是盛行率高，且罹患近視度數也深，容易因眼軸變長、眼球變薄，引發視網膜剝離、黃斑部出血、青光眼、白內障等合併症。據統計 500 度以上近視發生上述併發症之機率为正常者的數十倍，因此，如果沒有採取有效措施避免或延緩學幼兒「不要太早發生近視」，則在青少年時期高度近視比率將繼續攀高，國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質。

### 1. 研究動機

許多亞洲國家，近視已達到流行病的程度，特別是新加坡、中國、香港和台灣。而在台灣目前近視問題已有嚴重化和年輕化的趨勢，升學競爭和課業壓力，使得運動不被重視，學童缺乏足夠運動量，現代 3C 科技發達，導致視力惡化問題更為嚴重，公共場所經常可見人手一支智慧型手機、平板電腦的低頭族，許多家長更讓 3C 產品擔任起保母角色，無法擺脫「長時間、近距離，用眼不當」的環境，造成視力岌岌可危。

依據教育部統計顯示學童視力不良率均隨學年級數提升而增加，且 6 年級學童視良率高達六成以上(詳如表 1)。學童視力問題持續存在，近視一旦產生之後，則會隨年齡增加持續增加其度數，用眼距離、時間、強度才是近視關鍵而不只看調節力的使用及早全時足度光學矯正(配鏡)是重要的治療基礎。為能有效減緩近視的發生，因此為了避免近視問題持續惡化，及早進行視力保健的介入措施是刻不容緩的，由文獻也得知要養成健康行為，需藉由個人認

知、態度、信念增強，所以實作體驗、同儕、老師及家長支持為主，以強化學生自我察覺、問題解決及為自己健康行為做決定之生活技能訓練，以培養帶著走的健康行動力。健康促進學校及學生健康檢查中涵蓋視力檢查項目，另亦將視力保健概念融入課程教學。

學童早期近視如果平均每年增加約100-125度，易變成高度近視患者，會造成成人後期視力的疾病，如青光眼、白內障與視網膜剝離、黃斑病變等，甚至成為視力喪失的主要因素(陳政友, 2013; 施永豐, 2012)。上述結果，就會造成社會和生態經濟上的負擔，因此大多數學者認為造成近視是和環境因素如近距離用眼活動如：電腦產品、手機3C、看書等有密切相關(吳佩昌, 2014; 林超群, 2006; 翁瑞文, 2009; 教育部體育司, 2007)。

表1、100至105學年度國民小學學生裸視視力不良率 單位：%

學年度 年級	100	101	102	103	104	105	全國
國小1年級	33.87	30.99	30.25	28.99	27.98	27.53	25.96
國小2年級	41.46	39.35	37.38	35.94	35.28	34.28	32.82
國小3年級	49.93	49.20	46.65	45.55	45.34	43.48	41.37
國小4年級	57.62	57.49	54.78	54.17	53.42	53.83	45.88
國小5年級	64.95	64.44	62.81	62.24	61.47	61.31	50.22
國小6年級	69.94	69.92	68.60	67.82	67.28	66.83	53.58
全國平均	50.01	49.28	48.07	46.97	46.05	45.77	

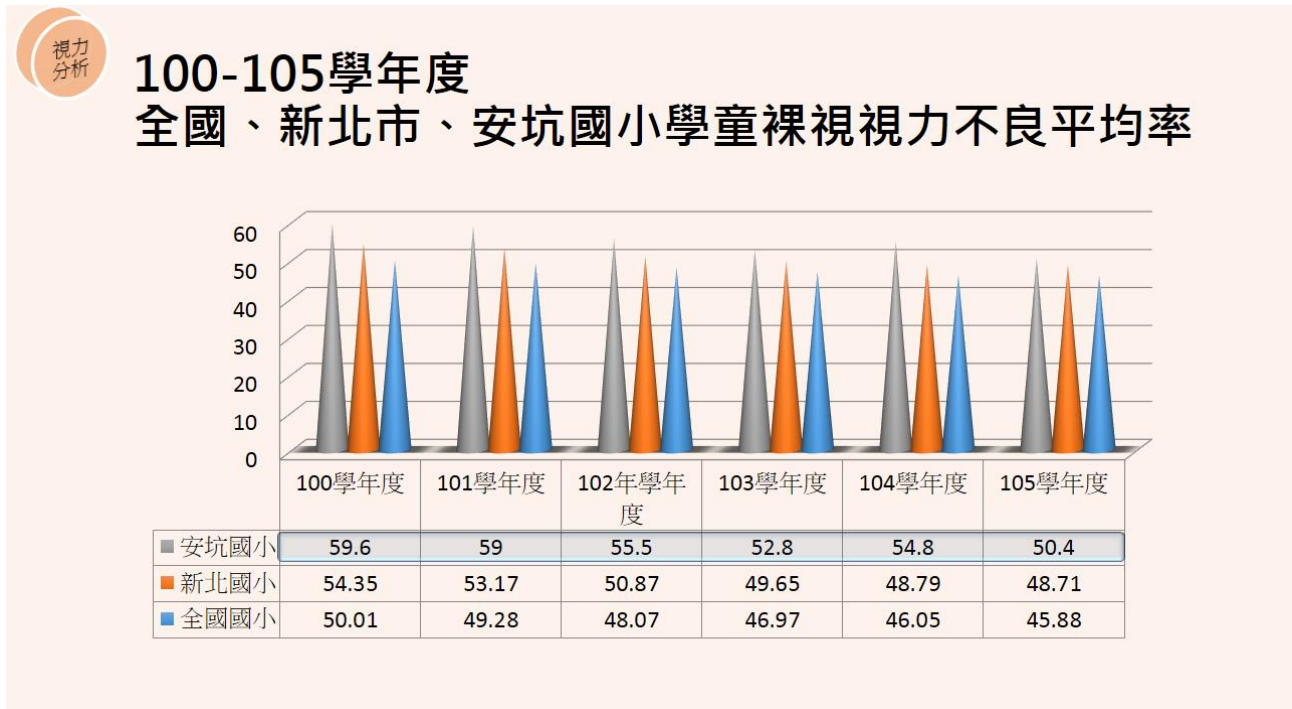
資料來源：教育部統計出處106年06月28日。

## 2. 現況分析

本校位居新北市新店區，鄰近安康公園、二叭子植物園、陽光運動公園綠地環境，105學年度普通班 70 班、資源班 3 班、特教班 2 班，學生總人數為 1847 人，教職員工 198 位。在學生家庭組合上，本校原住民學生 66 位，約占 3.6% 比例、新住民子女 198 位，約占 10.7%、低收入戶 30 位，約占 1.6%、中低收入戶 124 位，約占 6.7%、身心障礙 49 位，約占 2.7%、單親家庭 161 位，約占 8.7%、隔代教養家庭 11 位，約占 0.59%，總計人數 639 位，占全校學生 1/3 比例，家長的社經地位較低弱，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

在 100-105 學年度學生裸視視力不良人數比率平均值皆超過 50% 以上，高於新北市及全國學生裸視視力不良平均率(如圖表 1)。在 100-104 學年度上/下學期學生裸視視力不良人數比較，100 學年度上升 6%、101 學年度上升 2.3%、102 學年度上升 2.8%、103 學年度上升 2.3%、104 學年度上升 3.1%(如圖表 2)，學生裸視視力不良人數是增加的。

圖表 1: 100-105 學年度全國、新北市、安坑國小學童裸視視力不良平均率



圖表 2: 100-105 學年度上/下學期學生裸視視力不良人數比率



在多數家長重視智育，望子成龍望女成鳳的迷思下，安排學幼童參加各項才藝班及課後輔導，且學幼童在家中習慣以電視、電腦、手機等 3C 用品作為休閒活動，長時間近距離的不當用眼，導致近視之情況持續存在，而視力保健與日常生活型態及用眼習慣有極大的關係。

#### (1)教師視力保健知能尚需增能

教師應定期參加視力保健培訓課程，將視力保健知能融入健康教學，養成良好用眼習慣，以維護學童健康。

#### (2)視力不良學童矯治與追蹤

1. 進行視力篩檢未達標準並不等於視力不良；達合格標準，亦不表示視力無異常。有無屈光異常問題，均需由專業眼科醫師做睫狀肌麻痺後的眼睛屈光檢查才能確診。
2. 就診眼科時需先進行散瞳再驗光取得真實度數，再進行診治。
3. 眼科醫師建議學童需點藥矯治時，務必遵醫囑矯治，藥物點完立即回診。
4. 眼科醫師建議配鏡矯治時，應配足度數矯正。

#### (3)家長對視力保健知能有待加強

1. 家長對於學童出現眯眼、歪頭、近距離用眼等視力問題時，不知如何正確的因應及處理。
2. 家長在學童學習過程中未及時注意視力發展問題。
3. 家長閒暇時常上網、看電視、打電動，進而忽略親子互動時光。
4. 例假日家長常提供 3C 產品或多媒體給學童使用，導致視力提早惡化。

#### (4)家庭視力保健環境不良，導致視力提早惡化

1. 家庭環境如：照度過亮或不足，影響視力保健。
2. 閱讀姿勢不佳、近距離用眼，導致視力不良。
3. 家長應督促學童避免趴在地上玩遊戲導致視力不良。

(5)安親班機構之環境設施、管理及教學措施有待改善，學童放學時間早，為配合父母下班時間，多數學童送往安親班續留，惟該等機構之環境、措施及教學，是否符合學童視力保健條件，為避免危害學童視力，實應瞭解並做必要輔導。

### (6)安親班學習活動時間安排尚需調整

每天戶外活動累積 120 分鐘，可預防近視。建議安親班應調整作息，帶領學童到戶外活動。

### 3. 國內外執行該策略的成效說明與探討

依據行政院衛生署國民健康局(2014)對於近視歷年流行病學調查結果顯示，近視盛行率逐年上升，視力不良的年齡層正逐年降低之中，視力問題日趨嚴重。都市化生活空間變窄，學童戶外活動機會減少等環境因素，都增加長時間近距離用眼行為機會，國小階段是視力變化的關鍵期，我們需採取有效措施避免或延緩學童不要太早發生近視，否則到了青少年時期高度近視比率將繼續攀高，眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，未來也會增加社會醫療成本支出。

戶外活動跟室內活動之差異在魚戶外活動時有紫外線、明亮的光線、運動時交感神經活絡，從簡單的光線照度分析，用室外照度約 15000 (Lux) 和室內照度約 500 (Lux) 實驗動物，動物在室外照度下比在室內照度下更不易被誘發近視，再進一步研究即發現，這些不易誘發近視的動物眼睛內，因接受較明亮的光線，視網膜因而產生較多的多巴胺，多巴胺則抑制眼球的增長，也調節了眼睛鞏膜及視網膜之間的訊息傳遞，而達到預防近視的效果。(2014, 11 吳佩昌 孩子可以不近視)

近視發生最主要的原因是長時間近距離工作(Ip, Saw & Rose, 2008)，常見的行為包括：讀書寫字、看電視和電腦上網打電動時間過長(如圖表 3) (翁瑞文，2009；鄭永豐，2007；楊瑞珍與熊鯤苓，2000)，另一個原因是戶外活動不足(Wu, Tsai, Wu, Yang, & Kuo, 2013；林超群，2006)。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)。多項追蹤性研究發現，長時間戶外活動接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視(Norton & Siegart, 2013; Russo, Semeraro, Romano, Mastropasqua, Dell'omo & Costagliola, 2013; Wu, Tsai, Wu et al. 2013; Xie et al. 2013)



圖表 3：近視發生常見的行為



#### 4. 研究目的

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)。在臺灣，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)。楊靜昀等人 (2013)。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，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。但是根據我們多年健促推動經驗，學校能給予營造健康環境在學校給予是可全力傾注，但我們期盼結合家庭著力之部分一直是無法深耕推動落實的，因此，此次研究之主要目的便在探討研究對象在學校給予視力保健課程戶外化等策略介入後，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戶外活動之於視力保健工作有無效度之參考。

配合教育部國教署近年來推動新視力保健衛教護眼策略「戶外活動防近視」、「定期就醫來防盲」、「3010 眼安康」，以及學校落實推動「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」，希望能有效減少學童近視問題。另外學校老師能參與視力保健專業知識的進修，以達能正確及有效之教學與宣導，促進學童視力健康。且執行「新北市視力校群學校」推動學生視力保健行為與策略等項目，以增加學生知識、行為達成率並檢驗其效果，是否能預防及提升學生的視力保健。

故具體研究目的為

- (一) 提升學童能主動規律「用眼 30 分鐘左右休息 10 分鐘」。
- (二) 提升學童能「每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時」。
- (三) 提升學童「下課淨空教室至戶外活動」。
- (四) 提升老師執行「每天戶外上課至少 1 節課」。
- (五) 提升老師執行「回家功課增加動態活動」。
- (六) 提升「學生裸視視力不良複檢率>97%」。
- (七) 提升「遵醫囑矯治率」。
- (八) 提升保健知識「高度近視個案家長視力保健認知」、「高度近視個案視力保健認知」。
- (九) 提升「視力不良減緩率>3%」。
- (十) 提升「視力不良回復成正常之比率」。

## 二、研究方法

1. 研究的對象分二部分：(一) 學生部分 (二) 家長部分。

(一) 學生部分：一年級 10 個班 / 289 人 三年級:2 個班 / 49 人總共:338 位。

(二) 家長部分：全部學生由學生帶回家請家長填寫，再交由級任老師收回，進一步透過家長的關注幫助學生在家養成正確的用眼生活技能。

本研究對象以同一批老師擔任過 101(一年級)、102(二年級)；103(一年級)、104(二年級)；105(一年級)的低年級導師做為研究對象(如表 2)，105 學年度一年級總共十個班，新生共 285 位；三年級取兩個班 301 班、305 班共 50 位，合計 335 位，下學期因轉入、轉出人數異動至 338 位。採取單一實驗組前、後測方式設計，學童前、後測期間實施課程融入、視力保健宣導、教師填寫「護眼行動週記」，比較研究對象在視力保健知識、視力保健態度與視力保健行為上之變化。

表 2:同一批導師帶過低年級裸視視力不良率統計表

學年度	101 一年級		102 二年級		103 一年級		104 二年級		105 一年級		105 全國 一年級 上	比較
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下		
裸視視 力不良 平均率%	38.9	42.3	40.3	43	26.2	31.5	34.6	32.5	28.7%	26.8%	26%	+2.7%

## 2.研究工具:

本研究採取的研究工具有 (一)「學童視力保健問卷調查表」(自編版-低年級學童)如(附件一)問卷內容請老師以口頭詢問一年級學童4題有關視力保健行為調查; (二)「國小學生視力保健行為調查問卷」(新北市公版-中年級學童)如(附件二)由學生依題目回答,視力保健題目題型分為三個部份,1、視力保健知識(是非題)共9題;2、視力保健態度:我個人對視力保健的感覺,勾選「同意」或「不同意」共7題;3、視力保健行為:我上週有完成的視力保健行為,勾選「有」或「無」共11題;(三)「視力保健居家生活檢核表(新北市公版-家長版)」如(附件三)由家長依題目勾選「有」「無」共13題;(四)「班級護眼行動週記」(改編版-導師-低、中年級)如(附件四),請導師記錄(1)下課時間有走出教室的學生數、(2)有到戶外上課的課程名稱、(3)上課有使用電子化教學課程,依據保健策略統計前後測答題百分比結果。

## 3. 研究過程和介入方法:

運用 WHO 在「健康促進學校工作指引」中提出六大範疇; 學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務等六項跨部門共同合作, 社區參與建立多元化學校政策來提升學童對視力保健知識、態度、自我效能及行為。

### (1)研究過程:健康診斷與需求評估

#### 視力保健議題校本 SWOT 分析

項 目	優 勢(S)	劣 勢(W)	機 會(O)	威 脅(T)
學校環境	◆學校團隊重視健康服務及學生照護工作之執行推動。 ◆定期篩檢全校學童視力,視力不良者發轉介單請家長帶至醫院或眼科診	◆校舍排列呈口字型,校園面積小,學生數多,活動空間小,樓層高,多數學生下課留在教室。 ◆教室 E 化設備,學童短距離長時間用眼過度。	◆參加視力校群學校,接受輔導訪視針對實施過程進行檢討與修正。 ◆增加戶外活動時間,鼓勵學生下課至教室外或操場活動。	◆學校數近二千多名學童,配置兩位護理師,須執行各項活動計畫及意外事故處理,不易進行長期且密集性追蹤兒童視力複檢率、醫囑



	所矯治。	◆鼓勵走路上下學、增加動態活動作業。	矯治、高危險群個案處理。
家庭環境	<p>◆多數家長多能配合學校視力檢測結果，給予學生矯正回應。</p> <p>◆學生家長大都願意配合學校政策行事。</p>	<p>◆學生放學，多數進入安親班，過多練習，造成孩子近距離用眼過度。</p> <p>◆學童視力不良，少數家長選擇去眼鏡行複檢。</p> <p>◆家長多數仍重視學生課業表現高於學生視力保健。</p>	<p>◆利用學校網頁、聯絡單、各項活動場合及每學期班親會提醒家長關切學童的視力保健、矯治及長期追蹤的重要性。</p> <p>◆家長對於學生在家近距離使用眼睛、打電腦、看電視並無持續監督指導，容易近距離用眼過度。</p> <p>◆學區家長大多為勞力生產及新住民家庭，無太多心力及常識關注視力保健問題。</p>
社區環境	<p>◆學校鄰近社區大型醫療院所耕莘及慈濟直接邀請眼科醫生至校對學生做宣導。</p> <p>◆舉辦家長視力保健宣導座談會。</p>	<p>◆「規律用眼3010」、「戶外活動120」家長及安親班多數無法配合。</p> <p>◆家長指導學童視力保健的知能不足。</p>	<p>◆由鄰近醫療院所辦理諮詢有關視力保健活動或眼科醫師到校服務。</p> <p>◆結合家長會、志工媽媽、附近安親班經營者、社區醫師，建立學童護眼聯盟。</p> <p>◆家長對視力保健議題不甚關心，參與度不高，時間無法配合。</p> <p>◆視力不良學童至眼科醫師就診率不高。</p>

## (2) 計畫擬定與執行

職稱	姓名	所屬單位及職稱	本計畫之工作項目
召集人	方慶林	校長	主持計畫並督導計畫執行
總幹事	吳錫源	學務主任	研究策畫及督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
副總幹事	李淑如	教務主任	研究策畫及督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
副總幹事	陳文儂	總務主任	研究策畫及督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
委員	黃淞美	衛生組長	衛生教育活動策略設計及效果評估
委員	黃宏欣	生活組長	學生校內活動策略設計及效果評估
委員	黃靜怡	活動組長	學生校外活動策略設計及效果評估
委員	陳煥修	體育組長	協助推動體育教學及融入課程
委員	卓宥騏	護理師	全校師生身體健康狀況及需求評估及協助健康服務
	張采妮		
委員	賴茹美	教學組長	協助推動健康教學及融入課程
委員	潘美霞	事務組長	校園環境設施營造與維護
委員	一、二、三 四、五、六	學年主任	代表學年參與會議，進行雙向溝通並提供視力保健建議做法，以落實學生視力保健工作之執行，改善學童視力。
委員	黃慶宏	105 年度家長會長	提供家長意見，協助各項活動之推展及整合家長人力協助推展健康服務

## (3)研究設計與時程:

### 1.研究設計

為改善本校視力不良率，經行動研究小組多次會議討論後，決定從學校、家庭及學生正確用眼習慣養成做為研究的主軸，期由親、師、生三方面合作，可以減緩或阻斷學生近視的可能性。本研究採單組前後測設計，分別在教學前、後各施測一次，前測時間為 105 年 9 月 1 日至 9 月 30 日，視力保健教學活動介入後，進行後測 106 年 5 月 1 日至 106 年 5 月 31 日，取得樣本資料後以 excel 進行分析，以評估學生及家長對於視力保健知識、視力保健態度、視力保健行為的改善成效。

## 2.研究時程

工 作 項 目	月 份												
	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	
訂定視力保健政策		—											
規律用眼 3010		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
天天戶外活動 120		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
視力篩檢矯治追蹤輔導		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
加強視力保健專業知能		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
學童視力保健知能前測		—											
學童視力保健知能後測									—	—			
報告撰寫									—	—	—		

### (4)研究流程與實施策略

#### 1.研究流程

家庭部份：發下「給家長的一封信」並設計我 eye 視力作業單，藉由學習單的設計，讓家長與學生一同觀看高度近視宣導影片，並回答學習單的問題，強化愛眼觀念及自省自身視力狀況，希望家長能了解並共同推動視力保健。教師部份：教師午會會進行視力保健宣導，建立教師正確觀念，並呈現各班學生視力不良數據，讓教師能警覺班上的視力狀況。辦理視力複檢矯治率達 100% 的班級抽獎活動，只要期限內班上視力矯治率達 100% 該班就能參加投籃籃球機活動。為學生每日戶外活動可達標 120 分鐘，又考慮可不增加師生額外課程及負擔，協請教師將現有課程設計成可到戶外的課程，並刻意避開沒有體育課或升旗的日子實施。

學生部份：先行安排護理師入班宣導視力保健，再由導師綜合引導學生共同討論出戶外 120 及 3010 的可行作法並在班上融入推動戶外 120 及 3010 的健康行動，實施每週一堂的課程戶外化教學，並每週給予檢討及獎勵，也配合學校辦理的班際體育競賽，希望學生能透過自覺及趣味化的活動達到天天戶外 120 及 3010 行為。



## 2. 實施策略

---

### 視力保健相關活動

1. 每學年辦理一次教師視力保健研習
2. 辦理親師生視力保健講座與宣導活動。
3. 舉辦視力保健相關競賽活動(學藝競賽、運動比賽)。
4. 學童視力保健知識、態度及行為問卷調查表。
5. 營養師設計護眼食物菜單，提供護眼營養素。

### 視力保健生活與環境

1. 依身高選擇合適課桌椅，桌面放置綠色不反光切割墊。
  2. 第一排離黑板至少 2.1 公尺。
  3. 每學期檢測照明(桌面照度不低於 350LUX，黑板照度不低於 500LUX)。
  3. 指導正確坐姿(背腰臀靠椅背)，書包斜放在地板。
  4. 指導執筆姿勢正確，寫字時身體與頭頸部保持自然端正不歪斜。
  5. 看電視、閱讀、寫字、使用 3C 產品時能遵守 3010 中斷用眼原則。
  6. 減少需用眼之課業，加入戶外動態活動課業。
-

- 
7. 走路上下課，戶外活動 120。
  8. 戶外活動要護眼(戴帽子及遮陽眼鏡)。
  9. 落實體育課及增加戶外活動教學(自然、社會、英文、藝文、綜合)。
  10. 鼓勵學童下課走至室外，教室淨空。
- 

- |           |  |
|-----------|--|
| 保健服務與矯治輔導 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每學期依標準化檢查方法，進行視力篩檢一次。</li><li>2. 追蹤就醫診治及遵囑矯治。</li><li>3. 正確點藥，點藥後應就寢，藥物用完應立即回診。</li><li>4. 正確複診流程與配鏡矯治。</li><li>5. 高危險群提早列管及高度近視個案管理。</li></ol> |
|-----------|--|
- 

- |          |   |
|----------|---|
| 家長與社區之配合 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用親職教育辦理視力保健教學活動，並加強宣導正確的觀念。</li><li>2. 家長視力保健觀念問卷調查。</li><li>3. 利用家庭聯絡簿發通知單，與家長聯繫學童視力保健情形。</li><li>4. 家長規範學童在家看電視、閱讀、寫字使用 3C 產品時，每三十分鐘休息十分鐘。(3010 中斷用眼原則)</li><li>5. 家長發現子女視力有異常現象，應帶往合格眼科診所檢查。</li><li>6. 與家庭、安親班、眼科醫師建立夥伴關係</li></ol> |
|----------|---|
-

### 三、研究結果

#### 1. 研究結果

執行項目	預定 達成率	前測	後測	預期成效 達成情形	統計圖表																																																																																																																						
					行動研究	達成率																																																																																																																					
1-1 用眼 30 分鐘 左右休息 10 分 鐘」	70%	60.3%	77.76%	達成	行動研究	<p><b>1-1 用眼30分鐘左右休息10分鐘</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測 達成人數</th> <th>後測 達成人數</th> <th>前測 結果</th> <th>後測 結果</th> <th>預定 達成率</th> <th>預期成效 達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>28</td><td>21</td><td>23</td><td>75.00%</td><td>85.10%</td><td rowspan="11">70%</td><td rowspan="11">■達成 □持平 □未達成</td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>18</td><td>23</td><td>64.30%</td><td>82.10%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>18</td><td>22</td><td>64.30%</td><td>78.57%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>17</td><td>25</td><td>58.60%</td><td>86.21%</td></tr> <tr><td>105</td><td>30</td><td>20</td><td>20</td><td>66.70%</td><td>68.97%</td></tr> <tr><td>106</td><td>28</td><td>12</td><td>20</td><td>42.90%</td><td>68.97%</td></tr> <tr><td>107</td><td>27</td><td>9</td><td>25</td><td>33.30%</td><td>86.21%</td></tr> <tr><td>108</td><td>29</td><td>19</td><td>22</td><td>65.50%</td><td>73.33%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>23</td><td>24</td><td>82.10%</td><td>85.71%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>20</td><td>22</td><td>66.70%</td><td>73.33%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>13</td><td>22</td><td>50.00%</td><td>84.62%</td></tr> <tr><td>305</td><td>14</td><td>12</td><td>15</td><td>50.00%</td><td>60.00%</td></tr> <tr><td>總計</td><td>335/338</td><td>263</td><td>263</td><td>60.30%</td><td>77.76%</td></tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測 達成人數	後測 達成人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形	101	28	21	23	75.00%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成	102	28	18	23	64.30%	82.10%	103	28	18	22	64.30%	78.57%	104	29	17	25	58.60%	86.21%	105	30	20	20	66.70%	68.97%	106	28	12	20	42.90%	68.97%	107	27	9	25	33.30%	86.21%	108	29	19	22	65.50%	73.33%	109	28	23	24	82.10%	85.71%	110	30	20	22	66.70%	73.33%	301	26	13	22	50.00%	84.62%	305	14	12	15	50.00%	60.00%	總計	335/338	263	263	60.30%	77.76%																													
班級	總人數	前測 達成人數	後測 達成人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形																																																																																																																				
101	28	21	23	75.00%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成																																																																																																																				
102	28	18	23	64.30%	82.10%																																																																																																																						
103	28	18	22	64.30%	78.57%																																																																																																																						
104	29	17	25	58.60%	86.21%																																																																																																																						
105	30	20	20	66.70%	68.97%																																																																																																																						
106	28	12	20	42.90%	68.97%																																																																																																																						
107	27	9	25	33.30%	86.21%																																																																																																																						
108	29	19	22	65.50%	73.33%																																																																																																																						
109	28	23	24	82.10%	85.71%																																																																																																																						
110	30	20	22	66.70%	73.33%																																																																																																																						
301	26	13	22	50.00%	84.62%																																																																																																																						
305	14	12	15	50.00%	60.00%																																																																																																																						
總計	335/338	263	263	60.30%	77.76%																																																																																																																						
1-2 每天使用 3c 產品時間不超過 2 小時	70%	64.48%	78.67%	達成	行動研究	<p><b>1-2 每天使用3C產品時間不超過2小時</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測 達成人數</th> <th>後測 達成人數</th> <th>前測 結果</th> <th>後測 結果</th> <th>預定 達成率</th> <th>預期成效 達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>28</td><td>16</td><td>23</td><td>57.10%</td><td>85.10%</td><td rowspan="11">70%</td><td rowspan="11">■達成 □持平 □未達成</td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>17</td><td>23</td><td>60.70%</td><td>82.10%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>17</td><td>22</td><td>60.70%</td><td>78.57%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>22</td><td>25</td><td>75.90%</td><td>86.21%</td></tr> <tr><td>105</td><td>30</td><td>20</td><td>22</td><td>66.70%</td><td>75.86%</td></tr> <tr><td>106</td><td>28</td><td>22</td><td>20</td><td>78.60%</td><td>68.97%</td></tr> <tr><td>107</td><td>27</td><td>15</td><td>25</td><td>55.60%</td><td>86.21%</td></tr> <tr><td>108</td><td>29</td><td>19</td><td>22</td><td>65.50%</td><td>73.33%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>23</td><td>24</td><td>82.10%</td><td>85.71%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>20</td><td>22</td><td>66.70%</td><td>73.33%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>13</td><td>22</td><td>50.00%</td><td>84.62%</td></tr> <tr><td>305</td><td>14</td><td>12</td><td>16</td><td>50.00%</td><td>64.00%</td></tr> <tr><td>總計</td><td>335/338</td><td>266</td><td>266</td><td>64.48%</td><td>78.67%</td></tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測 達成人數	後測 達成人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形	101	28	16	23	57.10%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成	102	28	17	23	60.70%	82.10%	103	28	17	22	60.70%	78.57%	104	29	22	25	75.90%	86.21%	105	30	20	22	66.70%	75.86%	106	28	22	20	78.60%	68.97%	107	27	15	25	55.60%	86.21%	108	29	19	22	65.50%	73.33%	109	28	23	24	82.10%	85.71%	110	30	20	22	66.70%	73.33%	301	26	13	22	50.00%	84.62%	305	14	12	16	50.00%	64.00%	總計	335/338	266	266	64.48%	78.67%																													
班級	總人數	前測 達成人數	後測 達成人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形																																																																																																																				
101	28	16	23	57.10%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成																																																																																																																				
102	28	17	23	60.70%	82.10%																																																																																																																						
103	28	17	22	60.70%	78.57%																																																																																																																						
104	29	22	25	75.90%	86.21%																																																																																																																						
105	30	20	22	66.70%	75.86%																																																																																																																						
106	28	22	20	78.60%	68.97%																																																																																																																						
107	27	15	25	55.60%	86.21%																																																																																																																						
108	29	19	22	65.50%	73.33%																																																																																																																						
109	28	23	24	82.10%	85.71%																																																																																																																						
110	30	20	22	66.70%	73.33%																																																																																																																						
301	26	13	22	50.00%	84.62%																																																																																																																						
305	14	12	16	50.00%	64.00%																																																																																																																						
總計	335/338	266	266	64.48%	78.67%																																																																																																																						
2-1 下課淨空教室 至戶外活動	70%	64.48%	80.86%	達成	行動研究	<p><b>2-1 下課淨空教室至戶外活動</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測 淨空 教室人數</th> <th>前測 離開 教室人數</th> <th>前測 留在 教室人數</th> <th>後測 淨空 教室人數</th> <th>後測 離開 教室人數</th> <th>後測 留在 教室人數</th> <th>前測 結果</th> <th>後測 結果</th> <th>預定 達成率</th> <th>預期成效 達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>28</td><td>11</td><td>17</td><td>2</td><td>25</td><td>60.70%</td><td>85.10%</td><td rowspan="11">70%</td><td rowspan="11">■達成 □持平 □未達成</td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>6</td><td>22</td><td>3</td><td>25</td><td>78.60%</td><td>82.10%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>1</td><td>27</td><td>4</td><td>24</td><td>96.40%</td><td>85.71%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>3</td><td>26</td><td>4</td><td>25</td><td>89.70%</td><td>86.21%</td></tr> <tr><td>105</td><td>30</td><td>0</td><td>10</td><td>20</td><td>0.00%</td><td>68.97%</td></tr> <tr><td>106</td><td>28</td><td>8</td><td>20</td><td>5</td><td>24</td><td>71.40%</td><td>82.76%</td></tr> <tr><td>107</td><td>27</td><td>10</td><td>17</td><td>7</td><td>22</td><td>63.00%</td><td>75.86%</td></tr> <tr><td>108</td><td>29</td><td>3</td><td>26</td><td>6</td><td>24</td><td>89.70%</td><td>80.00%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>20</td><td>8</td><td>4</td><td>24</td><td>28.60%</td><td>85.71%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>1</td><td>29</td><td>8</td><td>22</td><td>96.70%</td><td>73.33%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>12</td><td>14</td><td>4</td><td>22</td><td>53.80%</td><td>84.62%</td></tr> <tr><td>305</td><td>14</td><td>14</td><td>10</td><td>5</td><td>20</td><td>41.70%</td><td>80.00%</td></tr> <tr><td>總計</td><td>335/338</td><td>119</td><td>216</td><td>62</td><td>277</td><td>64.48%</td><td>80.86%</td></tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測 淨空 教室人數	前測 離開 教室人數	前測 留在 教室人數	後測 淨空 教室人數	後測 離開 教室人數	後測 留在 教室人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形	101	28	11	17	2	25	60.70%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成	102	28	6	22	3	25	78.60%	82.10%	103	28	1	27	4	24	96.40%	85.71%	104	29	3	26	4	25	89.70%	86.21%	105	30	0	10	20	0.00%	68.97%	106	28	8	20	5	24	71.40%	82.76%	107	27	10	17	7	22	63.00%	75.86%	108	29	3	26	6	24	89.70%	80.00%	109	28	20	8	4	24	28.60%	85.71%	110	30	1	29	8	22	96.70%	73.33%	301	26	12	14	4	22	53.80%	84.62%	305	14	14	10	5	20	41.70%	80.00%	總計	335/338	119	216	62	277	64.48%	80.86%
班級	總人數	前測 淨空 教室人數	前測 離開 教室人數	前測 留在 教室人數	後測 淨空 教室人數	後測 離開 教室人數	後測 留在 教室人數	前測 結果	後測 結果	預定 達成率	預期成效 達成情形																																																																																																																
101	28	11	17	2	25	60.70%	85.10%	70%	■達成 □持平 □未達成																																																																																																																		
102	28	6	22	3	25	78.60%	82.10%																																																																																																																				
103	28	1	27	4	24	96.40%	85.71%																																																																																																																				
104	29	3	26	4	25	89.70%	86.21%																																																																																																																				
105	30	0	10	20	0.00%	68.97%																																																																																																																					
106	28	8	20	5	24	71.40%	82.76%																																																																																																																				
107	27	10	17	7	22	63.00%	75.86%																																																																																																																				
108	29	3	26	6	24	89.70%	80.00%																																																																																																																				
109	28	20	8	4	24	28.60%	85.71%																																																																																																																				
110	30	1	29	8	22	96.70%	73.33%																																																																																																																				
301	26	12	14	4	22	53.80%	84.62%																																																																																																																				
305	14	14	10	5	20	41.70%	80.00%																																																																																																																				
總計	335/338	119	216	62	277	64.48%	80.86%																																																																																																																				



<p>2-2 每天戶外上課至少1節課</p>	<p>60%      51.66%      53.33%      未達成</p>	<p><b>2-2 每天戶外上課至少1節課</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>天數</th> <th>前測實施天數</th> <th>後測實施天數</th> <th>前測結果</th> <th>後測結果</th> <th>預定達成率</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>5</td><td>4</td><td>4</td><td>80%</td><td>80%</td><td rowspan="11">60%</td><td rowspan="11"> <input type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input checked="" type="checkbox"/>未達成 </td></tr> <tr><td>102</td><td>5</td><td>4</td><td>4</td><td>80%</td><td>80%</td></tr> <tr><td>103</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>104</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>105</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>106</td><td>5</td><td>4</td><td>4</td><td>80%</td><td>80%</td></tr> <tr><td>107</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>40%</td><td>60%</td></tr> <tr><td>108</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>109</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>110</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>301</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>40%</td><td>40%</td></tr> <tr><td>305</td><td>5</td><td>3</td><td>3</td><td>60%</td><td>60%</td></tr> <tr> <td>總平均</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>51.66%</td> <td>53.33%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	班級	天數	前測實施天數	後測實施天數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形	101	5	4	4	80%	80%	60%	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	102	5	4	4	80%	80%	103	5	2	2	40%	40%	104	5	2	2	40%	40%	105	5	2	2	40%	40%	106	5	4	4	80%	80%	107	5	2	3	40%	60%	108	5	2	2	40%	40%	109	5	2	2	40%	40%	110	5	2	2	40%	40%	301	5	2	2	40%	40%	305	5	3	3	60%	60%	總平均				51.66%	53.33%		
班級	天數	前測實施天數	後測實施天數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形																																																																																					
101	5	4	4	80%	80%	60%	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成																																																																																					
102	5	4	4	80%	80%																																																																																							
103	5	2	2	40%	40%																																																																																							
104	5	2	2	40%	40%																																																																																							
105	5	2	2	40%	40%																																																																																							
106	5	4	4	80%	80%																																																																																							
107	5	2	3	40%	60%																																																																																							
108	5	2	2	40%	40%																																																																																							
109	5	2	2	40%	40%																																																																																							
110	5	2	2	40%	40%																																																																																							
301	5	2	2	40%	40%																																																																																							
305	5	3	3	60%	60%																																																																																							
總平均				51.66%	53.33%																																																																																							
<p>2-3 回家功課增加動態活動</p>	<p>80%      75%      100%      達成</p>	<p><b>2-3 回家功課增加動態活動比率</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測達成人數</th> <th>後測達成人數</th> <th>前測結果</th> <th>後測結果</th> <th>預定達成率</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>28</td><td>28</td><td>27</td><td>100%</td><td>100%</td><td rowspan="11">80%</td><td rowspan="11"> <input checked="" type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input type="checkbox"/>未達成 </td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>0</td><td>28</td><td>0%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>28</td><td>28</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>29</td><td>29</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>105</td><td>30</td><td>30</td><td>39</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>106</td><td>28</td><td>28</td><td>29</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>107</td><td>28</td><td>28</td><td>29</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>108</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>28</td><td>28</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>100%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>0</td><td>26</td><td>0%</td><td>100%</td></tr> <tr><td>305</td><td>0</td><td>25</td><td>0</td><td>0%</td><td>100%</td></tr> <tr> <td>總平均</td> <td>335/338</td> <td>256</td> <td>338</td> <td>75%</td> <td>100%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測達成人數	後測達成人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形	101	28	28	27	100%	100%	80%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成	102	28	0	28	0%	100%	103	28	28	28	100%	100%	104	29	29	29	100%	100%	105	30	30	39	100%	100%	106	28	28	29	100%	100%	107	28	28	29	100%	100%	108	30	30	30	100%	100%	109	28	28	28	100%	100%	110	30	30	30	100%	100%	301	26	0	26	0%	100%	305	0	25	0	0%	100%	總平均	335/338	256	338	75%	100%		
班級	總人數	前測達成人數	後測達成人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形																																																																																					
101	28	28	27	100%	100%	80%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成																																																																																					
102	28	0	28	0%	100%																																																																																							
103	28	28	28	100%	100%																																																																																							
104	29	29	29	100%	100%																																																																																							
105	30	30	39	100%	100%																																																																																							
106	28	28	29	100%	100%																																																																																							
107	28	28	29	100%	100%																																																																																							
108	30	30	30	100%	100%																																																																																							
109	28	28	28	100%	100%																																																																																							
110	30	30	30	100%	100%																																																																																							
301	26	0	26	0%	100%																																																																																							
305	0	25	0	0%	100%																																																																																							
總平均	335/338	256	338	75%	100%																																																																																							
<p>3 複檢率</p>	<p>&gt;95%      0%      97.77%      達成</p>	<p><b>3 100-105學年度學生裸視視力不良複檢率&gt;95%</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>學年度</th> <th>100學年</th> <th>101學年</th> <th>102學年</th> <th>103學年</th> <th>104學年</th> <th>105學年</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>一年級</td><td>67.36%</td><td>93.84%</td><td>94.73%</td><td>96.90%</td><td>98.91%</td><td>100%</td><td rowspan="6"> <input checked="" type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input type="checkbox"/>未達成 </td></tr> <tr><td>二年級</td><td>66.01%</td><td>94.80%</td><td>91.91%</td><td>100.00%</td><td>96.00%</td><td>99.00%</td></tr> <tr><td>三年級</td><td>45.16%</td><td>92.30%</td><td>94.25%</td><td>93.10%</td><td>95.78%</td><td>97.09%</td></tr> <tr><td>四年級</td><td>60.15%</td><td>92.54%</td><td>92.34%</td><td>95.12%</td><td>96.19%</td><td>97.07%</td></tr> <tr><td>五年級</td><td>46.98%</td><td>74.83%</td><td>86.12%</td><td>94.39%</td><td>95.39%</td><td>96.00%</td></tr> <tr><td>六年級</td><td>34.72%</td><td>67.54%</td><td>92.88%</td><td>92.15%</td><td>96.04%</td><td>97.98%</td></tr> <tr> <td>總平均值</td> <td>50.00%</td> <td>84.10%</td> <td>92.60%</td> <td>95.10%</td> <td>96.10%</td> <td>97.77%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	學年度	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	預期成效達成情形	一年級	67.36%	93.84%	94.73%	96.90%	98.91%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成	二年級	66.01%	94.80%	91.91%	100.00%	96.00%	99.00%	三年級	45.16%	92.30%	94.25%	93.10%	95.78%	97.09%	四年級	60.15%	92.54%	92.34%	95.12%	96.19%	97.07%	五年級	46.98%	74.83%	86.12%	94.39%	95.39%	96.00%	六年級	34.72%	67.54%	92.88%	92.15%	96.04%	97.98%	總平均值	50.00%	84.10%	92.60%	95.10%	96.10%	97.77%																																
學年度	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	預期成效達成情形																																																																																					
一年級	67.36%	93.84%	94.73%	96.90%	98.91%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成																																																																																					
二年級	66.01%	94.80%	91.91%	100.00%	96.00%	99.00%																																																																																						
三年級	45.16%	92.30%	94.25%	93.10%	95.78%	97.09%																																																																																						
四年級	60.15%	92.54%	92.34%	95.12%	96.19%	97.07%																																																																																						
五年級	46.98%	74.83%	86.12%	94.39%	95.39%	96.00%																																																																																						
六年級	34.72%	67.54%	92.88%	92.15%	96.04%	97.98%																																																																																						
總平均值	50.00%	84.10%	92.60%	95.10%	96.10%	97.77%																																																																																						
<p>3-1 遵醫囑矯治</p>	<p>95%      0%      96.2%      達成</p>	<p><b>3-1 遵醫囑矯治%</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">年級</th> <th colspan="4">醫囑矯治建議</th> <th rowspan="2">視力不良人數</th> <th rowspan="2">百分比</th> <th rowspan="2">備註</th> </tr> <tr> <th>點藥控制</th> <th>配戴眼鏡</th> <th>其他</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>一年級</td><td>53</td><td>22</td><td>2</td><td>75</td><td>77</td><td>97.4%</td><td>遮眼:2人</td></tr> <tr><td>二年級</td><td>62</td><td>25</td><td>1</td><td>87</td><td>88</td><td>98.8%</td><td>遮眼:3人</td></tr> <tr><td>三年級</td><td>104</td><td>31</td><td>4</td><td>135</td><td>139</td><td>97.1%</td><td>隱形眼鏡:1人</td></tr> <tr><td>四年級</td><td>106</td><td>64</td><td>6</td><td>170</td><td>176</td><td>96.5%</td><td>角膜塑形:9人 遮眼:2人</td></tr> <tr><td>五年級</td><td>94</td><td>90</td><td>15</td><td>184</td><td>199</td><td>92.4%</td><td>角膜塑形:8人</td></tr> <tr><td>六年級</td><td>135</td><td>101</td><td>7</td><td>236</td><td>243</td><td>97.1%</td><td>角膜塑形:15人</td></tr> <tr> <td>合計</td> <td>554</td> <td>333</td> <td>35</td> <td>887</td> <td>922</td> <td>96.2%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	年級	醫囑矯治建議				視力不良人數	百分比	備註	點藥控制	配戴眼鏡	其他	合計	一年級	53	22	2	75	77	97.4%	遮眼:2人	二年級	62	25	1	87	88	98.8%	遮眼:3人	三年級	104	31	4	135	139	97.1%	隱形眼鏡:1人	四年級	106	64	6	170	176	96.5%	角膜塑形:9人 遮眼:2人	五年級	94	90	15	184	199	92.4%	角膜塑形:8人	六年級	135	101	7	236	243	97.1%	角膜塑形:15人	合計	554	333	35	887	922	96.2%																							
年級	醫囑矯治建議				視力不良人數	百分比	備註																																																																																					
	點藥控制	配戴眼鏡	其他	合計																																																																																								
一年級	53	22	2	75	77	97.4%	遮眼:2人																																																																																					
二年級	62	25	1	87	88	98.8%	遮眼:3人																																																																																					
三年級	104	31	4	135	139	97.1%	隱形眼鏡:1人																																																																																					
四年級	106	64	6	170	176	96.5%	角膜塑形:9人 遮眼:2人																																																																																					
五年級	94	90	15	184	199	92.4%	角膜塑形:8人																																																																																					
六年級	135	101	7	236	243	97.1%	角膜塑形:15人																																																																																					
合計	554	333	35	887	922	96.2%																																																																																						

<p>4-1 高度近視個案家長視力保健認知</p>	<p>70%    60.53%    76.05%    達成</p>	<p><b>4-1 高度近視個案家長視力保健認知</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測結果</th> <th>後測結果</th> <th>預定達成率</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>(上學期)28 (下學期)27</td><td>60.70%</td><td>75.15%</td><td rowspan="11">70.00%</td><td rowspan="11"> <input checked="" type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input type="checkbox"/>未達成         </td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>71.40%</td><td>73.10%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>67.90%</td><td>73.00%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>65.50%</td><td>84.20%</td></tr> <tr><td>105</td><td>(上學期)30 (下學期)29</td><td>56.70%</td><td>80.00%</td></tr> <tr><td>106</td><td>(上學期)28 (下學期)25</td><td>71.40%</td><td>80.50%</td></tr> <tr><td>107</td><td>(上學期)27 (下學期)29</td><td>64.30%</td><td>81.30%</td></tr> <tr><td>108</td><td>(上學期)29 (下學期)30</td><td>60.00%</td><td>72.40%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>57.10%</td><td>71.10%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>53.30%</td><td>75.10%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>50.00%</td><td>85.60%</td></tr> <tr><td>305</td><td>(上學期)24 (下學期)25</td><td>48.00%</td><td>61.10%</td></tr> <tr><td>總平均</td><td>335/338</td><td>60.53%</td><td>76.05%</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形	101	(上學期)28 (下學期)27	60.70%	75.15%	70.00%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成	102	28	71.40%	73.10%	103	28	67.90%	73.00%	104	29	65.50%	84.20%	105	(上學期)30 (下學期)29	56.70%	80.00%	106	(上學期)28 (下學期)25	71.40%	80.50%	107	(上學期)27 (下學期)29	64.30%	81.30%	108	(上學期)29 (下學期)30	60.00%	72.40%	109	28	57.10%	71.10%	110	30	53.30%	75.10%	301	26	50.00%	85.60%	305	(上學期)24 (下學期)25	48.00%	61.10%	總平均	335/338	60.53%	76.05%		
班級	總人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形																																																											
101	(上學期)28 (下學期)27	60.70%	75.15%	70.00%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成																																																											
102	28	71.40%	73.10%																																																													
103	28	67.90%	73.00%																																																													
104	29	65.50%	84.20%																																																													
105	(上學期)30 (下學期)29	56.70%	80.00%																																																													
106	(上學期)28 (下學期)25	71.40%	80.50%																																																													
107	(上學期)27 (下學期)29	64.30%	81.30%																																																													
108	(上學期)29 (下學期)30	60.00%	72.40%																																																													
109	28	57.10%	71.10%																																																													
110	30	53.30%	75.10%																																																													
301	26	50.00%	85.60%																																																													
305	(上學期)24 (下學期)25	48.00%	61.10%																																																													
總平均	335/338	60.53%	76.05%																																																													
<p>4-2 高度近視個案視力保健認知</p>	<p>80%    73.70%    80.12%    達成</p>	<p><b>4-2 高度近視個案視力保健認知</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>總人數</th> <th>前測結果</th> <th>後測結果</th> <th>預定達成率</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>101</td><td>(上學期)28 (下學期)27</td><td>60.70%</td><td>73.50%</td><td rowspan="11">80.00%</td><td rowspan="11"> <input checked="" type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input type="checkbox"/>未達成         </td></tr> <tr><td>102</td><td>28</td><td>71.40%</td><td>73.10%</td></tr> <tr><td>103</td><td>28</td><td>80.00%</td><td>83.50%</td></tr> <tr><td>104</td><td>29</td><td>79.50%</td><td>82.30%</td></tr> <tr><td>105</td><td>(上學期)30 (下學期)29</td><td>78.70%</td><td>82.30%</td></tr> <tr><td>106</td><td>(上學期)28 (下學期)25</td><td>86.20%</td><td>88.60%</td></tr> <tr><td>107</td><td>(上學期)27 (下學期)29</td><td>85.00%</td><td>87.60%</td></tr> <tr><td>108</td><td>(上學期)29 (下學期)30</td><td>60.00%</td><td>72.30%</td></tr> <tr><td>109</td><td>28</td><td>62.50%</td><td>75.60%</td></tr> <tr><td>110</td><td>30</td><td>60.50%</td><td>75.60%</td></tr> <tr><td>301</td><td>26</td><td>75.00%</td><td>82.60%</td></tr> <tr><td>305</td><td>(上學期)24 (下學期)25</td><td>85.00%</td><td>84.40%</td></tr> <tr><td>總平均</td><td>335/338</td><td>73.70%</td><td>80.12%</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	班級	總人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形	101	(上學期)28 (下學期)27	60.70%	73.50%	80.00%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成	102	28	71.40%	73.10%	103	28	80.00%	83.50%	104	29	79.50%	82.30%	105	(上學期)30 (下學期)29	78.70%	82.30%	106	(上學期)28 (下學期)25	86.20%	88.60%	107	(上學期)27 (下學期)29	85.00%	87.60%	108	(上學期)29 (下學期)30	60.00%	72.30%	109	28	62.50%	75.60%	110	30	60.50%	75.60%	301	26	75.00%	82.60%	305	(上學期)24 (下學期)25	85.00%	84.40%	總平均	335/338	73.70%	80.12%		
班級	總人數	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形																																																											
101	(上學期)28 (下學期)27	60.70%	73.50%	80.00%	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 未達成																																																											
102	28	71.40%	73.10%																																																													
103	28	80.00%	83.50%																																																													
104	29	79.50%	82.30%																																																													
105	(上學期)30 (下學期)29	78.70%	82.30%																																																													
106	(上學期)28 (下學期)25	86.20%	88.60%																																																													
107	(上學期)27 (下學期)29	85.00%	87.60%																																																													
108	(上學期)29 (下學期)30	60.00%	72.30%																																																													
109	28	62.50%	75.60%																																																													
110	30	60.50%	75.60%																																																													
301	26	75.00%	82.60%																																																													
305	(上學期)24 (下學期)25	85.00%	84.40%																																																													
總平均	335/338	73.70%	80.12%																																																													
<p>5-1 視力不良減緩率</p>	<p>&gt;3%    51.4%    50.4%    未達成</p>	<p><b>5-1 視力不良減緩率 &gt;3%</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>前測結果</th> <th>後測結果</th> <th>預定達成率</th> <th>預期成效達成情形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>一年級</td><td>28.18%</td><td>27.10%</td><td rowspan="6">達成率3%</td><td rowspan="6"> <input type="checkbox"/>達成  <input type="checkbox"/>持平  <input checked="" type="checkbox"/>未達成         </td></tr> <tr><td>二年級</td><td>35.34%</td><td>30.50%</td></tr> <tr><td>三年級</td><td>44.72%</td><td>45.40%</td></tr> <tr><td>四年級</td><td>56.57%</td><td>58.60%</td></tr> <tr><td>五年級</td><td>64.40%</td><td>64.20%</td></tr> <tr><td>六年級</td><td>72.90%</td><td>71.89%</td></tr> <tr><td>總平均</td><td>51.40%</td><td>50.4%</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	班級	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形	一年級	28.18%	27.10%	達成率3%	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	二年級	35.34%	30.50%	三年級	44.72%	45.40%	四年級	56.57%	58.60%	五年級	64.40%	64.20%	六年級	72.90%	71.89%	總平均	51.40%	50.4%																																		
班級	前測結果	後測結果	預定達成率	預期成效達成情形																																																												
一年級	28.18%	27.10%	達成率3%	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成																																																												
二年級	35.34%	30.50%																																																														
三年級	44.72%	45.40%																																																														
四年級	56.57%	58.60%																																																														
五年級	64.40%	64.20%																																																														
六年級	72.90%	71.89%																																																														
總平均	51.40%	50.4%																																																														



### 5-2 視力不良回復成正常之比率

5-2 視力不良回復成正常之比率

10%      0%      5.9%      未達成

班級	總人數	上學期視視不良人數	下學期視視不良人數	前測	後測	預定達成率	預期成效達成情形
101	(上學期)25 (下學期)27	7	6				<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成
102	28	6	4				
103	28	6	8				
104	29	4	3				
105	(上學期)20 (下學期)25	14	11				
106	(上學期)25 (下學期)25	8	11				
107	(上學期)27 (下學期)25	8	9	0%	5.9%	10%	
108	(上學期)25 (下學期)20	10	10				
109	28	8	5				
110	30	10	9				
301	26	10	10				
305	(上學期)24 (下學期)25	10	9				
總平均	335/338	101	95				





# 安坑國小促進學童視力保健行為行動研究成果照片

策略  
因應

許愛玲委員蒞校訪視輔導提供視力改善方法



策略  
因應

張麗春教授、許愛玲委員蒞校視力保健演講



策略  
因應

家長日時護理師至各班宣導視力保健



策略  
因應

一、三年級視力校群行動研究第一次會議



策略  
因應

教師會議-分析學童視力現況及宣導保健知識



策略  
因應

班級教室照度檢測



# 安坑國小促進學童視力保健行為行動研究成果照片

策略  
因應

## 鼓勵走路上學



策略  
因應

## 回家功課增加動態作業



策略  
因應

## 邀請視障歌手林信宏先生演講 衝破黑暗 擁抱音樂



策略  
因應

## 守護靈魂之窗 - 高度近視宣導



策略  
因應

## 高度近視學童個別衛教



策略  
因應

## 高度近視學生體驗視盲遊戲





# 安坑國小促進學童視力保健行為行動研究成果照片

策略  
因應

## 一、三年級行動研究班級購買帽子



策略  
因應

## 一年級增加戶外活動



策略  
因應

## 課程戶外上課(一)



策略  
因應

## 課程戶外上課(二)



策略  
因應

## 班際運動競賽—運球拍拍樂



策略  
因應

## 班際運動競賽—繩通廣大





# 安坑國小促進學童視力保健行為行動研究成果照片

策略  
因應

## 班際運動競賽—健康操



策略  
因應

## 班際運動競賽—樂樂棒球



策略  
因應

## 班際運動競賽-灌籃高手



策略  
因應

## 課後社團發表演出



策略  
因應

## 戶外期末感恩跳蚤市場



策略  
因應

## 戶外音樂社團發表



# 安坑國小促進學童視力保健行為行動研究成果照片

策略  
因應

低年級利用晨間活動「動健康」跳「種樹操」



策略  
因應

頒發「寒假健康自主管理」達成學生禮物



策略  
因應

105學年本校「護眼筆記」達成率達90%，獲得禮卷面額10000元，頒發禮券及感謝狀給老師。



學校編號	級別	行政區	學校	學校人數	獎勵人數	達成率	禮券面額
3-1	一年級	六區	六區國小	294	268	91%	6000
3-2	二年級	三區	三區國小	472	431	91%	6000
3-3	三年級	四區	四區國小	377	361	95%	6000
3-4	四年級	五區	五區國小	367	373	102%	2000
3-5	五年級	六區	六區國小	427	285	67%	2000
3-6	六年級	六區	六區國小	289	199	69%	2000
3-7	一年級	三區	三區國小	259	239	92%	6000
3-8	二年級	四區	四區國小	362	312	86%	4000
3-9	三年級	五區	五區國小	310	290	94%	6000
3-10	四年級	六區	六區國小	396	277	70%	4000
3-11	五年級	六區	六區國小	361	229	63%	2000
3-12	六年級	六區	六區國小	254	228	90%	6000
3-13	一年級	六區	六區國小	417	376	90%	6000
3-14	二年級	六區	六區國小	261	261	100%	4000
3-1	一年級	五區	五區國小	467	439	94%	6000
3-2	二年級	五區	五區國小	464	436	94%	6000
3-3	三年級	五區	五區國小	411	406	99%	4000
3-4	四年級	五區	五區國小	427	335	78%	4000
3-5	五年級	五區	五區國小	428	381	89%	10000
3-6	六年級	五區	五區國小	432	336	78%	10000
3-7	一年級	五區	五區國小	310	425	137%	2000
3-8	二年級	五區	五區國小	492	448	91%	10000
3-9	三年級	五區	五區國小	495	469	95%	10000
3-10	四年級	五區	五區國小	479	412	86%	6000
3-11	五年級	五區	五區國小	495	318	64%	4000
3-12	六年級	五區	五區國小	483	392	81%	10000
3-13	一年級	五區	五區國小	495	409	83%	6000
3-14	二年級	五區	五區國小	414	323	78%	10000

視力  
分析

105學年度「高度近視」及「高危險群」個案人數

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總計
高度近視人數	3	0	2	9	18	28	60
高危險群人數	21	22	19	38	40	64	204
視力不良總人數	77	89	139	176	199	243	923
高度近視率	3.9%	0.0%	1.4%	5.1%	9.0%	11.5%	5.2%
高危險群率	27.3%	24.7%	13.7%	21.6%	20.1%	26.3%	22.3%
個案管理率	100%	100%	100%	100%	100%	80%	97%

#### 四、討論與建議

##### 1. 研究發現

本行動研究成果依據研究指標「已達成」目標向度包含：1-1 用眼 30 分鐘左右休息 10 分鐘、1-2 每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時、2-1 下課淨空教室至戶外活動、2-3 回家功課增加動態活動、3 裸視視力不良複檢率、3-1 遵醫囑矯治、4-1 高度近視個案家長視力保健認知、4-2 高度近視個案視力保健認知；「未達成」目標向度為：2-2 每天戶外上課至少 1 節課、5-1 視力不良減緩率、5-2 視力不良回復成正常之比率。針對各成效指標做分析討論

向度	討論
1-1 用眼 30 分鐘左右休息 10 分鐘	前測 60.3%→後測 77.76%，用眼習慣提升了 17.46%，達成目標。
1-2 每天使用 3c 產品時間不超過 2 小時	前測 64.48%→後測 78.67%，學生能控制使用 3C 產品提升了 14.19%，達成目標。
2-1 下課淨空教室至戶外活動	前測 64.48%→後測 80.86%，學生能主動走出戶外提升了 16.38%，達成目標。
2-2 每天戶外上課至少 1 節課	前測 51.66%→後測 53.33%，僅提升 1.67%，未達成目標，要繼續鼓勵老師能增加戶外上課。
2-3 回家功課增加動態活動	前測 75%→後測 100%，達成目標，老師皆能增加動態功課。
3 複檢率	複檢率經由導師及護理師的叮嚀達成 97.77%。
3-1 遵醫囑矯治	遵醫囑矯治達成率 96.2%，持續鼓勵能遵醫囑矯治。
4-1 高度近視個案家長視力保健認知	前測 60.53%→後測 76.05%，家長視力保健認知提升了 15.52%，達成目標。
4-2 高度近視個案視力保健認知	前測 73.7%→後測 80.12%，視力保健認知提升了 6.42%，達成目標。
5-1 視力不良減緩率	視力不良減緩率目標為>3%，前測 51.4%→後測 50.4%，僅提升了 1%，未達成目標，需持續努力。



## 2.研究結論

- (一)本研究發現一年級裸視視力不良平均率在 105 學年度上學期為 28.7%，下學期為 26.8%，下降了 1.9%；301 班上學期為 38.46%，下學期為 38.46%，持平；305 班上學期為 40%，下學期為 36%，下降了 4%，由此可見視力保健教學與活動多元策略介入後，對於預防及提升學生視力是具有成效性的。
- (二)一年級裸視視力不良率上學期為 28.7%，與全國上學期裸視視力不良率 26%相比，高出 2.7%；三年級裸視視力不良率為 45.6%，與全國上學期裸視視力不良率 41.4%相比，高出 4.2%，由此可見在視力保健知識、態度以及行為上仍需繼續努力推動，以期能控制預防裸視不良率的增加。

## 3.研究建議

- (一)本研究以一年級 10 班及 3 年級 2 班為行動研究對象，裸視視力不良率有明顯下降成效，可將本行動研究視力保健教學與活動多元策略推廣至其他年級，培養學生視力保健知識、態度及行為的能力。
- (二)導師及健康課程教師，應參與進修，增進正確的專業知識及有效之教學與宣導，以強化近視預防與矯正工作，促進學童視力健康。
- (三)104 年新北市辦理國小 2 年級學童視力免費檢查結果，發現 300 度以下約占 55%、300 度至 600 度約占 3%、600 度以上約占 0.3%，一半學童有近視現象，而青少年的近視通常起始於 6 至 8 歲，建議視力保健可以提早推動到幼兒園。
- (四)家長無法陪伴孩童時，常以智慧型手機、平板電腦等產品做為保母，3C 產品成了出門必備，對於孩童視力健康，有不良影響，應使家長建立孩童正確使用電子產品之概念，規範使用時間及時機。
- (五)家長過於重視孩童課業表現，為求得好成績卻往往犧牲了孩童視力健康，因此讓家長瞭解孩童近視防治問題極為重要，應陪伴孩子走出戶外，從事休閒運動。
- (六)眼睛防護需從小開始，年紀越輕眼角膜、水晶體越清澈，細胞感光度越靈敏，所以當眼睛曝曬過量紫外線時，受傷害程度就會越大、越嚴重，目前學校只有一年級 10 班及 3 年級 2 班的行動研究對象有購買帽子，因此希望能有經費推廣全校學童

戶外戴帽以保護眼睛。

(七)「下課淨空」、「每天戶外上課至少 1 節課」仍落實不夠完整，希望班導師能確實配合視力保健推動。

(八)學校、家庭、安親班、才藝班等，必須相互配合一起推動學童視力保健，才能看見視力保健成效。



## 參考文獻

- 丁怡方、吳澈娥、池易釗、游文長、苗其志、魏川淵、張麗春(2011)。北部某地區低年級國小學童家長協助孩童視力保健行為與學童近視之相關性。醫護科技期刊，13(1)，27-39。
- 牛玉珍、謝佳玟、歐怡君、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。
- 楊靜昀、張彩秀、劉潔心(2013)。視力保健單元教學對國小中年級學童視力保健知識、態度、行為之成效研究。學校衛生護理期刊，23，61-74。
- 行政院衛生署國民健康局(2016)。國小學生裸視視力不良率統計。線上檢索日期: 2016年06月28日。網址:<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Web/Index/Index.aspx>。
- 李淑美、王新亞、瞿錦春(1990)。高度近視小孩之屈光狀態。中華民國眼科醫學會會刊，29(1)，14-20。
- 林超群(2006)。台灣的學童與環境和遺傳的關係。台灣醫界，49(8)，13-16。
- 翁瑞人(2009)。淺談學童近視保健。傳統醫學雜誌，20(1)，117-122。

## 新北市安坑國小低年級學童視力保健問卷調查表

請老師以口頭詢問學童 4 題有關視力保健行為調查，把調查結果數據填寫於空格中，謝謝幫忙！（請於 9/21 前交回衛生組長）

導師：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 班級總人數：\_\_\_\_\_

1. 我每天用眼(讀書、寫字、3C 產品)30 分鐘左右休息 10 分鐘。

A. 有做到 ( ) 位 B. 沒有做到 ( ) 位

2. 我每天使用電腦、電視、電動、手機時間不超過 2 小時。

A. 有做到 ( ) 位 B. 沒有做到 ( ) 位

3. 我看書或做作業時，有保持 35 公分以上的距離。

A. 有做到 ( ) 位 B. 沒有做到 ( ) 位

4. 我有做到放學回家後到戶外活動。

A. 有做到 ( ) 位 B. 沒有做到 ( ) 位

## 國小學生視力保健行為調查問卷 (中年級學童)

親愛的同學，你好！

這份問卷是教育部委託臺灣師範大學進行的一項研究調查，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。

敬祝                      學業進步，身體健康！

一、視力保健知識 (是非題)              \_\_\_\_\_ 年      \_\_\_\_\_ 班      \_\_\_\_\_ 號姓名：\_\_\_\_\_

( ) 1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

( ) 2. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

( ) 3. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

( ) 4. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

( ) 5. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

( ) 6. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

( ) 7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

( ) 8. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

( ) 9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。

### 二、視力保健態度：我個人對視力保健的感覺

1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。                      同意    不同意

2. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。    同意    不同意

3. 我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。                      同意    不同意

4. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。                                      同意    不同意

5. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。 同意 不同意
- 
6. 覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。 同意 不同意
- 
7. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。 同意 不同意
- 

還有題目喔！請您繼續作答。

三、視力保健行為：我上週有完成的視力保健行為

- |   |   |
|---|---|
| 1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。                             | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。                            | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 3. 我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。              | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。                               | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 5. 我不在走路及坐車時閱讀。                                       | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 6. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。                           | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 7. 我有吃對眼睛有幫助的食物。                                      | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。                                    | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。                                | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。                                  | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 11. (視力正常者不用填寫本題) 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治 | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |

謝謝您！麻煩您檢查是否有漏填的部分。

## 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號姓名：\_\_\_\_\_家長簽名：\_\_\_\_\_

視力保健居家生活習慣檢核項目	上週孩子行為
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足，光線來自左後方。 (2) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
8. 配合學校視力篩檢結果如異常，會帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
9. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
10. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
12. 孩子每天都會吃牛奶、魚肉蛋類、綠素蔬菜等食物。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
13. 您孩子每天都會在晚上 10 點前睡覺？	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

再次叮嚀您：當孩子作息正常、早睡早起，養成良好衛生習慣(口腔衛生、視力保健、正確飲食、適當運動)，將是您給孩子未來最健康的禮物。

謝謝您撥冗填寫 安坑國小 學校關心您

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 (10/24 - 10/28)「戶外遠眺天天 120」班級護眼行動週記

請導師記錄：(1)下課時間有走出教室的學生數 (2)有到戶外上課的課程名稱 (3)上課有使用電子化教學課程

記錄完後請於 5/19(五)交給衛生組長。

導師：

學生總人數：

活動項目	(1)下課教室淨空情形						(2)戶外上課情形 (請寫課程名稱)								(3)使用電子化設備上課情形 (請寫課程名稱)									
節次 星期	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	導師時間	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	共計節數	導師時間	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	共計節數
一																								
二																								
三																								
四																								
五																								
加總	下課走出教室總總人數：						戶外上課一週總節數：								用電子化設備上課一週總節數：									