教育部國民及學前教育署
106 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目
嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學 106 學年度
學童視力保健推動方案調查研究

研究機構：嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學

研究人員：劉麗吟校長、何素勤主任、郭旭興老師

指 導 者：嘉義大學余坤煌 教授

中華民國 107 年 4 月 9 日

目錄

「前後測成效評價」策略與成效摘要表.....3

一、前言.....5

(一)研究動機.....5

(二)現況分析.....6

(三)國內外研究成效說明與探討.....7

(四)前後測成效評價研究問題與目的.....9

(五)前後測成效評價研究工具.....12

二、前後測成效評價研究方法.....12

(一)前後測成效評價研究對象.....12

(二)前後測成效評價研究工具.....13

(三)前後測成效評價研究過程.....13

(四)實際行動及介入方法.....15

三、前後測成效評價研究結果.....21

四、討論與建議.....23

五、參考資料.....25

六、附件.....26

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	全校一~六年級學生	人數	64 人(有效問卷-男:32 女:32)
執行策略摘要	1.辦理生活技能融入視力保健衛教宣導教師及家長研習。 2.實施學童視力保健常識衛教宣導。 3.辦理視力保健營養衛教。 4.辦理視力保健實踐活動，計有視力檢測、下課淨空教室、朝會後晨跑戶外運動和遠眺休息護眼活動，課程作業戶外化，戶外運動戴帽活動。 5.視力保健研究問卷前後測實施。		

量性分析成效重點摘要

研究工具: 視力保健研究問卷前後測　　**前後測時距:** 四個月

變項名稱	前測值 N%	後測值 N%	t 值 或 X^2	P 值	結果簡述	備註
3C 少於 1 達成率	66.67%	81.25%	3.416	0.003833	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，**3C 少於 1 達成率顯著提高(P<0.05)**。	配對 t 檢定
規律用眼 3010 達成率	62.50%	79.17%	3.162	0.006443	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，**規律用眼 3010 達成率顯著提高(P<0.05)**。	
天天戶外活動 120 達成率	60.42%	85.42%	4.392	0.000526	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，**天天戶外活動 120 達成率顯著提高(P<0.05)**。	
定期就醫達成率	62.50%	100.00%	3.000	0.008973	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，**定期就醫達成率顯著提高(*P*<0.05)，矯治率顯著提升**。	

質性分析成效摘要

研究工具：教室採光紀錄、護眼行動六招檢核表、活動學習單、太陽日記卡、親師研習座談會衛教回饋單。

1. 教師認為教室採光良好、學生坐姿端正、戶外活動 120 及下課淨空，配合太陽日記卡的紀錄有助於視力保健。
2. 家長認為學校的視力保健講座，有助於親子對近視疾病的認識，也可以親子一同提醒進行 3010 愛眼措施。

嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學106學年度學童視力保健推動方案調查研究

摘要

前後測成效評價研究背景與目的：

近年來，本校對於學校衛生保健工作十分重視，無論是餐後潔牙、體適能檢測、口腔保健、視力保健宣導，以及各項傳染病防治都頗為落實。自本校推行健康促進計畫至今，在視力保健議題上將健康促進活動列為每年必推的重要工作項目。因此，藉由此次視力保健前後測成效評價研究方案之實施，**將落實學校的衛生政策、物質環境、健康服務、社會環境、個人健康技能等各個層面的視力保健推展工作**。

近年來，本校近視學生人數所佔的比率有逐年增加的趨勢，近視年齡層越來越低，加上3C產品的盛行、父母工作繁忙而親子互動時間減少，學童放學後在安親班持續進行紙筆活動的時間比家裡多，戶外活動時間大幅減少等因素，導致許多學生成為電視、電腦、智慧手機兒童，以至於學生視力不良率偏高。

為維護學童視力健康，本校教學團隊期能提早指導學生有關視力保健的相關常識，配合「規律用眼3010」、「戶外活動天天120」、「定期就醫來防盲」及「減少近距離用眼」等健康促進學校模式短期介入護眼措施後，增進本校學生在裸眼視力及視力保健知識、態度與行為三方面的知能，以提早改正或避免學生養成不良的用眼習慣，讓學生愛惜眼睛和保護眼睛。

前後測成效評價研究方法：

本次成效評價報告以全校學生為研究對象，經交叉比對並刪除填答未完整的無效問卷後，以64份問卷進行統計分析，實施介入方案的過程為：第一週實施前測，第二週起與教師討論實施視力保健的衛教宣導及護眼策略，並製作學校海報標語情境布置，第三週起實施護眼行動宣導及執行策略，第四個月最後一週實施後測，研究方法以知識、行為、態度問卷評量為主，並以前後測成績來判斷學生視力保健的知識、行為、態度是否因本次視力保健促進方案有顯著差異。

前後測成效評價研究發現：

本次的成效評價研究結果顯示，透過護眼措施方案的介入，學生視力保健的知識評量後測的分數比前測有顯著的增加，行為與態度評量後測的分數亦是顯著增加，代表**學校能透過衛教宣導、護眼行動策略和情境布置等健康促進方案來加強學生視力保健常識及行為的改善**。

關鍵字：視力保健、菁埔國小

聯絡人：何素勤　電話：05-2262581#12

聯絡電子信箱: canie821@yahoo.com.tw

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉菁埔村130-3號

一、 前言

(一)研究動機

近年來，本校近視學生人數所佔的比率有逐年增加的趨勢，近視年齡層越來越低，加上3C產品的盛行、父母工作繁忙而親子互動時間減少，學童放學後在安親班持續進行紙筆活動的時間比家裡多，戶外活動時間大幅減少等因素，導致許多學生成為電視、電腦、智慧手機兒童，以至於學生視力不良率偏高。

正所謂：「視力保健做得好，身體健康沒煩惱」。在科技化與數位化深入人類生活的時代，這句口號已是一個嚴肅且須正視的課題。尤其在臺灣，近視問題發生年齡早、不良率高、高度近視比率高的三項特性，長期以來一直危害著國人視力的健康。其中，國小學童的視力問題不僅三十年來未獲改善，更有變本加厲，每況愈下的現象，近視年齡層一直下探，有的幼童根本還沒上小學就已戴上矯正視力的眼鏡。讓許多學者專家直呼：「臺灣的孩子眼睛到底怎麼了？」眼科醫師也指出：近視發生年齡越小，越容易造成深度近視，引發**視網膜剝離、黃斑部出血、青光眼及白內障**等合併症，根據統計：**600度以上近視發生上述併發症之機率為正常人的數十倍。**因此，**防止早發近視發生及減緩近視增加的度數**，是刻不容緩的課題。

自 103 學年度起，視力保健議題即是本縣推動健康促進的重大政策之一。**為維護學童視力健康，本校教學團隊期能提早指導學生有關視力保健的相關常識，以及早改正或避免學生養成不良的用眼習慣，讓學生愛惜眼睛和保護眼睛。**

學校配合縣府政策，教學與行政團隊經過持續耕耘與努力下，依據教育部學童健康資訊管理系統資料 103~105 學年度的結果顯示(*表 1*)，本校 103 學年度學生裸視不良率為 40.5%，低於全縣 41.28%及全國 46.97%之平均數。

表 1　103-105 學年度本校與嘉義縣/全國裸視視力不良比較統計表

學年度 / 區域	103	104	105
本校	37.5%	45.71%	58.21%
嘉義縣	41.28%	40.85%	41.90%
全國	46.97%	46.05%	45.78%

※資料來源：教育部健康資訊管理系統

但從資料顯示**自 104 學年度起，本校學生裸視不良率卻急遽增加**，如*表 1* 所示，從**49.6%增為 55.5%**，且一年級新生視力不良率超過 50%(*表 2*)，高年級視力不良率亦高達 50%以上。

從數據可知，新生視力不良比率亦逐年增加，視力不良問題已向下延伸，此乃 3C 產品過度使用、家長重視孩子的升學、下課後安親班上課時間長、戶外活動時間短等因素

影響下，而造成視力不良情形每況愈下，學童視力問題已不容再輕忽，學校應啟動改善機制。

表 2　菁埔國小 103-105 學年度裸視視力不良暨就醫複檢率統計表

學年度 / 不良率	103	104	105
一年級	27.2%	**64.2%**	**63.6%**
二年級	37.5%	**46.1%**	42.8%
三年級	60.0%	33.3%	36.3%
四年級	28.57%	60.0%	**62.5%**
五年級	46.6%	42.86%	**70.0%**
六年級	50.0%	40.0%	**53.8%**
總　計	47.8%	44.6%	44.2%
就醫複檢率	100%	100%	100%

※資料來源：教育部健康資訊管理系統

(二)現況分析

本校班級數 6 班，學童數共 70 人，教職員工 13 人，學區家長多從事務農工作。根據表 3 所示，本校弱勢學童：**單親(17.1%)、隔代教養(2.8%)、新住民(18.6%)、中低收入(10%)家庭比例偏高，因經濟、時間、家庭等環境因素，家長普遍缺乏健康生活型態的相關知識**。有關家長對於健康生活態度描述如下：

1. 家長對視力保健的錯誤認知

部分家長認為視力不良就是近視，忽略接受眼科醫師診斷的重要性，認為直接到眼鏡行配帶眼鏡即可，而錯過視力矯治的黃金時期。

2. 漠不關心

因經濟、時間或家庭環境等因素，無法配合就醫複檢而延誤治療時機；或是已到眼科醫師處就診了，卻未好好協助或督促孩子正確用藥及做好視力保健活動。

表 3　菁埔國小特殊身分學童統計表

項次	單(寄)親	隔代教養	新住民	原住民	中低收	身心障礙	總計（人次）
人數	12	2	13	0	7	0	34
百分比	17.1%	2.8%	18.6%	0%	10%	0%	48.5%

總上所述，因應現代社會變遷快速、家庭結構改變、3C 產品盛行，學童視力保健推廣與宣導更值得學校關切，如何將視力保健的觀念與知識推廣到家庭，也更形重要。

(三)國內外研究成效說明與探討

在 2016 年親子天下雜誌「翻轉教育」文章中提到-「**多讀書會造成近視？No，少了戶外活動才會**」，文中曾世杰校長提到上海、新加坡、香港、南韓、日本的學生，除了歷年各樣學力調查在全球名列前茅之外，還有另一項特質讓全世界望塵莫及——**這些國家國、高中生的近視率高達 80%～90%**。其他已開發國家也一樣，美國 1970 年時，近視率只有 25%；但 2000 年時，近視率增加到 42%。而臺灣，**根據衛福部國民健康署近五年的調查，小一近視盛行率 22%、小六 66%、國三 77%、高三 85%**，高中畢業典禮現場，一片「鏡光閃閃」；而且高三生約有 21%高度近視，是視網膜剝離、白內障、青光眼的高危群，也是近年成年致盲的最主要原因。

其實世界各國的近視率都大幅增加，2016 年眼科學（Ophthalmology）期刊有一篇文章，根據全球 145 份近視流行率的研究推估，如果這個趨勢持續下去，**到 2050 年，全世界超過一半的人口需要戴眼鏡**。這樣血淋淋的事實，讓許多科學家們一直努力尋找近視的成因及預防之道。各國研究發現如下：

1. 近視主要原因，眼球缺乏足夠陽光

長期以來，許多研究者把近視歸因於遺傳，但這不能解釋為何近視率會快速上升到流行疫病的程度。後來，環境因素成了被怪責的對象，最明顯的就是近距離的工作，如讀寫、打電動、看手機、看電視的時間增加了。這個說法看起來合於邏輯，也和常識符合，於是，「不要再看電視了！」、「再玩手機我就把你沒收！」、「看書半小時，休息 5 分鐘。」成了父母、師長預防學生近視的主要手段。但是，這樣的禁令可能根本沒用。

最近的研究聚焦在一個重大的發現：**明亮的陽光有助於眼球的正常成長，而太多戶內活動——不管是用功、玩電動或其他活動——都讓眼球缺乏足夠的陽光。**這個發現為預防近視開了一個新的康莊大道，看來大家就不必多耗力氣怪罪各種強調學業的文化傾向，只要讓孩子多點戶外活動就可以了。

2. 多到戶外運動，有效降低近視率

刻板印象中，受的教育愈多、書讀得愈多，戴眼鏡的機會也愈高，研究也確實支持了這個刻板印象。澳洲國立大學一位長期研究近視的研究員 I. G. Morgan 說：「**研究證據極為一致的指出，受教育年數愈多，近視比例愈高。**」這裡的因果關聯似乎再清楚不過：受教育的時間愈長，則從事近距離功課的時間愈多，因此導致眼球發展異常。

但另外的證據指出，導致近視率大爆增的原因可能是「**缺少戶外活動時間**」，而不是「從事近距離功課的時間」。2007 年，美國俄亥俄州立大學的一群研究者最早提出這個說法。他們用了 514 位小學生家長的調查資料，發現若將「戶外活動時間」及「家長近視情況」納入考量時，「做功課時間」（對近視預測）的效果就消失了。

差不多同時，新加坡和澳洲的研究者進行了另一個問卷調查研究，比較兩國 6～7 歲華裔兒童的近視率。他們發現，雖然雪梨的兒童閱讀、做近距離功課的時間更多，但他們只有 3%有近視，新加坡的同齡兒童卻高達 29%近視。澳洲兒童花比較多時間從事戶外活動，每週約 13 小時，而新加坡卻只有 3 小時。這個研究指出一個可能，近視不是讀書、做功課造成的，而是缺少戶外活動造成的。

3.但為什麼戶外活動會預防近視呢？到底是「看遠」的效果，還是「光線」的效果呢？

2009 年，德國一個視力研究機構開始了動物實驗，他們讓雞在不同的照明度下成長，和一般室內成長的雞相比，高照明度情況下養大的雞得到（實驗室誘發）近視的機會降了 60%。後來，用樹鼩和猴子的實驗也得到類似的結果。

科學家因此提出一個「光線——多巴胺假說」，指出光線刺激視網膜會促成人體生成多巴胺，而多巴胺會阻止眼球橫向拉長，因此預防了近視的發生。這個說法在動物實驗裡得到支持，2010 年，Ashby 和 Schaeffel 把一種抑制多巴胺生成的藥打進雞的眼睛，亮光對眼球的保護效果就消失了。

Morgan 和同仁在中國廣州也進行了一個類似的實驗，他們發現強制兒童連續 3 年每天接受 40 分鐘的戶外活動，他們罹患近視的機會，比對照組低了 23%。但台灣的研究，效果更為驚人，**2009 年高雄長庚吳佩昌醫師以 571 名國小學生為研究對象，其中 333 名學生被學校要求，每節下課都不准留在教室，要到戶外玩；238 名對照組則未如此要求。如此實驗 1 年之後，實驗組學生的近視率為 8%，但對照組則為 18%。**家長也許要問，如果加強家裡燈光的亮度，能不能預防近視呢？看起來機會不大。一般戶內的照明，大概有 100～500 的流明度（亮度），但即使是陰天，戶外的流明度也有 1 萬 5 千流明，晴天更高達 13 萬流明。

其實除了預防近視，陽光還有強化骨骼和預防憂鬱的效果，孩子本來就喜歡在公園、遊樂場、游泳池嬉戲，就別再把孩子關在家裡了，帶他們出去玩吧。（親子教育網站 106.9.13）

4.青光眼年輕化 減少近距離用眼

在 107 年 3 月的報導中，中華民國眼科醫學會提醒，**近年青光眼患者變多且有年輕化趨勢，和高度近視導致眼睛提早老化有關，呼籲減少近距離用眼。**

中華民國眼科醫學會理事長劉瑞玲表示，青光眼是退化性神經病變，視野從周圍開始缺損，嚴重恐失明。

健保署資料庫統計，我國**青光眼患者已突破 34 萬人，七成逾 50 歲，盛行率自 10 年前不到 1‰，上升至約 3‰**。劉瑞玲指出，過去開刀治療的青光眼患者多是上年紀的人，但最近常碰到年輕人，而且很多人才剛念完研究所，準備進入職場展翅高飛。患者的共同特徵，就是近視度數都很深。（聯合報網站 107.3.29）

由上述文獻可知，**防止早發近視發生及減緩近視增加的度數**，已是臺灣社會應正視的問題，更是刻不容緩的課題。

(四)前後測成效評價研究問題與目的

1.研究問題診斷

面對日益嚴重的近視問題，往往不是配戴眼鏡就可解決，正如大家所知一旦近視了視力就無法恢復，而這不僅是個人健康與金錢的負擔，對整個國家、社會人力資源的影響更是深遠。因為，越是年紀小罹患近視愈容易在日後形成高度近視，再因高度近視患者由於網膜周邊變異，成年後容易因視神經病變而產生網膜裂孔、剝離等視覺缺損問題，甚至失明皆有可能發生，此種現象危害國人健康甚劇，不得不審慎視之。

然視力保健的基本工作**首重預防，再則為問題的矯治**，而預防工作重點在於**避免危害視力因子、實踐視力保健行為、營造視力保健環境、定期篩檢視力**等四大項。另在矯治工作方面的重點則有**檢查、控制和矯正**三項，檢查是指眼睛結構、機能、屈光度數的檢查，控制是指近視化速度的監測(追蹤複檢)、近視化速度的控制(用藥)，而矯正是指配戴眼鏡及眼鏡的維護，以上諸項矯治工作因涉及眼科醫學知能宣導，需要專業眼科醫師共同參與始得協助完成（教育部，2011）。

本校鑑於近年來近視年幼化的趨向，深覺更應注意學童近視問題的預防與矯正，但由於學童本身自主能力的不足，常需仰賴學校師長與家中父母親給以協助督促、輔導，始能達到有效視力保健目標，防治近視問題惡化。

因此，本校在學童視力保健工作的推動上，除配合教育部相關計畫，持續積極推展健康促進學校視力保健議題內容，**落實平日各項具體的視力保健宣導與矯正追蹤工作外，更進一步為檢核行政推動策略成效及因應教學現場所遭遇的問題**，即提出以健促學校模式的視力保健成效評價報告研究方案，希望能喚起家長與老師、學童對於生活習慣及正確觀念的重視，以改善學童視力保健不良的因子。

本研究針對「規律用眼3010」、「天天戶外遠眺120」、「視力篩檢、轉介與矯治追蹤輔導作業」及「高危險群個案管理」進行SWOTA分析，如表4所示：

表 4　嘉義縣民雄鄉菁埔國小視力保健 SWOTA 分析

項目	優勢（S）	劣勢（W）	發展契機（O）	威脅點（T）	行動策略（A）
規律用眼3010	1.本校教室（包含科任教室）的燈管大部份採用T5及LED燈管，因此照明亮度均足夠且省電。 2.本校教師教育專業能力夠，皆能配合視力保健策略，安排多	1.本校為閱讀推動學校，但學生閱讀習慣不良及寫字姿勢不正確。 2.雙薪家庭多，大部分家長工作繁忙，學童放學後，將學童放置於安親班或課後照顧班寫作業，爾後連接	1.本校學區菁埔貓世界為嘉義縣著名景點，假日時，許多社區家長主動帶著學童到學區進行戶外休閒娛樂活動。 2.學校與社區民眾互動良好，提供社區民眾休閒場	1.科技進步帶動網路時代來臨，電腦及相關週邊商品取代學童打球、踏青等戶外休閒活動。 2.由於長時間專注於短距離的工作，不僅學童用眼過度，造成學童的視力惡化嚴重。 3.依規定國小上課日，上課時間為	1.取得課程發展委員會共識，教師設計規劃課程時，以規律用眼3010為基礎。 2.學校行政端與安親才藝班業者維持密切聯繫與溝通，隨時掌控學童規律用眼情況。

	變化課程活動及學習，增加戶外活動時間，符合規律用眼3010。 3.親師溝通良好，家長願意配合視力保健策略，適時督導學童學習狀況，以掌握學童視力狀況。	才藝班繼續學習。 3.家長無法掌握及規範學生在家上網或看電視或使用電視遊樂器等產品時間。	所，相對社區民眾亦愛護學校花草樹木，並幫忙維護安全，猶如一家親。	40分鐘，下課時間為10分鐘；第二大節下課時間為20分鐘。由於課程進度的壓力，因此級任或者科任教師能否掌控規律用眼3010，需進一步觀察。 3.學童放學後的安親活動，由於時間與空間的限制，學生是否可以規律用眼3010值得觀察與省思。	3.行政與教學團隊凝聚共識，擬定本校推動健康促進學校實施計畫，確實做到學童視力保健介入策略。
天天戶外遠眺120	1.達成學校校長、行政處室、教職員工及家長共識，大家一起重視學童視力問題，鼓勵及加強學童戶外遠眺活動。 2.本校校園及周圍綠樹、綠地面積足夠且遊樂器材多，能讓學生出來活動，有利學生進行戶外遠眺活動。	1.本校班班均有單槍投影機及電腦設備，加上e化教學，亦吸引學童的專注及反應。教師教學輕鬆，學童學習成效頗佳，因此教師使用單槍投影教學方法普遍存在教學現場中。 2.放學回家後，在有限的時間內寫功課、讀書、看電視、上網，眼睛無法獲得充足的休息。	1.教師專業自主能力夠，配合學校推動學童視力保健策略，能夠多安排戶外教學活動，讓學童避免長時間在固定的空間靜態學習，增加讓眼睛遠眺的時間。 2.大多數學童喜歡戶外活動，請教師配合天天戶外遠眺120，鼓勵學童下課時到操場或球場遊戲區域進行戶外的活動。	1.執行視力保健往往只能配合政策基本宣導，未能強化學生行動，使校園推展視力保健策略失去正面增強的力量。 2.部份教師對健康促進議題深感無奈，家長要求課業成績，孩子無法達到要求卻要求老師加強，或是家長並不幫忙協助孩子相關活動，參與率偏低，配合度也不高。	1.實施愛eye元氣護眼操。 2.確實實施學校行政及教師對學童視力保健的宣導及推展策略。 3.推行各班下課淨空活動，獎勵執行視力保健策略認真的學童及班級師生給予獎勵，以達正向鼓勵，增加推展視力保健的力量。
視力篩檢、轉介	1.成立推動校園視力保健小組，擬定視力保健策略。 2.上、下學期初，全校進行視力檢查，確實掌	1.本校家長多為務農，忙碌於生計，有些家長不願讓學童就醫配眼鏡。 2.大多數家長	1.教師家長彼此溝通良好、互相配合及經驗交流。 2.護理師認真負責，重視學童視力矯治情	1.級任教師班級事務繁忙無法隨時掌握班上每位學童狀況。大多數家長忙於工作無暇顧及孩子的視力保健問題。	1.辦理教師及家長相關視力保健研習與講座，加強教師及家長重視學童視力保健。 2.結合鄉公所

與矯治追蹤輔導作業	握學生視力狀況。 3.級任教師均能配合健康中心，發下矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢查，再將矯治單交回給護理師。	讓子女參加課後照顧班，且假日亦忙碌於工作或是安排學童補習，無法落實假日在家愛眼護眼活動，且大多數家長指導學童視力保健的知識不足，觀念錯誤。	形，盡力且不厭其煩請老師幫忙協助追踪視力不良未矯治者，甚至發下宣導單給家長。	2.少數家長只是應付學校須交回條，並未依醫師規定進行矯治，直接選擇至眼鏡行配戴眼鏡。	及崇仁護校醫療團隊對本校學童進行視力保健宣導。 3.在午餐方面請護理師多開視力保健餐，並且對學童進行有關視力保健營養教育。 4.請護理師到各班實施護眼教學，課間活動全校實施。
高危險群個案管理	1.本校家長大多數關心子女學業及身體健康，愛心志工對學校各項活動多能熱心參與配合。 2.本校學生數共70人，透過登錄健康管理系統，學童的視力篩檢資料健全方便管理。	1.本校學區家長大部分從事務農工作，工作忙碌，親子互動較少，新住民、單親及隔代教養家庭不少，通常缺少相關視力保健的知識及觀念。 2.高危險群個案部分源自弱勢家庭，家長對學童視力保健問題較不重視，也不知如何處理。	1.本校與衛生所、長庚醫院嘉義分院及崇仁護校醫療服務團隊合作多年，對本校學童進行視力保健宣導不遺餘力。 2.加強家長會、愛心媽媽隊及班親會功能，吸引家長積極參與關心學童的學習狀況。	1.教師所負責班級業務繁重，無法顧及教學整合活動。 2.部分高危險群學生因家長本身高度近視而有遺傳問題，自己卻無法堅持視力保健，導致孩子很早就發現視力問題。	1.落實班親會功能及活動，增加親師溝通機會，幫助家長實施家庭教育，強化親職功能，落實視力保健必須努力堅持。 2.對於高危險群個案實施課間活動下課到健康中心報到活動，強制實行下課離開教室到校園進行護眼活動。

2.研究目的

（1）探討介入護眼策略對於學童視力保健的成效為何。

（2）記錄學童參與護眼策略的學習歷程。

（3）實施前後測成績來分析學童視力保健的知識、態度、行為，是否因本次視力保健促進方案有顯著差異。

(五)前後測成效評價研究工具

本研究採取單一實驗組前、後測方式設計，以紙本問卷調查方式實施介入策略，分析前後研究對象在視力保健知識、態度與行為上的變化。另於策略方法介入前後輔以研究對象之學習單、護眼行動六招檢核表、太陽日記卡、親師研習座談會衛教回饋單以及研究參與者的省思等資料用以輔助量化統計研究，深入探究研究結果之內在意義。其研究工具使用如下說明：

1. 量性問卷

本研究前後測問卷，採取「**嘉義縣國小 106 學年度健康促進網路系統視力保健問卷**」。問卷內容包含兩個量表，第一部份為視力保健知識；第二部分為視力保健態度；第三部分為視力保健行為。

2. 質性工具

本研究除採用上述量化問卷外，另輔以質性研究工具，包含：**課程與活動學習單、護眼行動六招檢核表、太陽日記卡、親師研習座談會衛教回饋單**等資料，以增強本研究結果之深度與廣度。

二、 前後測成效評價研究方法

(一)前後測成效評價研究對象

本研究結合本校 **106 學年度健康促進學校視力保健工作推行計畫**來進行研究分析，以本校六個班級，70 名學童為研究對象，其基本資料如表 5。前測問卷共回收 66 份，後測問卷共回收 68 份問卷，經交叉比對並刪除填答未完整的無效問卷後，以 64 份問卷進行統計。

另鑑於本研究在前後測實施過程中，會有文字閱讀及題目語意不易瞭解的情形，故主試者對部分題目採用念題說明及標註注音的方式進行以降低影響研究成果之因素。

表 5　研究對象基本資料

年級	人數		
	男	女	合計
一年級	6	7	13
二年級	5	7	12
三年級	11	5	16
四年級	6	5	11
五年級	3	5	8
六年級	6	4	10
合計	**37**	**33**	**70**

(二)前後測成效評價研究工具

本研究採取前、後測方式設計，以紙本問卷填列調查方式實施，分析介入策略前後學童在視力保健知識、態度與行為上的變化。另於策略方法介入前後輔以研究對象之學習單、護眼行動六招檢核表、親師研習座談會衛教回饋單以及研究參與者的紀錄、研究心得省思等資料用以輔助量化統計研究，深入探究研究結果之內在意義。其研究工具使用如下說明：

1.量性問卷

本研究前、後測問卷，採取「嘉義縣國小106學年度健康促進網路問卷系統視力保健議題」。問卷內容包含第一部份為視力保健知識10題；第二部分為視力保健態度10題；第三部分為視力保健行為19題。

2.質性工具

本研究除採用上述量化問卷外，另輔以質性研究工具，如：活動學習單、護眼行動六招檢核表、太陽日記卡、親師研習座談會衛教回饋單，以增強本研究結果之深度與廣度。

(三)前後測成效評價研究過程

本計畫分兩階段進行，第一階段配合**本校健康促進學校議題推行計畫，成立學校健康促進視力保健推行委員會，並組成計畫工作團隊**，負責蒐集本校學生健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源並進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則**依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及方法，並提供充分的物質與社會環境之支持與服務，以幫助學校學生產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質**。其研究發展過程如下說明：

1.成立研究小組並召開成效評價報告方案研討會議

由本校校長擔任計畫主持人，教導主任為協同主持人兼執行秘書，統籌規劃整體研究方案內容。本研究另有協同研究者總務主任、教務組長、訓導組長、護理師及全校導師共同組成計畫團隊來執行本研究方案。

2.研究期程與團隊執掌分工

為使本研究有效掌握執行時效與內容進度，研究團隊訂定有清楚的研究期程與良好的執掌分工(如下表6)及前後測成效評價期程(如下表7)

表 6 研究團隊與教學團隊組織與職掌表

計畫職稱	姓名	所屬職稱	在本計畫之工作項目
研究主持人	劉麗吟	校　　長	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
協同主持人 兼執行秘書	何素勤	教導主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
協同主持人	陳俊龍	總務主任	研究策劃,督導計畫執行,並協助總務相關行政業務協調。
委　　員	張真真	護 理 師	1. 定期測量學童視力並做紀錄、分析。 2. 監控歷年學童視力健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，配合及主導部分視力保健議題的計畫。 3.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。 4.成效評值及撰寫成果報告。 5.管控午餐營養及熱量指數,推行營養教育，增進視力良率學童人數。 6.推展遠眺活動及其他視力保健推廣相關事宜。
委　　員	王淑容	教務組長	1. 配合視力保健學藝競賽,如：書法、繪畫及說故事等。 2. 督導學童視力教學課程與教案發展。 3. 視力保健相關研習與課程推動事宜。 4. 教務相關行政業務協調。
委　　員	郭旭興	訓導組長	1. 協助健康中心各項宣導及社區家長推展之協助。 2. 進行健康評估，活動策略設計及效果評價。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。 4. 前後測資料登載與數據分析。
委　　員	邱玉婷	主　　計	視力保健經費編列核銷。
委　　員	李茗芳	一年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	賴羿霄	二年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	許日季	三年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	姜美雲	四年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	林妍玫	五年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	蕭惠今	六年級導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。
委　　員	余國楨	健體領域 教師代表	實施健康議題融入教學,配合計畫指導學童視力保健生活形態，隨時反映教學問題。
委　　員	何佳仁	家長會代表	整合家長會人力，運用家長資源,協助學校推展各項視力保健活動與健康服務至學童家庭與社區。
委　　員	蔡翠娟	家長志工 代表	協助成立健康志工小組，配合推展計畫內的各項活動。
委　　員	莊佩芬	學生代表	反映學童需求與意見，提出活動建議，支援調查、宣導活動之人力。
委　　員	何宸語	安親班代表	配合視力保健計畫，協助推展計畫內的各項活動。
諮 詢 顧 問	賴麗如	嘉義長庚醫 院眼科主治 醫師	提供視力健康促進義診、矯治、諮詢等服務。
諮 詢 顧 問	余坤煌	健康促進學 校中央輔導 委員	提供指導、諮詢等服務。

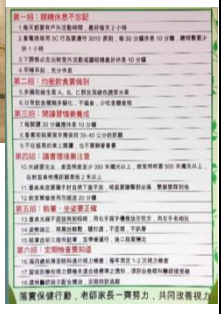
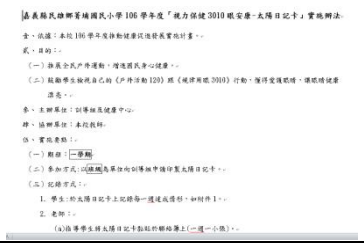
表 7 菁埔國小學童視力保健成效評價報告研究期程

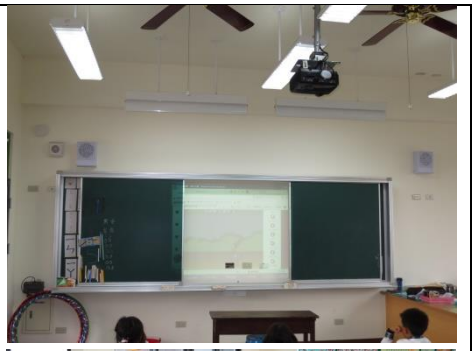
日期 項目	106 年 11 月	106 年 12 月	107 年 1 月	107 年 2 月	107 年 3 月	107 年 4 月
參與行動研究工作會議						
撰寫研究背景和資料探討						
進行全校學生前測問卷						
策略介入與修正						
進行全校學生後測問卷						
資料分析比較						
撰寫成效評價報告分析結論						

(四)實際行動及介入方法

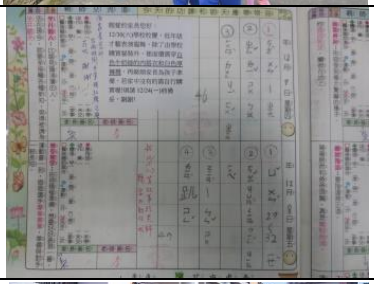
本研究依計畫目標設定之各項介入方法與活動，經會議修正研議，以及行為問卷前測實施後，隨即依期程進行各項介入策略內容如下：

六大標準	實施項目	介入策略及內容	附圖
學校衛生政策	成立組織擬定計劃	1. 成立學校健康促進視力保健推行委員會，由校長擔任召集人，各處室主任、訓導組長、導師、健體老師、護理師、家長會與學童代表組成，共同擬定執行教育部視力保健重要政策之計畫方案。 2. 組織與職責分配： 如「嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學 106 學年度視力保健執行小組組織與職責」。 3. 宣導視力保健新觀念：「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」，強化全校教職員工生及社區家長了解。	

	近視疾病易失明	於家長日活動中邀請嘉義長庚眼科賴麗如醫師蒞校針對全校教職員工及社區家長專題演講。	
	戶外活動防近視	1. 擬定本校「戶外活動防近視」實施辦法。 2. 訂定每學期體育活動競賽計畫。 3. 研擬「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」措施。 4. 每周二學生朝會升旗後，全校師生進行慢跑活動。 5. 張貼護眼行動六招文宣。	
	定期就醫來防盲	1. 擬定本校「定期就醫來防盲」實施辦法。 2. 建構「提昇就醫率」機制。 3. 建立「高度近視高危險群個案管理」方式。 4. 研擬「視力不良弱勢族群輔導」措施。	
	3010 眼安康	1. 擬定本校「3010 眼安康」實施辦法。 2. 規劃學童「在校作息時間」實施辦法並調整作息時間表。 3. 訂定「校園健康 Melody 樂活」實施辦法。 4. 研擬「護眼行動檢核表」。 5. 實行「班級護眼行動週記」與獎勵機制。	
	定期檢討改善策略	1. 成立「視力保健成效評價報告研究」團隊，並按照實證導向的精神推動及落實。 2. 依部頒及嘉義縣定指標，訂定本校視力保健管理標準及成效分析。	

	學校電子白板使用原則	訂定本校電子白板使用規範： 1. 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。 2. 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光（LUX）。 3. 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺 ，並應定期調整學童座位。 4. 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。 5. 使用年級及時間： ※低年級不使用白板。 ※中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘。 ※高年級隔節使用，且需符合 3010 原則。 ※營造電子白板教學的護眼環境，使用白板上課時，前排光線放暗，其餘區域要維持照度均勻。 6. 建議導師定期調整座位。 7. 實施下課教室淨空戶外活動。 8. 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。	
學校物質環境	學習環境安檢護	1. 依據「教育部中小學校建築設計規範」，擬定本校「教室課桌椅管理辦法」。 2. 依學童身高及視力狀況輪流調整座位。 3. 持續充實更新學童課桌椅。	
		5. 加強校園綠美化。 6. 在校園閱讀角設置愛眼方法的看板，隨時提醒學生近距離用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。 7. 布置護眼的學習情境，培養學生愛眼的態度，以達境教功能。	

	教室照明設備檢測	1. 每學年定期檢查全校教室之照明設備，請教師隨時回報不良狀況，立即修繕。 2. 針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 350ＬＵＸ、黑板照度不得低於 500ＬＵＸ)及避免炫光(逐年更換為 T5 或 LED 燈管)。 3. 每學期(寒暑假開學前)定期檢測教室桌面及黑板照明(距離黑板前緣 2M)。	
學校社會環境	健康行為實踐與獎勵制度	1. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。 2. 訂定本校校規實施辦法。 3. 公開表揚視力保健護眼行動績優之班級與個人。 4. 公開表揚視力不良就診率績優之班級。 5. 完成寒暑假健康生活檢核表。(寒暑假)	
	教職員工家長及志工教育活動	1. 跑步做公益結合視力保健活動。 2. 提供民雄鄉眼科診所諮詢服務，進行視力健康促進團隊診斷行為。 3. 家長志工培訓內容包括視力保健之重要做法：「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」，以協助學校推動視力保健相關活動。	
健康生活技能教學與行動	生活技能導向視力保健教學設計	1. 規劃全校 1~6 年級視力保健之學校總體課程計畫。 2. 擬定「以生活技能為導向的視力保健五大單元」課程方案，以 **853240「幫我刪惡視力」**為口訣，培養學生養成良好的生活習慣。 3. 召開健康教育授課教師會議（研討低、中、高年級以生活技能取向及學生為中心的視力保健教案）	
	校園多元化戶外活動課程	規劃正式課程戶外化融入教學課程(分全校性與各年級)，一天至少有一節課（不包括體育課）在戶外上課。	

	社區多元化戶外活動課程	規劃「走讀菁埔‧田園迎春」健行活動及戶外課程，預防近視融入戶外教育課程活動。	
	活動形式家庭作業	1. 規畫減少用眼，有活動形式之功課。(每天至少有一項) 2. 書包減重：教室規劃置物櫃放置學用品。 3. 提供社區資源，參與假日休閒活動。	
社區關係	學區友善措施	1. 擬定本校學童上下學辦法。 2. 請導護志工協助學童上下學平安過馬路。 3. 規劃通學步道(人車分流)空間。	
	社區家庭視力保健相關活動	1. 利用新生家長座談會(8/31)與家長日(9/16)宣導書包減重與視力保健新觀念。 2. 參加本校「菁埔活力 young 健康總動員親子闖關」活動(12 月)。	
	結合社區資源	1. 定期邀請嘉義長庚醫院眼科賴麗如醫師視力健康促進團隊進校服務。(每學年度第二學期) 2. 弱勢族群需配鏡矯治之學童贊助眼鏡。 3. 提供衛生單位(衛福部國健署、衛生局所)視力保健衛教資源(單張、海報宣傳品、光碟…)。 4. 本校網站公告與連結視力保健新知。	
健康服務	視力檢查 衛教宣導	1. 每學期初實施班級視力檢查。 2. 每學年新生健康檢查視力/辨色力/立體感等篩檢工作。 3. 利用視力檢查機會實施衛教宣導。	

	定期就醫來防盲矯治追蹤	1. 視力檢查結果通知家長。 2. 就醫矯治通知單在檢查後一個月內交回健康中心。(未複診者再發第二次通知單) 3. 建立未接受複檢或矯治學童關懷機制,以提升就診率。 4. 統計、分析全校視力檢查與複診結果,呈報校長及健康促進委員會討論,以便研擬改善策略。	
	高危險群個案之關懷與輔導	1. 依據本校「高度近視高危險群個案管理」模式進行關懷與輔導。 2. 針對高度近視學童收案管理並定期追蹤與輔導。 3. 分發高度近視視力保健衛教單給家長。	
	眼部受傷緊急處置	1. 將「緊急傷病處理辦法」置於學校網站首頁公告週知。 2. 如遇學童眼部受傷時,依情節嚴重程度立即做最適切處置,即時聯繫相關處室,並作校安通報。 3. 以電話通知學童家長,就醫者進行慰問。	
	提供家長視力保健諮詢服務	利用全校性活動或一般時間提供視力保健相關資源或諮詢(含高度近視學童家長)。	
	視力保健器材維護	1. 視力檢查用具定期造冊管理。 2. 佈置適當的視力檢查環境。	
諮詢服務	嘉義長庚醫院眼科醫師賴麗如	提供眼科醫療專業諮詢與服務。	
	健促中央輔導委員黃俊豪程啟鐘	提供健康促進計畫前後測成效評價報告之諮詢與服務。	

三、前後測成效評價研究結果

(一)量性結果：

學童視力保健行為	前測		後測		P 值
	達成率		達成率		
	人數	%	人數	%	
3C 少於 1 達成率	64	66.67%	64	81.25%	**0.003833 已達顯著差異**
規律用眼 3010 達成率	64	62.50%	64	79.17%	**0.006443 已達顯著差異**
天天戶外活動 120 達成率	64	60.42%	64	85.42%	**0.000526 已達顯著差異**
定期就醫達成率	64	62.50%	64	100.00%	**0.008973 已達顯著差異**
平均達成率		63.02%		86.46%	

註：本研究之統計分析以雙尾成對 t 檢定(two-tail paired t test)進行平均數差異檢定，並以 α=0.05 為顯著水準 (significant level)

(二)質性結果：教室採光紀錄、護眼行動六招檢核表、活動學習單、太陽日記卡、家長回饋單與說明結果有關者之照片。

嘉義縣民雄鄉菁埔國小教室採光測量記錄表　測量日期：106 年 9 月 5 日

位置 / 照度(Lux) / 班別	課桌部份 標準：350米燭光										黑板部份 標準：500米燭光										氣候：晴□陰□雨□
	前左	前中	前右	中左	中央	中右	後左	後中	後右	平均	前左	前中	前右	中左	中央	中右	後左	後中	後右	平均	測量時間
綠能教室	600	600	700	600	650	600	560	600	580	610	700	700	620	610	600	600	580	600	580	621	15時30分
一年甲班	800	700	650	800	750	700	750	700	750	733	600	700	700	500	500	520	500	480	510	557	14時35分
二年甲班	700	710	750	700	750	720	620	700	710	707	600	400	610	600	400	620	600	400	500	526	14時40分
三年甲班	700	680	620	800	800	700	700	630	620	694	610	420	500	500	450	500	500	400	400	476	14時45分
四年甲班	700	780	750	900	750	800	1000	750	780	801	750	650	820	700	700	950	600	600	850	736	15時30分
五年甲班	700	700	900	650	700	900	700	700	980	770	750	650	750	700	650	800	600	700	900	722	15時35分
六年甲班	620	820	900	650	700	900	700	600	900	754	600	600	900	550	620	800	600	750	800	691	15時40分
自然教室	700	680	650	900	600	780	900	700	780	743	800	800	650	700	800	600	750	600	600	700	15時50分
圖書室	900	800	850	900	800	950	900	680	900	853	無黑板										10時20分
電腦教室	750	700	600	510	520	510	500	510	420	558	510	500	530	560	510	520	550	530	580	532	10時25分
音樂教室	600	750	750	500	530	550	500	500	400	564	580	550	650	580	580	500	550	600	550	571	10時50分
辦公室	500	520	430	1000	800	950	1000	680	900	753	450	460	500	460	500	520	480	460	450	476	11時30分

測量者簽章：教師兼總務主任陳俊龍　總務主任簽章：教師兼總務主任陳俊龍　教導主任簽章：教師兼教導主任何○○　校長簽章：○○○

本校 106 學年度教室採光紀錄

視力保健講座，家長參與踴躍，會後向賴麗如醫師諮詢。

生命教育-學生進行視障體驗及書寫學習單。

教師認為教室採光良好，學生坐姿端正及下課淨空，配合太陽日記卡的紀錄有助於視力保健。

106 學年度高度近視高關懷學生追蹤處理

年級	班級	學生	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	近視右	近視左	診斷	備註	醫師建議
三	甲	張○盛	0.3	0.2	0.4	0.4	1275	1175	近視 散光	張眼科 點藥治療	定期檢查
四	甲	鍾○岑	0.1	0.1	0.9	1.0	550	550	近視 散光	張眼科 點藥治療	定期檢查
四	甲	蘇○萱	0.2	0.2	0.5	0.5	525	550	近視 散光	張眼科 點藥治療	定期檢查
四	甲	郭○笁	0.3	0.2	0.9	0.9	525	450	近視 散光	李眼科 點藥治療	定期檢查
五	甲	何○庭	0.2	0.3	1.0	0.8	700	325	近視 散光	張眼科 點藥治療	定期檢查
六	甲	何○旻	0.1	0.2	0.6	0.5	475	625	近視 散光	張眼科 點藥治療	定期檢查
六	甲	何○語	0.1	0.1	0.3	0.2	525	600	近視 散光	張眼科 點藥治療	配鏡矯治

四、討論與建議

觀之當今坊間眼鏡店林立，參訪眼科診所時，可見患者門庭若市。凡此皆可得知社會大眾視力保健問題之嚴重性。而視力保健的議題即是學校健康促進的重要課題。歷經近年來的視力保健促進相關活動課程，深切體認到視力保健的重要，必須從小扎根，透過學校教育，聯絡家庭及社會的環節，共同為學童及國家未來的主人翁奠定良好的視力基礎，

本次的成效評價報告證實**透過衛教宣導、情境布置和體驗實踐活動確實有助於學生視力保健常識的增加及行為的改善**。加上學校規劃**每周二學生朝會後進行全校師生慢跑、提升學童「下課教室淨空，天天戶外活動 120」比率、確實執行正確護眼 3010 行動，以及健康教學舉辦相關衛教宣導與體驗活動**，讓學生學習相關視力保健的常識，在有正確的常識下，自然會影響學生本身對於眼睛健康的重視。

此次的研究結果後測成績顯著高於前測成績，據此提出三點建議：

(一)低頭族盛行的社會現象，令人憂心。不管家長還是小孩常見以手機打發時間，不只家長要做好榜樣外，更需注意**勿太早讓小孩接觸 3C 產品，以免小孩無法控制時間**，破壞親子關係，亦讓視力受損。

(二)長時間近距離用眼是視力問題的主因，**用眼 3010 原則及戶外活動 120 是抵抗近視的不二法門**，學校減少考試及回家功課份量，讓學生多從事戶外活動，少看電視，達到天天戶外活動 120，才能永保視力明亮。這不僅需有深刻認知，而且更要切實力行，這就端賴於老師與家長的合力督導，方能奏效。

(三)**安親班及補習班的採光安檢應列為標準項目，且定期檢查，方能為兒童視力健康多一層把關。**因此，學校可以與安親班及課後照顧班結盟，擬定視力保健推動策略，鼓勵相關授課教師應切實遵守「用眼 3010 原則」，兼顧學童視力健康，如此一來，才是誠屬家長及學童之福。

「**閱讀是一切學習的基礎，而眼睛更是閱讀的靈魂之器**」，為持續落實推動學童視力保健，本校透過多元策略的方針推動並結合現有體系及資源，經由親師生及社區民眾的共同參與，運用「由下而上」的推展模式，建構高品質的健康生活環境，內化嘉義縣「**五星田園・嘉教五讚**」懷抱田園教育夢想，將五星級的嘉義田園特色融入教育場域，透過學校本位檢核認證，實踐「孩子本位」能力發展。

本次視力保健前後測成效評價報告確實能為學童的視力帶來助益，從此次成效評價報告中，本校研究團隊除了學會整個研究的流程外，最重要的是透過研究結果肯定了我們平時為學生設計的衛教宣導、情境布置及各項介入策略的實施是有用的。在「**健康力**」方面，我們培育**具備健康自主管理能力的學童，透過學習單及太陽日記卡等檢核表得知，學童已漸能養成均衡飲食、規律運動、定時作息、戶外活動 120、定期就醫來防盲、3010 眼安康的好習慣**，達到身心健康發展的嘉義囝仔核心能力，期待莘莘學子未來能更健康、更有活力。

五、參考資料

（一）教育部國民及學前教育署 103 年 11 月 17 日臺教國署學字第 1030130622F 號函。

（二）書籍：學童視力保健，林光隆著，健康世界出版社。

（三）行政院衛生署國民健康局網站 https://www.hpa.gov.tw/home/index.aspx。

（四）兒童視力保健宣導網 http://163.30.91.1/~albf/eyes/。

（五）親子天下雜誌網站 https://flipedu.parenting.com.tw/article/2725。

（六）聯合報網站 https://udn.com/news/story/11318/3057558。

六、附件

請就問卷勾選最符合的選項

視力保健問卷

一、視力保健知識（是非題）

（　）1. 看書或看電視、電腦、手機、及平板時，最好每隔三十分鐘要休息十分鐘。
（　）2. 天天到戶外活動對眼睛健康有幫助。
（　）3. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
（　）4. 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。
（　）5. 揉眼睛不會對眼睛的視力有影響。
（　）6. 看書時的光線只要有枱燈就夠了。
（　）7. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
（　）8. 東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以。
（　）9. 看不清楚或是眼睛覺得疲勞時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
（　）10. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

二、視力保健態度

1. 我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便。	□同意 □不同意
2. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	□同意 □不同意
3. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	□同意 □不同意
4. 我覺得人遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	□同意 □不同意
5. 我覺得看書三十分鐘就要休息太麻煩了，可以看久一點再休息。	□同意 □不同意
6. 我覺得自己近視是一件很嚴重的事。	□同意 □不同意
7. 我覺得視力就算正常，也要定期檢查。	□同意 □不同意
8. 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
9. 我覺得天天戶外活動能增進體適能，。	□同意 □不同意
10. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	□同意 □不同意

三、視力保健行為：上週有完成的行為

11. 我看螢幕(電視、電腦、平板、手機)的總時數不超過 1 小時。	□有 □無
12. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。	□有 □無
13. 我每次**閱讀、看電視、打電腦** 30 分鐘，一定讓眼睛休息 10 分鐘。	□有 □無
14. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	□有 □無
15. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動，讓教室保持淨空。	□有 □無
16. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	□有 □無
17. 我有吃愛護眼睛的蔬果。	□有 □無
18. 我有常常遠眺望遠或做眼球運動。	□有 □無
19. 我每天到戶外活動至少 120 分鐘。	□有 □無

謝謝您!麻煩您檢查是否有漏填的部分。