



106 學年度國民及學前教育署健康促進學校 前後測成效評價報告

「護眼、eye動，健康行！」視力保健行為介入對
國二學生知識、態度及健康行為之成效評價報告

學校名稱：嘉義縣立朴子國民中學

參與人員：曾崇賢校長、鄭佳霖主任、沈怡妘組長、
何淑貞老師、陳嘉惠老師、陳玉鑾護理師

指導者：長庚科技大學 陳敏麗 教授

中華民國 107 年 04 月 2 日

「護眼、eye動，健康行！」視力保健行為介入

對國二學生知識、態度及健康行為之成效評價策略與成效摘要表

研究對象	本校二年級學生		人數	兩個班，共計 60 人		
執行策略摘要	<p>1. 衛生政策:制定校本 105 學年度視力保健實施計畫</p> <p>2. 物質設備:充實學校護眼相關設備</p> <p>3. 社會環境:營造有利視力保健優質環境；推動師生戶外運動社團</p> <p>4. 健康教學:辦理健康生活技能融入視力保健教學、跨領域視力保健教學。</p> <p>5. 社區關係、家長參與:與社區醫療院所、及補習班結盟，落實視力保健宣導及推廣；設計視力保健親子問卷，辦理親子視力保健活動。</p> <p>6. 健康服務:提供視力保健諮詢、轉介服務。</p>					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
研究工具: 嘉義縣縣本視力保健問卷				前後測時距: 三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值	P 值	結果簡述	備註
視力保健知識	8.22 (1.53)	8.68 (1.17)	-13.18	0.000	後測分數顯著比前測高	配對 t 檢定
視力保健態度	8.66 (1.39)	8.91 (1.34)	-7.85	0.000	後測分數顯著比前測高	配對 t 檢定
視力保健行為	7.66 (2.20)	8.20 (2.01)	-10.78	0.000	後測次數顯著比前測次數高	配對 t 檢定
整體表現	24.55 (3.78)	25.81 (3.52)	-15.72	0.000	後測分數顯著比前測高	配對 t 檢定
研究工具: 慢跑卡紀錄、生活實踐卡紀錄、視力保健親子問卷						
成效:						
<p>1. 以本校國二學生 60 人執行「慢跑卡紀錄、生活實踐卡紀錄」前後測各一周，結果學生增加「規律用眼 3010」比率 30%。</p> <p>2. 以本校國二學生 60 人，執行天天戶外活動 120（分鐘）紀錄，前後測各一周，結果學生增加「天天戶外活動 120（分鐘）」比率 40%。</p> <p>3. 視力保健親子問卷中，家長對視力保健知識經學校宣導後，約 80%家長表示，願意在假日帶孩子至戶外活動，並於日常生活落實均衡飲食。</p>						

題目：「護眼、eye動，健康行！」視力保健行為介入 對國二學生知識、態度及健康行為之成效評價報告

摘要

本校裸視視力不良率在 103 學年度為 72.58%，104 學年度 69.51%，雖較全國平均值(103 學年度 72.7%，104 學年度 72.6%)低，但仍呈現升高現象，故本研究目的為：了解本校二年級學生視力保健知識、態度及行為之概況。及學校視力保健介入措施與學童視力保健知識、態度及行為的影響。

本研究為以本校國二學生兩個班，60 人為樣本，採準實驗設計(Quasi-Experimental design)，單組實驗組接受前後測方式進行。實驗組接受以下介入措施：

1. 衛生政策:制定校本 105 學年度視力保健實施計畫。
2. 物質設備:充實學校護眼相關設備。
3. 社會環境:營造有利視力保健優質環境；推動師生戶外運動社團。
4. 健康教學:辦理「護眼、eye動，健康行！」健康生活技能融入視力保健教學、跨領域視力保健教學。
5. 社區關係、家長參與:與社區醫療院所、及補習班結盟，落實視力保健宣導及推廣；設計視力保健親子問卷，辦理親子視力保健活動。
6. 健康服務:提供視力保健諮詢、轉介服務。

依據以上健康促進六大範疇執行視力保健相關措施 3 個月(參閱表 3)，並進行「慢跑卡累計跑步圈數」與「生活實踐卡落實戶外活動行為」紀錄，於執行前後各一周測試成效，以為視力保健執行成效之評價。

結果兩個班視力保健知識、態度、行為正確率後測成績皆優於前測，以行為部分進步最多，並以 t 檢定，前後測皆有顯著差異。知識認知「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」，正確率前測僅 58.7%，後測有進步 73.6%，故「天天戶外活動 120 (分鐘)」值得推展。再就「東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以」，後測成績退步，前測正確率 95.6%，後測 80.8%。顯見同學觀念錯誤，宜由教學中導正。全縣視力保健的態度部分，「我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便」

態度最差。視力保健的行為以「我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離」，表現最差。另推動「慢跑卡累計跑步圈數」與「生活實踐卡落實戶外活動行為」紀錄，前後測各一周，結果學生增加「規律用眼 3010」比率 30%。並執行天天戶外活動 120（分鐘）紀錄，前後測各一周，結果學生增加「天天戶外活動 120（分鐘）」比率 40%。此外，推動師生戶外運動社團，執行效果良好。於執行前後各一周測試成效，各校執行效果良好。值得推廣。

關鍵字：視力保健、戶外活動、3010 眼安康

聯絡人：沈怡妘

e-mail:artbe227@yahoo.com.tw

電話:0900-776-335

壹、 前言

學童視力惡化的情形一直是台灣教育與衛生主管機關所關注的重要健康議題之一，而當前我國為了因應世界潮流與國際接軌並提昇我國各級學校學生健康，已將健康促進學校之概念列為學校衛生的目標。有鑑於此，視力保健工作之推動應該重新以健康促進學校的觀念來制訂其方向和內容(陳、彭、劉、吳，2007)。在台灣，視力不良會影響學童的學習能力、心理認同及環境適應能力，並關係到個人生活能力發展及心智成長等狀況(Beresford, Muris, Allen, & Young, 1996)，其中近視更是全世界普遍存在的眼睛疾病，世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因(施，2004)。兒童愈早罹患近視，近視度數會逐年加深，日後變成高度近視(600度以上)的機會很高，因為近視有許多相關的併發症，如視網膜剝離、黃斑退化等，目前高度近視已經成為國人不可逆的失明原因第一位，所以近視的預防與治療對孩子一生的視力健康是相當重要的。

中華民國學校衛生學會主編「健康促進學校-視力保健活動方案」進一步指出近視的主要因素是日常生活中、近距離、不當的用眼有關，因此除了加強指導學生養成良好的用眼習慣之外，學校營造良好的視力保健的環境如照明、課桌椅、綠美化、及戶外活動時間之加長等。另有賴於學生家長在家庭教育的督導，減短看電視、玩電腦及打電動的時間及視力不良持續性矯治追蹤等(中華民國學校衛生學會，2006)。

貳、 現況分析/需求評估/問題診斷

進年來，因 3C 產品普及造成臺灣學生近視率高於全球平均，「近視病」併發症已成為臺灣及東亞失明原因的首位，是國家安全及公共衛生嚴重問題。國教署 105 學年度宣導重點為「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」。本校因學生 3C 產品持有率高，且新生入學近視率約 70%，視力保健更是一件刻不容緩的課題，目前本校**持續強化教育部政策，落實校園視力保健工作，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，以延緩學生近視的發生**。研究指出，「課間下課至戶外活動」可顯著減少近視度數惡化及減半學童近視發生的比率。戶外活動的自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，進而抑制眼軸拉長，避免發生近視。本校除落實下課戶外活動，也鼓勵將課程移往戶外，課後及假日則鼓勵家長協助增加孩子的戶外活動時間，

達到天天戶外 120 分鐘的目標。

本校位處於嘉義縣西部的一個市鎮，是一所中型女子學校，**社區商店林立，交通、資訊發達**，歷年辦學績效顯著，以養成德、智、體、群、美，五育兼備的學生為目標，本校於93學年度起擔任本縣性教育議題中心學校迄今，對健康促進議題的推動從未懈怠，於101年榮獲健康促進學校國際認證銅質獎、105年榮獲健康促進學校國際認證銀質獎。此外，相關議題亦持續耕耘及推廣。本校視力保健計畫旨在運用多元策略方針推動並結合現有體系及資源，透過親師生及社區民眾的參與，運用「由下而上」的推展模式及校本實證型行動研究，滾動修正解決學生健康問題之介入措施，建構高品質的校園健康生活環境，建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。學校全體師生及家長皆充實健康管理認知力，增進健康生活技能進而推廣健康促進的觀念至社區民眾，並能關心家人及親友的健康，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。達成「健康朴中」的願景。

國中課業壓力大，加上家長重視升學成績，普遍不重視視力保健，新生入學時視力不良率偏高，加上本校學生3C產品持有率高，戶外活動時間短，放學後學生至補習班加強課業，持續進行室內紙筆活動，長時間近距離用眼，因此，推動視力保健議題急需親、師、生及社區的共同努力。

本校學區主要經濟活動以農牧業為主，學生家庭狀況單親、隔代教養、新移民家庭比例高。家長除忙於生計外，隔代教養祖父母及外籍配偶教養態度及行為配合亦感無力，因此，孩子健康行為的建立及家長正確健康教養言行是需要學校加以介入及關切。因此，視力保健的知識及行為建立有努力的必要，我們希望透過學生視力保健行政與環境、教學與行為實踐、服務與矯治輔導及家長與社區配合等方面努力，來避免學生近視問題持續惡化、遏止近視率持續增高。

依據教育部健康資訊管理系統資料(103~105學年度)結果，本校學生視力不良率(表1)顯示103~105學年度視力不良率為71.55%、72.58%及69.51%，在學校積極推動視力保健工作之下，105學年度視力不良率下降至69.51%，共下降3.07%。且本校103、104、105學年度視力不良率均低於全國比率(表2)，可見學校在視力保健工作的用心以及家長的配合度提升，目前致力推廣教育部政策「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」，學校積極規範手機使用辦法，以及視力保健課程的議題融入，配合學校物質環境的提升及周遭環境

綠美化，以期降低學生視力不良率及惡化率。希冀透過學校-家庭-社區等多元化視力保健行動介入策略，達到降低視力不良率之成效。

表 1 朴子國中 103-105 學年度裸視視力不良統計表

學年度 不良率	103	104	105
國一	64.20%	66.10%	58.80%
國二	73.62%	71.98%	72.20%
國三	76.81%	79.08%	75.59%
總計	71.55%	72.58%	69.51%

※資料來源：教育部學童健康資訊管理系統

2 103-105 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	71.55%	72.58%	69.51%
全國	72.50%	72.70%	72.60%

資料來源：教育部健康資訊管理系統 縣市自主管理頁面

(二)、視力保健議題校本 SWOT 分析

以下進行本校SWOT分析與探討，瞭解背景與現況的優勢機會點以及劣勢威脅點，作為擬定計畫之參考：

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
1. 本校為鄰近嘉義縣政府的市鎮，交通便利、資訊發達。 2. 教師平均年齡為39歲，具活力及熱忱，配合度高。	1. 本校學生有 25%~34% 是鄰近鄉鎮（東石鄉、六腳鄉）跨區就讀，學生家長大多以務農、勞工及出外捕魚維	1. 本年度校園景觀改建，綠地增加。 2. 家長會組織健全。 3. 建立學校社區化，推展學校社區關係。	1. 部分家長忙於生計，無暇顧及學生之視力保健行為。 2. 健康教師非專長授課比例高。 3. 學生易受不良次文化影響。

<p>3. 本校有相當專業之護理師配合相關業務。</p> <p>4. 與行政院署立朴子醫院社區健康營造中心、朴子市衛生所、嘉義長庚醫院配合密切，能獲得所需的支援。</p> <p>6. 家長對校方多正面支持。</p>	<p>生，社經地位低落，部分家庭收入不穩，影響家庭結構。</p> <p>2. 單親家庭及隔代教養比例高。</p> <p>3. 部分家長對視力保健的認知不足。</p> <p>4. 本校無合格健康教育教師。</p> <p>5. 近年校舍較為不足，健康中心空間較狹小。</p> <p>6. 教室鄰近大馬路噪音干擾且部分教室東西向，陽光太刺眼。</p>	<p>4. 辦理各項教師研習活動提升專業能力。</p> <p>5. 105 學年度獲教育部經費，南棟教室開始重建。</p> <p>6. 106學年度通學步道規劃改造完工，落實人車分流。</p>	<p>4. 3C 產品持有率高。</p>
---	--	--	----------------------

參、研究目的

故本研究目的為：

1. 了解二年級學生視力保健知識、態度及行為之概況。
2. 學校視力保健介入措施與學生視力保健知識、態度及行為的影響。

肆、文獻探討

一、臺灣地區學生視力不良率之現況

眼睛是人的靈魂之窗，所以對人類來說是極為重要的器官，但是近視已經是臺灣健康一大問題。1983 年起平均每 4 至 5 年做一次全國青少年的大規模視力調查也發現臺灣近視盛行率的變化。到了 2000 年我們發現臺灣的近視率節節高升(施永豐，2005)。由此就可發現，臺灣的近視率日益嚴重，另外，

由表 2-1、表 2-2。

表 2-1 臺灣地區 6 至 18 歲近視盛行率 (1986-2010 年)

年級/ 年別	1986 %	1990 %	1995 %	2000 %	2010 %
小一	3	6.5	12.8	20.4	19.6
小六	27.5	35.2	55.8	60.6	61.8
國三	61.6	74	76.4	80.7	77.1
高三	76.3	75.2	84.1	84.2	85.1

資料來源：每五年委託「臺灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學」調查

表 2-2 臺灣地區 6-18 歲高度近視狀況

年級/ 年別	1986 %	1990 %	1995 %	2000 %	2010 %
小一	0.1	0.2	0	0.2	0
小六	0.7	0.5	2.0	2.4	2.51
國三	3.1	6.1	7.5	12.7	6.64
高三	9.2	6.7	15.9	20.8	16.85

資料來源：每五年委託「臺灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學」調查

由表 2-1、表 2-2 可以發現現在近視率確實越來越嚴重，而且也可發現幾個特點：

- (一)近視率越來越高。
- (二)近視發生越來越早。
- (三)高度近視比率升高。

由三個特點，能知道臺灣國人近視問題是很嚴重

的，另外，也可以發現越早發生近視的學生，將來也越容易發生高度近視的學生。

二、近視發生的相關因素

近視的原因及因素相當多，不外乎有遺傳、環境因素、個人行為、早產及疾病等等。但是現今近視發生率的升高，最大的原因不是來自遺傳或是先天疾病所造成，而是個體與現今環境交互影響所致。絕大部分近視的形成原因可以說是「環境因素作用於遺傳易感受體」(行政院衛生署國民健康局，2014)。而臺灣國人近視之成因絕大部分是屬於生理中的軸性近視。台灣的近視大部分是軸性近視，即眼軸因某種刺激而過度生長。與近視相關的因素如下(行政院衛生署國民健康局，2014)：

- (一) 個人因素：智力、身高、學業成績。
- (二) 遺傳因素：父母親高度近視、兄弟姐妹近視度數增加較快者。
- (三) 環境因素：父母親教育程度、家庭收入。
- (四) 行為因素：補充營養食品、每天看近物時間、看近物有休息、每週E化時間7小時或以上、每週看電視時間、每週玩電玩時間。

三、 近視的預防及改善

造成近視的主要因素是日常生活中、近距離及不當的用眼有關(中華民國學校衛生學會，2006)。但近視度數增加主要取決於學童本身的行為與環境(鄭，2007)。黃(2002)以台南市公私立國民中學一年級普通班學生為研究樣本，發現「學業成績」是預測近視預防知識最主要的變項；「近視預防知識」是預測近視預防態度最主要的變項；而預測近視預防行為最主要的變項則是「近視預防態度」。

綜觀過去推動視力保健工作之策略，可將近視防治策略之生活技能歸納為「防三近」策略，此三近乃指近距離用眼情形有三種狀態：第一種為讀書寫字的近距離，用眼距離約為35-40公分；第二種為螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩(含手機、觸控螢幕ipad或平板電腦)，用眼距離約為看電視約3公尺內、打電腦約80公分內、玩電玩約30公分內，加上現階段又有許多學校內使用電子白板教學，其用眼距離約為5公尺內；第三種為長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。根據國內外文獻探討發現長時間近距離用眼會因眼球屈光度小時(diopter-hrs)的持續存在，造成無

法回復的眼球傷害，進而增加近視發生與惡化機會，若不得已需處在這些近距離環境時，應有積極的保護措施(彭，2013)。

此外，根據施永豐(2005)所述，近視的預防有相當多種方法，而先天性近視算是少部份，大部分大多是不良習慣與外在環境所造成，所以透過文獻可發現預防近視有以下幾種方法：

- (一)避免遺傳因素：父母本身均患有高度近視者生下近視兒機率高於常人。
- (二)保持健康身體：注重均衡的營養、適度的運動及休息。
- (三)良好的閱讀環境：適當的照明、清晰的印刷、大小適當的字體、良好的紙質及合適的桌椅高度。
- (四)防止眼睛疲勞：避免長時間近距離的用眼。
- (五)良好的閱讀習慣：需減少近距離的閱讀。
- (六)減少近視的環境：每天戶外活動超過 2-3 小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化，多向遠處眺望，多到郊外踏青。
- (七)看電視講求「原則」：看電視 30 分鐘休息 10 分鐘。
- (八)美國小兒科醫學會建議 2 歲以下幼兒不看任何電視，而大於 2 歲之幼兒每天看電視的時間也不要超過 1-2 小時
- (九)避免太早做太多近距離用眼學習：如執筆寫字、接觸電腦及玩電動。
- (十)正確配戴眼鏡：必須由眼科醫師檢查後再依據處方配鏡。
- (十一)定期至眼科檢查視力：每年 1-2 次。

由以上文獻得知，近視的預防有相當多種方法，而且相當重要，而家長、教師及學生本身都必須配合及施行，其中家長及教師都扮演著相當重要角色，應該也要負起學生視力保健的責任，如此才能改善學生近視惡化情形。

在「加強學童視力保健五年計畫」期間，對於近距離用眼環境的保護措施已經有所規範，如：讀書寫字姿勢、課桌椅對號入座、教室照明、家庭作業（寫回家功課）時間、教科書與作業簿等印刷品規格、學校作息時間、低年級不得使用電腦等。各級學校本應根據這些規範加以落實，並推廣至家長，使學生居家環境的近距離用眼環境得以改善。但面對資訊充斥、近距離生活型態普及、家長忙於生計之下安親班成為學童放學後的中途之家，危害視力的多元因素不曾豁減，為

使學童脫離眼球屈光度小時 (diopter-hrs) 的持續傷害，將推動策略重點聚焦於長時間近距離用眼時間的規律性調節，鼓勵學生中斷各種形式之近距離用眼而走到戶外，獲得間歇性放鬆休息，並累積在自然光線下活動的時間，最好能達到天天戶外活動 120 (分鐘) 以上，使眼球肌肉得以充分舒緩。其中並將晚上 9 時前上床睡覺納為護眼生活技能之一，目的在於應用時間剝奪概念使學童一方面因早一點睡覺而減少近距離用眼的傷害，另一方面也可以使睫狀肌麻痺劑點眼學童的點眼有足夠的休息時間，減緩不適(教育部體育司，2004；彭，2013)。

伍、前後測成效評價方法

一、前後測成效評價對象:本研究為以本校二年級學生 60 人為樣本，採準實驗設計(Quasi-Experimental design)，單組實驗組接受前後測方式進行，研究設計如表 5。

二、研究工具:

(一)量性問卷:依據嘉義縣 105 學年度視力保健網路問卷，經陳敏麗教授修正後為研究工具。

(二)質性: 視力保健學習單、親子問卷學習單、會議紀錄

三、前後測成效評價介入措施:

實驗組接受以下介入措施(介入策略如表 6)

(一)衛生政策:制定校本 105 學年度視力保健實施計畫

(二)物質設備:充實學校護眼相關設備

(三)社會環境:營造有利視力保健優質環境；推動師生戶外運動社團

(四)健康教學:辦理健康生活技能融入視力保健教學、跨領域視力保健教學。

(五)社區關係、家長參與:與社區醫療院所、及補習班結盟，落實視力保健宣導及推廣；設計視力保健親子問卷，辦理親子視力保健活動。

(六)健康服務:提供視力保健諮詢、轉介服務。

表 5. 研究設計

週數	前測	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 12 週	後測
組別								

實驗組	$O_1+X_1+X_2+X_3+X_4$	O_2
-----	-----------------------	-------

1. O_1 —校本視力保健問卷前測
2. O_2 —校本視力保健問卷後測
3. X_1 —制定校本 105 學年度視力保健實施計畫
4. X_2 —充實學校護眼相關設備
5. X_3 —營造有利視力保健優質環境；推動師生戶外運動社團
6. X_4 —辦理「護眼、eye 動，健康行!」健康生活技能融入視力保健教學、跨領域視力保健教學。
7. X_5 —社區關係、家長參與:與社區醫療院所、及補習班結盟，落實視力保健宣導及推廣；設計視力保健親子問卷，辦理親子視力保健活動。
8. X_6 —提供視力保健諮詢、轉介服務。

以健康促進六大範疇執行視力保健相關措施 3 個月(參閱表 3)，並進行「慢跑卡」與「生活實踐卡」紀錄，於執行前後各一周測試成效，以為本校視力保健執行成效之評價。

表 6. 視力保健六大範疇執行內容一覽表

六大標準	實施項目	實施內容	實施期程	實施單位
學校衛生政策	擬訂計畫 成立組織	1、成立健康促進視力保健推動小組，涵蓋不同成員。校長為召集人，各處室主任、組長、導師、健體老師、護理師、家長會與學生代表、諮詢委員等組成，共同擬定執行教育部視力保健重要政策之計畫。 2. 組織與職責分配：如人力配置 3. 宣導視力保健新觀念：「近視是疾病」、「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。	106.08	校長室 各處室
	近視是疾病	1. 由護理師不定期入班進行兒少近視病宣導。 2. 辦理親、師、生視力保健專題演講(含近視是疾病觀念宣導)及高度近視學生家長衛教活動。	106.8 至 107.7	
	戶外活動防近視	1. 擬定本校「戶外活動防近視」(含「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」措施)實施辦法。 2. 訂定「我愛慢跑-慢跑卡」計畫(附件四)。 3. 由教務處督導教師確實按課表上課。 4. 推廣課程戶外化、提高戶外教學活動比	106.8 至 107.07	

		<p>率。</p> <p>5. 推廣戶外活動 120、SH150:落實體育課及課外活動教學。</p> <p>6. 落實下課教室淨空:學生下課時間至室外活動。</p>		
	定期就醫來防盲	<p>1. 擬定本校「定期就醫來防盲」實施辦法。</p> <p>2. 建構「提昇就醫率」機制。</p> <p>3. 建立「高度近視高危險群個案管理」方式。</p>	106.09- 107.06	
	3010 眼安康	<p>1. 擬定本校「3010 眼安康」實施辦法。</p> <p>2. 規劃學童「在校作息時間」實施辦法並調整作息時間表。</p> <p>3. 擬定本校「學生攜帶手機管理辦法」(含 3C 產品使用原則), 入校 3 產品交由學校保管, 放學後領回。</p>		
	定期檢討改善策略	<p>1. 成立「視力保健行動研究」團隊, 並按照實證導向的精神推動及落實。</p> <p>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。</p>		
學校物質環境	學習環境安檢維護	<p>1. 依學生身高及視力狀況輪流調整座位。</p> <p>2. 持續充實更新學生課桌椅。</p> <p>3. 營造校園綠美化及維護視力保健環境。</p>	106.09 至 107.06	總務處 導師
	教室照明設備檢測	<p>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。</p> <p>2. 針對閃爍、昏暗的燈管, 隨時維修、汰</p>	106.08、 107.02	總務處 導師

境		換以 維持照光度(桌面照度不得低於 350 L U X、黑板照度不得低於 500 L U X)及避免炫光(逐年更換為 T5 燈管)。 3. 每學年定期照度檢測二次。(寒暑假開學前)		
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. 公開視力追蹤矯治率達 100%的班級，於學期末生活實踐卡登記優點 3 次。	106.08- 107.07	學務處 導師
境	教職員工及家長教育活動	1. 辦理本校教職員工文康活動，增進戶外活動機會。 2. 於親職座談會辦理視力保健家長參與活動，邀請嘉義長庚醫院眼科賴麗如醫師進行視力保健宣導。 3. 辦理本縣師生田徑賽，鼓勵學校師生組隊參賽。	106.09- 107.06	人事室 學務處 健康中心
健康生活技能教學與行	生活技能導向視力保健教學設計	1. 輔導學生執筆時依教育部規定之執筆圖姿勢，寫字時身體與頭頸部能保持自然端正、不歪斜。 2. 輔導學生保持正確閱讀姿勢，其閱讀寫字時眼睛和課本之距離在 35 公分以上。 4. 設計以生活技能為導向的視力保健教案。	106.09~ 107.06	導師 健康教師
	校園多元化戶外活	規劃正式課程戶外化融入教學課程:將視力保健健康議題融入領域教學(綜合領		教務處 各領域

動	動課程	域、健康課程、藝術與人文課程…等)。		教師
	社區多元化戶外活動課程	<p>規劃「戶外活動預防近視」融入校外教學課</p> <p>程活動：</p> <p>1. 全校性：朴子市單車健走活動、社區耶誕踩街活動、社區掃街活動</p> <p>2. 一年級：九族文化村</p> <p>3. 二年級：高雄旗山老街巡禮、芭娜娜露營區</p> <p>4. 三年級：苗栗客家文化園區、淡水、十分</p>		教務處 學務處
	活動形式 家庭作業	<p>1 書包減重：教室規劃個人置物櫃放置學用品。</p> <p>2. 提供社區資源，參與假日休閒活動。</p> <p>3. 家己人戶外活動-親子家庭里程</p>		教務處 學務處
教學檔案 專業進修	<p>1. 建置健康教育授課教師個人教學檔案。</p> <p>2. 參加 105 學年度健康促進成果觀摩會，提升視力保健知能。</p>		教務處 健康教育教師	
社 區	課後補習班視力保健策略聯盟	擬定安親班/課後照顧班推動視力保健推動策略。	106.09 -107.06	學務處
	學區有善措施	<p>1. 鼓勵學生走路上學。</p> <p>2. 擬定值週教師輪值辦法，協助學生上下學平安過馬路。</p> <p>3. 規劃通學步道(人車分流)空間。</p>		學務處 總務處
	社區家庭	1. 簽署健康促進結盟同意書，共同維持學		學務處

關係	視力保健 相關活動	<p>生健康促進行為</p> <p>2. 【視力保健新觀念】：繕打視力保健親子宣導字條，貼於聯絡簿；宣導內容：請家長督導學生養成正確閱讀習慣(看書 30 分鐘，休息 10 分鐘)、隨時檢查居家照明設備、檢查視力要到正規眼科醫師；及多利用例假日帶孩子接近大自然，遵守 3C 少於 1 的原則。</p> <p>3. 與安親班、補習班結盟，宣導培養學生正確用眼習慣，並宣導燈光照明設備需符合規定，以保健學生視力。</p> <p>4. 利用眼球運動卡(附件二)，進行視力保健活動。</p>		健康中心 健康教師
	結合 社區資源	<p>1. 與社區醫療院所結盟，簽署健康促進結盟同意書，共同推動視力保健健康服務與諮詢。</p> <p>2. 定期邀請嘉義長庚醫院眼科賴麗如醫師入校宣導。</p> <p>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…)</p> <p>4. 本校網站公告與連結視力保健新知。</p>		教務處 學務處 健康中心
健康服務	視力檢查 衛教宣導	<p>1. 每學期初實施班級視力檢查。</p> <p>2. 每學年新生健康檢查視力/辨色力/立體感等篩檢工作。</p> <p>3. 利用視力檢查機會實施衛教宣導。</p>	106.09 107.03	健康中心

四、前、後測成效評價過程及方法：

(一) 測驗過程：

因應本校南棟大樓重建工程，學校活動空間變小，學生要至運動場的動線較不以往順暢，且於開學時，經健康中心健康資訊系統呈現的數據，視力不良率、以及過重、肥胖率微升，因此，在本學期校務會議、學校衛生暨健康促進委員會會議(人力配置如表 7)中，經由本校團隊及諮詢委員(中央輔導員黃俊豪校長)進行檢討及因應策略，希望藉由健康促進六大面向的介入措施，改善學生視力不良率。

表7、人力配置

計畫職稱	姓名	所屬職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	陳進順	校長	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
執行秘書	鄭佳霖	學務主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
委員	莊曜旭	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助教務相關行政業務協調。
委員	沈維斌	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	陳建宏	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助輔導相關行政業務協調。
委員	沈怡妘	衛生組長	1. 視力保健計畫執行，協助推展計畫內的各項 動、成效評值及撰寫成果報告。 2. 擬定、執行並檢視評量各項視力保健議題之各項教學與活動。
委員	陳玉鑾	護理師	1. 紀錄、分析、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。 2. 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。
委員	黃慧媚	主計主任	視力保健經費編列核銷。

委員	黃季香	一年級 導師代表	執行視力保健理念與推廣之活動，負責教師與行政間的聯繫傳達。
委員	陳嘉惠	二年級 導師代表	執行視力保健理念與推廣之活動，負責教師與行政間的聯繫傳達。
委員	涂吉定	三年級 導師代表	執行視力保健理念與推廣之活動，負責教師與行政間的聯繫傳達。
委員	蘇賢慧	特教班代表	執行視力保健理念與推廣之活動，負責教師與行政間的聯繫傳達。
委員	吳麗娟	資源班代表	執行視力保健理念與推廣之活動，負責教師與行政間的聯繫傳達。
委員	陳建成	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	陳淑峰	體育組長	健康評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
委員	翁錦鳳	午餐執行秘書	配合視力保健計畫，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
委員	林文正	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生家庭與社區。
委員	林淑英	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	林思妤	學生代表	反應學生需求與意見，提出活動建議，支援調查、宣導活動之人力。
委員	鍾瑩玲	補習班代表	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	黃俊豪	健康促進學校中央輔導委員	提供指導、諮詢等服務。

(二)修正過程

本校長期推動慢跑卡集點活動，藉由學生每日規律的戶外慢跑集點，於期末頒發個人獎及班級獎，但是因為南棟大樓的重建，於教師會報時，有體育教師提

議要將慢跑卡活動暫停，但是經過校長、主任、及其他教師的討論及成效檢討之後，發現慢跑卡活動是可以克服的。

李老師提議:慢跑卡是在校內一天內累積的慢跑圈數，如果下課時間到運動場太遠，可以改成早自修時間晨跑。

何老師提議:慢跑卡不一定只要在學校落實，可以把放學後或假日的時間也納入考量，這樣比較多元。

鄭主任:慢跑卡活動是本校的優良傳統，不僅可以健身，也可以增加戶外活動的時間，不要輕易廢除。

曾校長:本校運動項目活躍，每日持續、規律的運動可以讓頭腦清醒、靈活，所以請各班持續推動。

***以下為本校衛生暨健康促進委員會會議紀錄**

嘉義縣立朴子國民中學 105 學年度健康促進議題成效檢討報告

一、學生健康成效分析：

(一) 視力保健

根據表 1 顯示，104、105 學年度入學新生視力不良率為 71.2%及 69.51%左右，今年比去年增加 2.67%；但是視力不良就醫率由 95.95%，增加至 97.1%，增加 1.15%，可見學校在視力保健工作的用心以及家長的配合度極高。目前本校積極配合國教署「105 學年度學童視力保健計畫」，宣導重點為「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」政策，致力於視力保健課程的融入、學校南棟教室的重建及周遭環境綠化、鼓勵戶外活動 120，以期降低學生視力不良率及惡化率。

(二) 口腔衛生

學生初檢齲齒率由 104 學年度 60.38%，下降至 30.7%，大幅度降低，複檢率達 100%，可見全校親、師、生的齊心協力，本學年度繼續推動實施餐後潔牙，並鼓勵教職員工以身作則。

(三) 健康體位

從表 2 顯示，學生健康體位相較上學年度（105），過輕降低 1.8%(4.4%-->2.6%)；過重、胖情形合計升高 2.1% (29.2%-->31.3%)。本學年將致力於健康體位介入措施的推動，改善學生健康體位，使體位適中率上升。

表 1 朴子國中學生健康資訊系統健康指標一覽表（統計至 106.7.18）

項目	指標名稱	104 學年度	105 學年度	增減
----	------	---------	---------	----

		本校	全國	本校	全國	
視力保健	裸視視力不良率	69.51	72.6	71.2	72.18	-2.67
	視力不良就醫率	95.95	87.36	97.1	87.03	+1.15

表 2 朴子國中健康體位自主管理成效一覽表（新制）

時間	過輕	適中	過重	肥胖
105年5月	4.4	66.4	11.8	17.4
106年9月	2.6	66.1	11.1	20.2

二、檢討改進

（一）視力保健：

學校目前因為南棟大樓重建，施工期間，可活動的空間受限，但是體育類的活動仍要照常舉辦，因此需要大家共同配合下課教室淨空、戶外活動 120，並記得防曬措施。落實慢跑卡活動及鼓勵家庭一起運動是很好的方式。

（二）健康體位：

要求學生實踐85210，養成健康自主管理，提升學生規律運動的習慣。尤其假期間需鼓勵學生多運動，避免喝含糖飲料，以維持健康體位。

（三）實際行動或介入方法

1、健康教育教學活動(附件三):

(1)本校 27 班，計 10 位健康教育教師，為落實學生視力保健，設計生活技能融入視力保健教學活動，一人一教案。本校 106 學年度視力保健教學活動健康生活技能對應表如下表。(教案如附件)

嘉義縣立朴子國民中學 106 學年度視力保健教學活動健康生活技能對應表

編號	視力保健教學活動設計	健康生活技能對應					
		自我覺察	自我監控	合作與團隊作業	做決定	拒絕	倡導

1	李 0 中 (好眼力!吃出營養 與健康)		●			●	
2	陳 0 成 (健康照護我最行)	●		●			
3	陳 0 惠 (你是我的眼)			●			●
4	劉 0 伶 (聽!眼睛在說話)		●	●			
5	周 0 學 (護眼健康 GO!GO! GO!)				●	●	
6	莊 0 達 (護眼大使你我他)				●		●
7	許 0 娟 (保護眼睛我最行)	●				●	
8	簡 0 君 (美麗人生,新「視」 界)		●				●
9	凌 0 雯 (眼睛健康飲食指 南)	●				●	
10	何 0 貞 (Eye 眼行動)			●		●	

(2)因原具備健康教育證照的呂老師轉換跑道為國文科教師，本校 10 位健康教育教師為非專長授課教師，包含 2 位體育教師、8 位自然科教師。本校近年來有多位教師對進修健康教育專業科目具有濃厚興趣，多位教師提出申請，願意加科登記健康教育專業科目。因此，陳老師(退休教師)及呂老師隨即擔任本校健康教育科目的指導顧問，提供健教非專長授課教師教學諮詢及教學觀摩。

2、跨領域教學融入(附件六):

為了提升視力保健知識及教學環境，本校英語科、自然及生活科技領域也舉辦相關活動作跨領域教學活動。

(1) 自然與生活科技領域教師:為推廣正式課程戶外化，本領域舉辦彈射飛行器

比賽，藉由彈射飛行器的製作，到戶外活動的進行，讓學生在戶外放鬆眼部肌肉，接近大自然。另外，藉由自然生態踏查，讓學生了解生物的奧秘。

(2) 英語領域教師:本領域設計健康飲食教案，提供學生選擇均衡飲食的常識，並希望學生落實於生活中。

2、家長活動:

藉由家長日邀請長庚醫院賴麗如醫生宣導視力保健知識。校慶活動、親職日邀請家長參加校內健康促進活動、校慶歌唱大賽。藉由推廣戶外活動，增進視力保健知識及技能。

5-1-1 家長有參與學校辦理的視力保健相關活動

照片	說明
	<p>視力保健親子活動</p>
	<p>視力保健親子活動</p>
	<p>視力保健親子活動-頒獎</p>

5-1-1 家長有參與學校辦理的視力保健相關活動

照片	說明
	<p>長庚醫院眼科 醫師賴麗如 -視力保健</p>
	<p>朴子醫院黃惠 卿護理師 -視力保健</p>

3、與社區補習班結盟：

為健康促進，強化視力保健議題，與社區補習班結盟，簽署**社區結盟同意書**推動規律用眼 3010、強化物質環境(如座位距離、燈光)..等，健康促進相關事項宣導，希望藉由學校與社區補習班的連結，共同推動健康促進議題。

*朴子國中社區結盟同意書

本校是一所中型女子學校，位於朴子市區。學校多數學生課後會到課外才藝補習班，持續進行室內紙筆活動，多數家長因假日無法帶學童到戶外活動，加上學生課餘時間以電子產品做為娛樂工具，使得過度長時間近距離用眼，小六升國一的新生近視比率約為 72%，國中階段為避免學生視力惡化及做好視力保健，應由親、師、生三方面及社區共同努力，強化視力保健知識及生活技能。

而學校教育、家庭教育及社會教育均影響學生的健康，應攜手合作建立夥伴關係，資源共享，共同合作，一起關心學生的健康教育，舉凡視力、口腔、健康體位、性教育，安全教育與急救……等健康促進相關議題相互提供資源，形塑健康促進之社區。

朴子國中校長：

校長陳進順

家長代表： 林文正

社區代表： 莊長源

醫療院所代表： 李宜寧

補習班代表： 鍾瑩玲

***健康教育教學觀摩照片-陳秋玲老師示範教學**

健康教育教學觀摩



視力保健教學觀摩



教師學生專心聆聽，視力保健教學觀摩

*自然與生活科技領域-視力保健跨領域融入-飛行器比賽

照片	說明
	<p>視力保健議題融入 自然領域 -彈射飛行器設計大賽-</p>
	<p>視力保健議題融入 自然領域 -彈射飛行器設計大賽-</p>

***自然科-自然生態踏查**

嘉義縣朴子國中辦理自然生態教育暨視力保健校外教學活動 成果照片

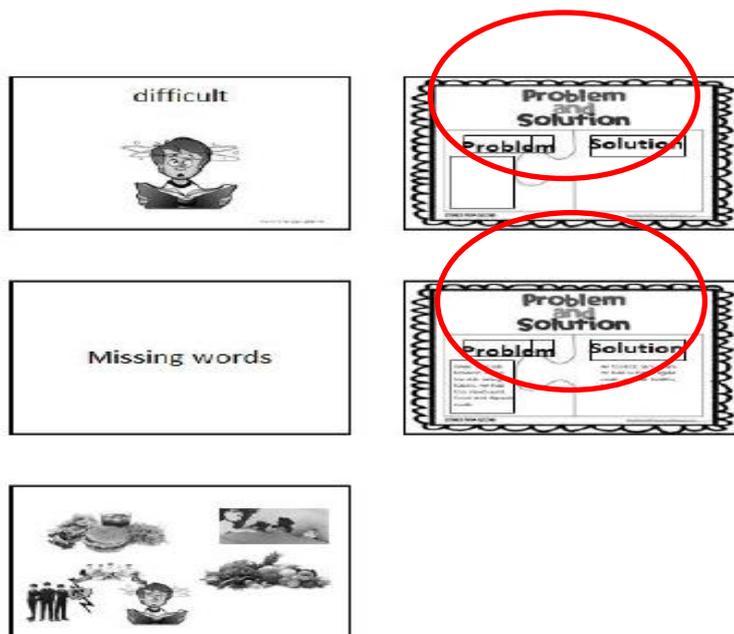
	<p>了解樹木銀行設置的意義與功能</p>
	<p>體驗樹的種子</p>
	<p>專注聆聽嘉義老樹的故事</p>

***英語科-設計視力保健健康飲食教案及學習單**

Lesson Plan				
Hanlin Book3 U6 Kevin's Diary				
Teaching Area	English	Designer	Wei-Chen Lin	
Grade	8 th grade	Time	45 minutes	
Teaching resources	1. Hanlin English Reader, Book 3, Unit 6 2. Worksheet of problem and solution chart 3. PPT slides			
Teaching Objectives	1. Students can understand the content of Kevin's dairy through differentiated worksheets of problem and solution chart and in-class questions. 2. Students are able to apply the problem and solution chart to their daily lives. 3. Students' abilities of collaboration when working in groups will be improved.			
Assessment	Rubrics on the worksheet			
Teaching procedure	Teaching procedure in a table			
	Teaching Activity	Lg. skills	Time	Material
	Greeting & Warm up	L/S	5min	1. Notebook



1-



4、推動慢跑卡活動：

本校為促進學生對慢跑運動的認知，鼓勵學生參與適當之慢跑運動，適當的戶外活動，可以促進視力保健，且提升學生體能狀況，讓學生能健康生活與成長。提倡慢跑運動，進而養成學生規律運動習慣。

活動內容：推行登錄『慢跑登記卡』每天學生可利用晨間活動及課餘時間讓學生進行跑走運動。期末依據圈數給予個人獎及班級獎。

208 班反應:

運動對身體健康很有幫助，有時候覺得快要感冒了，跑一跑就好很多，而且跟同學一起跑，很有趣。我們班都是全班一起跑步，老師說早上早自修全班一起跑3圈，下午四點又3圈，所以一天就6圈操場了。其他時間自己想跑就跑，算是自我要求。一年級剛開始不習慣，但是跑了一、二個月，大家感情更好就很期待跑步。

陳老師反應:

學校長期推動慢跑活動，平時也會辦班際活動(排球、籃球、創意健身操...)，但是到後來會發現，慢跑卡是全班都可以參加的活動，不管高、矮、胖、瘦，都可以擁有慢跑的回憶，在戶外活動，又可以讓學生離開近距離用眼的限制。這就是運動的樂趣。不像有些競爭式的比賽，都是精英才可以參加。慢跑活動真的可以大大推廣。

*學生慢跑卡登記表

		嘉義縣立朴子國民中學 「我愛慢跑」登記卡															
		206															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	備註
1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	
2	5	0	3	1	2	2	2	3	3	0	4	3	1	1	3	34	
3	0	10	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
4	2	2	0	4	3	2	4	1	0	1	0	2	1	1	0	23	
5	0	0	3	3	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	12	
6	0	0	0	0	2	0	2	0	0	1	4	0	1	0	0	9	
7	4	4	3	1	3	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	20	
8	0	0	3	1	3	0	4	0	0	0	4	0	0	1	0	16	
9	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	1	0	0	0	6	
10	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
11	0	0	0	2	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
12	0	0	0	2	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
13	0	0	4	2	1	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	9	
14	2	2	3	2	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	16	
15	0	0	0	0	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
16	0	0	4	0	1	2	4	2	0	0	0	0	0	0	0	12	
17	0	0	3	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
18	0	0	3	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
19	0	0	0	2	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
20	0	0	2	0	1	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	6	
21	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	2	0	2	0	8	
22	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
23	0	0	0	0	2	0	4	0	0	0	0	2	0	0	0	8	
24	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	6	
25	0	0	0	2	3	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
26	0	0	0	0	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
27	0	0	2	0	1	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
28	0	0	0	4	3	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	12	
29	4	4	4	4	3	2	4	0	0	2	1	3	0	0	0	11	
30																	
31																	
32																	65
33																	
34																	
合計	4	4	4	4	3	2	4	0	0	2	1	3	0	0	3	329	

陸、研究結果

1. **量性結果**：統計分析（可以次數分布、百分比及 t-test 為主）。

表 4. 本校視力保健知識、態度、行為正確率

項目	視力保健知識正確率		視力保健態度正確率		視力保健行為正確率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
2.	81.99%	85.35%	85.85%	89.12%	75.34%	81.73%

視力保健知識、態度、行為正確率後測成績皆優於前測，以行為部分進步最多

表 5. 本校前後測視力保健知識、態度、行為 t 檢定

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值	P 值
視力保健知識	8.22 (1.53)	8.68 (1.17)	-13.18	0.000
視力保健態度	8.66 (1.39)	8.91 (1.34)	-7.85	0.000
視力保健行為	7.66 (2.20)	8.20 (2.01)	-10.78	0.000
整體表現	24.55 (3.78)	25.81 (3.52)	-15.72	0.000

表 6. 本校前後測視力保健知識正確率

N=60

題目	前測正確率(%)	後測正確率(%)
1. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。	54.6(1)	57.6(1)
2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息。	84.9	92.6
3. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。	79.1(3)	87.6(3)
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。	91.2	92.3
5. 揉眼睛不會對眼睛的視力有影響。	83.7	85.8
6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關	84.4	89.6

係。		
7. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。	94.8	96.8
8. 東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以。	95.6	80.8(退步)
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。	58.7(2)	73.6(2)
10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。	95.4	96.1

表 7. 本校前後測視力保健態度正確率

N=60

題目	前測正確率(%)	後測正確率(%)
1. 我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便。	65.4(1)	69.7
2. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	95.9	96.2
3. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	91.9	93.8
4. 我覺得人遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	94.6	95.8
5. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	84.2(3)	88.4
6. 我覺得自己近視是一件很嚴重的事。	89.5	92.1
7. 我覺得視力就算正常，也要定期檢查。	94.6	96.5
8. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。	94.2	95.7
9. 我覺得配眼鏡去眼鏡行比較方便。	67.6(2)	72.8【進步最多】
10. 睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛眼睫狀肌，減緩近視度數增加。	76	90.6

表 8. 本校前後測視力保健行為正確率

N=60

題目	前測正確率(%)	後測正確率(%)
1. 我看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	54.6(2)	57.6
2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。	15.1(1)	7.4【退步】

3. 我每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定讓眼睛休息 10 分鐘。	73.0	78.5
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	72.6	78.8
5. 我不在走路及坐車時閱讀。	70.6	78.2
6. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	84.0	88.3
7. 我有吃愛護眼睛的蔬果。	87.7	91.8
8. 上學日的放學後會到戶外活動至少半小時。	63.2	71.0
9. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動。	62.2	79.5
10. 我有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	69.8(3)	77.1【進步最多】

表9. 校外用眼情形

1. 每週有幾天要去安親班或補習班？	都沒有:5% 每周1天:10% 每周2天:20% 每周3天:23% 每周4天:22.4% 每周5天:13% 每周6天:3.3% 每周7天:3.3%
2. 每週放學後有幾天去參加課後動態活動？	都沒有:3.3% 每周1天:5% 每周2天:12% 每周3天:30% 每周4天:32.4% 每周5天:17.3%

量性分析小結：

一、本校視力保健知識、態度、行為正確率後測成績皆優於前測，以行為部分進步最多

二、本校視力保健的知識認知以「看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下，」表現最差，前測正確率 54.6%，後測 57.6%。；其次為「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」，較差；再就是「營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視」，表現較差，但此部分於後測時進步最多。另「東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以」，後測成績退步，前測正確率 95.6%，後測 80.8%。

三、本校學生視力保健的態度部分，「我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便態度最差」；其次「我覺得配眼鏡去眼鏡行比較方便」態度較差；「我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事態度」倒數第 3 差。

四、本校學生視力保健的行為以「我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離」，表現最差；其次為「我看電視及打電腦每天不超過 1 小時」；再就是「我有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治」，表現較差，但此部分於後測時進步最多。

五、本校學生各校前後測視力保健知識、態度、行為以 t 檢定，前後測皆有顯著差異，且都後測優於前測。

2. 質性分析結果

一、健康教育生活技能融入教學：

健康教師認為生活技能是健康教育的核心，教導學生健康活技能，才能使學生學以致用，真正落實在生活上。例如規律用眼、戶外活動、定期就醫..等技能，需要身體力行才能夠達到視力保健功效。

二、議題融入：

英文科、自然科、綜合科教師反應，針對視力保健做跨領域生活技能融入，剛開始確實摸不著頭緒，因為大家都不是眼睛專家。但是經由賴麗如眼科醫師名視力保健的重要性之後，發覺要應用在自己科目上，便不覺得太難，可以一試。而且學生到戶外之後，更有活力，應該可以再增加戶外課程的教案。

三、補習班社區結盟：

鍾老闆：我的補習班戰地比較廣，所以我有設置戶外活動空間，學生休息時間可以到戶外綠地做運動，我還有設置手作 PIZZA 區，學生和老師可以一起做 PIZZA。學生一直待在室內，對眼睛不好，所以我跟學校結盟，要落實視力保健，我的女兒今年國三，都沒有近視，我很欣慰。

四、 慢跑卡：本長期推動慢跑活動，平時也會辦班際活動(排球、籃球、創意健身操…)，慢跑卡是全班都可以參加的活動在戶外活動，又可以讓學生離開近距離用眼的限制。

柒、 討論與改善策略

一、 討論

本校學生視力保健知識、態度、行為正確率後測成績皆優於前測，以行為部分進步最多，並以 t 檢定，前後測皆有顯著差異。可見本校於視力保健中之努力。本校視力保健的知識認知以看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下，表現最差，所以宜加強宣導「規律用眼 3010」，「戶外活動防近視」的政策。

其次知識認知「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」，正確率前測僅 58.7%，後測有進步 73.6%，故「天天戶外活動 120 (分鐘)」值得推展。

再就「東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以」，後測成績退步，前測正確率 95.6%，後測 80.8%。顯見同學觀念錯誤，宜由教學中導正。

視力保健的態度部分，我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便態度最差；其次我覺得配眼鏡去眼鏡行比較方便態度較差；我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事態度倒數第 3 差。宜在教學中導正學生態度。

本校學生視力保健的行為以我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離，表現最差；其次為我看電視及打電腦每天不超過 1 小時；螢幕使用應每天低於 60 分鐘，應再加強宣導 3C 少於 1 小時的觀念。再就是我有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治，表現較差，但此部分於後測時進步最多。班級導師與家長宜共同來協助同學。

二、改善策略：

(一)擬定校本戶外活動辦法，以落實視力保健行為

視力保健的知識認知以「看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下」，表現最差，前測正確率 54.6%，後測 57.6%。應推展「天天戶外活動 120(分鐘)」，落實下課或放學戶外運動，以保護視力或防止視力惡化。慢跑卡活動是推動戶外活動的好方式，應持續推廣並鼓勵師生參加。

(二)辦理社區家長視力保健增能研習，提升家長視力保健知識

依據視力保健的行為「我看電視及打電腦每天不超過 1 小時」，後測分數僅達 57.6%。表示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。

(三)強化教師視力保健生活技能融入課程教學，以落實親、師、生視力保健行為

視力保健行為以「我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離」，表現最差。長時間近距離用眼是視力問題的主因，用眼 3010 原則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。因此落實健康生活技能融入教學，或是跨領域教學融入，強化視力保健。

(四)與社區補習班策略結盟，推廣視力保健相關策略

依據校外用眼情形填答，沒有到補習班補習的學生只占 5%，補習班既然是學生課後停留之處，物質環境的設施必須加入護眼相關策略，例如：補習班的採光安檢應列為標準項目，且定期檢查，方能為學生視力健康多一層把關。與補習班策略結盟，推廣視力保健議題，對學生視力保健才能落實實行。

(五)學校介入措施時間過短，又因學校其他行事干擾，再加上個人生理因素的關係，因此若能將前測於上學期 9 月進行，後測於下學期 5 月進行，其效果應可以更佳。

捌、心情故事

寫心情故事的時候，表示一年又過去了…….

今年是第五年擔任衛生組長，想著這幾年的努力，而學校的環境也改善許多，覺得這些年的努力很踏實，沒有白費。每當我加班趕工，同事在下班總不忘一句「辛苦囉，你好忙喔！」或者是「吃晚餐時間到嘞，記得吃飯喔！」還是「你怎麼都沒有在休假，只剩你一個ㄟ..」。常常，連校長都會到辦公室關心一下，怕我們成為黑暗中蚊子的餐點..。這些備感溫馨的關懷，都是我進步的動力。

當初，答應上一任校長再回來接行政工作的時候，其實百般猶豫，因為一起

帶完畢業班的老師都選擇當專任，而我，因為校長再三對招手，到最後才勉強答應，因為當時辭掉 4 年生活教育組長一職是因為有小產跡象，當初甚至已經發誓不再接行政的我，最終還是輸在人情上啊！

但是發覺接任衛生組長，跟在做慈善事業一樣，掃掃地、整理一下環境、幫忙蒐集資料、促進健康…。加上健康促進業務的長官、校長們都很好，待人和氣，願意提攜後輩，指導方向，在這一組的業務就不會瞎子摸象，反而可以日新又新，學習一番。

今年曾校長上任，學校就開始馬不停蹄的拓展業績，美術班、體育班、社區共讀站…，各項業務紛至沓來，衛生組也不閒著，視力保健、環境教育、國際認證、教師紓壓課程…，一項接著一項。在教學上更不能馬虎，因為有好的升學率，學生才會願意入學。幸好曾校長對學校同仁很體貼、很大方，時時噓寒問暖，跟大家關係和諧融洽，而且時常有東西吃，真是太激勵人心啦!!!

希望接下來的一年也可以事事如魚得水，讓朴中欣欣向榮！

玖、參考資料

中文部分

- 中華民國學校衛生學會(2006)。視力保健活動方案《國小適用》。
- 王柏翔(2009)。身心教育護眼課程對國小五年級學童視力影響之研究。國立台東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文。
- 王滿堂(2005)。眼屈光學。台北：藝軒
- 施永豐、林隆光、柯良時、洪伯廷(1989)。眼球望遠視運動對近視防治效果的初步評估。中華民國眼科醫學會雜誌。28卷1期49-52。
- 施永豐(2004)。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。行政院衛生署國民健康局2004年委託實証回顧研究計畫。
- 國民健康局(2007)。國民健康局年報
- 梁中玲(2008)。近視的基因與家族研究。長庚大學臨床醫學研究所博士論文。
- 陳志勇、莊舜弘(2003)。視野對於配戴呼吸防護具之影響。行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所92年度委託計畫
- 黃美溶(2003)。兒童近視與父母的知識態度行為相關因素探討。中國醫藥學院醫學研究所碩士論文。
- 黃敏澤(2002)。台南市國民中學一年級學生近視預防的知識態度與其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 楊瑞珍、熊鯤苓(2000)。臺北某國中一年級學生視力不良狀況及相關因素初探。醫護科技學刊。2(2)。123-136。
- 廖倩誼、陳正誠(1995)。我國學童視力不良相關文獻之回顧。學校衛生。26。23-32。
- 鄭永豐(2007)。e世代台灣學童近視危險因子之探討。台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。
- 賴淑蘭(2003)。成年視障者對輔助科技需求程度、輔具使用狀況暨相關服務取得狀況調查研究。國立高雄師範大學特殊教育學系碩士論文。
- 教育部體育司(2004)。加強學童視力保健五年計畫檢討報告。
- 彭秀英(2013)。教育部101學年度學幼童視力保健執行計畫。
- 陳政友、彭秀英、劉乃昫、吳家楹(2007)。學童視力保健工作評鑑指標建構之

研究。健康促進與衛生教育學報。28。67-104。

外文部分

Bailey, I. L. & Lovie, J. E. (1976). New design principles for visual acuity letter charts.

Horton, J. C., & Jones, M. R. (1997). Warning on inaccurate Rosenbaum cards for testing near vision. *Survey of Ophthalmology*, 42(2), 169-74.

Lewis, Carol(2001). Vision correction : taking a look at what's new. *FDA Consumer* 35(5) , 25-31.

Yanoff, M., & Duker, J. S. (2004). *Optics of the Normal Eye*. *Ophthalmology* (2nd ed, pp59-67). St.Louis: Mosby.

附件一 視力保健問卷

題目	
一、視力保健知識（是非題）	
(×)	1. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
(○)	2. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
(○)	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檯燈就夠了。
(○)	7. 多到戶外活動，比較不會近視。
(×)	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	
	11. 我覺得戴眼鏡時不管做什麼事都很不方便。 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意

12. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
13. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
14. 我覺得人遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
15. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
16. 我覺得自己近視是一件很嚴重的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
17. 我覺得視力就算正常，也要定期檢查。	<input checked="" type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意
18. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
19. 我覺得配眼鏡去眼鏡行比較方便。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
20. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	<input type="checkbox"/> 同意	<input checked="" type="checkbox"/> 不同意
三、視力保健行為：上週有完成的行為		
11. 我看電視及打電腦每天不超過1小時。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
12. 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
13. 我每次閱讀、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
14. 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
15. 我不在走路及坐車時閱讀。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
16. 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
17. 我有吃愛護眼睛的蔬果。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
18. 我有常常遠眺望遠或做眼球運動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
19. 我下課時間或放假時有到戶外運動、活動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
20. 我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

附件二【活動照片】規律用眼 3010、戶外活動防近視—正式課程戶外化情形



綜合活動課程戶外化-
烹飪課程



自然課程課程戶外化

規律用眼 3010、戶外活動防近視—正式課程戶外化情形



課程戶外化-環
境教育-植物大
觀



課程戶外化-
表演藝術課
程

規律用眼 3010、戶外活動防近視—正式課程戶外化情形



課程戶外化-地理
課融入防震防災
課程



課程戶外化-健康
課程(健康服務與
照護)

嘉義縣立朴子國民中學 106 學年度視力保健教案設計

教學主題	你是我的眼		
配合領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動	教學對象	國中二年級
	<input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 社會領域 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 議題：	設計者	陳嘉惠
	<input type="checkbox"/> 自然與生活科技 <input type="checkbox"/> 其他： <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育	教學時間 【節數】	2 節課(90 分鐘)
教學媒材	<input checked="" type="checkbox"/> 文字故事：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簡報：_____		
	<input type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ <input type="checkbox"/> 繪本：_____		
	<input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 <input type="checkbox"/> 電子白版		
	<input type="checkbox"/> 其他		
課程設計動機(理念)	<p>科技日新月異，資訊發達，學生 3C 產品持有率高。在環境與生活習慣影響下，視力問題趨於嚴重，「青少年是國家未來希望」，必須藉由學校場域教學課程，培養學童重視眼睛視力，以「規律用眼 3010」或「天天戶外活動」等主要教學內容，教導孩童在視力保健方面的相關知能與習慣的養成，融入生活技能，定期視力檢查習慣，延緩近視的時間，落實正確近距離用眼習慣及良好視力保健措施。</p> <p>「你是我的眼」課程將視力保健結合認知、情意與技能三個面向，課程實施前先進行「視力保健知識」前測，瞭解學生對視力認知，藉由認識、體驗盲人生活等活動，了解視力對自己與他人的影響，並於課程後進行「視力保健知識」後測，對照學生學習狀況，給予觀念與價值澄清，進而落實生活實踐。</p> <p>(一) 教學重點：</p> <p style="padding-left: 40px;">規律用眼 3010 戶外活動 120 護眼行動一起來</p> <p>(二)教材教法：</p> <p>結合健體、生活與綜合等相關領域課程，進行視力保健生活技能融入，讓學生從有趣的課程了解視力保健重要與行動。教學過程中，以盲人體驗、搶答等多樣方式進行，藉著視力保健坐姿圖、護眼密碼圖等有趣的圖案及記憶方式使學生體認眼睛視力的重要，進而內化到學生心中，顯現與實踐在日常生活中；能真正達到愛自己的眼睛、做好視力保健！</p>		

學生經驗	1. 國小階段時已學習眼睛構造及基本視力保健要項。 2. 同學、朋友或本身有罹患近視情況。 3. 學生有上網、使用電腦的經驗。				
教學方法	1、價值澄清：透過認識眼睛功能，來協助學生察覺眼睛的重要性。 2、角色扮演：利用角色扮演、戲劇表演等方式，讓學生主動學習與認識，感受眼睛對生活重要性。				
能力指標（含生活技能指標）					
單元目標	具體目標	生活技能指標			
一、了解近視或視力不良的原因與對生活影響 二、注意自己閱讀、寫字姿勢。 三、能將視力保健 3010、戶外 120、飲食、運動、睡眠等落實生活實踐中。	1、 認知： 能知道正確的閱讀習慣及視力保健的方法。 2、 情意： 能善待自己眼睛，關心自己身體的健康。 3、 技能： (1)積極實踐護眼行動及視力保健方法，能實踐日常生活當中。 (2)做到 3010 規律用眼及戶外活動 120 分鐘。	@健康與體育領域 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 @綜合領域 1-1-1 描述自己以及與自己相關的事物 @環境教育 1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。			
	教 學 活 動	教材 教具	時 間 (分)	能力指 標	學 習 評量

學 活 動 設 計	單元名稱:你是我的眼 ◆活動一: 你是我的眼 壹、準備活動: 教師準備愛眼學習單。將學生帶到戶外上課。		5分		
	◆引起動機 一、學生兩人一組, 其中一人閉上眼睛, 另一位學生引導他, 體驗眼睛看不到的時候。之後換人輪流體驗。 二、請學生分享眼睛看不見的感覺。 三、請學生分享眼睛看不到對生活是否有影響? 四、當睜開眼睛重見光明的感覺? 五、教師用開放性的問題引導學生回答, 但仍注意禮貌與態度。 六、教師統整學生回答, 並請學生思考視力是否可以完全恢復? 體驗可以睜開眼睛再來一次, 但眼睛受傷了, 就不能再來一次, 讓學生了解眼睛的重要性。		15分	了解戶外活動對眼睛保護重要	認真參與體驗活動
	活動二: 戶外活動你和我 1. 請同學集合於操場。 2. 教師說明: 請同學說說看在室內和室外上課有什麼不同的感受? 並使學生了解到戶外活動, 可以眼睛睫狀肌鬆弛, 可以避免近視發生及度數迅速增加。 3. 給學生視力保健坐姿圖、護眼密碼圖, 並說明視力保健需搭配戶外活動, 才能達到事半功倍之效。 4. 學生分享活動後的感覺, 並補充說明: 鼓勵同學可於操場上玩飛盤或放風箏等活動, 亦是望遠凝視的好活動, 並且利用假日到郊外走走, 多看綠色植物。		5分		了解戶外活動視力保健意義生活實踐
	【延伸活動】 可結合自然科飛行器製作, 讓眼球適度放鬆, 使活動更有趣、活潑。		10分	5分	

<p>請學生這種感覺記住，提醒自己對眼睛重視。</p> <p>◆ 綜合活動:統整與歸納</p> <p>一、眼睛對人的重要性，不可恢復</p> <p>二、高度近視可能造成的傷害</p> <p>三、對眼睛從有感恩的心，愛護他，保護他並珍惜他。</p> <p>四、說明使學生了解規律用眼、戶外活動，才能常保眼睛健康。</p>	5 分	
---	-----	--

附錄(一)：

視力保健 - 放暑假平板吸睛 近視飆升300度

新華社/台北報導 | 中環電子報 - 2014年7月15日上午6:03

- 甫放暑假，就出現小朋友近視飆升300度的案例。救治這名病患的醫師陳瑩山指出，這名孩童看iPad每天達4~5個小時，睡眠不足加上用眼過度，10天下來就造成300度假性近視，使用散瞳劑後才控制度數。
- 醫師王孟祺憂心地指出，若是孩童時期就近視，未來演變成高度近視的機率大增，一旦變成600度以上的高度近視，未來產生早發性白內障、視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變的機率增加，甚至有1成可能失明。
- 王孟祺表示，多從事戶外活動是護眼的不二法門，根據一項針對澳洲與新加坡的華人學童研究發現，澳洲華人學童（6~7歲）從事戶外活動時間是新加坡的4倍，而新加坡學童的近視比率是澳洲學童的10倍。
- 陳瑩山也提醒，小朋友使用iPad最好半小時休息5分鐘，不要下載電影和遊戲，以免使用過度，每天睡足8小時，還要多吃攝取綠色蔬菜和魚油，由於綠色蔬菜裡的葉黃素能夠中和螢幕的藍光以保護眼睛，魚油裡的OMEGA-3則形成防護衣，能夠保護黃斑部感光細胞的細胞膜。

- 根據國民健康署調查，3~11歲兒童假日花在看螢幕活動（包含看打電腦、打電動、看電視含錄影帶、VCD、DVD）的時間是非假日的2倍（267分鐘對比128分鐘），且每戶外活動的次數為2次及2次以下，近視風險增加5成。今年兒童福利聯盟的調查更發現，學童非假日使用3C產品的時間從1.5小時增加到5小時。
- 王孟祺指出，近距離用眼活動對孩童視力影響很大，因孩童眼睛結構尚未穩定，年紀愈小，度數值升愈快。據臨床經驗，小一到小四學童每年平均增加100~125度，小四到國三每年增加75~100度，高中每年增加50~75度，大學以上則平均增加25度。
- 暑假護眼6招
 1. 每日戶外活動2~3小時以上。
 2. 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
 3. 看書、玩iPad 30分鐘，休息5~10分鐘，保持35~45cm距離。
 4. 多吃深綠色蔬菜。
 5. 多吃魚油。
 6. 每年定期1~2次檢查視力。

（資料來源：國民健康署、新竹國泰醫院眼科主任陳瑩山）

高度近視、視力保健相關新聞

眼睛我愛你?

- 寒暑假造成視力不良原因?
- 視力嚴重近視可能發生什麼事情?
- 寒暑假護眼方法有哪些，?怎麼做?



嘉義縣朴子國中 106 學年度實施視力保健教學紀錄表

教學者： <u>陳嘉惠</u> <input type="checkbox"/> 班級導師 <input checked="" type="checkbox"/> 科任老師 <input type="checkbox"/> 導護老師 <input type="checkbox"/> 校護 <input type="checkbox"/> 家長或志工 教學主題： <u>你是我的眼</u> 融入領域： <u>健康與體育</u> 地點： <u>201 教室</u> 對象： <input checked="" type="checkbox"/> 二年 1 班 <input type="checkbox"/> 全校親師生 人數：共 <u>30</u> 人【老師 <u>1</u> 人、學生 <u>29</u> 人、家長 <u> </u> 人】		
授課日期：	單元活動名稱：	
<u>107</u> 年 <u>1</u> 月 <u>13</u> 日	你是我的眼	
時間： <u>15：15</u> ~~ <u>16：00</u>		
____年____月____日 時間：____：____		
____年____月____日 時間：____：____		
實施方式： (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 電腦輔助教學 (Word、PowerPoint…) <input checked="" type="checkbox"/> 視聽媒體→影片欣賞、CD 教唱…… <input checked="" type="checkbox"/> 口述法 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
生活技能取向 (請打勾)	1.情緒篇： <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 2.人際篇： <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 3.認知篇： <input checked="" type="checkbox"/> 做決定、 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考、 <input type="checkbox"/> 解決問題	
學生能力分析	1.國小階段時已學習眼睛構造及基本視力保健要項。 2.同學、朋友或本身有罹患近視情況。 3.學生有上網、使用電腦的經驗。	
實施內容(分點簡述)： 一、了解近視或視力不良造成的原因與對生活影響 二、注意自己閱讀、寫字姿勢。 三、能將視力保健 3010、戶外 120、飲食、運動、睡眠等落實生活實踐中。		

照片分享：



照片簡述 體驗視障者如何穿衣



照片簡述 分組合作



照片簡述 互相扶持



照片簡述 分組討論

嘉義縣朴子國中健康促進-視力保健學習單

(二)年(一)班(9)號 姓名: (蔡稚芳)

一、 哪些行為可能會造成近視 (請在□中打✓)

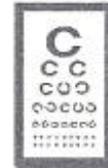
- 在光線不足的地方寫字
- 躺著看書
- 多吃紅蘿蔔與綠色蔬菜
- 近距離看電視
- 吃營養均衡的食物
- 睡眠要充足
- 電視看太久也不休息
- 多做戶外運動

二、 視力不良會有以下症狀，想一想你的視力有沒有出現以下情形 (在□中打✓)

- 常常眯著眼睛看東西。
- 看書或寫字時，眼睛與書本的距離太近。
- 上課會看不清楚黑板上的字，而抄錯筆記
- 常常覺得眼睛疲勞，或眼睛乾乾、酸酸的。

三、 吃哪些食物對視力保健會有幫助？

- 泡麵
- 炸雞
- 菠菜
- 甜甜圈
- 奇異果
- 黃色玉米
- 紅蘿蔔
- 深綠色花椰菜



貼心小叮嚀：【規律用眼 3010】以及【戶外遠眺 120】

是維護視力的秘訣，請爸媽和孩子共同達成喔！

家長簽名：蔡稚芳
good! 用簡圖提供視力保健好方法!

AT

附件四-慢跑卡計畫及記錄

嘉義縣立朴子國民中學 105 學年度「我愛慢跑」運動實施計畫

一、依據：本校 105 學年度健康促進實施計畫。

二、目的：1. 促進學生對慢跑運動的認知，鼓勵學生參與適當之慢跑運動。

2. 提升學生體能狀況，讓學生能健康生活與成長。

3. 培養學生養成慢跑習慣，以達到教育部『333 計畫』。

4. 提倡慢跑運動，進而養成學生規律運動習慣。

三、辦理單位：學務處體育組

四、實施期程：105. 08. 01~106. 07. 31

五、實施對象：全校學生，除有重大疾病者或當日身體不適者除外

六、實施地點：本校運動場

七、活動內容：推行登錄『慢跑登記卡』

1. 每天學生可利用 **晨間活動** 及 **課餘時間** 讓學生進行跑走運動，假日不列入計算。

2. 為避免運動過量，每天最多以 5 圈為原則，1 圈 1 格。

3. 當天跑或走完成後，讓各班體育任課老師或學務處蓋章，隔天則不予蓋章。

4. 「慢跑登記卡」累積滿該張格數時，請拿 A 卡至體育組換 B 卡。

5. 「慢跑登記卡」如遺失將不予以補發，申請補發新卡，將酌收工本費一張 1 元。

6. 於每學期期末結業式當天，回收各班「慢跑登記卡」並將各班統計慢跑圈數一併送交體育組彙整。

八、獎勵辦法

一、二、三年級	個人部份	班級部份
420 格	記嘉獎一次	每學期統計一次， 各年級前三名， 全班記嘉獎乙次。
470 格	記嘉獎二次	
500 格	記小功一次	

九、本計畫呈 校長核准後施行，修正時亦同。

嘉義縣立朴子國民中學 105 學年度第二學期班級慢跑卡敘獎										
班級	人數	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	合計	名次	敘獎
一 1	33	0	286	653	1081	652	448	3120		
一 2	32	0	253	224	384	256	98	1215		
一 3	32	0	279	715	379	468	124	1965		
一 4	30	0	105	441	265	288	76	1175		
一 5	31	0	180	448	422	155	181	1386		
一 6	36	0	426	1630	1700	847	338	4941	第 3 名	嘉獎乙次
一 7	35	0	770	2619	2125	1673	541	7728	第 1 名	嘉獎乙次
一 8	35	0	229	1356	1473	1378	758	5194	第 2 名	嘉獎乙次
合計	229	0	2299	6730	6356	4339	1806	21530		
二 1	34	515	906	2460	2898	2329	767	9875	第 1 名	嘉獎乙次
二 2	35	0	165	456	314	315	210	1460		

附件五-視力保健學習單 1

嘉義縣朴子國中健康促進~視力保健學習單

(二)年(一)班(9)號 姓名:(黃采誼)

一、哪些行為可能會造成近視 (請在□中打✓)

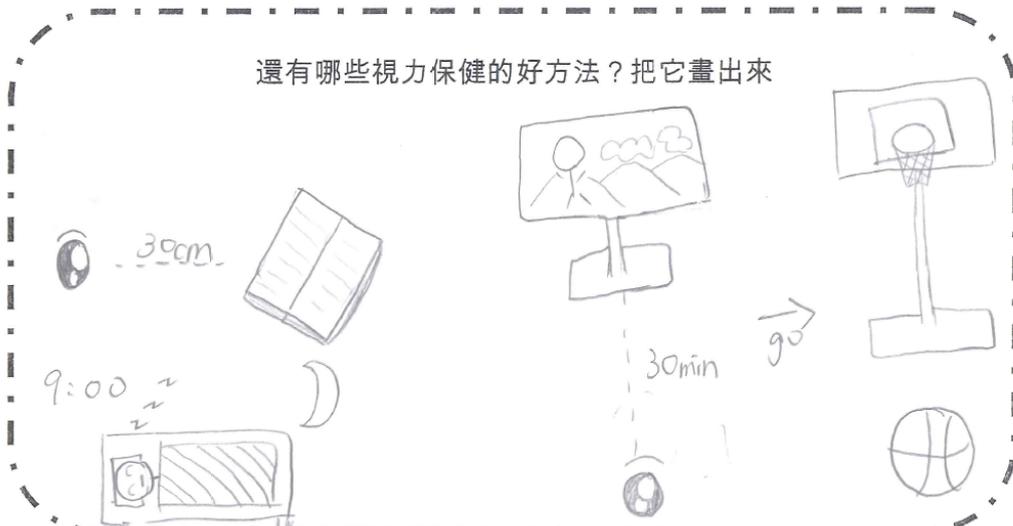
- 在光線不足的地方寫字
- 躺著看書
- 多吃紅蘿蔔與綠色蔬菜
- 近距離看電視
- 吃營養均衡的食物
- 睡眠要充足
- 電視看太久也不休息
- 多做戶外運動

二、視力不良會有以下症狀，想一想你的視力有沒有出現以下情形 (在□中打✓)

- 常常眯著眼睛看東西。
- 看書或寫字時，眼睛與書本的距離太近。
- 上課會看不清楚黑板上的字，而抄錯筆記
- 常常覺得眼睛疲勞，或眼睛乾乾、酸酸的。

三、吃哪些食物對視力保健會有幫助？

- 泡麵
- 炸雞
- 菠菜
- 甜甜圈
- 奇異果
- 黃色玉米
- 紅蘿蔔
- 深綠色花椰菜



貼心小叮嚀：【規律用眼 3010】以及【戶外遠眺 120】

是維護視力的秘訣，請爸媽和孩子共同達成喔！

good!
家長簽名：蔡稚芳
用簡圖提供視力保健好方法！

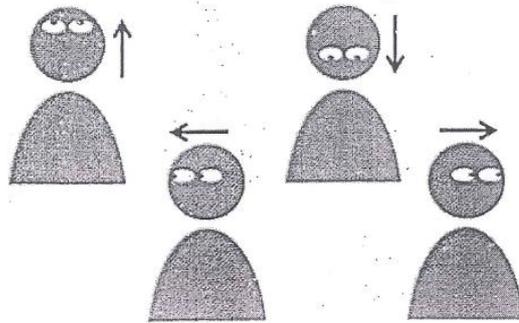
AT

親子視力保健

現在科技發達，使用 3C 產品時間越來越長，我們該如何保護好自己的「靈魂之窗」呢？我們來請你家的小孩教您一下眼睛保健的知識吧~

一般來說，用眼 30 分鐘至少休息 10 分鐘，特別是長時間近距離看物品與使用電腦的朋友。可以在休息時讓眼睛活動，看遠的地方幾秒鐘，再換到近的地方幾秒鐘，反覆幾次，讓水晶體的調節可以慢慢恢復。

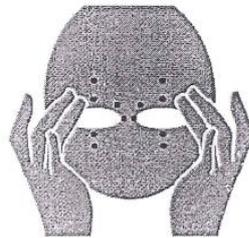
眼球運動



還有眼部穴位按摩唷

眼部穴位按摩

睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、
瞳子膠、承泣、四白、陽白、
太陽...



班級：106 座號：2 姓名：張姿貞

心得：我跟爸媽宣導完後，他們就開始做，他們在家很常玩手機，但都沒休息，所以這個運動對他們很有幫助，害我也跟著做，我是很常玩手機的那個人，每天都在玩，穴位按摩我覺得很舒服，很有幫助，可以保護好大家的眼睛，當然少玩3C產品還是最好的！

跟父母倡導視力保健
的重要！ very good！

家長簽名：益堂

附件五-視力保健學習單 3

嘉義縣朴子國中健康促進~視力保健學習單

(3) 年 (4) 班 (24) 號 姓名: (黃蓮媛)

一、哪些行為可能會造成近視 (請在□中打✓)

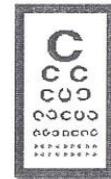
- 在光線不足的地方寫字
- 躺著看書
- 多吃紅蘿蔔與綠色蔬菜
- 近距離看電視
- 吃營養均衡的食物
- 睡眠要充足
- 電視看太久也不休息
- 多做戶外運動

二、視力不良會有以下症狀，想一想你的視力有沒有出現以下情形 (在□中打✓)

- 常常眯著眼睛看東西。
- 看書或寫字時，眼睛與書本的距離太近。
- 上課會看不清楚黑板上的字，而抄錯筆記
- 常常覺得眼睛疲勞，或眼睛乾乾、酸酸的。

三、吃哪些食物對視力保健會有幫助？

- 泡麵
- 炸雞
- 菠菜
- 甜甜圈
- 奇異果
- 黃色玉米
- 紅蘿蔔
- 深綠色花椰菜



還有哪些視力保健的好方法？把它畫出來

1. 看書時保持 25 公分以上的距離。
2. 多看綠色植物

看書 30 min 休息 10 min

黏心小叮嚀：【規律用眼 3010】以及【戶外活動 120】
是維護視力的秘訣，請爸媽和孩子共同達成喔！

家長簽名： 林玉雲

嘉義縣立朴子國民中學健康教育跨領域教案設計

教學主題	我的秘密花園		
配合領域	<input type="checkbox"/> 語文	<input type="checkbox"/> 社會領域	教學對象
	<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 綜合活動	設計者
	<input checked="" type="checkbox"/> 自然與生活科技	<input type="checkbox"/> 議題：_	教學時間【節數】
	<input type="checkbox"/> 健康與體育	<input type="checkbox"/> 其他：_	國一學生
	<input checked="" type="checkbox"/> 藝術與人文		陳如萍
教學媒材	<input type="checkbox"/> 文字故事：_____ <input type="checkbox"/> 簡報：_____ <input type="checkbox"/> DVD影帶：_____ <input type="checkbox"/> 繪本：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 <input type="checkbox"/> 電子白版 <input type="checkbox"/> 其他		
課程設計動機(理念)	1. 藉由認識校園環境，找出自己喜歡的校園一隅。 2. 透過觀察及攝影方式，繪出校園一景。 3. 透過課程戶外化的方式，進行視力保健議題融入。		
教學方法	1. 透過觀察及攝影方式，了解學校中各種植物。 2. 運用電腦及平板搜尋植物特徵、特色及相關知識。 3. 依據植物特徵，創意發想將植物繪製成天使角色。 4. 使用色鉛筆完成角色設計。 5. 活動結束後，進行作品檢討與講解。		
能力指標(含生活技能指標)			
單元目標	具體目標	生活技能指標(請 <input checked="" type="checkbox"/>)	
1. 透過分組繪畫或攝影引起學生興趣。 2. 學習使用平板、相機中功能模式，學習拍照技巧。 3. 認識校園中各種植物。	1. 學生能了解田園蔬果花卉之營養與園藝功效 2. 學生能走入校園看綠護眼。 3. 學生能利用下課十分鐘及課程時間，走出戶外，減少近距離用眼。	1. 情緒篇： <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 2. 人際篇： <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 3. 認知篇： <input type="checkbox"/> 做決定、 <input type="checkbox"/> 批判思考、 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題	

教學活動設計 (節數)	教學活動	教材教具	時間 (分)	能力指標	學習評量
	<p>單元一</p> <p>【教學準備】 單槍、平板、校園地圖</p> <p>【引起動機】 1. 透過分組攝影引起學生興趣。 2. 學習使用平板、相機中功能模式，學習拍照技巧。 3. 發現校園中各種植物。</p> <p>【發展活動】 1. 教導學生攝影基本功能與使用方式。 2. 透過異質分組，讓學生實際在學校拍攝並找尋植物。 3. 進行統整，與介紹本次活動所要認識的植物。</p> <p>【統整與總結】 1. 能理解攝影基本功能及模式運用。 2. 能使用平板或相機，拍出符合規定之照片。 3. 認識學校中之植物。</p>	<p>單槍</p> <p>平板</p> <p>校園地圖</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>15</p>		<p>觀察</p>