

104 年度健康促進學校輔導計畫行動研究報告

研究題目：舞動生命 護出光明

研究機構：臺北市私立光仁國小

研究人員：

楊曉逸老師、陳志明老師、周蒼琳主任、
陳玉燕護理師、李慎源老師、羅文俊老師、
陳明言老師、陳庭筑老師、何怡君校長

中華民國 105 年 04 月 14 日

行動研究策略與成效摘要表

<p>研究對象</p>	<p>臺北市私立光仁國小 五年級普通班全體四班學生</p>	<p>人數</p>	<p>143 人 (男：84 人，女：59 人)</p>
<p>執行策略摘要</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用園遊會進行全校「舞動生命・守護光明」闖關活動鼓勵全校學生了解用眼正確知識與進行各項眼球變焦活動。 2. 針對研究對象辦理視力保健議題衛教宣導，及「853240 護眼任務」方法進行說明。 3. 辦理教師視力保健增能課程，增進教師視力保健知能。 4. 設計「護眼任務」以執行 853240 及眼球變焦活動。 5. 下課時間安排護眼小尖兵提醒學生走出教室活動。 6. 健康中心針對高危險個案與裸視不良學生進行管理及追蹤。 7. 結合復活節尋找喜訊及慶祝兒童節，全校前往步行可到的青年公園進行「千人野餐活動」，進行戶外活動、望遠凝視。 		
<p>量性分析成效重點摘要</p>			
<p>研究工具： 視力保健家長同意書、「舞動生命・守護光明」闖關活動紀錄表、國小學生視力保健行為調查問卷(前、後測)、護眼任務紀錄表(上學期、寒假、下學期)、視力檢查紀錄(上學期初、上學期末、下學期初、下學期行動研究結束)</p>		<p>前後測時距： 前測：104 年 11 月 後測：105 年 4 月</p>	
<p>成效：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「舞動生命・守護光明」闖關活動時間有四小時(240 分鐘)，參與闖關活動人數共計 225 人，平均每 1.06 分鐘便有一位學生通過這三關的關卡。 2. 自編國小學生視力保健行為調查問卷以卡方檢定、敘述統計(包含成長率、排名、計數、百分比)進行量化分析。發現：經 853240 護眼任務後，本校五年級普通班學生在視力保健知識構面的題目中，以「3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度能夠保護眼睛。」有最高正成長；在視力保健態度構面的題目中，「6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。」有最大的態度進步；在視力保健行為構面的題目中，「10.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。」和「3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度。」有最高的正成長。 3. 護眼任務紀錄表的執行率由上學期的 88%，到寒假下降為 83%，下學期又上升至 86%。 4. 100 學年度到 104 學年度上學期，視力不良學生人數不斷攀升。但是在進行了本視力保健行動研究後，本屆五年級學生裸視視力不良學生比例呈現穩定控制的現象。 			

質性分析成效摘要

研究工具：護眼任務紀錄表(上學期、寒假、下學期)、我的護眼日誌、千人野餐生活小記

成效：

1. 學生認為 854230 非常重要，其中「每天睡足八小時」對學生而言，是較容易達到的。
2. 學生很喜歡眼球變焦活動，利用活動來保護眼睛，學生認為好玩又健康！
3. 因為護眼任務，學生許多日常生活習慣因而改變，包括坐姿、睡眠、使用 3C……等。
4. 因為護眼任務，學生認為在視力的維護上十分有幫助。
5. 護眼任務結束後，學生仍然願意持續使用 853240 及眼球變焦活動來保護眼睛。
6. 家長肯定此活動，也願意配合。

題目：舞動生命 護出光明

摘要

本校位於雙北都會區，全校共 32 班，學生人數 1136 人。本校校區共有三棟教學大樓，校園綠地僅 780 平方公尺，運動場與遊戲區也只有 920 平方公尺，由此可見學校的活動空間明顯不足。而因為大學區的關係，家長以雙薪居多，多數家長下班時間無法配合學生放學時間，因此參加安親班的學生比例非常高，這些學生用眼時間過長；且學生家中多具備電腦網路設備，3C 產品的普及率也相當高，導致學生過度用眼。

五年級起，本校大部分學生為考入明星國中，開始密集學習，課業壓力也逐漸增加。因此，本研究將研究對象放在五年級學生，利用行動研究策略，期待遏止學生視力惡化。同時，本校 103 學年度學生裸視不良學生數 533 人，占全校比例 47.1%。因此，如何降低全校學生視力惡化，亦是本校持續參與視力保健教育的主要目的。

本研究旨在探討五年級學生視力保健相關情形。希望藉由問卷調查、行動研究方案與結果分析，了解本屆五年級學生視力保健宣導與執行 853240 的關係，並透過理論與實務的探究，對學生視力保健的方式提供建議。

研究過程包括：

1. 利用園遊會進行全校「舞動生命·守護光明」闖關活動鼓勵全校學生了解用眼正確知識與進行各項眼球變焦活動。
2. 針對研究對象辦理視力保健議題衛教宣導，及「853240 護眼任務」方法進行說明。
3. 辦理教師視力保健增能課程，增進教師視力保健知能。
4. 設計「護眼任務」以執行 853240 及眼球變焦活動。
5. 下課時間安排護眼小尖兵提醒學生走出教室活動。
6. 健康中心針對高危險個案與裸視不良學生進行管理及追蹤。
7. 最後以「青年公園千人野餐活動」，全校前往步行可到的青年公園進行野餐活動，進行戶外活動、望遠凝視。

最後，從行動方案成效、前後測結果及訪問內容評估本校五年級學生視力狀態。並達到以下成果：

1. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級未近視學生人數之減少。
2. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級已近視學生度數增加速度。
3. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能加強本屆五年級高危險個案與裸視不良學生之管理。
4. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能建立本屆五年級視力保健衛教知識與規律用眼 3010 之方法。

關鍵字：視力保健、護眼任務、「舞動生命·守護光明」闖關活動、眼球變焦活動

聯絡人：陳志明 teal36@kjes.tp.edu.tw 臺北市萬華區萬大路 423 巷 15 號

壹、 前言

一、 研究動機

本校位於雙北都會區，全校共 30 班，學生人數 1136 人。本校校區共有三棟教學大樓，校園綠地僅 780 平方公尺，運動場與遊戲區也只有 920 平方公尺，學生的活動空間明顯不足。而本校 103 學年度學生裸視不良學生數有 533 人，高達全校 47.1%。長庚醫院眼科郭千能醫師(2012)指出，愈小罹患近視，近視增加得愈快，尤其是小學中低年級就有了近視，幾乎日後都會變成高度近視。同時，伴隨近視度數增加視網膜病變的比例也隨著增高。面對無法改變的校地硬體環境，如何利用護眼策略降低本校學生視力惡化情況，是本校一直以來努力的方向。

二、 現況分析

(一) 學生層級：

本校為大學區，家長以雙薪居多，多數家長下班時間亦無法配合學生放學時間，因此參加安親班的學生比例非常高，這些學生用眼時間過長。另外，絕大多數學生家中具備電腦網路設備，3C 產品的普及率也相當高，導致學生過度用眼。

五年級起，本校大部分學生為考入明星國中，開始密集用眼學習，課業壓力也逐漸增加。因此，本研究將研究對象放在五年級學童，期待利用行動研究策略，有效遏止學生視力惡化。

(二) 學校層級：

本校向來十分重視學童視力保健，除基本的定期視力測量之外，對於視力不良的學童發放視力檢查家長通知單，並請各班導師嚴密追蹤，力求每一位視力不良的學生務必到醫院檢查，並且進行醫療與矯正。

在硬體方面：教室燈管全面改為 T5 燈管外，並同時加裝多盞燈座，讓學生於班級學習中處處有明亮，降低因座位位置陰暗所造成視力傷害。另外，為配合學童身長需求，對於課桌椅的選擇也改為可調整式的桌椅以符合護眼密碼 853240 的 3 直角，讓學童讀書寫字時，腳掌、小腿、大腿與腰部可接近 90 度，不因桌椅的高度造成學生近視的問題。

由於目前許多課程都融入資訊教學，因此對於投影設備也選擇留明度較高的投影機，

並請老師在使用投影機時，教室內不關燈，讓學習不因器材設備而損害學生視力。同時，校園走廊規畫許多綠色植栽，除讓學生可以近距離觀賞植物外，亦可舒緩或降低學生因長時間學習所造成的視力不良問題。

在軟體方面，由學務處與老師規劃許多宣導與活動。例行性活動有：每學期利用兒童朝會時間宣導視力保健議題；每天於 10：10 下課時進行愛 eye 護眼操，以持續性的方式讓孩子進行護眼活動。另外，晨間規劃學生晨間運動，讓學生養成愛運動和持續運動的習慣，並鼓勵學生於下課時間到操場或走出教室運動，以達到 3010 的運動目標。

三、 文獻探討

依據國民健康署 99 年學齡前兒童近視盛行率調查及台灣地區 6-18 歲屈光狀況流行病學調查結果，國小一年級為 17.9%到了國小六年級近視盛行率即高達 62%，未上國中即有 2/3 學童近視，顯示我國學童近視問題日趨嚴重。

國民健康署於 102-103 年進行介入研究，結果發現：戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。每週戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55%的近視發生機會；每週日照時間超過 200 分鐘，則可減少 49%沒近視學童罹患近視的機率。

國民健康署邱淑媿署長(2015)表示：預防近視、防止近視惡化無需花大錢，只要到戶外活動，接觸陽光日照就是預防近視發生、延緩度數加深的最好方法！這個保護作用可能來自於陽光會(一)增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長；(二)戶外遠距離視野，會減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。

邱淑媿署長呼籲多到戶外走走，每天至少 2-3 小時，避免黏著螢幕，可以減少近視的發生和惡化，也能提升體能、學習力及減少肥胖。家長平時則協助小孩執行護眼 6 招，以預防近視，或有效控制近視度數。

同時，國民健康署提供了護眼六招的方法，包括：

- (一) 每日戶外活動 2-3 小時以上。
- (二) 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- (三) 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-40 公分距離。
- (四) 讀書光線要充足，坐姿要正確。

(五) 均衡飲食，天天五蔬果。

(六) 每年定期 1-2 次檢查視力。

「台灣預防保健協會」理事長趙順榮藥師(2016)指出：國小學童一旦近視，不加以控制，每年約會增加 100 度；即小一近視時，到了小六就會高度近視（度數>600 度）！而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化，甚至可能導致失明。

趙順榮(2016)進一步說明：眼睛老化已是全球性的健康問題，隨著通訊科技的發達，過度使用智慧型手機、平板電腦，『關燈看手機』、『走路盯著手機不放』，再者，上班族用眼過度，尤其是眼睛必須緊盯著電腦的人，最容易傷害眼睛。人類眼睛視網膜上的黃斑區域有大量的葉黃素聚集，而黃斑部是負責中央視力的地方。當影像進入眼睛，聚集於視網膜時，黃斑部能辨識影像的顏色、形狀、光線，使視覺清晰的呈現，但如光線傷害、過度陽光曝曬、老化、高度近視、糖尿病、長期吸菸、自由基堆積（過勞、油炸食物）……等，都可能傷害到黃斑部的精細組織。人體無法自行合成黃斑色素——葉黃素，只能從食物或營養補充品中獲得。平時可適量補充黃色水果及綠色蔬菜，也可考慮以有人體臨床為依據的葉黃素配方營養補充劑來補足。

營養師周千欽(2015)提醒，均衡攝取各色天然食物，是維護靈魂之窗健康的不二法門。除了多留意護眼營養素補充外，適度休息、多眺望遠方、按摩眼睛四周穴位（如睛明、攢竹、太陽），來改善眼睛痠澀疲勞感。外出時佩戴太陽眼鏡、不直視太陽，也能減輕陽光對眼睛的刺激。

基於上述研究顯示，我們認為只要確實實踐「853240」並配合「眼球變焦活動」，必能有效達成視力保健的目標。

四、 研究目的

(一) 由於本校五年級一直以來是校內視力惡化最急速的年段，因此，本計畫利用行動研究方案進行各種護眼活動，以期達到以下目的：

1. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級未近視學生人數之減少。

2. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級已近視學生度數增加速度。
3. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能加強本屆五年級高危險個案與裸視不良學生之管理。
4. 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能建立本屆五年級視力保健衛教知識與規律用眼 3010 之方法。

(二) 成功標準

1. 量性：

- (1) 「舞動生命·守護光明」闖關活動參與踴躍。
- (2) 自編國小學生視力保健行為調查中，在知識改變上，學生能了解 853240 的意義；在態度改變上，學生的視力保健態度，能因 853240 能改變；在行為改變方面，學生的能落實 853240 於日常生活中。
- (3) 學生能落實執行護眼任務。
- (4) 能控制本屆五年級未近視人數之減少、已近視人數之增加速度。

2. 質性：

- (1) 學生：能確實參與並記錄護眼任務、完成我的護眼日誌及千人野餐生活小記。
- (2) 家長：能支持本行動研究、協助提醒孩子完成任務，並給予此活動回饋與評價。

貳、 研究方法

一、 研究對象

本研究的對象為 104 學年度本校五年級普通班全體學童，四個班共 143 人。

二、 研究工具

(一) 量性問卷：

1. 「舞動生命·守護光明」闖關活動紀錄表(附件一)

利用學校園遊會，進行「舞動生命·守護光明」全校性闖關活動。關卡包括：保健知識大問答、靜心坐姿三直角、我是九宮格神射手三個關卡，紀錄參與和過關人數比例。

2. 自編視力保健家長同意書(附件二)

此家長同意書參考健康促進學校網站編制而成，內容載明計畫名稱、實施時間、實施對象、達成視力保健執行計畫目標的方法及活動獎勵，讓家長清楚此視力保健行動研究對學童的助益。共發出 143 張同意書，回收 143 張，均為同意此活動。

3. 自編國小學生視力保健行為調查問卷_前測(附件三)

本視力保健行為調查問卷參考健康促進學校網站相關資料，設計為三大項。包括視力保健知識題，以是非題的方式呈現；視力保健態度題，以同意或不同意的方式填答；視力保健行為題，以三分法(總是、偶而、沒有)的方式作答。同時，三大項的題目內容，均圍繞在 853240 的範圍內。

4. 自編國小學生視力保健行為調查問卷_後測(附件四)

視力保健行為調查問卷的後測，採用跟前測相同的題目，目的在檢視學生在經過行動研究後，在視力保健知識、視力保健態度及視力保健行為是否有差異。

5. 自編護眼任務紀錄表_上學期(附件五)

行動研究第一階段以此護眼任務紀錄表來進行。利用 853240 和眼球變焦活動為七項指標，要求學生記錄每天實行結果，並請家長協助檢核。同時，針對眼球變焦活動，設計劍玉、毬子、安全飛鏢、沙包和竹蜻蜓五種童玩活動，分週分班進行競賽，以加強學生興趣，並進行檢核。

6. 自編護眼任務紀錄表_寒假(附件六)

此為行動研究第二階段，寒假期間，除了 853240 外，請學生利用寒假自行設計一種眼球變焦活動，並記錄下來。

7. 自編護眼任務紀錄表_下學期(附件七)

行動研究第三階段，同樣的紀錄 853240，眼球變焦活動改採用桌球運動進行，包括：向上擊球、對牆擊球及對牆彈跳擊球，分三週進行。同時，每週檢核學生實行成效。

(二) 質性工具：

1. 會議紀錄(附件十)

- (1) 一〇四年十一月份：「舞動生命·守護光明」行動研究籌備會議
- (2) 一〇四年十二月份：「舞動生命·守護光明」闖關活動檢討暨行動研究規劃會議
- (3) 一〇五年一月份：行動研究第一階段檢討、行動研究第二階段修正與執行方式會議
- (4) 一〇五年二月份：行動研究第二階段檢討、行動研究第三階段修正與執行方式會議
- (5) 一〇五年三月份：行動研究第三階段檢討、千人野餐活動籌備計畫會議
- (6) 一〇五年四月份：行動研究總檢討

2. 家長訪談紀錄：護眼任務紀錄表_寒假(附件六)

寒假護眼任務紀錄表留有家長鼓勵與建議欄，以此蒐集許多家長的回饋與建議。

3. 學生訪談紀錄 1：我的護眼日誌(附件八)

在第一階段行動研究(上學期)結束時，請學生就 853240 來進行省思；也請學生自評五項眼球變焦活動，並敘述練習歷程與感想；最後，要求學生將這五週的學習活動做學習感想的紀錄。

4. 學生訪談紀錄 2：護眼任務紀錄表_下學期(附件七)

第三階段行動研究(下學期)的護眼任務紀錄表中，請學生將進行三輪的護眼任務之想法記錄下來。包括：你的日常生活習慣因為護眼任務而改變的有？護眼任務對你的視力的幫助有？護眼任務雖然結束了，你以後會怎樣做來繼續保護眼睛？

5. 千人野餐活動生活小記：

野餐活動後，學生把活動感想寫在生活小記上。

三、 研究過程或介入方法

(一) 研究過程

本研究之所進行之教學活動藉由下面的流程圖呈現，先由全校性的「舞動生命・護出光明」闖關活動揭開序幕，接著進行視力保健衛教宣導與教師視力保健增能課程。行動研究方案則進行三個階段的循環，最後再以全校性的青年公園千人野餐活動做總結。



圖 1 「舞動生命・護出光明」教學活動流程圖

整個視力保健行動研究的時程規劃，則如表 1 所示：

表 1「舞動生命·護出光明」行動研究時程規畫表

年度	104 年		105 年			
月份	11	12	1	2	3	4
籌備會議	■					
測量視力	■					
「舞動生命·護出光明」闖關活動		■				
視力保健議題衛教室導		■				
教師視力保健增能課程		■				
闖關活動檢討暨行動研究規劃會議		■				
行動研究第一階段(上學期)		■				
測量視力			■			
行動研究第一階段檢討、行動研究第二階段內容修正與執行方式會議			■			
行動研究第二階段(寒假)			■			
測量視力				■		
行動研究第二階段檢討、行動研究第三階段內容修正與執行方式會議				■		
行動研究第三階段(下學期)					■	
行動研究第三階段檢討、千人野餐活動籌備計畫會議						■
青年公園千人野餐活動						■
測量視力						■
行動研究總檢討						■

來源：研究者自訂

視力保健行動研究的各項活動，包括名稱、時間、目標、內容及職責分工，統籌如表 2：

表 2 視力保健行動研究分工表

活動名稱	活動時間	活動目標	活動內容	職責分工
「舞動生命·護出光明」闖關活動	光仁國小園遊會 104.12.05	建立全校護眼觀念、凝聚全校護眼共識。	全校 853240 護眼闖關活動。包括：保健知識大問答、靜心坐姿三直角、我是九宮格神射手三個關卡。	規劃：陳玉燕護理師、周蒼琳主任、陳志明組長 全校朝會宣導：陳志明組長 活動負責人：陳玉燕護理師 小關主：五年級學生 參加者：全校學生

視力保健議題衛教宣導	綜合課二節	建立本屆五年級視力保健衛教知識與規律用眼3010之方法。	邀請吳淑芬眼科醫師蒞校演講〈學童視力不良問題與矯治現況探討〉。	規劃：陳志明組長 聯繫：陳玉燕護理師 參加者：五年級全體學生
教師視力保健增能課程	一小時	增進教師視力保健相關知能。	邀請吳淑芬眼科醫師蒞校座談。	規劃：陳志明組長 聯繫：陳玉燕護理師 與會：何怡君校長、周蒼琳主任、陳志明組長、陳玉燕護理師、五年級導師
853240 護眼任務_上學期	綜合課二節、體育課、週三晨間運動時間檢測(共五週)	控制本屆五年級未近視學生人數之減少及減緩已近視學生度數增加速度。	導師利用綜合課指導 853240 的概念。體育老師利用體育課指導眼球變焦活動(劍玉、安全飛鏢、毬子、竹蜻蜓、沙包)的技巧。	規劃：周蒼琳主任、陳志明組長、五年級導師 授課：陳志明組長、五年級導師
853240 護眼任務_寒假	體育課、寒假(寒假前後併入共四週)	控制本屆五年級未近視學生人數之減少及減緩已近視學生度數增加速度。	指導學生寒假確實執行 853240 及自訂眼球變焦活動的原則。	規劃：周蒼琳主任、陳志明組長、五年級導師 授課：陳志明組長、五年級導師
853240 護眼任務_下學期	導師時間、體育課、週三晨間運動時間(共三週)	控制本屆五年級未近視學生人數之減少及減緩已近視學生度數增加速度。	導師利用時間加強 853240 觀念；體育老師於體育課指導眼球變焦活動(桌球向上擊球、對牆擊球、對牆彈跳擊球)的技巧。	規劃：周蒼琳主任、陳志明組長、五年級導師 授課：陳志明組長、五年級導師
青年公園千人野餐活動	105.04.01	再次整合全校 853240 護眼觀念，並進行進行戶外運動、望遠凝視。	全校前往步行可到的青年公園進行野餐活動，進行戶外活動、望遠凝視。	規劃：何怡君校長、各處室主任、學務處各組長 執行者：全校教師 參加者：全校學生
健康中心針對高危險個案與裸視不	期末與期初	加強本屆五年級高危險個案與裸視不良學生之管	期初期末定期檢查學生視力，針對高危險個案個別指導	規劃與執行者：陳玉燕護理師

良學生進行 管理及追蹤		理。	護眼方法並給予護 眼宣導海報叮嚀。	
----------------	--	----	----------------------	--

(二) 修正過程：

Jean McNiff & Jack Whitehead(2010)在 All You Need To Know About Action Research 一書中定義行動研究是一個行動與省思的循環(An action-reflection cycle)，也就是先觀察、思考、接著行動，行動後進行評價省思、再修正，修正後產生一個新的方向，再重新循環。

853240 護眼任務分為三個階段，便是依循行動研究的循環準則。研究團隊在上學期執行五週的童玩類眼球變焦活動後，發現雖然劍玉、安全飛鏢、毬子、竹蜻蜓、沙包對學生而言，都產生濃厚的興趣，但是器材的故障率高，這對經費而言，是個壓力。因此在寒假期間，修正為由學生自行規劃眼球變焦活動。

而在寒假結束後收回寒假的護眼任務進行檢討後，發現讓學生自行規劃的眼球變焦活動，會出現不同標準及難易度，且對於眼球變焦而言，並非均有幫助。於是，下學期進行的第三階段，再進行修正。這次請學生自備一支桌球拍和三顆桌球，來學習桌球向上擊球、對牆擊球、對牆彈跳擊球技巧，以利眼球變焦活動的進行。

(三) 實際行動或介入方法：

1. 「舞動生命·護出光明」闖關活動：配合學校園遊會，進行「舞動生命·護出光明」全校闖關活動，讓全校師生一起從闖關活動中，學習視力保健相關知能。關卡設定以知識建構，配合靜心坐姿三直角及視距投球九宮格神射手為軸心設計，讓學生可以達到知行合一的視力保健概念。
 - (1) 保健知識大問答：建構學生認識 853240 的內涵，讓學生了解每天生活睡眠要充足，飲食攝取要多元和均衡，坐姿要端正並且要盡量做直角；另外，要求學生減少 4 電(電視、電動、電腦與手機)，增加戶外活動 120 與 3010 來變換視距。
 - (2) 靜心坐姿三直角：讓學生實際坐在學校課桌椅上來學習正確的坐姿，避免因坐姿的不正確傷害視力與造成駝背狀態。
 - (3) 九宮格神射手：透過對焦投擲方式，讓學生進行視距的轉換，並且訓練大肌肉與小肌肉的練習。
2. 視力保健議題衛教宣導：邀請臺北市立聯合醫院婦幼院區的吳淑芬眼科醫師蒞校，對五

年級學生進行〈學童視力不良問題與矯治現況探討〉演講活動。

3. 教師視力保健增能課程：邀請臺北市立聯合醫院婦幼院區的吳淑芬眼科醫師蒞校，授予小組成員視力保健相關知識，以期幫助學生促進視力保健。

4. 853240 護眼任務：此為行動研究方案，分為三個階段，分別為上學期、寒假和下學期。

(1) 行動研究第一階段(上學期)：

a. 「853240 護眼任務紀錄表」：導師說明引導，學生將此紀錄表浮貼於聯絡簿，每天自行登記，並請家長檢查和提醒是否達成。

b. 眼球變焦活動：由體育老師於體育課指導活動方式及目標，請學生利用體育課及課餘時間練習。各項活動實施一週後輪替，於每週三晨間運動時間檢核。眼球變焦活動的教學目標、內容及檢測方式如表 3 所示：

表 3 行動研究第一階段眼球變焦活動

項目	教學目標	教學內容	檢測方式
劍玉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識多樣的民俗運動與童玩。 2. 能完成劍玉基本招式：大皿上下來回。 3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。 4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用晨間運動時間統一說明器具的名稱與活動方式。 2. 體育課程中，每次利用下課前 10 分鐘進行練習，並利用下課後 5 分鐘請表現優異學生示範。 	採計時賽，3 分鐘內達成 20 下即可過關，班級前三名學生，則可獲得榮譽卡一張。
毬子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識多樣的民俗運動與童玩。 2. 能利用漸毬子做出踢與拐等動作要領。 3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。 4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 下課時間，請各班老師讓學生進行兩兩計時賽，透過比賽來增進學生的興趣與鬥志。 	採計時賽，3 分鐘內達成 30 下即可過關，班級前三名學生，則可獲得榮譽卡一張。
安全飛鏢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識多樣的民俗運動與童玩。 2. 能經由飛鏢的投、擲方式，來達到小肌肉的練習的目的。 3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。 4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 鼓勵學生於放學後或假日在家進行練習，以降低在家使用 3C 產品的時間。 5. 每週三進行活動檢測與器具交換儀式，透過檢測方式讓其他學生可以學習與模仿；透過器具交換儀式讓 	採計次賽，每次測驗使用 3 枝鏢，中鏢 2 枝即可過關，班級前三名積分最高者，則可獲得榮譽卡一張。
沙包	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識多樣的民俗運動與童玩。 		採計時賽，30 秒

	2. 能經由沙包的投、擲與接的方式，來達到小肌肉的練習的目的。 3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。 4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。	學生學儀愛惜物品。 6. 每次測驗的過關者紀錄於紀錄表中，五項活動都過關者獲得榮譽卡一張 7. 班級前三名積分最高者，亦可獲得榮譽卡一張。	內達成最 5 項動作即可過關，班級前三名成功率最高者，則可獲得榮譽卡一張。
竹蜻蜓	1. 能認識多樣的民俗運動與童玩。 2. 能經由竹蜻蜓的投、擲與接的方式，來達到小肌肉的練習的目的。 3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。 4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。		兩人一組，一人轉竹蜻蜓，一人折返跑後接竹蜻蜓，兩人相互配合接竹蜻蜓，接到竹蜻蜓者即可過關。

(2) 行動研究第二階段(寒假)：

- a 「853240 護眼任務紀錄表」：導師說明引導，護眼任務紀錄表當成寒假作業，要求學生每天確實執行並記錄。
- b 眼球變焦活動：請學生利用寒假時間，自己規畫一個「眼球變焦活動」。可以沿用毬子、飛鏢、劍玉、沙包或竹蜻蜓；或者自己另外選定一個運動，然後把目標寫下來。

(3) 行動研究第三階段(下學期)：

- a 「853240 護眼任務紀錄表」：導師再次強調 853240 的定義，學生將此紀錄表浮貼於聯絡簿，每天自行登記，並請家長檢查和提醒是否達成。
- b 眼球變焦活動：體育老師於體育課指導桌球擊球技巧，請學生利用課餘時間進行眼球變焦活動，每週練習一種桌球技能，於各班體育課時檢核。桌球教學目標、內容及檢測方式如表 4 所示：

表 4 行動研究第三階段眼球變焦活動：桌球教學

檢核項目	教學目標	教學內容	檢測方式
向上擊球	1. 能認識桌球運動的基本握拍羽球感練習。 2. 能經由桌球的拋接與向上擊球	1. 利用晨間運動時間統一說活動方式與測驗方式。	採計次賽，測驗每位學生每次有 3 次機會，每次向上擊球 50

	<p>的方式，來達到肌耐力的練習的目的。</p> <p>3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。</p> <p>4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室</p>	<p>2. 體育課程計畫安排此課程，透過正式課程讓學生透過桌球活動的練習，讓眼球變焦時間加長。</p> <p>3. 下課時間，請各班老師讓學生進行小型課桌椅桌球賽，透過比賽來增進學生的興趣與鬥志。</p> <p>4. 鼓勵學生於放學後或假日在家進行練習，以降低在家使用 3C 產品的時間。</p> <p>5. 每週體育課最後一堂利用下課前 20 分鐘進行活動檢測，透過檢測方式讓其他學生可以學習與模仿同學。</p>	<p>下不落地即可過關，另外，班級向上擊球次數最高前三名學生，則可獲得榮譽卡一張。</p>
對牆擊球	<p>1. 能認識桌球運動的基本握拍羽球感練習。</p> <p>2. 能經由桌球對牆反彈的方式，來達到敏捷性、肌力及肌耐力的練習的目的。</p> <p>3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。</p> <p>4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。</p>	<p>4. 鼓勵學生於放學後或假日在家進行練習，以降低在家使用 3C 產品的時間。</p> <p>5. 每週體育課最後一堂利用下課前 20 分鐘進行活動檢測，透過檢測方式讓其他學生可以學習與模仿同學。</p>	<p>採計次賽，測驗每位學生每次有 3 次機會，每次對牆擊球 30 下不落地即可過關，另外，班級對牆擊球次數最高前三名學生，則可獲得榮譽卡一張。</p>
對牆彈跳擊球	<p>1. 能認識桌球運動的基本握拍羽球感練習。</p> <p>2. 能經由桌球對牆反彈的方式，來達到敏捷性、肌力及肌耐力的練習的目的。</p> <p>3. 能透過手眼協調活動達到遊戲的目的與眼球變焦。</p> <p>4. 能與同學合作與分享，並利用課餘時間走出教室。</p>	<p>6. 每次測驗過關者紀錄於紀錄表中，三項活動都過關者獲得榮譽卡一張。</p> <p>7. 班級前三名積分最高者，亦可獲得榮譽卡一張。</p>	<p>採計次賽，測驗每位學生每次有 3 次機會，每次對牆擊球 30 下不漏接即可過關，另外，班級向上擊球次數最高前三名學生，則可獲得榮譽卡一張。</p>

5. 青年公園千人野餐活動(活動計畫：附件九)

結合復活節尋找喜訊及慶祝兒童節，於 105 年 4 月 1 日上午，全校前往步行可到的青年公園進行野餐活動，進行戶外活動、望遠凝視。

參、 研究結果

一、 量性結果

(一) 舞動生命·護出光明闖關活動

園遊會活動時間共四小時(240 分鐘)，參與闖關活動人數共計 225 人。闖關活動中，每人必須通過三個關卡，包括：保健知識大問答、靜心坐姿三直角和九宮格神射手。所以以時間來算，平均每 1.06 分鐘便有一位學生通過這三關的關卡。

(二) 自編國小學生視力保健行為調查問卷

本調查研究以卡方檢定、敘述統計(包含成長率、排名、計數、百分比)進行量化分析。將內容分為視力保健知識題、視力保健態度題及視力保健行為題三大項。

表 5 是視力保健知識前後測比較分析，我們可以發現：經 853240 護眼任務後，發現本校五年級普通班學生在視力保健知識構面的題目中，正確答題學生數有正成長的前三名題目分別為：

1. 第一名：3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度能夠保護眼睛。
2. 第二名：10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
3. 第三名：11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

但是，在正確答題學生數上也有負成長的題目。其前三名題目分別為：

1. 第一名：4.看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
2. 第二名：2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
3. 第三名：6.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。

表 5 視力保健知識前後測比較分析

視力保健知識		前後測					
		前測		後測		後測成長	
題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1.每天睡足 8 小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。	非	1	0.7%	0	0.0%	-1	-
	是	142	99.3%	143	100.0%	1	-
2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會	非	7	4.9%	10	7.0%	3	-

疲勞，也比較不會近視。	是	136	95.1%	133	93.0%	-3	第二名(-)
3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度能夠保護眼睛。	非	17	11.9%	7	4.9%	-10	-
	是	126	88.1%	136	95.1%	10	第一名(+)
4.看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。	非	2	1.4%	7	4.9%	5	-
	是	141	98.6%	136	95.1%	-5	第一名(-)
5.看書時只要有枱燈的光線就夠了。	非	140	97.9%	139	97.2%	-1	-
	是	3	2.1%	4	2.8%	1	-
6.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。	非	142	99.3%	140	97.9%	-2	第三名(-)
	是	1	0.7%	3	2.1%	2	-
7.多到戶外活動對預防近視有幫助。	非	0	0.0%	0	0.0%	0	-
	是	143	100.0%	143	100.0%	0	-
8.黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。	非	142	99.3%	141	98.6%	-1	-
	是	1	0.7%	2	1.4%	1	-
9.看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。	非	3	2.1%	1	0.7%	-2	-
	是	140	97.9%	142	99.3%	2	-
10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。	非	113	79.0%	122	85.3%	9	第二名(+)
	是	30	21.0%	21	14.7%	-9	-
11.看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。	非	131	91.6%	139	97.2%	8	第三名(+)
	是	12	8.4%	4	2.8%	-8	-
12.視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	非	0	0.0%	0	0.0%	0	-
	是	143	100.0%	143	100.0%	0	-

表 6 是視力保健態度前後測比較分析，我們可以發現：經 853240 護眼任務後，發現本校五年級普通班學生在視力保健態度構面的題目中，保健態度正確學生數有正成長的前三名題目分別為：

1. 第一名：6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。
2. 第二名：2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。
3. 第二名：4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。
4. 第三名：3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。

表 6 視力保健態度前後測比較分析

視力保健態度		前後測					
		前測		後測		後測成長	
題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	同意	4	2.8%	3	2.1%	-1	-
	不同意	139	97.2%	140	97.9%	1	-

2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	同意	7	4.9%	2	1.4%	-5	-
	不同意	136	95.1%	141	98.6%	5	第二名(+)
3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	同意	6	4.2%	2	1.4%	-4	-
	不同意	137	95.8%	141	98.6%	4	第三名(+)
4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	同意	118	82.5%	123	86.0%	5	第二名(+)
	不同意	25	17.5%	20	14.0%	-5	-
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	7	4.9%	4	2.8%	-3	-
	不同意	136	95.1%	139	97.2%	3	-
6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。	同意	15	10.5%	6	4.2%	-9	-
	不同意	128	89.5%	137	95.8%	9	第一名(+)
7.我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	同意	7	4.9%	8	5.6%	1	-
	不同意	136	95.1%	135	94.4%	-1	-

註：答案欄黃底色代表保健態度正確答案。

表 7 是視力保健態度前後測比較分析，我們可以發現：經 853240 護眼任務後，發現本校五年級普通班學生在視力保健行為構面的題目中，保健行為良好學生數有正成長的前三名題目分別為：

1. 第一名：10.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。
2. 第一名：3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度。
3. 第二名：9.我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
4. 第三名：1.我每天生活作息良好，睡足 8 小時。
5. 第三名：12.只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

表 7 視力保健行為前後測比較分析

視力保健行為		前後測					
		前測		後測		後測成長	
題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1.我每天生活作息良好，睡足 8 小時。	沒有	5	3.5%	3	2.1%	-2	
	偶而	52	36.4%	44	30.8%	-8	
	總是	86	60.1%	96	67.1%	10	第三名(+)
2.我有吃對眼睛有幫助的食物。	沒有	7	4.9%	6	4.2%	-1	
	偶而	55	38.5%	47	32.9%	-8	

	總是	81	56.6%	90	62.9%	9	
3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度。	沒有	8	5.6%	13	9.1%	5	
	偶而	100	69.9%	82	57.3%	-18	
	總是	35	24.5%	48	33.6%	13	第一名(+)
4.我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。	沒有	12	8.4%	13	9.1%	1	
	偶而	70	49.0%	65	45.5%	-5	
	總是	61	42.7%	65	45.5%	4	
5.我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	沒有	6	4.2%	3	2.1%	-3	
	偶而	25	17.5%	25	17.5%	0	
	總是	112	78.3%	115	80.4%	3	
6.我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	沒有	8	5.6%	8	5.6%	0	
	偶而	58	40.6%	56	39.2%	-2	
	總是	77	53.8%	79	55.2%	2	
7.我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	沒有	6	4.2%	4	2.8%	-2	
	偶而	53	37.1%	48	33.6%	-5	
	總是	84	58.7%	91	63.6%	7	
8.我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	沒有	12	8.4%	15	10.5%	3	
	偶而	64	44.8%	58	40.6%	-6	
	總是	67	46.9%	70	49.0%	3	
9.我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。	沒有	25	17.5%	21	14.7%	-4	
	偶而	60	42.0%	53	37.1%	-7	
	總是	58	40.6%	69	48.3%	11	第二名(+)
10.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。	沒有	15	10.5%	21	14.7%	6	
	偶而	78	54.5%	59	41.3%	-19	
	總是	50	35.0%	63	44.1%	13	第一名(+)
11.當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。	沒有	12	8.4%	9	6.3%	-3	
	偶而	23	16.1%	20	14.0%	-3	
	總是	108	75.5%	114	79.7%	6	
12.只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	沒有	12	8.4%	9	6.3%	-3	
	偶而	32	22.4%	25	17.5%	-7	
	總是	99	69.2%	109	76.2%	10	第三名(+)

註：答案欄黃底色代表保健行為良好答案。

從表 8 可以發現，經 853240 護眼任務後，視力保健行為調查問卷的三個構面中，測填答正確或行為正確且其人數有增加的題目，以視力保健行為構面的佔比最高，該構面的各題目中勾選總是的人數都有增加，佔該構面的 100.00%；其次為視力保健態度，其佔比為 85.71%；而學生在護眼任務後，在視力保健知識上的表現欠佳，僅 5 題答題正確的人數有增加，其佔

比 41.67%。

表 8 視力保健行為調查問卷後測答題正確/行為正確人數有提升之題目數

	後測答題正確/行為正確 的人數有提升之題目數	題目數	百分比
視力保健知識	5	12	41.67%
視力保健態度	6	7	85.71%
視力保健行為	12	12	100.00%

表 9 是視力保健行為調查問卷後測答題成長率。可以發現，經 853240 護眼任務後，後測視力保健知識構面，12 題都答對的有 103 位學生，相對前測其成長率為 18.4%；在視力保健態度，7 題填答的保健態度都正確的有 111 位學生，相對前測其成長率為 14.4%；而在視力保健行為上，12 題都填答「總是」的有 17 位學生，相對前測其成長率為 112.5%。總體而言，就視力保健知識、態度及行為三構面的題目全對而言，前測有 5 位學生，經 853240 護眼任務後，增加至 9 位學生全部題目答對。

表 9 視力保健行為調查問卷後測答題成長率

		前後測				成長率
		前測		後測		
		計數	行 N %	計數	行 N %	
視力保健知識	沒有全對	56	39.2%	40	28.0%	-28.6%
	全對	87	60.8%	103	72.0%	18.4%
視力保健態度	沒有全對	46	32.2%	32	22.4%	-30.4%
	全對	97	67.8%	111	77.6%	14.4%
視力保健行為	沒有全對	135	94.4%	126	88.1%	-6.7%
	全對	8	5.6%	17	11.9%	112.5%
視力保健知識、態度及行為	沒有全對	138	96.5%	134	93.7%	-2.9%
	全對	5	3.5%	9	6.3%	80.0%

註：視力保健知識填答正確、視力保健態度正確及視力保健行為都填答總是，定義為答對。

其他相關統計資料，詳如附件十一。

(三) 護眼任務紀錄表

自編護眼任務紀錄表分為上學期、寒假和下學期三個階段。圖 2 為這三個階段學生平均執行率的長條圖。可以發現，一開始執行護眼任務時，學生的興趣最高昂，所以執行率高達 88%；寒假時，少了老師和同儕的陪伴，執行率下降至 83%；到了下學期，有了同學互相切磋桌球球技，執行率又上升至 86%。

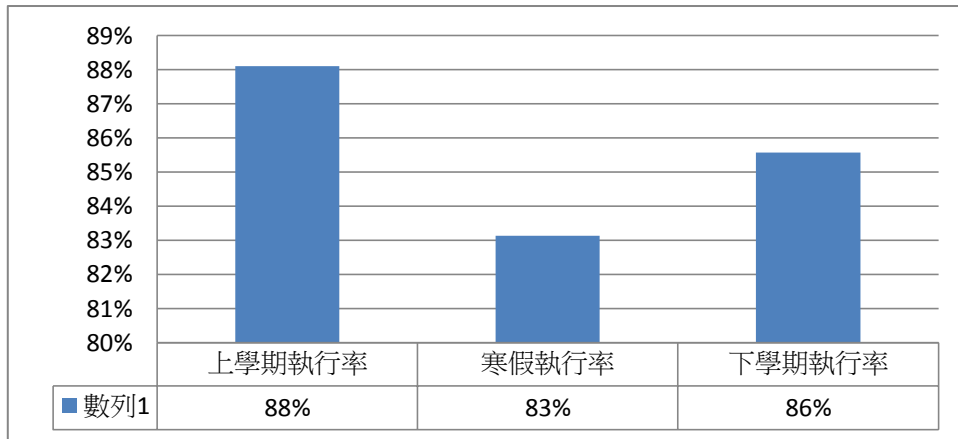


圖 2 自編護眼任務執行率長條圖

(四) 視力檢查紀錄

根據 100 學年度到 104 學年度的學生裸視視力不良比例折線圖(圖 3)可以發現，100 學年度到 104 學年度上學期，視力不良學生人數不斷攀升。但是在進行了本視力保健行動研究後，本屆五年級學生裸視視力不良學生比例呈現穩定控制的現象。

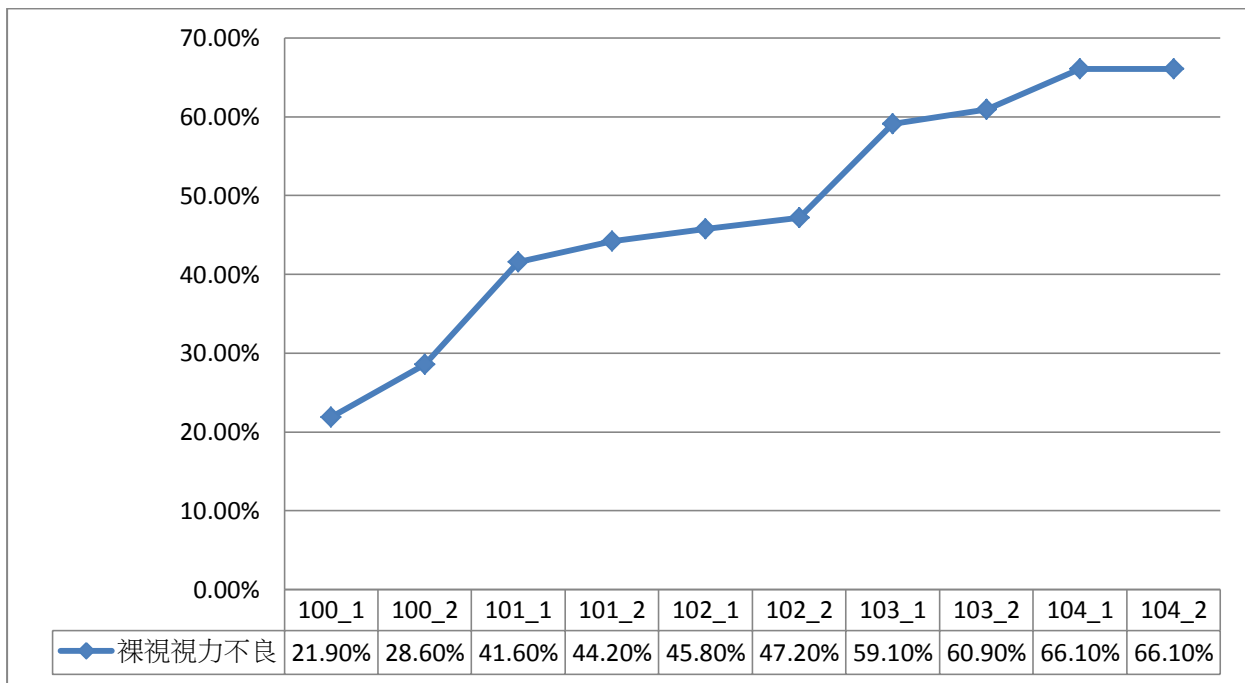


圖 3 100-104 學年度學生裸眼視力不良比例折線圖

另外，單就五年級普通班學生而言，從行動研究前到行動研究後的裸視視力不良人數長條圖(圖 4)可發現，行動研究前後，裸視視力不良學生的人數並未增加，亦呈現穩定控制狀態。

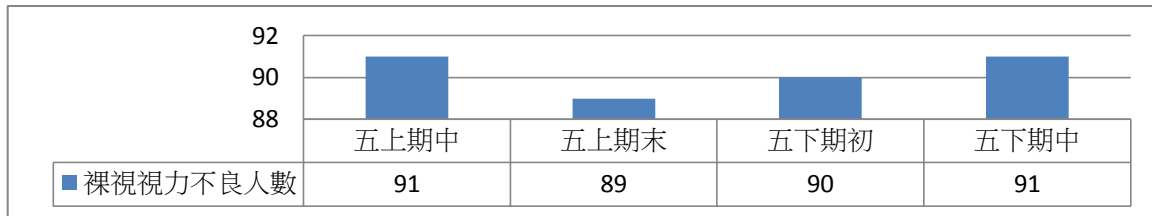


圖 4 行動研究前後裸視視力不良學生人數長條圖

二、 質性結果

(一) 學生心得：以我的護眼日誌和護眼任務省思為例

1. 請學生討論「853240」的重要性，以及學生認為哪一項最容易做到？

(1) 在重要性方面，學生的回答節錄如下：

園遊會時，學校有一個攤位，上面寫著 853240，每個數字都有不同的意思，令我印象深刻。我每天都有定時對 853240 護眼任務打勾，我覺得保護視力非常重要，所以我非常喜歡這個活動。這是一項非常有意義的活動，能夠讓我們的度數不再加深，雖然要全做到有點難，但是我仍然盡力去做。這個活動幫我不容易近視，還讓我的眼睛視力不會增加度數，使我時常會提醒自己要預防惡視力。經過「853240」的活動，讓我了解眼睛的重要性，也讓我的視力變好了。我覺得 853240 的效果很強，因為我最近近視度數沒有再加深，以後我也要用 853240 來護眼。我覺得 853240 非常重要，因為眼睛是我們的靈魂之窗，而且眼睛壞掉，你會錯過生命許多有趣的事。853240 很厲害，可以保護眼睛跟身體的健康，還可以部要讓我近視。

(2) 對學生而言，達成 853240 哪一項最容易呢？

圖 5 是整理全部學生回答的比例。可以發現對學生而言，每天睡足八小時對他們而言，是較容易達到的。

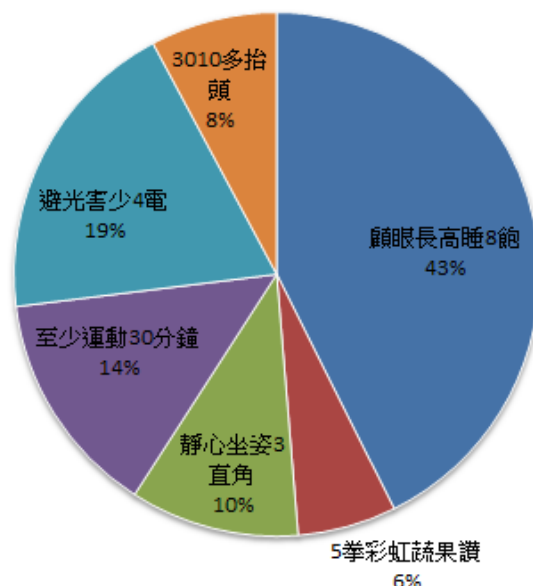


圖 5 853240 護眼任務達成難易度

另外，將學生選擇該項的理由節錄如下：這個口訣真的幫我把視力變好，我本來不愛吃菜，但因為這口訣，讓我變得愛吃菜。853240 看起來很簡單，對有養成習慣的人是如此，對沒有習慣的人是難如登天。我要養成習慣，讓 853240 變簡單。我開始學到要樣保護好眼睛，所以我以後也要持續這樣做。要做到 853240 我常常覺得相當麻煩，不過我知道這是為了保護眼睛，所以還是會做的。853240 讓我寫字的坐姿變得很完美，也不會一直打電動。每天都完成 853240，感覺近視的度數都沒有再加深了。眼睛感覺很舒服，不像以前用手機用太久，眼睛常常不舒服。我認為 3 最容易做到，只要在學校上課時坐正，腳踏地，就有坐姿 3 直角。我最容易做到的是至少運動 30 分鐘，因為我喜歡騎腳踏車。我每天都和哥哥去戶外打籃球，所以對我來說 2 最容易做到。少 4 四電的時間我用來看書，或陪妹妹玩，重要的事讓我不會近視。每天睡滿 8 小時我覺得最容易，因為只要在學校有專心上課，回家就不用花太多時間在課業上，也能常常早睡早起睡滿 8 小時。我覺得 853240 很好，因為有很多可以保護眼睛的東西，讓我不會近視，也可以讓我不要一直玩 3C 產品。853240 是一個時常需要注意的任務，因為有時候寫功課時，會不小心駝背，所以是一個相當困難的任務。一開始實施 853240 時，我覺得我最難得達成的是 8；現在回想，反而最難達成的是 0。我覺得 4 最容易，只要少打點 3C 用品就可以了！因為我常運動，一定會達到 30 分鐘，不會只有一下就累了，不必擔心沒有達到 30 分鐘。散步、打球，我都覺得很容易。我覺得 5 拳彩虹蔬果讚對我來說是比較重要

的項目，因為它可以幫助我改掉不吃蔬菜的壞習慣。

2. 上學期進行了五項眼球變焦活動，請學生對練習歷程說出感想：

(1) 劍玉：

我發現劍玉其實沒有想像中那麼難，只要眼睛看著球移動，就會接得到。我在練習劍玉時，常常會接不到球，後來要練好多次，才能接到球，所以我認為劍玉是一種需要練習才能成功的眼球變焦運動。玩劍玉讓我的手眼協調越來越好，越練越好，而且劍玉讓我很有成就感。練習劍玉時，眼睛要看球，而且要有耐心，不然會接不到。

(2) 安全飛鏢：

安全飛鏢要用眼睛對焦，手不可以太高、也不可以太低。我覺得飛鏢非常好玩又有趣，也可以幫助視力變好，超讚！在練習飛鏢時，飛鏢常常會吸不住而掉落。後來我發現，只要眼睛看著前面，輕輕丟出，就會吸住了。我認為安全飛鏢會讓我的眼睛變得更好，因為眼睛會一直看著飛鏢。我在練習時，時常沒射中，後來開始射中後，再把距離拉開，就會開始適應，並會覺得其實沒有那麼難！要射飛鏢時，眼睛要瞄到板子上才可以射到中心，所以很難！練習飛鏢時，要練習手和眼的方向是一樣是一件不容易的事，只要多練習就能克服了，這是最喜歡的活動。

(3) 毬子：

在踢毬子時，腳要靈活，跟著踢起的毬子移動，眼睛要看著毬子的方向。毬子這個活動是可以「腳」眼協調，要看得到毬子在哪，又要能踢，實在非常不容易。我覺得踢毬子雖然很困難，但是它也有很多好處，例如：有益健康、可以訓練靈巧的身手、可以保護眼睛。踢毬子時，要看好毬子，再來要對準，才能踢中毬子。我覺得毬子是一項可以保養視力和運動的童玩，我在小時候也有玩過，我可是高手呢！我喜歡玩毬子，因為它可以保護眼睛，還可以提升腳力跟平衡感。

(4) 沙包：

我覺得沙包很簡單，可以丟的時候，真的很難！手眼協調必須很完美，不然真的很難！沙包是要利用視力來接住沙包，完成自己要完成的事物，能使自己的分數提高。我覺得沙包是在訓練手腳協調，可以我不太熟悉操作，所以沒辦法做得很好，但是我還是覺得很好玩。我最喜歡沙包，因為玩沙包可以讓眼睛不易勞累，還可以讓眼球變得更靈活。沙包的主要目

的是要手眼協調，因為手要一邊做，口中要一邊默唸口訣，而且眼睛要一邊看。

(5) 竹蜻蜓：

竹蜻蜓能夠讓我跑步和訓練手感，我覺得很好玩！慢慢的我發現竹蜻蜓也能幫助視力，因為眼球會看著竹蜻蜓動來動去。當竹蜻蜓飛起來時真的很像一隻飛很高的蜻蜓，好有趣，也有視力保健的效果。玩竹蜻蜓時，腳要動，需要雙手接，而且眼睛要看好竹蜻蜓。竹蜻蜓的測驗我最喜歡，因為竹蜻蜓不只能讓眼睛活動，還能讓身體活動，真棒！「飛啊！飛啊！」和同學一起玩竹蜻蜓，真是美好的時光。你丟我接、我丟你接，這樣一直丟丟接接的，真是 good！竹蜻蜓只要眼力好，抓準位置就可以接到。竹蜻蜓要手眼協調，因為竹蜻蜓在天空中飛時，會一直隨風飄，所以我們要一直移動。竹蜻蜓是需要兩人合作，一人拋、一人接，並且培養默契，還有聚焦，所以練習是多方面的。

(6) 綜合感想：

我很喜歡這些活動，因為用一些童玩比賽來保護眼睛，好玩又健康！我很喜歡這些學習活動，因為這讓我覺得是在玩遊戲，但卻又能讓眼睛不那麼快近視。整個活動都很有意思，特別是玩到各種有趣的遊戲，還可以達到護眼的功效。整個活動很有意思，特別是玩到各種有趣的遊戲，還可以達到護眼的功效。這個活動對我們眼睛很好，也讓我們隨時警戒自己要保護視力，不讓視力惡化。這個活動讓我在家裡時比較沒有玩 3C 產品，而且玩具也很好玩。853240 主要是幫助眼睛的視力保護，但是在老師的安排下，這個活動變得十分有趣，不僅對眼睛有幫助，也讓我們體驗到很多小遊戲。我非常喜歡這次的活動，因為能讓我更加了解近視的嚴重，也告訴我們一些讓眼睛聚焦的好方法。我想感謝各位老師舉辦這個活動，希望真的可以幫我刪惡視力。853240 可以使用最簡單的方式護眼，不需要太多時間，目標也非常容易達成。

3. 詢問學生的日常生活習慣因為護眼任務而改變的有哪些？

- (1) 50301、50139、50206、50310、50312、50442、50344 覺得坐姿變好了，會記得三直角。
- (2) 50111、50234、50239、50302、50331、50335、50341、50416、50438、50442 覺得護眼任務改變自己睡覺的時間，現在會早一點睡，每天 10 點前就睡覺，第二天上課也會變得比較有精神。

- (3) 50118、50121、50237、50241、50243、50303、50305、50416、50440 開始戶外運動，每天持續 30 分鐘。
 - (4) 50101、50103、50138、50140、50144、50307、50308、50332、50334、50337、50338、50415、50422、50432、50433、50434 因為護眼任務，看 3C 不超過 30 分鐘：看電視不會看太久，少玩電腦，看手機會節制，玩電動也會適可而止。
 - (5) 50107、50135、50313、50339、50343、50345 認為護眼任務減緩自己度數的增加。
 - (6) 50317、50318、50420 發現自己視力變好了。
 - (7) 50106、50321 本來看不到很小的字，但是現在看得到了。
 - (8) 50441 因為護眼任務，讓自己的生活作息改變了。
 - (9) 50210、50336 因為護眼任務，開始天天五拳彩虹蔬果。
 - (10) 50131、50302 因為護眼任務，每天回家都打桌球。
4. 詢問學生護眼任務對自己視力的幫助有哪些？
- (1) 50301、50420 認為讓眼睛放鬆。
 - (2) 50112、50214、50343、50406、50432 認為自己視力變好，看更清楚了點。
 - (3) 50304 說護眼任務讓他的閃光度數減少了。
 - (4) 50104、50108、50131、50132、50134、50135、50143、50211、50213、50222、50308、50309、50314、50331、50338、50409、50410、50441、50445 說護眼任務讓他的度數增加不會那麼快，視力惡化比較少。
 - (5) 50245 認為護眼任務控制他的近視度數，搭配散瞳劑一起使用，效果更好了。
 - (6) 50133、50321 說護眼任務讓他的視力變好，看得比較遠。
 - (7) 50101、50103、50116、50117、50119、50121、50137、50138、50207、50219、50235、50333、50335、50336、50419、50440 說護眼任務讓他的視力沒有變差、保持好視力。
 - (8) 50342 說護眼任務讓他沒有一直看書，更常去戶外玩了。
 - (9) 50344 說護眼任務讓他上課時看得到黑板了。
 - (10) 50136、50142 認為護眼任務讓他的眼睛不疲累。
5. 詢問學生護眼任務雖然結束了，以後會怎樣做來繼續保護自己的眼睛？

- (1) 50111、50114、50122、50136、50139、50301、50314 會做戶外運動，盡量每天運動 30 分鐘。
- (2) 50101、50103、50108、50132、50302 會繼續做眼球變焦活動。
- (3) 50107、50110、50137、50142、50143、50215、50231、50243、50303、50306、50308、50335、50338、50339、50412、50417、50432 會記得少四電、不要一直玩 3C 產品。
- (4) 50118、50305、50345 會記得每天早一點睡、睡飽一點。
- (5) 50117、50131、50138、50207、50231、50233、50314、50340、50341、50443、50444 會繼續執行 853240 護眼任務。
- (6) 50134 不會在近距離看書。
- (7) 50309 會天天做護眼操來保護眼睛。
- (8) 50108、50109、50213、50233、50235、50302、50311、50313、50415、50432 要每天打桌球。
- (9) 50321 要每天玩丟球。
- (10) 50140、50336、50337 要多看遠、少看近，多做望遠凝視。
- (11) 50141 會繼續用 3010。
- (12) 50111 會記得坐姿端正。

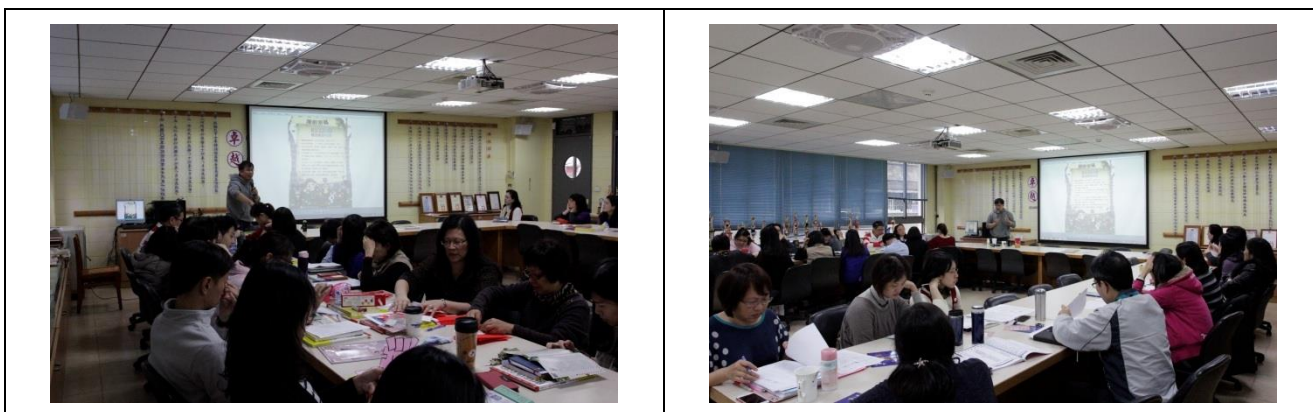
(二) 家長回饋：寒假的護眼任務末，詢問了家長的建議，整理如下：

1. 50443 媽媽：因為有護眼任務，孩子在寒假期間 3C 用品的使用時間都能自我克制，很不錯喔！
2. 50440 媽媽鼓勵孩子多看戶外綠意，少看電視 3C，希望近視度數不要再加深了。
3. 50435 媽媽：持之以恆，健康才有喜樂！
4. 50407 媽媽：過了一個無寒假作業的寒假，讓小朋友能好好從事許多戶外活動，非常好！
5. 50405 媽媽：這活動能讓孩子認知更多，也能讓孩子更知道眼睛健康的重要！
6. 50402 媽媽：○○很負責的完成每項任務，這個活動設計的很棒，督促孩子重視正常作息。

7. 50342 媽媽：親愛的○○，恭喜你完成護眼的任務，希望你未來的日子也能繼續維持！
8. 50338 媽媽：很開心有護眼任務警惕小孩，遠離 3C 有益無害，多跑跳運動身體也健康！
9. 50334 媽媽：有了護眼任務，孩子會常常提醒自己保護眼睛，很棒喔！
10. 50306 媽媽：維護視力是長遠的事，對孩子有利的事，家長一定配合。
11. 50302 媽媽：眼睛是靈魂之窗，孩子自己要有護眼的自覺，每天讓父母提醒就不好了！保護眼睛是自己的責任！
12. 50241 媽媽：適當的運動、充分的休息、吃健康的食物，是成長中的重要因素。
13. 50220 媽媽：很棒的運動，要持之以恆喔！
14. 50215 媽媽：維持近視度數不再加深是很重要的事。孩子，請繼續執行，加油！
15. 50131 爸爸：你是一位聽話、懂事、善解人意、令人討喜的孩子，看到你每天為運動快樂、為運動流汗。在你眼中，你找到讓眼睛更健康的方法。希望你開學後可以利用閒暇時間持續運動，讓眼睛變得更健康！
16. 50119 媽媽：護眼是一輩子都需努力的課題喔！
17. 50104 媽媽：愛惜自己眼睛，有空餘時間多按摩，多往遠處看，讓眼睛充分休息。

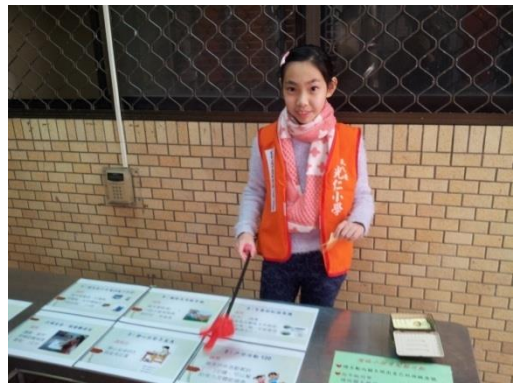
(三) 會議紀錄：(附件十)

衛生組利用教師週報時間，對全校老師宣導 853240 的重要性，為「舞動生命·護出光明」拉開序幕。



(四) 教學活動照片：

1. 「舞動生命·護出光明」闖關活動





2. 視力保健議題衛教宣導



3. 教師視力保健增能課程



4. 853240 護眼任務_上學期





鴨疊手疊起
放相拍摸拾
二四六八十
雞開胸牆耳
放分塔圍墩
一三五七九



我的護眼日誌

五年仁班 姓名: 王芳晴 日期: 105年1月15日

學習主題: 舞動生命 守護光明

主題討論: 你認為「853240」的重要性是什麼? 哪一項你最容易做到? 為什麼?

讓視力不要繼續退化。
 ①每天睡滿8小時, 因為只要在學校有專心上課, 回家就不用花太多時間在課業上, 也能常常早睡早起睡滿8小時。

學習大發現: 想一想, 這五項活動中, 你的練習歷程與自評。

項目	自評	練習歷程與感想(請用文字敘述, 每一項至少30字)
劍玉	😊😊😊😊😊	我發現劍玉其實沒有想像中那麼難, 只要眼睛看著球移動, 就會接得到。
安全飛鏢	😊😊😊😊😊	在練習的時候, 常常飛鏢會吹不在兩邊, 後來我發現, 只要眼睛看著前面, 輕輕丟, 就丟得很準。
毽子	😊😊😊😊😊	在踢時, 腳會靈活, 跟著跳起的毽子移動, 眼睛要看著毽子的方向。
沙包	😊😊😊😊😊	口訣要熟練, 沙包要往上拉, 只要多多練習, 就可以很熟練, 其實一點都不難。
竹蜻蜓	😊😊😊😊😊	慢慢的我發現竹蜻蜓也能幫助視力, 因為眼球會看著竹蜻蜓動來動去。
853240	😊😊😊😊😊	原來做這種愛眼運動不只保護眼睛也能維持自己身心健康。

自評標準: 共5級分, 請依實際情形自行塗滿顏色。
 5級分: 能利用在校或在家正確的時間, 地點進行活動, 且能主動利用空餘時間練習且聽從老師指示。
 4級分: 能利用在校或在家正確的時間, 地點進行活動, 偶爾利用空餘時間練習且聽從老師指示。
 3級分: 能利用學校正確的時間, 地點進行活動, 但回家完全沒練習。
 2級分: 經提醒才利用學校正確的時間, 地點進行活動, 回家完全沒練習。
 1級分: 未能利用正確的時間, 地點練習, 且經常被老師禁止使用。

學習感想: 你喜歡這次的學習活動嗎? 為什麼? 你有什麼建議想對老師說的嗎? 如果還有機會, 你會想利用什麼運動來達到護眼的效果?

- ①喜歡。
- ②因為能讓視力維持良好。
- ③可以用更多種運動來護眼。
- ④社教

我的護眼日誌

五年仁班 姓名: 林律綸 日期: 105年1月15日

學習主題: 舞動生命 守護光明

主題討論: 你認為「853240」的重要性是什麼? 哪一項你最容易做到? 為什麼?

幫助我們的視力不要退化。避光書少4電。因為我不帶玩手机。

學習大發現: 想一想, 這五項活動中, 你的練習歷程與自評。

項目	自評	練習歷程與感想(請用文字敘述, 每一項至少30字)
劍玉	😊😊😊😊😊	我覺得劍玉是最難的, 因為我在練習的時候, 球每次都會往前, 每次都接不到。
安全飛鏢	😊😊😊😊😊	安全飛鏢是最好玩的一個, 因為每當飛鏢出去一個字飛鏢的時候, 我就會覺得很有成就感。
毽子	😊😊😊😊😊	毽子是一個有難度的運動, 因為當你丟毽子放下的時候, 有時候毽子接不到。
沙包	😊😊😊😊😊	沙包是一個很好玩的運動, 因為我小時候常常跟弟弟玩你去我丟的遊戲, 所以沙包我很熟練。
竹蜻蜓	😊😊😊😊😊	竹蜻蜓是一個需要對準點位的遊戲, 所以, 你如果一開始就找錯點位, 那你一定就輸了。
853240	😊😊😊😊😊	853240是一個需要帶帶注意的任務, 因為有時候寫功課時, 會不小心犯錯, 所以是一個相當困難的任務。

自評標準: 共5級分, 請依實際情形自行塗滿顏色。
 5級分: 能利用在校或在家正確的時間, 地點進行活動, 且能主動利用空餘時間練習且聽從老師指示。
 4級分: 能利用在校或在家正確的時間, 地點進行活動, 偶爾利用空餘時間練習且聽從老師指示。
 3級分: 能利用學校正確的時間, 地點進行活動, 但回家完全沒練習。
 2級分: 經提醒才利用學校正確的時間, 地點進行活動, 回家完全沒練習。
 1級分: 未能利用正確的時間, 地點練習, 且經常被老師禁止使用。

學習感想: 你喜歡這次的學習活動嗎? 為什麼? 你有什麼建議想對老師說的嗎? 如果還有機會, 你會想利用什麼運動來達到護眼的效果?

- ①喜歡。因為有時候有空的時候, 都沒有人有空陪我玩, 所以, 就可以玩這些器材了。有, 有時候竹蜻蜓測的時候, 第一次沒過就沒過了, 所以我希望可不可以給2-3次的機會。
- ②一對一傳球。

5. 853240 護眼任務_下學期





6. 青年公園千人野餐活動





7. 青年公園千人野餐活動生活小記作品

<p>老師批閱</p> <p>志瀟 (請用一篇短文來記錄自己的生活)</p> <p>4月1日 星期五：天氣：大風</p> <p>很有趣，也很興奮。這是我第一次和全校一千人野餐活動，讓我學習到團體生活，以及體驗在大自然下別具風味的野餐樂趣。</p> <p>當大家都疏遠了我，而仍在我身邊的人，就是我的朋友。</p> <p>請用彩繪筆，描繪我今天的心情</p>  <p>家長簽名</p>	<p>老師批閱</p> <p>志瀟 (請用一篇短文來記錄自己的生活)</p> <p>4月1日 星期五：天氣：大風</p> <p>找喜訊，剩下的時間，就是讓我們野餐及玩遊戲，我們都很開心。</p> <p>讓我難忘的是野餐的時候，每個人都吃著飯團及美味可口的滷雞腿、甜不辣、滷蛋及海帶，還吃著自己帶的餅乾及飲料，我們也聊天、玩牌、玩遊戲……等，我覺得</p> <p>請用彩繪筆，描繪我今天的心情</p>  <p>家長簽名</p>	<p>老師批閱</p> <p>志瀟 (請用一篇短文來記錄自己的生活)</p> <p>4月1日 星期五：天氣：晴天</p> <p>千人野餐</p> <p>真是難忘的一次活動，全校的師生、校長及神父都到青年公園野餐。</p> <p>在四月一日星期五早上舉行野餐的活動，前一天晚上我迫不及待的盼望時間走快一點。當我們到青年公園時，一開始，校長和神父先說話講道，接著我們</p> <p>請用彩繪筆，描繪我今天的心情</p>  <p>家長簽名</p> <p>4月1日 生活小記 4 主題：千人野餐 *說明：今年的兒童節，學校以「千人野餐」的形式來慶祝，請你用心享受、仔細觀察，把這次活動的收穫，用文字好好收藏起來。 *對象交代：把千人野餐的「人事時地物」先簡單交代。 2 活動內容：介紹千人野餐中的精彩過程。 3 難忘經驗：寫下千人野餐中最難忘的畫面。 4 感想：透過千人野餐的活動，你有什麼收穫？得到那些樂趣？ *最後，別忘了畫「插圖」，寫「勵志小語」，並請「家長簽名」加油！</p>
--	---	---

肆、 結論與建議

一、 結論

由於 3C 產品的暢行，加上許多家長忙於工作，疏於關注學生的生活習慣，因此造成部分學生過度的使用視力。再而，我國升學制度的方式，造成學生在課業與視力之間進行拔河，迫使視力保健問題迫在眉睫。

本校位於教育競爭激烈的都會區，更屬高競爭性的私立學校，因此在課業與視力保健間的天平兩側，要家長重視視力，降低課業練習與複習，減少長時間用眼閱讀，以落實視力保健，實屬不易。

本校在進行「舞動生命·護出光明」行動研究初步討論之際，五年級級任教師對於高年級學生近視人數的增加有深深的隱憂，因此希望透過此行動研究來達到控制學生度數增加與近視人數的管理。然而，透過級任教師協同的規劃與執行，對家長的態度產生極大的影響，讓家長願意成為活動的合作夥伴，以弭補教師無法監控學生在家 3C 產品時間的使用。

總而言之，本次行動研究之所以成功，乃透過家長、級任教師與健體教師的合作，讓視力保健的課程與議題落實在教學上，方能有助於學生視力保健知識的成長；更因為家長與教師的重視，讓護眼行動更加容易。也就是說：學生在學校有級任教師的宣導與確實執行 853240；加上家長於家中 3C 產品的控制及監督眼球變焦活動的行動介入，讓本研究可以確實執行並達到以下結論。

- (一) 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級未近視學生人數之減少。
- (二) 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能控制本屆五年級已近視學生度數增加速度。
- (三) 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能加強本屆五年級高危險個案與裸視不良學生之管理。
- (四) 透過「舞動生命·守護光明」闖關活動、護眼任務及千人野餐，能建立本屆五年級視力保健衛教知識與規律用眼 3010 之方法。

二、 檢討與建議

- (一) 許多學生有偏食的習慣，加上本校家長多為雙薪家庭，家中飲食外食居多，天天五蔬果較難達成，因此五拳彩虹蔬果讚是學生認為最難達成的一環。本校雖然在營養午餐時固定提供至少一樣青菜，加上每日一水果，但仍然未達五蔬果。這部分是我們還需要繼續向家長宣導的。
- (二) 3010 多抬頭是重視課業的私立學校要平衡最辛苦的地方，除教師課程的規劃的配合，更重要的是教育家長觀念的改變。此次宣導獲得許多家長的響應，也期望透過五年級的行動研究推展，未來可以擴展至各年段。
- (三) 靜心三直角是學生讀書寫字常常忽略的一部分，本次透過園遊會闖關活動，讓學生能實際感受靜心三直角的重要性，也讓教師在努力教學之餘，可以注意到學生學習的姿勢。
- (四) 戶外活動 120 是校地不足的私立學校最大的困難，但此次以結合社區資源方式，首次舉辦青年公園千人野餐活動，此活動不僅讓學生走出校園外與親近大自然，更讓學生能認識社區環境與了解如何善用社區資源。
- (五) 家庭護眼行動的宣導宜強力的放送。親師合作教導學生課後的學習活動做有意義安排，以達到全套防護兼顧學校與家庭。
- (六) 許多正確的觀念及「對」的事要身體力行，一分預防勝過十分治療，期望透過老師、家長、學校、社會的力量，來營造一個適合學生視力發展的教育環境。
- (七) 在未來的研究方面，因本行動研究實施對象為高年級，結果分析，視力保健策略是有明顯的成效。但考量學童的學習發展，不同年級其人格成熟度不同，教師和家長的指導策略不一，不一定適用於其他年級之學童。

參考資料

Jean McNiff & Jack Whitehead(2010). *All You Need To Know About Action Research*.

London, England : SAGA Publications Ltd 。

周千欽(2015)。3C 族、銀髮族吃出好視力。20160319 節錄自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%C0%E7%BEi%BD%D5%B2z&pid=44529>

郭千能(2012)。視網膜剝離。20160229 節錄自

[https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr5/c63400/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%B0%88%E6%AC%84/%E8%A6%96%E7%B6%B2%E8%86%9C%E5%89%9D%E9%9B%A2\(%E9%83%AD%E5%8D%83%E8%83%BD\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr5/c63400/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%B0%88%E6%AC%84/%E8%A6%96%E7%B6%B2%E8%86%9C%E5%89%9D%E9%9B%A2(%E9%83%AD%E5%8D%83%E8%83%BD).htm)

趙順榮(2016)。過度使用 3C 產品，眼睛提早老化。20160319 節錄自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%C2%E5%C3%C4%AF%AF&pid=45051>

衛生福利部(2015)。戶外活動 打敗惡視力。20160319 節錄自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%A8%E0%B5%A3%B0%B7%B1d%B7s%AA%BE&pid=44925>

附件

(附件一)舞動生命·護出光明闖關紀錄表(靜心坐姿體驗)

舞動生命 守護光明【853240】闖關活動

靜心坐姿體驗名單

活動日期：104年12月5日

班級座號	姓名	完成項目請打勾(v)					認證
		靠椅背 腰挺直 坐滿椅	1. 腳掌 小腿90 度	2. 小腿 大腿90 度	3. 大腿 到身體 90度	眼睛離 桌面35 公分	
40719	葉予靈	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20332	李妮軒	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50409	張博勝	✓	✓	✓	✓	✓	通過
10249	簡憶寧	✓	✓	✓	✓	✓	通過
10103	黃靖宇	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20306	楊承皓	✓	✓	✓	✓	✓	通過
40145	楊凡萱	✓	✓	✓	✓	✓	通過
10101	王泓富	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50309	林子嘉	✓	✓	✓	✓	✓	通過
40233	張安亞	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50215	黃鼎超	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20145	陳楷樺	✓	✓	✓	✓	✓	通過
40541	曲知毅	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50232	葉詩晴	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50131	白雨禾	✓	✓	✓	✓	✓	通過
60307	張育誠	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20310	盧博家	✓	✓	✓	✓	✓	通過
40103	吳晨華	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20309	高唯皓	✓	✓	✓	✓	✓	通過
50112	黃愷	✓	✓	✓	✓	✓	通過
20405	陳俊佑	✓	✓	✓	✓	✓	通過
40240	洪佩瑄	✓	✓	✓	✓	✓	通過
10237	上官紫晴	✓	✓	✓	✓	✓	通過

(附件二)自編視力保健家長同意書

臺北市私立光仁國民小學 104 學年度健康促進學校視力保健議題通知單
親愛的家長：您好！

本校依據臺北市104學年度健康促進學校實施辦法，加強推動視力保健，茲說明如下：

壹、計畫名稱：舞動生命 護出光明

貳、實施時間：104年12月至105年3月。

參、實施對象：五年級學生(4班，共143位)

肆、計畫執行方法：

一、「853240 護眼任務紀錄表」：學生將此紀錄表浮貼於聯絡簿，每天自行登記，並請家長檢查和提醒是否達成。(此紀錄將分為三張表格，分別為上學期第15~19週、寒假及下學期第3~7週紀錄。)

8：顧眼長高睡8飽：生活作息良好，睡足8小時。

5：5拳彩虹蔬果讚：一天攝取5拳頭大小彩虹多色蔬菜、水果。

3：靜心坐姿3直角：靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀各需接近直角90度。

2：戶外運動120：一天平均累積戶外120分鐘活動量，一天至少運動30分鐘，要把握06:30-10:30，14:30-16:30的好陽光。

4：避光害少4電：每天看電視、打電動、用電腦、玩手機不超過2小時。

0：3010多抬頭：讀書、寫字、使用4電產品的時間，每30分鐘要休息10分鐘。

抬起頭來變化視距，鬆鬆筋骨。

二、眼球變焦活動：各項活動實施一週後輪替，於每週三晨間運動時間檢核。

(一)劍玉：採計時賽，3分鐘內達成要求即可獲得獎勵，成績另併入班級競賽。

(二)毽子：採計時賽，3分鐘內達成要求即可獲得獎勵，成績另併入班級競賽。

(三)安全飛鏢：採積分制，達成要求即可獲得獎勵，成績另併入班級競賽。

(四)沙包：採計時賽，30秒內達成要求即可獲得獎勵，成績另併入班級競賽。

(五)竹蜻蜓：達成要求即可獲得班級競賽一分。

伍、活動獎勵如下：

一、「853240 護眼任務紀錄表」：完成一張護眼任務紀錄表，頒發「榮譽卡一張」。

(上學期第15~19週、寒假及下學期第3~7週，最多可獲頒3張榮譽卡。)

二、「眼球變焦活動」：每週三晨間運動時間進行檢核，並進行班際競賽。

光仁國小 學務處 敬上 104.12.03

臺北市私立光仁國民小學 104 學年度健康促進學校視力保健議題通知單
回條

五 年 _____ 班 _____ 號 學生 _____ (請於 12/4 前交給導師)

本人已了解本活動，並盡力配合。

家長簽名：_____

104 年 12 月 _____ 日

光仁國小學生視力保健行為調查問卷_前測 (五年級學童)

親愛的同學：你好！

這份問卷是光仁國小進行一項視力保健方面的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健的成效狀況。你所填寫的結果會保密，不公開，也不算成績，只做整體研究分析使用；所以請你放心的依自己本身實際生活情況填寫。祝你學業進步！身體健康！

學務處衛生組 2015.12.

一、基本資料

性別：男 女

出生：民國____年____月____日

就讀班級：____年____班

一、視力保健知識 (是非題)

- () 1. 每天睡足 8 小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。
- () 2. 多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- () 3. 坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身體接近直角 90 度能夠保護眼睛。
- () 4. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- () 5. 看書時只要有相宜的光線就夠了。
- () 6. 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。
- () 7. 多到戶外活動對預防近視有幫助。
- () 8. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- () 9. 看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。
- () 10. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- () 11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- () 12. 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：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. 我覺得我還早都會近視，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

三、視力保健行為：我有完成的視力保健行為

- | 總 | 偶 | 沒 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 是 | 而 | 有 |
| 1. 我每天生活作息良好，睡足 8 小時。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我有吃對眼睛有幫助的食物。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身體接近直角 90 度。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫院所進行複檢或矯治。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(附件四)自編國小學生視力保健行為調查問卷_後測

光仁國小學生視力保健行為調查問卷_後測 (五年級學童)

親愛的同學：你好！

這份問卷是光仁國小進行一項視力保健方面的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健的成效狀況。你所填寫的結果會保密，不公開，也不算成績，只做整體研究分析使用；所以請你放心的依自己本身實際生活情況填寫。祝你學業進步！身體健康！

學務處衛生組 2016.04.

一、基本資料

性別：男 女

出生：民國____年____月____日

就讀班級：____年____班

一、視力保健知識 (是非題)

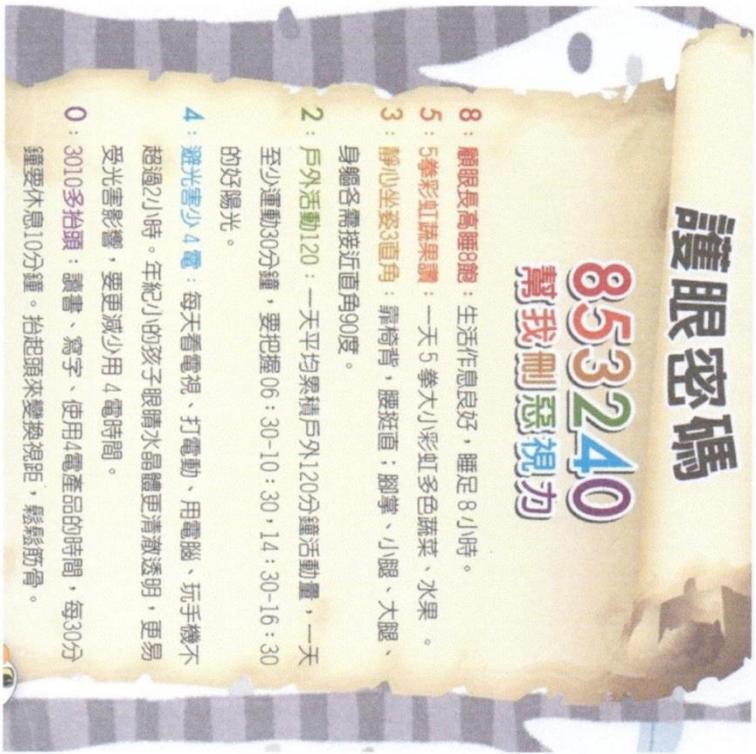
- () 1. 每天睡足 8 小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。
- () 2. 多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- () 3. 坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身體接近直角 90 度能夠保護眼睛。
- () 4. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- () 5. 看書時只要有枱燈的光線就夠了。
- () 6. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- () 7. 多到戶外活動對預防近視有幫助。
- () 8. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- () 9. 看電視、打電動、用電腦或玩手机會影響視力。
- () 10. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- () 11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- () 12. 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：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. 我覺得我選早都會近視，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

三、視力保健行為：我有完成的視力保健行為

- | | 總是 | 偶爾 | 沒有 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我每天生活作息良好，睡足 8 小時。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我有吃對眼睛有幫助的食物。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身體接近直角 90 度。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫院所進行覆檢或矯治。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



853240 護眼任務紀錄表

※做到請打✓，再請家長協助檢核。

護眼任務第 1 週	12/9 (三)	12/10 (四)	12/11 (五)	12/12 (六)	12/13 (日)	12/14 (一)	12/15 (二)	家長簽名
睜眼長高睡 8 飽								
5 季彩虹蔬果啃								學務處認證
靜心坐姿 3 直角								檢測 通過
至少運動 30 分鐘								
避光零少 4 電								
3010 多拍頭								
眼球雙魚活動								

護眼任務第 2 週	12/16 (三)	12/17 (四)	12/18 (五)	12/19 (六)	12/20 (日)	12/21 (一)	12/22 (二)	家長簽名
睜眼長高睡 8 飽								
5 季彩虹蔬果啃								學務處認證
靜心坐姿 3 直角								檢測 通過
至少運動 30 分鐘								
避光零少 4 電								
3010 多拍頭								
眼球雙魚活動								

護眼任務第 3 週	12/23 (三)	12/24 (四)	12/25 (五)	12/26 (六)	12/27 (日)	12/28 (一)	12/29 (二)	家長簽名
睜眼長高睡 8 飽								
5 季彩虹蔬果啃								學務處認證
靜心坐姿 3 直角								檢測 通過
至少運動 30 分鐘								
避光零少 4 電								
3010 多拍頭								
眼球雙魚活動								

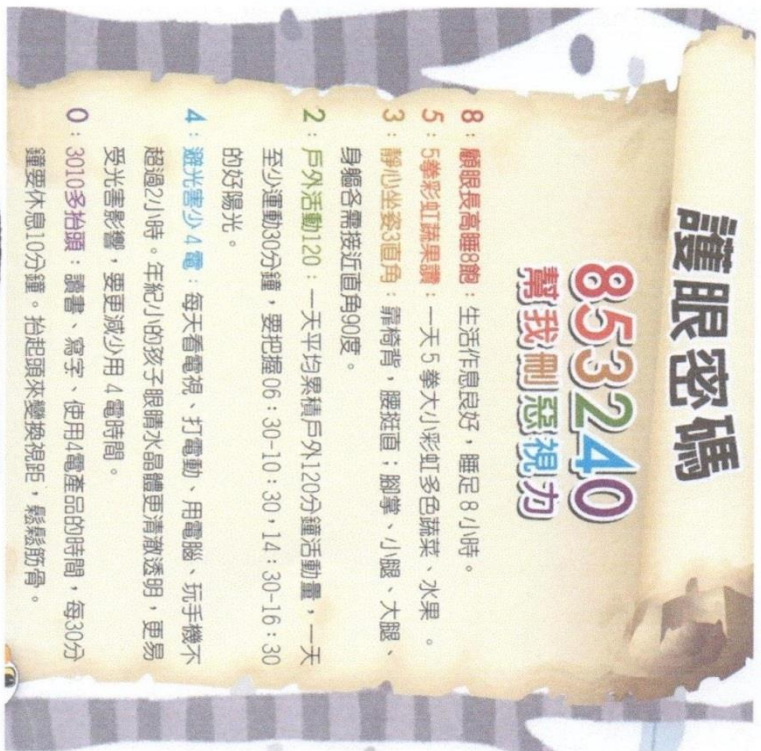
護眼任務第 4 週	12/30 (三)	12/31 (四)	1/1 (五)	1/2 (六)	1/3 (日)	1/4 (一)	1/5 (二)	家長簽名
睜眼長高睡 8 飽								
5 季彩虹蔬果啃								學務處認證
靜心坐姿 3 直角								檢測 通過
至少運動 30 分鐘								
避光零少 4 電								
3010 多拍頭								
眼球雙魚活動								

護眼任務第 5 週	1/6 (三)	1/7 (四)	1/8 (五)	1/9 (六)	1/10 (日)	1/11 (一)	1/12 (二)	家長簽名
睜眼長高睡 8 飽								
5 季彩虹蔬果啃								學務處認證
靜心坐姿 3 直角								檢測 通過
至少運動 30 分鐘								
避光零少 4 電								
3010 多拍頭								
眼球雙魚活動								

※親愛的小朋友，恭喜你完成五週的護眼任務。通通完成者，將得到「榮譽卡一張」。

五年()班()號 姓名()

(附件六)自編護眼任務紀錄表_寒假



親愛的小朋友：
請利用寒假時間，自己規畫一個「眼球變焦運動」。你可以沿用毽子、飛鏢、劍玉、沙包或竹蜻蜓。或者自己另外選定一個運動，然後把你的目標寫下來。

運動項目： _____

運動目標： _____

五年()班()號 姓名()

853240 護眼任務紀錄表

日期	願眼長高 睡8飽	5 春彩虹 蔬果講	靜心坐姿 3 直角	至少運動 30 分鐘	避光害 少 4 電	3010 多抬頭	眼球變焦 活動
1/18(一)							
1/19(二)							
1/20(三)							
1/21(四)							
1/22(五)							
1/23(六)							
1/24(日)							
1/25(一)							
1/26(二)							
1/27(三)							
1/28(四)							
1/29(五)							
1/30(六)							
1/31(日)							
2/1(一)							
2/2(二)							
2/3(三)							
2/4(四)							
2/5(五)							
2/6(六)							
2/7(日)							
2/8(一)							
2/9(二)							
2/10(三)							
2/11(四)							
2/12(五)							
2/13(六)							
2/14(日)							

家長鼓勵與建議： _____

家長簽名： _____

※親愛的小朋友，恭喜你完成寒假的護眼任務。通通完成者，將得到「榮譽卡一張」。

(附件七)自編護眼任務紀錄表_下學期

五年()班()號 姓名()

853240 護眼任務紀錄表

※做到請打✓，再請家長協助檢核。

護眼任務第 1 週	3/7 (一)	3/8 (二)	3/9 (三)	3/10 (四)	3/11 (五)	3/12 (六)	3/13 (日)	家長簽名	
願眼長高睡 8 飽									
5 拳彩虹蔬果讚									
靜心坐姿 3 直角									
至少運動 30 分鐘								學務處認證	
避光害少 4 電								檢測	通過
3010 多抬頭									
眼球變焦活動									

護眼任務第 2 週	3/14 (一)	3/15 (二)	3/16 (三)	3/17 (四)	3/18 (五)	3/19 (六)	3/20 (日)	家長簽名	
願眼長高睡 8 飽									
5 拳彩虹蔬果讚									
靜心坐姿 3 直角									
至少運動 30 分鐘								學務處認證	
避光害少 4 電								檢測	通過
3010 多抬頭									
眼球變焦活動									

護眼任務第 3 週	3/21 (一)	3/22 (二)	3/23 (三)	3/24 (四)	3/25 (五)	3/26 (六)	3/27 (日)	家長簽名	
願眼長高睡 8 飽									
5 拳彩虹蔬果讚									
靜心坐姿 3 直角									
至少運動 30 分鐘								學務處認證	
避光害少 4 電								檢測	通過
3010 多抬頭									
眼球變焦活動									

※恭喜你完成最後一輪的護眼任務。通通完成者，將得到「榮譽卡一張」。

親愛的小朋友：我們已經做了三輪的護眼任務，相信你一定有不少的收穫和體會。現在，請你將你的想法寫下來。

你的日常生活習慣因為護眼任務而改變的有：	護眼任務對你的視力的幫助有：	護眼任務雖然結束了，你以後會怎樣做來繼續保護眼睛？

(附件八)我的護眼日誌

我的護眼日誌

五年 班 姓名：

日期： 年 月 日

學習主題：舞動生命 守護光明

主題討論：你認為「853240」的重要性是什麼？哪一項你最容易做到？為什麼？

學習大發現：想一想，這五項活動中，你的練習歷程與自評。

項目	自評	練習歷程與感想(請用文字敘述，每一項至少 30 字)
劍玉	☺☺☺☺☺	
安全飛鏢	☺☺☺☺☺	
毽子	☺☺☺☺☺	
沙包	☺☺☺☺☺	
竹蜻蜓	☺☺☺☺☺	
853240	☺☺☺☺☺	

自評評量規準：共 5 級分

- 5 級分：能利用在校或在家正確的時間、地點進行活動，並能主動利用空餘時間練習且聽從老師指示。
- 4 級分：能利用在校或在家正確的時間、地點進行活動，偶爾利用空餘時間練習且聽從老師指示。
- 3 級分：能利用學校正確的時間、地點進行活動，但回家完全沒練習。
- 2 級分：經提醒才利用學校正確的時間、地點進行活動，回家完全沒練習。
- 1 級分：未能利用正確的時間、地點練習，且經常被老師禁止使用。

學習感想：你喜歡這次的學習活動嗎？為什麼？你有什麼建議想對老師說的嗎？如果還有機會，你會想利用什麼運動來達到護眼的效果？

(附件九)青年公園千人野餐活動計畫

天主教臺北市光仁小學慶祝復活節暨兒童節活動實施計畫

105.3.23

一、依據：本校104學年度第二學期行事曆。

二、目的：

(一)引導學生積極在社區區家鄉的休閒休閒區域。

(二)透過神父傳授聖奧斯「復活節尋羊」傳道節的意義。

(三)透過媽媽研習會傳遞感恩、慶祝兒童節。

(四)服務戶外踏青活動，增進學生的健康、體能與視力領域。

三、實施時間：105年4月1日(五)早上10:10-12:30

四、地點：晴美-青年公園草地；雨(六)-學校。

五、主辦處室：學務處、學務處室協助。

六、工作分配表：詳見附件一。

七、參加人員：全校一、六年級學生及師長

八、備份資料及內容：

序號	時間	內容	負責人
1	10:10-10:20	監督師長、設備部人員(103名)步行前往青年公園在進行活動。(出發前請學生先上廁所) 1. 一到青年公園後會發給紅門掛牌。 2. 回到青年公園後會發給紅門掛牌。	1. 學務處。 2. 科務教師。 3. 科務教師及級級級、見附件一。
2	10:20-10:50	1. 拜父禱詞。 2. 歡送起程。	科務室
3	10:50-11:20	1. 復活節尋羊：各年級在劃定區域尋找復活節尋羊。 2. 依尋找結果進行獎勵。並頒發復活節禮物。 同學一起合影。	1. 學務處。 2. 科務室。 3. 科務教師
4	11:20-12:30	1. 千人野餐：各級級組區區集合後，學生在青年公園(學生可選擇傳統燒烤爐分組進行燒烤或同學分組的食料和野餐用的野餐籃。)。 2. 媽媽研習：親上觀看活動，可將感恩卡行表達節日、感恩卡或感謝狀交收據。(學生可自行準備感謝狀，直接將感恩卡資料卡資料卡交收據)。 3. 導師可視各組情況在旁協助、共同參與和傳遞感恩愛心。	1. 各級導師及協助及科務教師。 2. 行政人員分組巡視及宗教輔導。 3. 維護或協助分組交地點。 4. 場地設置如附件二。
5	12:30-12:45	1. 整理場地：教師指導學生收拾午餐剩餘。 2. 清園備檢：維護場地口可隨時整理。	1. 各級導師。 2. 協助及科務教師。
6	12:45-	1. 退班：12:45集合退班。 2. 下午課餘時間不上課。	如學務處人員。

九、周六晚餐：

序號	時間	內容	負責人
1	10:10-10:20	1. 分年級集合 (1) 青年級-愛登禮節； (2) 青年級-敬禮禮節； (3) 青年級-先仁禮節-感恩禮節。	1. 學務處。 2. 科務教師。 3. 級級級如附件一。
2	10:20-12:00	影片賞析 青年級-國際童話等 青年級-四季的小星星 青年級-少年維特之煩惱(電力大學)	1. 教師處-青年級。 2. 科務室-青年級。 3. 學務處-青年級。
3	12:00-12:05	級級研習會開會	1. 午餐及青年級。 2. 各級導師
4	12:05-12:10	教室場地整理	各級導師

十、經費

(一) 學生午餐由家長負擔午餐費用支付，研習會物料由各級級導師準備，學生自行攜帶。

餐水、也可選擇使用部分公共廁所。

(二) 家長部分，由家長自行攜帶午餐準備。

(三) 教師部分，由學校統一處理，學校及主任級課上學生用餐，餐餘於11:30及課餘由科務室整理餐盤。

(四) 學校復活節尋羊活動所需經費由學校統籌經費支應。

十一、 本計畫經行政會議通過後，由各級級導師實施。

(附件十)會議記錄舉偶

臺北市私立光仁國小健康促進學校行動研究會議紀錄

查、時間：104年11月28日(一)上午10:30

查、地點：本校學務處

查、主持人：何校長怡君

查、出席人員：

周主任	陳志明	陳玉燕	李儀源
孫文俊	楊曉暹	陳明言	

任、議題討論

一、園遊會是否進行視力保健相關活動？配合人員？要求受測學生參加？獎品準備？經費來源？

決議：

1. 園遊會進行視力保健相關活動
2. 配合人員：由護理師召集志工學生園遊會
3. 受測學生：全校學生
4. 經費由健康促進行動研究內提撥，獎品準備由衛生組購買

二、行動研究：

1. 研究學生？五年級？全部？班級？備案？(五年級兩班；三年級兩班，是否可行？)

決議：五年級普通班學生

2. 研究時間？

決議：15週-19週；原擬：下學期2-6週

3. 準備時程：

同意書：第14週

活動紀錄表：第14週

器材購買：第14週

活動宣導：第15週(向學生說明活動內容與紀錄表紀錄方式)

活動時程：第15週-19週

活動測驗：第20週(是否需要?)

第一次後測：第20週(煩請玉燕幫忙)

研究目的單內容撰寫：原擬

第二次前測：第2週(是否需要前測?)

第二次活動時間：第2-6週

活動測驗：第7週(是否需要?)

第二次後測：第7週

結果分析：第7週之後

4. 活動內容：

分組練習：削五、毽子、桌球、沙包

決議：無異議通過。

陸、臨時動議：無

柒、散會：上午11:30。

臺北市私立光仁國小健康促進學校行動研究會議紀錄

查、時間：104年12月07日(一)上午10:30

查、地點：本校學務處

查、主持人：何校長怡君

查、出席人員：

周主任	陳志明	陳玉燕	李儀源
孫文俊	楊曉暹	陳明言	

任、議題討論

1. 活動內容：眼球暨焦活動執行狀況

(1)削五：學生開始練習狀況尚可，但經過一個假期之後，許多學生玩出興趣。

(2)毽子：學生對於毽子的控制能力不佳，許多學生往往就很快放棄。

(3)安全飛鏢：學生對於飛鏢具有高度興趣，為確性的飛鏢往往力道過大就會掉落，無法吸附於數字盤。

(4)沙包：學生對於要背口訣與都沙包似乎無法同時進行，因此抱怨頗多。

(5)竹蜻蜓：學生非常喜愛竹蜻蜓項目，但由於竹蜻蜓測驗的方式需要比較大的場地，因此必須到操場練習，但必須要求學生注意安全，不要與他人碰撞。

是否決定繼續削五、毽子、桌球、沙包、竹蜻蜓這五個項目？

決議：為讓學生能認識童玩又產生興趣，因此無異議通過繼續上述五項活動。

2. 器材維修與補充：

由於學生展現高度的興趣，因此許多器材均因練習產生毀損，對於器材損壞該如何處理？

決議：請各個班老師將損壞器材繳交回體育組，由體育組老師協助維修，若無法維修則使用備用器具。

陸、臨時動議：無

柒、散會：上午11:10。

(附件十一)視力保健行為調查問卷前後測敘述統計

視力保健行為調查問卷前後測敘述統計

以下區隔前後測，呈現視力保健知識、視力保健態度及視力保健行為中，各題目選項的次數與百分比。

前測 視力保健行為調查次數分配表

1.每天睡足8小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	1	.7	.7	.7
是	142	99.3	99.3	100.0
總計	143	100.0	100.0	

2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	7	4.9	4.9	4.9
是	136	95.1	95.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度能夠保護眼睛。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	17	11.9	11.9	11.9
是	126	88.1	88.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

4.看書時書本與眼睛要隔35公分以上。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	2	1.4	1.4	1.4
是	141	98.6	98.6	100.0
總計	143	100.0	100.0	

5.看書時只要有檯燈的光線就夠了。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	140	97.9	97.9	97.9
是	3	2.1	2.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

6.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。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	142	99.3	99.3	99.3
是	1	.7	.7	100.0
總計	143	100.0	100.0	

7.多到戶外活動對預防近視有幫助。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 是	143	100.0	100.0	100.0

8.黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	非	142	99.3	99.3	99.3
	是	1	.7	.7	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

9. 看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	非	3	2.1	2.1	2.1
	是	140	97.9	97.9	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	非	113	79.0	79.0	79.0
	是	30	21.0	21.0	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	非	131	91.6	91.6	91.6
	是	12	8.4	8.4	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

12.視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	是	143	100.0	100.0	100.0

1.因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	4	2.8	2.8	2.8
	不同意	139	97.2	97.2	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	7	4.9	4.9	4.9
	不同意	136	95.1	95.1	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	6	4.2	4.2	4.2
	不同意	137	95.8	95.8	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	118	82.5	82.5	82.5
	不同意	25	17.5	17.5	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

5.我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	7	4.9	4.9	4.9
	不同意	136	95.1	95.1	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	15	10.5	10.5	10.5
	不同意	128	89.5	89.5	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

7.我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	同意	7	4.9	4.9	4.9
	不同意	136	95.1	95.1	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

1.我每天生活作息良好，睡足8小時。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	5	3.5	3.5	3.5
	偶而	52	36.4	36.4	39.9
	總是	86	60.1	60.1	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

2.我有吃對眼睛有幫助的食物。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	7	4.9	4.9	4.9
	偶而	55	38.5	38.5	43.4
	總是	81	56.6	56.6	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	8	5.6	5.6	5.6
	偶而	100	69.9	69.9	75.5
	總是	35	24.5	24.5	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

4.我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	12	8.4	8.4	8.4
	偶而	70	49.0	49.0	57.3
	總是	61	42.7	42.7	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

5.我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	6	4.2	4.2	4.2

	偶而	25	17.5	17.5	21.7
	總是	112	78.3	78.3	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

6. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	8	5.6	5.6	5.6
	偶而	58	40.6	40.6	46.2
	總是	77	53.8	53.8	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

7. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	6	4.2	4.2	4.2
	偶而	53	37.1	37.1	41.3
	總是	84	58.7	58.7	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	12	8.4	8.4	8.4
	偶而	64	44.8	44.8	53.1
	總是	67	46.9	46.9	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

9. 我每天看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	25	17.5	17.5	17.5
	偶而	60	42.0	42.0	59.4
	總是	58	40.6	40.6	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

10. 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。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	15	10.5	10.5	10.5
	偶而	78	54.5	54.5	65.0
	總是	50	35.0	35.0	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

11. 當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	12	8.4	8.4	8.4
	偶而	23	16.1	16.1	24.5
	總是	108	75.5	75.5	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

12. 只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	12	8.4	8.4	8.4

	偶而	32	22.4	22.4	30.8
	總是	99	69.2	69.2	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

後測 視力保健行為調查次數分配表

1.每天睡足8小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 是	143	100.0	100.0	100.0

2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	10	7.0	7.0	7.0
是	133	93.0	93.0	100.0
總計	143	100.0	100.0	

3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度能夠保護眼睛。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	7	4.9	4.9	4.9
是	136	95.1	95.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

4.看書時書本與眼睛要隔35公分以上。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	7	4.9	4.9	4.9
是	136	95.1	95.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

5.看書時只要有檯燈的光線就夠了。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	139	97.2	97.2	97.2
是	4	2.8	2.8	100.0
總計	143	100.0	100.0	

6.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。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	140	97.9	97.9	97.9
是	3	2.1	2.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

7.多到戶外活動對預防近視有幫助。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 是	143	100.0	100.0	100.0

8.黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	141	98.6	98.6	98.6
是	2	1.4	1.4	100.0
總計	143	100.0	100.0	

9. 看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	1	.7	.7	.7
是	142	99.3	99.3	100.0
總計	143	100.0	100.0	

10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	122	85.3	85.3	85.3
是	21	14.7	14.7	100.0
總計	143	100.0	100.0	

11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 非	139	97.2	97.2	97.2
是	4	2.8	2.8	100.0
總計	143	100.0	100.0	

12.視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 是	143	100.0	100.0	100.0

1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	3	2.1	2.1	2.1
不同意	140	97.9	97.9	100.0
總計	143	100.0	100.0	

2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	2	1.4	1.4	1.4
不同意	141	98.6	98.6	100.0
總計	143	100.0	100.0	

3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	2	1.4	1.4	1.4
不同意	141	98.6	98.6	100.0
總計	143	100.0	100.0	

4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	123	86.0	86.0	86.0
不同意	20	14.0	14.0	100.0
總計	143	100.0	100.0	

5.我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	4	2.8	2.8	2.8
不同意	139	97.2	97.2	100.0
總計	143	100.0	100.0	

6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	6	4.2	4.2	4.2
不同意	137	95.8	95.8	100.0
總計	143	100.0	100.0	

7.我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 同意	8	5.6	5.6	5.6
不同意	135	94.4	94.4	100.0
總計	143	100.0	100.0	

1.我每天生活作息良好，睡足8小時。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	3	2.1	2.1	2.1
偶而	44	30.8	30.8	32.9
總是	96	67.1	67.1	100.0
總計	143	100.0	100.0	

2.我有吃對眼睛有幫助的食物。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	6	4.2	4.2	4.2
偶而	47	32.9	32.9	37.1
總是	90	62.9	62.9	100.0
總計	143	100.0	100.0	

3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	13	9.1	9.1	9.1
偶而	82	57.3	57.3	66.4
總是	48	33.6	33.6	100.0
總計	143	100.0	100.0	

4.我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	13	9.1	9.1	9.1
偶而	65	45.5	45.5	54.5
總是	65	45.5	45.5	100.0
總計	143	100.0	100.0	

5.我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	3	2.1	2.1	2.1
偶而	25	17.5	17.5	19.6
總是	115	80.4	80.4	100.0
總計	143	100.0	100.0	

6.我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

	次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效 沒有	8	5.6	5.6	5.6

偶而	56	39.2	39.2	44.8
總是	79	55.2	55.2	100.0
總計	143	100.0	100.0	

7. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	4	2.8	2.8	2.8
	偶而	48	33.6	33.6	36.4
	總是	91	63.6	63.6	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	15	10.5	10.5	10.5
	偶而	58	40.6	40.6	51.0
	總是	70	49.0	49.0	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

9. 我每天看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	21	14.7	14.7	14.7
	偶而	53	37.1	37.1	51.7
	總是	69	48.3	48.3	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

10. 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。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	21	14.7	14.7	14.7
	偶而	59	41.3	41.3	55.9
	總是	63	44.1	44.1	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

11. 當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	9	6.3	6.3	6.3
	偶而	20	14.0	14.0	20.3
	總是	114	79.7	79.7	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

12. 只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

		次數分配表	百分比	有效百分比	累積百分比
有效	沒有	9	6.3	6.3	6.3
	偶而	25	17.5	17.5	23.8
	總是	109	76.2	76.2	100.0
	總計	143	100.0	100.0	

前後測視力保健知識、視力保健態度及視力保健態度比較分析

視力保健知識	前後測		
	前測	後測	後測成長

題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1.每天睡足 8 小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。	非	1	0.7%	0	0.0%	-1	-
	是	142	99.3%	143	100.0%	1	-
2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。	非	7	4.9%	10	7.0%	3	-
	是	136	95.1%	133	93.0%	-3	第二名(-)
3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度能夠保護眼睛。	非	17	11.9%	7	4.9%	-10	-
	是	126	88.1%	136	95.1%	10	第一名(+)
4.看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。	非	2	1.4%	7	4.9%	5	-
	是	141	98.6%	136	95.1%	-5	第一名(-)
5.看書時只要有檯燈的光線就夠了。	非	140	97.9%	139	97.2%	-1	-
	是	3	2.1%	4	2.8%	1	-
6.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。	非	142	99.3%	140	97.9%	-2	第三名(-)
	是	1	0.7%	3	2.1%	2	-
7.多到戶外活動對預防近視有幫助。	非	0	0.0%	0	0.0%	0	-
	是	143	100.0%	143	100.0%	0	-
8.黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。	非	142	99.3%	141	98.6%	-1	-
	是	1	0.7%	2	1.4%	1	-
9.看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。	非	3	2.1%	1	0.7%	-2	-
	是	140	97.9%	142	99.3%	2	-
10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。	非	113	79.0%	122	85.3%	9	第二名(+)
	是	30	21.0%	21	14.7%	-9	-
11.看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。	非	131	91.6%	139	97.2%	8	第三名(+)
	是	12	8.4%	4	2.8%	-8	-
12.視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	非	0	0.0%	0	0.0%	0	-
	是	143	100.0%	143	100.0%	0	-

註：答案欄黃底色代表保健知識正確答案。

說明：經 853240 護眼任務後，調查光仁國小學生視力保健行為，發現視力保健知識構面的題目中，正確答題學生數有正成長的前三名題目分別為：

第一名：3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度能夠保護眼睛。

第二名：10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

第三名：11.看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

正確答題學生數有負成長的前三名題目分別為：

第一名：4.看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

第二名：2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

第三名：6.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。

視力保健態度		前後測					
		前測		後測		後測成長	
題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1.因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	同意	4	2.8%	3	2.1%	-1	-
	不同意	139	97.2%	140	97.9%	1	-
2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	同意	7	4.9%	2	1.4%	-5	-
	不同意	136	95.1%	141	98.6%	5	第二名(+)
3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	同意	6	4.2%	2	1.4%	-4	-
	不同意	137	95.8%	141	98.6%	4	第三名(+)

4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	同意	118	82.5%	123	86.0%	5	第二名(+)
	不同意	25	17.5%	20	14.0%	-5	-
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	7	4.9%	4	2.8%	-3	-
	不同意	136	95.1%	139	97.2%	3	-
6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。	同意	15	10.5%	6	4.2%	-9	-
	不同意	128	89.5%	137	95.8%	9	第一名(+)
7.我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	同意	7	4.9%	8	5.6%	1	-
	不同意	136	95.1%	135	94.4%	-1	-

註：答案欄黃底色代表保健態度正確答案。

說明：經 853240 護眼任務後，調查光仁國小學生視力保健行為，發現視力保健態度構面的題目中，保健態度正確學生數有正成長的前三名題目分別為：

第一名：6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。

第二名：2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。

第二名：4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。

第三名：3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。

視力保健行為		前後測					
		前測		後測		後測成長	
題目	答案	計數	行 N %	計數	行 N %	成長人數	成長排名
1.我每天生活作息良好，睡足 8 小時。	沒有	5	3.5%	3	2.1%	-2	
	偶而	52	36.4%	44	30.8%	-8	
	總是	86	60.1%	96	67.1%	10	第三名(+)
2. 我有吃對眼睛有幫助的食物。	沒有	7	4.9%	6	4.2%	-1	
	偶而	55	38.5%	47	32.9%	-8	
	總是	81	56.6%	90	62.9%	9	
3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度。	沒有	8	5.6%	13	9.1%	5	
	偶而	100	69.9%	82	57.3%	-18	
	總是	35	24.5%	48	33.6%	13	第一名(+)
4.我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。	沒有	12	8.4%	13	9.1%	1	
	偶而	70	49.0%	65	45.5%	-5	
	總是	61	42.7%	65	45.5%	4	
5.我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	沒有	6	4.2%	3	2.1%	-3	
	偶而	25	17.5%	25	17.5%	0	
	總是	112	78.3%	115	80.4%	3	
6. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	沒有	8	5.6%	8	5.6%	0	
	偶而	58	40.6%	56	39.2%	-2	
	總是	77	53.8%	79	55.2%	2	
7. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	沒有	6	4.2%	4	2.8%	-2	
	偶而	53	37.1%	48	33.6%	-5	
	總是	84	58.7%	91	63.6%	7	
8.我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	沒有	12	8.4%	15	10.5%	3	
	偶而	64	44.8%	58	40.6%	-6	
	總是	67	46.9%	70	49.0%	3	
9. 我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。	沒有	25	17.5%	21	14.7%	-4	
	偶而	60	42.0%	53	37.1%	-7	
	總是	58	40.6%	69	48.3%	11	第二名(+)
10.我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分	沒有	15	10.5%	21	14.7%	6	

鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	偶而	78	54.5%	59	41.3%	-19	
	總是	50	35.0%	63	44.1%	13	第一名(+)
11.當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。	沒有	12	8.4%	9	6.3%	-3	
	偶而	23	16.1%	20	14.0%	-3	
	總是	108	75.5%	114	79.7%	6	
12.只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	沒有	12	8.4%	9	6.3%	-3	
	偶而	32	22.4%	25	17.5%	-7	
	總是	99	69.2%	109	76.2%	10	第三名(+)

註：答案欄黃底色代表保健行為良好答案。

說明：經 853240 護眼任務後，調查光仁國小學生視力保健行為，發現視力保健行為構面的題目中，保健行為良好學生數有正成長的前三名題目分別為：

第一名：10.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。

第一名：3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角 90 度。

第二名：9.我每天看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

第三名：1.我每天生活作息良好，睡足 8 小時。

第三名：12.只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

	後測答題正確/行為正確 的人數有提升之題目數	題目數	百分比
視力保健知識	5	12	41.67%
視力保健態度	6	7	85.71%
視力保健行為	12	12	100.00%

說明：經 853240 護眼任務後，視力保健行為調查的三個構面中，測填答正確或行為正確且其人數有增加的題目，以視力保健行為構面的佔比最高，該構面的各題目中勾選總是的人數都有增加，佔該構面的 100.00%；其次為視力保健態度，其佔比為 85.71%；而學生在護眼任務後，在視力保健知識上的表現欠佳，僅 5 題答題正確的人數有增加，其佔比 41.67%。

		前後測				成長率
		前測		後測		
		計數	行 N %	計數	行 N %	
視力保健知識	沒有全對	56	39.2%	40	28.0%	-28.6%
	全對	87	60.8%	103	72.0%	18.4%
視力保健態度	沒有全對	46	32.2%	32	22.4%	-30.4%
	全對	97	67.8%	111	77.6%	14.4%
視力保健行為	沒有全對	135	94.4%	126	88.1%	-6.7%
	全對	8	5.6%	17	11.9%	112.5%
視力保健知識、態度及行為	沒有全對	138	96.5%	134	93.7%	-2.9%
	全對	5	3.5%	9	6.3%	80.0%

註：視力保健知識填答正確、視力保健態度正確及視力保健行為都填答總是，定義為答對。

說明：經 853240 護眼任務後，經後測視力保健知識構面，12 題都答對的有 103 位學生，相對前測其成長率為 18.4%；在視力保健態度，7 題填答的保健態度都正確的有 111 位學生，相對前測其成長率為 14.4%；而在視力保健行為，12 題都填答“總是”的有 17 位學生，相對前測其成長率為 112.5%。總體而言，若就視力保健知識、態度及行為三構面的題目，前測有 5 位學生，經 853240 護眼任務後，增加至 9 位學生。

皮爾森 (Pearson) 卡方檢定

		前後測
1.每天睡足8小時，保持生活作息良好能幫助保護眼睛。	卡方檢定	1.004
	自由度	1
	顯著性	.316 ^{a,b}
2.多吃蔬菜水果可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。	卡方檢定	.563
	自由度	1
	顯著性	.453
3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度能夠保護眼睛。	卡方檢定	4.548
	自由度	1
	顯著性	.033
4.看書時書本與眼睛要隔35公分以上。	卡方檢定	2.868
	自由度	1
	顯著性	.090 ^a
5.看書時只要有檯燈的光線就夠了。	卡方檢定	.146
	自由度	1
	顯著性	.702 ^a
6.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。	卡方檢定	1.014
	自由度	1
	顯著性	.314 ^a
7.多到戶外活動對預防近視有幫助。	卡方檢定	.
	自由度	.
	顯著性	.
8.黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。	卡方檢定	.337
	自由度	1
	顯著性	.562 ^a
9.看電視、打電動、用電腦或玩手機會影響視力。	卡方檢定	1.014
	自由度	1
	顯著性	.314 ^a
10.看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。	卡方檢定	1.933
	自由度	1
	顯著性	.164
11.看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。	卡方檢定	4.237
	自由度	1
	顯著性	.040 ^a
12.視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	卡方檢定	.
	自由度	.
	顯著性	.
1.因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	卡方檢定	.146
	自由度	1
	顯著性	.702 ^a
2.我覺得戴眼鏡看起來很聰明。	卡方檢定	2.868
	自由度	1
	顯著性	.090 ^a
3.我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	卡方檢定	2.058
	自由度	1
	顯著性	.151 ^a
4.我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	卡方檢定	.659
	自由度	1
	顯著性	.417
5.我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。	卡方檢定	.851
	自由度	1
	顯著性	.356
6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。	卡方檢定	4.163

	自由度	1
	顯著性	.041 ^a
7.我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	卡方檢定	.070
	自由度	1
	顯著性	.791
1.我每天生活作息良好，睡足8小時。	卡方檢定	1.716
	自由度	2
	顯著性	.424 ^a
2.我有吃對眼睛有幫助的食物。	卡方檢定	1.178
	自由度	2
	顯著性	.555
3.我坐在椅子上時，能將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度。	卡方檢定	5.007
	自由度	2
	顯著性	.082
4.我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。	卡方檢定	.352
	自由度	2
	顯著性	.839
5.我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	卡方檢定	1.040
	自由度	2
	顯著性	.595 ^a
6.我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	卡方檢定	.061
	自由度	2
	顯著性	.970
7.我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	卡方檢定	.928
	自由度	2
	顯著性	.629 ^a
8.我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	卡方檢定	.694
	自由度	2
	顯著性	.707
9.我每天看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。	卡方檢定	1.734
	自由度	2
	顯著性	.420
10.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。	卡方檢定	5.131
	自由度	2
	顯著性	.077
11.當我覺得眼睛看不清楚或不舒服時，會主動告訴家長。	卡方檢定	.800
	自由度	2
	顯著性	.670
12.只要視力檢查結果有異常，我會要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	卡方檢定	1.769
	自由度	2
	顯著性	.413

結果基於每個最內層子表格中的非空列及行。

*. 卡方統計量在 .05 水準上是顯著的。

a. 此子表格中超過 20% 的單元預期單元計數小於 5。卡方結果可能無效。

b. 此子表格中預期的單元計數下限小於一。卡方結果可能無效。

說明：以上就目前所蒐集的資料，前測與後測與各題目會有顯著關係的僅有：

3.坐在椅子上時，將身體靠椅背，腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀接近直角90度能夠保護眼睛。(0.033*)

11. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。(0.040*)

6.覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。(0.041*)