

教育部國民及學前教育署
108學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

視力保健健康行為介入對國小學童知識、態
度及健康行為成效之研究
以屏東縣彭厝國小為例

研究機構：屏東縣立彭厝國小

研究人員：林淑芳校長、王昱祺老師、黃薰儀護理師

中華民國108年11月01日

視力保健健康行為介入對國小學童知識、態度及健康行為成效之研究
以屏東縣彭厝國小為例

摘要

目的：

本研究之主要目的在以健康促進學校的實證精神，透過本校近年來視力檢查數據及相關文獻探討，找出學生視力不良率年增加之原因。擬定改善策略介入後，期盼提升國小學童對視力保健知識、態度、行為三方面之成效。

方法：

不相等實驗組及對照組前、後測設計，以本校國小三年級兩班33位學童為實驗組，而他校三年級兩班32人為對照組，實驗組學童於前、後測期間執行為期五週之介入計畫，包括課程融入、視力保健宣導、增加下課戶外時間等介入策略，之後以後測問卷調查方式比較兩組研究對象在視力保健知識、視力保健態度與視力保健行為上之變化。

結論：

研究結果顯示，本校實驗組三年級學童透過視力保健多元策略的介入，於前後測期間督促學童規律用眼時間3010、每週戶外活動150分鐘、維持室內光線充足、在週六或假日進行戶外活動時數等措施後，學童在「視力保健知識」、「視力保健態度」及「視力保健行為」這些變項的立即教育效果均顯著優於無介入的對照組。

關鍵字：關鍵詞：視力保健、國小學童

聯絡人：訓導組長王昱祺

地址：屏東縣鹽埔鄉洛陽村七份路21號

電話：08-7031509-13

第一章 緒論

一、依據

- (一) 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二) 依據教育部 108 學年度健康促進學校計畫。

二、背景說明

依據國民健康署委託台大醫院團隊以散瞳驗光方式於106年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果，國小各年級視力不良率均上升。而台灣近視有三項特點，第一發生得早，第二盛行率高；第三高度近視比率高。依林隆光等人在台灣針對近視發生年齡及近視進行速度作縱系列之研究，發覺台灣近視發生之年齡有兩個尖峰時段，一是7至8歲，另一是13至14歲。研究者以107學年度健康資訊系統資料進行本校近年來學生視力健康的問題分析(如表1-1)發現全校學生小一到小六裸視視力不良率逐年增加，至107學年度下學期整體達到46.50%，指數高於全國指標尚需努力。期望透過行動研究方案，以親師生合作執行愛眼護眼策略，改善現階段或未來學生視力不良情況，同時讓學生在視力健康之認知、態度、行為能力上有所增進，進而在生活中實踐。

	102上	102下	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下
一年級	19%	33.30%	23.30%	13.30%	25.80%	19.40%	38.50%	53.80%	27.30%	36.40%	28.60%	28.60%
二年級	31%	31%	14.30%	28.60%	23.30%	26.70%	12.90%	29%	53.80%	53.80%	45.50%	39.40%
三年級	43.80%	46.90%	37.90%	44.80%	47.60%	52.40%	36.70%	43.30%	25.80%	29%	53.80%	46.20%
四年級	55.60%	63.90%	50%	53.10%	44.80%	34.50%	57.10%	52.40%	53.30%	53.30%	32.30%	41.90%
五年級	51.50%	45.50%	61.10%	66.70%	56.30%	62.50%	44.80%	44.80%	47.60%	57.10%	53.30%	53.30%
六年級	46.40%	46.40%	48.50%	48.50%	66.70%	69.40%	59.40%	56.30%	48.30%	51.70%	61.90%	66.70%
全校	43%	45.80%	41.10%	44.20%	44.70%	44.70%	41%	45.50%	40.80%	45.20%	45.80%	46.50%
縣						36.75%		36.69%		37.19%		36.68%

表1-1

三、現況分析

本校位處於鹽埔鄉西南方，鄰近屏東市郊，是一所非山非市的鄉村型態學校，弱勢家庭比率大約為18.79%，學區家長大部分務農，社經地位較低落，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例偏高，學童之生活、學習與成長值得關切。本校近年新

生視力不良率節節高升，二至六年級視力不良率也不斷攀升，因此，本校108學年度的健康促進計畫以推動「視力保健」為重要議題，並以行動研究發現問題，待學校藉由融入教學及議題宣導介入後，期許能提升學童視力議題推動成效。

四、研究動機

由近三年的數據分析發現本校在裸視視力不良率由45.50%略升至46.50%，但至六年級為止視力不良率已達66.70%近七成的比率，若不及早採取有效措施，避免或延緩兒童近視的產生，未來在青少年及成年時期，高度近視的比率，將可能繼續攀高。有鑑於此，由校長召開健促小組會議，成立「視力保健」行動研究小組，期望透過行動研究方案執行改善學童視力不良情況。

五、視力保健議題SWOT分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已成立學校衛生委員會且合併於校務會議或視需要召開會議。 2. 將視力保健融入教學活動。 3. 推廣課間活動養成學生下課到戶外休息的好習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校政策宣導並無強制力，對於無法配合之家長難以改變其行為及認知。 2. 學校因整體課程安排，學生衛生教育宣導工作未能有效融入課程引起學童的重視，易流於形式化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校辦理視力保健議題。 2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫。 3. 下課教室淨空：利用每天第二大節10:00-10:30進行拳擊有氧及樂活舞蹈等運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長不一定了解學校衛生政策議題。 2. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。
學校健康環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 2. 修剪樹木，以助於教室獲得最佳採光。 3. 全面檢查照度並更換照度不良燈具。 4. 本校綠地空間多足供學生下課活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 地處市郊為連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。多空氣及噪音污染。 2. 校舍設計配合位置造型，部分教室採光較為不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校快速更換壞掉的燈管。 2. 設樂活運動站，增加學生遊樂活動空間。 3. 多辦理戶外及校外教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校位於交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高，學生難有眼部肌肉放鬆環境。 2. 電子白板E化上課方式易造成學童眼睛疲累與視力減

				<p>弱。</p> <p>3. 3C商品普遍，學童容易沉迷手機與電腦遊戲，造成視力不良。</p>
家庭環境	<p>1. 家長職業多為農、工，除工時長之外，主要照顧者多為祖父母，許多新觀念較難溝通。</p>	<p>1. 父母因工作而難以照顧到孩子的生活起居。</p> <p>2. 家長忙碌與學生接觸時間不多，學生在家時容易以看電視及玩網路打發時間。</p>	<p>1. 本校推行視力保健相關工作行之多年。</p> <p>2. 藉由視力檢查通知單，請家長配合進行視力複檢以及矯正。</p>	<p>1. 親師座談出席家長人數不多，視力不良學童家長未出席，影響孩子健康。</p> <p>2. 家長只精神支持，但對於參與班級協助推行健康促進活動，因工作關係並不熱衷。</p>
學校健康服務	<p>1. 每學期依標準檢查方法進行視力篩檢工作。</p> <p>2. 視力檢查結果通知家長，並要求繳交回條。</p> <p>3. 結合校本課程，將視力保健議題融入健康教育課程。</p>	<p>1. 部分家長只應付回條之繳交，易流於形式化。</p> <p>2. 健康中心人力不足，校護身兼多職，工作彼此難兼固。</p>	<p>1. 持續推動愛護眼睛及多到戶外活動為學校重點工作之一。</p> <p>2. 行政人員重視並支持多元社團活動。</p> <p>3. 把握各種場合宣導各種健康知識，提高學生參與動機及提昇學童自我照顧能力。</p>	<p>1. 大部分家長較注重智育成績，對健康促進的相關活動較不重視。</p> <p>2. 學生家長或社區居民參與學校健康促進活動積極度不高，形成單向推廣，推廣成效亦只在就學孩童身上呈現，無法追蹤至課後。</p>

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
社區關係	<p>1. 舉辦家長視力保健宣導座談會暨視力不良學童親師座談會。</p> <p>2. 利用家長會訊刊物專欄向家長及社區宣導。</p>	<p>1. 多數家長未落實親子愛眼護照居家日常生活中。</p> <p>2. 家長指導學童視力保健的知能不足。</p>	<p>1. 結合屏東基督教醫院社區健康中心、大仁科大藥學系，向家長、學生辦理健康促進相關活動。</p> <p>2. 鹽埔故事媽媽每週三入班說故事並宣導視力保健課程，含繪本及宣導內容。</p>	<p>1. 家長對視力保健議題不甚關心，參與度不高，可能是時間無法配合。</p>

表1-2

第二章 文獻探討

第一節 臺灣地區學生近視之現況

根據世界衛生組織(World Health Organization, WHO)2011年統計報告指出，2010年全球約有2.85億的視力障礙人口¹，臺灣成為近視王國早已經是不爭的事實。近視也是台灣兒童嚴重的健康問題，此問題有三項特點：發生年齡早、近視盛行高、高度近視比率高。長久以來衛生福利部及教育部雖致力於兒童視力保健，但兒童近視比率仍高居世界一二名，特別是三C產品盛行，都會化後戶外活動時間減少，造成近視發生的年齡不斷提早、盛行率更是持續上昇，地處東亞的台灣更行嚴重。根據統計，2017年台灣國小六年級學生近視盛行率高達70.6%，國小期間一旦發生近視，近視度數便會飛快的成長，而近距離用眼及戶外活動時間不足是已知重要的近視危險因子。(黃品蓁，2018)另外研究也指出，家庭社經地位、閱讀時間與戶外活動時間為學童近視的相關因子，學童在不同社經地位、靜態行為與戶外活動時間會有不同的近視風險。「低戶外活動時間」的學童近視風險是「高戶外活動時間」學童的37.05倍，而「高閱讀時間」的學童的近視風險是「低閱讀時間」2.65倍(汪勇志，2018)

國內學者陳政友提出呼籲，視力不良是臺灣地區學生一項嚴重的健康問題；且臺灣地區近視大多是屬於後天環境因素所造成的，而近視發生的年齡越早，越容易發展為高度近視，也越會引起許多眼球病理的問題(劉乃昫、陳政友，2007)，最終可能會導致失明。由於近視發生之後會依一定速度增加，而且愈早產生近視者，則近視度數增加愈快，因此如何避免近視之產生與度數的增加是當今視力保健研究的重要課題。

¹ 引用自網站：

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/105937/9789245506560_chi.pdf;jsessionid=93EF24A1B35CC92FA168EABDCA87211D?sequence=9

第二節 近視的原因與預防方法

近視是台灣學生首要的健康問題，高度近視不僅對學生健康造成威脅，促成日後失明的風險，也會對學童學習與生活品質造成影響，更可能會擴大增加社會經濟與財政負擔。一般情況下，人出生時眼軸較短，六歲以前的兒童因此常常是遠視，但根據前述調查顯示，幼年人口的近視盛行率卻逐年增加，並持續向更低的年齡層擴大。許多研究者紛紛探討家庭內的近視保健行為，彭秀英（2010, 2011）針對自理能力較弱的學齡前兒童，探討他們家長的近視防治行為之相關因素，彭秀英發現學齡前兒童的近視變化，與當事人的年齡、家庭社經地位、社會支持網絡等有高度的相關。研究也發現近視的危險因子包括閱讀環境之光線、放學後做功課時間、每天看電視、打電動或閱讀的時間、距離、躺著看書、睡眠時間不足等相關（黃淑貞、洪文綺、陳曉玫，2004；鄭永豐，2007）。

電子產品雖然幫助我們生活上的便利性，不論工作上、生活上，甚至娛樂方面電子產品皆提供人們的所需，相對的，也造成眼睛上的疲勞及負擔，長期使用更會造成近視及眼睛病變等疾病。而良好的視力保健行為是延緩近視惡化的重要關鍵，那麼，我們該如何處理近視或進行視力保健呢？

眼科醫師林隆光（1997, 2012）主張增加戶外活動時間，教育部於八十八至九十三年期間所實施「加強學童視力保健五年計劃」（Chen, Peng, Liu, & Wu, 2007），獎勵各學校落實視力保健基礎，包括學校衛生政策、健康服務、健康教學與活動、學校物質環境、學校社會環境以及社區關係各層面的提昇。在計劃中提出的視力保健內容包含定期參加檢驗視力外，亦有建議避免過度近距離之用眼習慣，常見的行為包括：讀書寫字、看電視和電腦上網打電動時間過長（翁瑞文，2009；鄭永豐，2007；楊瑞珍與熊鯤苓，2000）。

劉婉柔（2004）分析學童各層面學習壓力、用眼行為與其近視程度間是否有相關存在，研究發現，近視的發生與其學習壓力有關，強迫學習程度愈高，其眼屈光度就會愈趨向「近視」。

黃美溶（2003）研究發現，父母對學童視力保健知識、態度、行為間呈顯著正相關，父母及師長的近視防治行為會影響兒童及青少年的近視防治成效，因此近視防治工作需要注重：

1. 讀書、寫字的環境照明、正確坐姿。
2. 對於長時間近距離用眼活動應有每30分鐘休息10分鐘。
3. 觀察子女若有眯眼或視力模糊現象應盡速就醫。
4. 注意均衡營養、多做戶外運動、充足睡眠等。

學校對家長的教育，與家庭建立夥伴關係，可增進家長對學童視力保健的重視，亦使家長更加支持與監督學童在家的用眼習慣，對預防學童近視與防止惡化產生最大的效益(陳政友、沈希哲、劉婉柔、虛玉玫、謝雅萍，2009; 楊靜昀等人，2013)。

第三章 研究方法

第一節 研究對象

本研究對象選定以本校106學年入學的三年級兩個班級學生作為本次視力保健教學及活動介入實驗組，共33名學生；而以他校三年級兩個班級的學生為對照組，共32名學生。

第二節 研究工具

依據研究目的，本研究工具修改自「健康促進學校輔導計畫學生視力保健行為調查問卷」進行前後測（如附件一），作為本次研究前後測之評量工具，內含視力保健知識 9 題，知識題目採「對」、「錯」兩個項目，答對 1 題給 1 分，得分範圍介於 0-9 分之間，分數越高代表其知識越好；視力保健態度7題，計分方式依勾選「同意」、「不同意」，分別給予 1分、2分，總分最低分為7分，最高分為14分，題號 1、2、3、5、6、7為反向計分題，分數越高代表視力保健態度越好；視力保健行為11題，計分方式依勾選「有」、「無」分別給予2分、1 分，總分最低分為11分，最高分為22分，作答方式由受試者根據自己的實際情形勾選出最符合自己情形的選項，分數越高的代表視力保健行為越好。

第三節 研究架構

本研究旨在運用視力保健教學、相關策略及方法來探討介入措施對於學生視力保健知識、態度及行為三面向有無影響及改變，本研究架構如表3-1 所示：

組別	前測	實驗介入	後測 (介入後五週內)
實驗組	O_1	X	O_2
對照組	O_3		O_4

表3-3-1

- 註：1. O_1 ：實驗組前測觀察值， O_2 ：實驗組後測觀察值；
2. O_3 ：對照組前測觀察值， O_4 ：對照組後測觀察值；
3. X 為本研究之實驗介入—接受視力保健教學及策略介入，包括基本認知、模擬實境、經驗分享等課程。

第四節 研究設計

實驗組及對照組都分別在實驗措施介入前共同進行「視力保健行為調查問卷」之前測，之後實驗組班級分別由該班健康科老師、導師、護理師進行五次的視力保健教學模式教學(五週)，並由本校訓導組長、該班導師實施五週的愛眼活動規劃；對照組則未接受積極視力保健實驗措施介入，在實驗期程結束後，實驗組、對照組再同時進行「視力保健行為調查問卷」之後測。

第五節 介入實施策略與方法

因應以上相關問題，故於本研究中，擬從學校、家庭及學生正確用眼習慣養成做為研究的主軸，期由親、師、生三方面合作可以減緩或延後學生近視的可能性。

(一)在家庭的部分

簽署「親師生護眼公約」邀請家長一起關心孩子的視力(附件二)、舉辦健康促進講座「潔牙與視力保健」邀請家長參與，並加強家長對視力保健的重視及保健觀念的導正。

(二)在教師的部分

通過屏東縣鹽埔鄉彭厝國民小學『視力保健』實施計畫(附件三)，並辦理教師視力保健的研習，建立教師正確觀念；於週三教師進修時間舉辦「教室測光」研習，以確保各師能掌握教室各處均有充足的光線以利學習。其次由大仁科技大學藥事服務團隊入校進行視力保健宣導，以生動活潑戲劇解說近視成因及護眼六招。

(三)在行政的部份

實驗期間除晨間活動實施SH150，要求任課教師於上課時考量電子白版使用時間，學校行事亦調整第二大節下課為30分鐘，並由教導處針對第二大節下課時間落實教室淨空、規劃戶外活動，如主題運動、彈力帶、有氧舞蹈、健走關卡，並配合本校優點獎勵制度激勵學生參與戶外活動方案以放鬆眼睛，

減少疲勞。

(四)在學生的部分

五次的教學活動主要藉由問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加強的部分進行設計並融入於「視力保健」教學活動中，經由健康課教學及學校行政相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步，詳細之教案活動設計於附件(四)主題教學分別為：耳聰目明、護眼GO GO GO、健康生活有一套、健康守護者。

(五)在全校性配合部分

彭厝國小配合健康促進六大範疇「視力保健」學校執行內涵其內容如下：

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處組	協辦處組	實施時程
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。	視力保健	教導處	訓導組 總務處	108.08- 109.06
	2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫		教導處	訓導組 總務處	108.08- 109.06
	3. 第二大節下課時間由20分鐘延長為30分鐘。		教導處	總務處 班級導師	108.08- 109.06
	4. 下課教室淨空：利用每天第二大節10:00-10:30進行拳擊有氧及樂活運動。		訓導組	教導處 班級導師	108.08- 109.06
	5. 推動走路上下學，愛眼一起來		訓導組	家長 班級導師	108.08- 109.06
	6. 制定3c產品使用守則，嚴禁課中使用手機。		訓導組	家長 班級導師	108.08- 109.06
	7. 天天戶外運動120分鐘。		訓導組	家長 班級導師	108.08- 109.06
	8. 並推動戶外活動配戴護眼相關物品(戴帽、太陽眼鏡)之習慣。		教導處	家長 總務處 班級導師	108.08- 109.06

學校 物質 環境	1. 全面檢查照度並更換照度不良燈具。	總務處	健康中心	108.08-109.10
	2. 修剪樹木，以助於教室獲最佳採光。	總務處	教導處	108.08-109.10
	3. 設樂活運動站，增加學生遊樂活動空間。	總務處	教導處	108.08-109.06
	4. 開學前進行課桌椅調整、根據學生身高及視力狀況適度調整座位。	總務處	健康中心 班級導師	108.08-108.10
	5. 設計校徽製作校帽，贈送學生。	總務處	教導處	108.08-108.12
	6. 健康中心視力檢查儀更新，淘汰不適用設備。	總務處	健康中心 班級導師	108.08-108.10
	7. 依學童身高調整課桌椅。	總務處	健康中心 班級導師	108.08-108.12
	8. 第一排課桌前沿離粉板2公尺	總務處	健康中心 班級導師	108.08-108.12
	9. 左右1公尺不安排座位	總務處	健康中心 班級導師	108.08-108.12
學校 社會 環境	1. 落實三級輔導工作，營造友善校園環境。	輔導組	班級導師	108.08-109.06
	2. 配合學校獎勵制度，針對落實護眼運動的孩童給予獎勵。	訓導組	教導處 班級導師	108.08-109.06
	3. 語文、藝文競賽題目以視力保健為主題，加強學生正確觀念。	教務組	班級導師	108.08-109.06
	4. 善用情境櫥窗張貼視力保健宣導教材。	健康中心	訓導組	108.08-109.06
	5. 未能就醫診療學生之協助	健康中心	訓導組	108.12-109.06

健康 生活 技能 教學 及活 動	1. 結合校本課程，將視力保健議題融入健康教育課程。	健體科任	教導處 班級 導師	108.08- 109.06
	2. 提供老師視力保健宣導簡報及視力宣導影片，並且強化學生視力保健的正確觀念。	健康中心	訓導組 班級 導師	108.08- 109.06
	3. 辦理「視力保健」講座宣導，培養學生正確用眼觀念。	訓導組 健康中心	班級導 師 健體 科任	108.08- 109.06
	4. 鼓勵教師課程教學走出戶外進行。	教導處	全體 教師	108.08- 109.06
	5. 生活技能教學，探討近視成因及如何預防。	健體科任	班級 導師	108.08- 109.06
社區 關係	1. 鹽埔故事媽媽每週三入班說故事並宣導視力保健課程，含繪本及宣導內容。	閱讀 推動教師	教導處	108.08- 109.06
	2. 透過各項宣導品及問卷讓家長也能熟悉各式健康技能。	訓導組	教務處	108.08- 109.06
	3. 利用家長日辦理健康促進議題親職講座，聘請中央許愛玲委員到校宣講。	教導處	健康 中心	108.08- 109.06
	4. 成立班級、志工群組，隨時分享最新最正確健康知識及技能。	班級導師	教導處	108.08- 109.06
	5. 結合屏東基督教醫院社區健康中心、大仁科大藥學系，向家長、學生辦理健康促進相關活動。	訓導組	班級 導師	108.08- 109.06
	6. 辦理落英繽紛才藝秀，讓孩子所學的社團技能可有地方發揮，且讓主題與健康技能相關(護眼、體位)，並開放現場、直播讓家長能參與。	教導處	班級 導師	108.03 109.04
健康 服務	1. 視力檢查及矯正追蹤： (1)定期學生視力檢查，建立健檢檔案。 (2)視力未達0.9之學生以書面通知家長，並做追蹤記錄。 (3)關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。 (4)關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力	健康中心	教導處 輔導組 班級 導師	108.09 108.10 ; 109.03 109.04

	之學童。 (5)高度近視及高危險群個案管理。				
	2. 結合社區醫療單位提供相關視力保健知能的諮詢。		健康中心	訓導組 班級 導師	108.08- 109.06

表3-5-1

第四章 研究結果討論及結論

第一節 學童視力保健行為調查問卷結果分析

本次研究，以本校三年級兩個班級為實驗組，並邀請它所國小三年級兩個班級為對照組，二校同為非山非市學校，地理位置、學校規模均相近，但仍需考慮學生個人背景及各面向原始表現是否相近。

一、實驗組學生及對照組學生前測基本資料分析

分析比較實驗組與對照組學生在前測中，性別比率、家中排行順序、近視率、每天放學回家的狀況、假日戶外活動重視程度及家人管教態度上的差異情形，由表4-1-1可知，以上各變項在實驗組與對照組之間未達統計顯著差異 ($p > 0.05$)，表示兩組學童個人背景應屬同質性。

實驗組學生及對照組學生健康促進學校視力保健基本資料分析		實驗組		對照組		P 值
背景變項	類別	人數	百分比%	人數	百分比%	
性別	男	16	48.4%	16	50%	0.25
	女	17	51.6%	16	50%	
家中排行	獨生子女	5	15.2%	5	15.6%	0.211
	家中有兩個孩子	20	60.6%	20	62.5%	
	家中有三個孩子	8	24.2%	7	21.9%	
有無近視	有	17	51.5%	18	56.25%	0.3975
	無	16	48.5%	14	43.75%	
一週要補習(含安親的日數)	一日	0	0%	0	0%	0.444
	二日	6	18.1%	10	31.25%	
	三日	2	6.1%	0	0%	
	四日	2	6.1%	4	12.5%	
	五日	17	51.5%	16	50%	
	六日	2	6.1%	2	6.25%	
	七日	4	12.1%	0	0%	
假日跟家人外出的次數	約1週1次	18	54.5%	12	37.5%	0.468
	約2週1次	7	21.2%	5	15.625%	
	約1個月1次	6	18.1%	5	15.625%	
	幾乎沒有	2	6.1%	10	31.25%	
家人對使用3C的時間限制	幾乎不准	3	9.1%	4	12.5%	0.3804
	平常日不准，假日限制時間	14	42.6%	13	40.625%	
	每天限制時間	8	24.2%	9	28.125%	
	完全不限制	8	24.2%	6	18.75%	

表 4-1-1

二、實驗組學生及對照組學生各面向原始表現分析

經問卷前測結果進行實驗組及對照組各面向原始表現進行差異性分析，結果如表4-1-2，知識、態度及行為三大面向上均無顯著差異（ $P > 0.05$ ），表示兩組學生前測表現應屬同質性。

實驗組學生及對照組學生前測健康促進學校視力保健各面向原始表現分析			
	實驗組 n=33	對照組 n=32	P 值
	平均數(SD)	平均數(SD)	
知識面向個人得分	6.54	6.5	0.93
態度面向個人總分	11.65	10.52	0.128
行為面向個人總分	11.16	10.48	0.18

表 4-1-2

第二節 學童視力保健行為調查問卷前後測分析

前測後，研究者對實驗組學生實施介入策略，策略實施後，對兩組學生再實施後測，就結果進行比對分析，以瞭解介入策略實施之成效。

一、實驗組學生及對照組學生視力保健行為調查問卷後測分析

經問卷後測結果，實驗組學生及對照組學生各面向表現進行差異性分析，結果如表4-2-1（ $P < 0.05$ ），顯示兩組表現在知識、態度及行為3大面向上均有顯著差異。

實驗組學生及對照組學生後測健康促進學校視力保健各面向原始表現分析			
	實驗組 n=33	對照組 n=32	P 值
	平均數(SD)	平均數(SD)	
知識面向個人得分	8.34	6.6	0.002
態度面向個人總分	12.43	11.4	0.002
行為面向個人總分	18.47	15.53	0.00325

表 4-2-1

二、實驗組學生及對照組學生視力保健行為調查問卷前後測分析

就實驗組學生及對照組學生前後測進行分析，結果如表4-2-2可見實驗組介入策略實施後，在三大面向都有顯著進步（ $P < 0.05$ ）。而在表4-2-3顯示，對照組在知識面向及行為面向雖進步程度較實驗組為緩，可能因為健康教育課程或各校近日在視力保健議題有較多相關內容介入，但在態度面向則略有退步。

實驗組學生於視力保健之知識、態度與行為前後測分析			
	前測	後測	P 值
	平均數(SD)	平均數(SD)	
知識面向個人得分	6.54	8.34	0.0006
態度面向個人總分	11.65	12.43	0.016
行為面向個人總分	11.16	18.47	0.000129

表 4-2-2

對照組學生於視力保健之知識、態度與行為前後測分析		
	前測	後測
	平均數(SD)	平均數(SD)
知識面向個人得分	6.5	6.6
態度面向個人總分	10.52	1.4
行為面向個人總分	10.48	15.53

表 4-2-3

三、實驗組學生視力保健行為調查問卷各面向單題前後測分析

再就實驗組學生各面向單題前後測進行分析，結果如表4-2-4，在知識面向共9題，除第4題外皆有進步；而態度面向在第1、2、4、5、6題以及行為面向第1至11題均有顯著進步，可見實驗組的行動策略具有成效。

實驗組各面向單題前後測分析

題目/面向		前測平均	後測平均	前後測比較
知識面向(個人總分) n=33		6.54	8.34	+1.8
知識1	趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。	0.81	0.87	+0.06
知識2	視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	0.75	0.87	+0.12
知識3	黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。	0.75	0.93	+0.18
知識4	看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。	0.93	0.93	0
知識5	看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。	0.87	0.93	+0.06
知識6	看書時書本與眼睛要隔35公分以上。	0.87	0.96	+0.09
知識7	看書時只要有檯燈的光線就	0.81	0.93	+0.12

	夠了。			
知識8	營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。	0.87	0.96	+0.09
知識9	多到戶外活動對預防近視有幫助。	0.75	0.96	+0.21
態度面向 n=33		11.65	12.43	+0.78
態度1	因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	1.69	1.75	+0.06
態度2	因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。	1.69	1.81	+0.12
態度3	我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。	1.81	1.81	0
態度4	我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。	1.69	1.87	+0.18
態度5	我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。	1.81	1.93	+0.12
態度6	我覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。	1.39	1.69	+0.3
態度7	我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。	1.57	1.57	0
行為面向 n=33		11.16	18.47	+7.31
行為1	我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。	1.27	1.69	+0.42
行為2	我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。	1.15	1.45	+0.3
行為3	我閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定讓眼睛望遠休息10分鐘。	1.09	1.33	+0.24
行為4	我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	0.96	1.45	+0.49
行為5	我不在走路及坐車時閱讀。	0.96	1.57	+0.61
行為6	我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	1.21	1.93	+0.72
行為7	我有吃對眼睛有幫助的食物。	1.21	1.93	+0.72
行為8	我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	0.6	1.45	+0.85
行為9	我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	0.6	1.81	+1.21
行為10	每次視力檢查結果我都有告	1.21	1.93	+0.72

	訴家長。			
行為11	(視力正常者不用填寫本題) 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治	0.9	1.93	1.03

表4-2-4

第三節 實驗組學生視力保健行為調查問卷結果討論

在單題表現上來看，知識面向共計9題，答對率由前測58.96%成長到後測92.6%，知識面向答對率最差的是第2題「視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。」、第3題「黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。」、第9題「多到戶外活動對預防近視有幫助。」答對率在71%到85%之間；而第6題「看書時書本與眼睛要隔35公分以上。」、第8題「營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。」以及第9題「多到戶外活動對預防近視有幫助。」是答對率最佳的題目，答對率在93%到96%之間。

態度面向共計7題，學生對第6題「我覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。」、第7題「我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。」以及第2題「因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。」、第3題「我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。」同意程度較差，與本校視力SWOT分析，家長對於學校健康促進活動積極度不高，推廣成效無法追蹤至課後之描述符合。

行為面向共計11題，第3題「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2題「我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。」以及第4題「我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。」表現較差，其中以第3題為甚，可見學童的愛眼行為仍需成人協助加以提醒；而第6題「我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。」及第7題「我有吃對眼睛有幫助的食物。」等兩行為面向為達成率最佳，可見學校對於學生於室內上課光源的改善以及於健康領域融入均衡飲食的教學策略為學生所認同。

綜合以上分析，經過為期五週的視力保健活動、教學、介入策略，以此視力保健教學模組搭配健康促進學校六大範疇所設計之視力保健活動，除能顯著提升學童視力對知識面向、態度面向以及行為面向的表現，甚而更正學生對近視的錯誤觀念態度，並提升孩子執行視力保健的行動力，若能持之以恆進運用推廣，應能顯著改善孩子用眼行為。

第五章 研究建議

本行動研究結果顯示，本校學童在視力保健知識、態度及行為三面向上答題之正確率後測皆優於前測，表示經由策略的介入，結合視力保健議題融入教學是有效的。

根據行動研究過程及結果，研究者提出以下建議供往後研究之參考：

- 一、傳統教學模式師生間的訊息主要係以單向(教師對學生)為常見的教學型態，如講述、示範、說明等活動。隨著數位科技與網際網路快速發展，不但改變人類的的生活與工作型態，也改變了學習的樣貌及方式。教師及學生在課堂中能彈性且便利的運用雲端資源及數位工具來協助教學活動，但電子白板、單槍投射的過度使用又增加了學童3C用品的使用時間可能造成用眼負擔，電子白板不適宜完全取代紙筆或實物操作的教學，因此訂定教室及電子白板3C產品使用規範是必須的。
- 二、學生自我覺醒視力不良是推動的動力之一，養成學生正確用眼方式必須親師生三方配合。本校為加強學校師生視力保健觀念，除落實下課教室淨空，並規劃每週戶外活動SH150，宣導3010的重要性，養成學生戶外活動護眼戴帽、戴墨鏡習慣。健康中心除了對學生進行例行性視力篩檢與通知家長，並鼓勵家長能參與學校主辦的親職教育視力保健講座，主動帶孩子回診就醫治療並關心近視度數變化。另外，學生在課後安親班長時間近距離用眼是否對視力造成可能傷害，或許建立與安親班(補習班)策略結盟或於親師座談時一併邀請安親(補習)班與會宣導視力保健作法做為有效因應。

第六章、參考文獻

中文部份

1. 林隆光：近視歷年流行病學調查結果。台北：衛生福利部國民健康署，2014。
2. 黃品蓁，2018，近距離用眼是國小學童近視進展最重要的因素：兩年追蹤研究，國立陽明大學。
3. 汪勇志，2018，國小學童靜態行為與近視關係之研究，國立彰化師範大學。
4. 陳政友、彭秀英、劉乃昀、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。
5. 陳政友，林隆光，彭秀英，劉婉柔，& 劉乃昀. (2006). 國小學童學習壓力與其近視發生及惡化關係之一年追蹤研究. [Evaluation of the Correlation between the Learning Stress and the Myopia Incidence of the Elementary School Students by One Year of Longitudinal Surveys]. 衛生教育學報(25), 1-25。
6. 楊瑞珍、熊鯤苓，2000，台北市某國中一年級學生視力不良狀況及其相關因素初探。醫護科技學刊，2(2)，123-136。
7. 翁瑞文，淺談學童近視保健，傳統醫學雜誌 20卷1期（2009/10），117-122。
8. 鄭永豐，2007，E 世代台灣兒童近視危險因子之探討。未發表的碩士論文。台北市：國立台灣大學。
9. 楊瑞珍、熊鯤苓，2000，台北市某國中一年級學生視力不良狀況及其相關因素初探。醫護科技學刊，2(2)，123-136。
10. 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，未出版。
11. 劉婉柔，2004，國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究，國立台灣師範大學衛生教育學系，碩士論文，未出版。
12. 楊靜昀；張彩秀；劉潔心，視力保健單元教學對國小中年級學童視力保健知識、態度、行為之成效研究，學校衛生護理，2013年，23期，p. 61~75。
13. 林隆光，1997，學童力保健，台北：健康世界雜誌社。
14. 陳政友、沈希哲、劉婉柔、盧玉玫、謝雅萍，2009，國小學童家長近視預防親職教育介入成效研究。健康促進與衛生教育學報，32，1-24。



視力保健宣導~志工家長月會



視力保健宣導~志工家長月會



學生週會~視力保健宣導講座



學生週會~視力保健宣導講座



故事媽媽入班做視力保健繪本宣導



故事媽媽入班做視力保健繪本宣導



戶外教學課程走讀庄頭



戶外教學課程走讀庄頭



修剪樹木以維持教室適合亮度



依學童身高調整課桌椅尺寸



週三教師進修「教室光度測光」研習



健促校本課程專業知能研習



邀請專家到校進行「視力宣導講座」



輔導委員進行課程



視力闖關—有eye無礙



課間活動-主題運動



外出活動戴帽戴墨鏡



教導學生以正確設備觀察天象(太陽)

一二年級：打擊惱人惡視力

惡視力

學生擔任打者



家長接滾地球或封殺高飛球並傳給一壘

活動辦法

設備：樂樂棒球一組。

小朋友為打者，每人以打擊三次為限，將惡視力之球擊向家長處，由家長將球接殺或封殺並傳球一壘

工作人員即可過關。

(PS：一二年級的球路詭譎多變，家長請小心應付)



健康促進親子活動

課間活動-健走闖關



課間活動—有氧律動

班際競賽—足壘球運動



班際競賽~人人跑

課後社團—足球社

領域/科目	健康與體育		設計者	王昱祺
實施年級	三年級		總節數	共 1 節， 40 分鐘
單元名稱	耳聰目明			
設計依據				
學習目標		認知：認識眼睛的基本構造和功能。 情意：知道食物與眼睛的關係。 技能：認識眼睛的疾病與傷害種類並做好視力保健。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。		
	學習內容	Ba-I-2-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
領綱核心素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
議題融入說明		環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡。		
其他領域/科目連結		健康與體育		
教材來源		繪本：眼睛的故事		
教學設備/資源		電腦、投影機、眼罩數個		

彭厝國小 三年級健促 視力保健 課程教學活動計畫 2

領域/科目	健康與體育		設計者	林雅惠		
實施年級	三年級		總節數	共 1 節， 40 分鐘		
單元名稱	護眼 Go Go Go					
設計依據						
學習目標		<p>認知：能知道近視後對日常生活所造成的困擾。</p> <p>技能：能學會正確的視力保健方法。</p> <p>情意：能愛護自己的眼睛。</p> <p>行為：能將視力保健方法落實於日常生活中。</p>				
學習重點	學習表現	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>				
	學習內容	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。				
領綱核心素養		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				
議題融入說明		<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p>				
其他領域/科目連結		<p>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p>				
教材來源		<p>阿吉的眼鏡繪本</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlljtZo eye 眼健康操</p>				
教學設備/資源		電腦、單槍，喇叭、投影布幕				
教學活動設計						
學習表現	學習活動歷程			評量工具	時間	備註


<p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>活動三：eye 眼健康操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放 eye 眼健康操影片，請學生跟著音樂唱跳一次。 2. 教師請學生將眼球體操及愛護眼睛方法落實日常生活中。 	<p>實作</p>	<p>5'</p>	
<p>參考資料</p>	<p>王淑靜、林好秦(2010)，美麗「視」界教案，臺中市沙鹿區鹿峰國小 林靖淑，視力保健學習單，雲林縣九芎國小</p>			
<p>附錄</p>	<p>護眼 Go GO GO 學習單</p>			

護眼 Go Go Go

____年____班 姓名：_____

眼睛很重要，要好好的保護他們哦！

你知道要如何來保護眼睛嗎？動動腦，想想看吧！

 哪些是保護眼睛的良好習慣呢？請將正確的塗上顏色！

在黑暗中看電視比較刺激。

閱讀三十分鐘
要休息十分鐘。

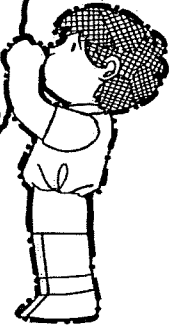
看電視愈近愈好。


每半年要檢查一次視力。

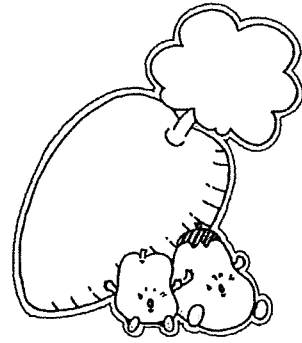
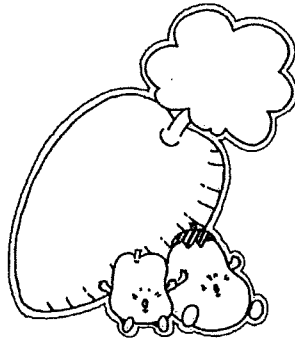
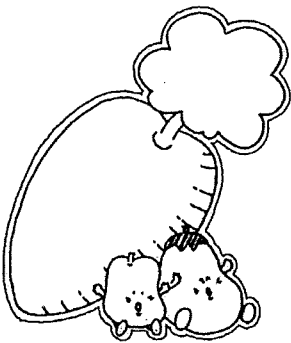
寫字或看書時
要保持 35 公分以上的距離。

躺在床上看書比較舒服。

還有呢？ _____



 小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面的空格中。



彭厝國小 1 三年級健促視力保健課程教學活動計畫 3

領域/科目	健康與體育	設計者	王昱祺
實施年級	三年級	總節數	共 1 節， 40 分鐘
單元名稱	健康生活有一套		
設計依據			
學習目標	<p>認知：能認識眼睛的構造並體會眼睛的重要性。</p> <p>情意：能認識並實行眼睛的保健方法。</p> <p>技能：能保持實踐愛護眼睛健康的好習慣</p>		
學習重點	學習表現	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	
	學習內容	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	
領綱核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
議題融入說明	<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。</p>		
其他領域/科目連結	<p>國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。</p> <p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p>		
教材來源	繪本：我是一隻媚眼貓		
教學設備/資源	電腦、投影機、紙張、繪本 PPT		

教學活動設計

學習表現	學習活動歷程	評量工具	時間	備註
<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>【準備活動】(盲人體驗) (一)每人依老師指令閉上眼睛在紙上簽名。 (二)全部寫好後睜開眼睛，老師詢問小朋友，閉上眼睛跟睜開眼睛，寫出來的字體有什麼差別？進而讓小朋友了解眼睛的重要。</p> <p>【發展活動】 繪本教學「我是一隻媚眼貓」 1. 老師一邊展示「我是一隻媚眼貓」的故事簡報，一邊訴說故事的情節發展。 2. 故事說完。老師提出幾個問題問小朋友。問題如下： (1)小朋友有誰知道視力保健的秘訣？ (2)如果你是媚眼貓，當別人笑你「四眼田雞」時，你的感受如何？(進而說明不要嘲諷別人近視，而是要幫助他們。) (3)媚眼貓自己覺得會近視的原因是哪些？她又提出哪些可以改善的方法呢？</p> <p>【綜合活動】 老師歸納這節課的教學內容，提醒小朋友平常做好視力保健。</p>	<p>體驗實作</p> <p>聆聽及觀察</p> <p>口頭回答問題</p> <p>能明白視力保健的重要性</p>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>	
參考資料	我是一隻媚眼貓：林坤榮、劉慶川（南投縣僑光國小）			
附錄	<p>學生視力保健手冊，教育部全球資訊網，民國九十五年三月二十九日，取自 http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/health/eyesight.htm 高屏區視力保健中心，民國九十五年三月二十九日，取自 http://www.kmu.org.tw/www/ophthal/plan.htm</p>			

彭厝國小三年級健促視力保健課程教學活動計畫 4

領域/科目	健康與體育		設計者	王昱祺		
實施年級	三年級		總節數	共 1 節， 40 分鐘		
單元名稱	健康守護者					
設計依據						
學習目標		<p>認知：能察覺近視問題在生活中帶來的缺點與不便。</p> <p>情意：能察覺生活習慣中造成視力傷害的偏差行為與方法，並省察自我用眼行為，改正不正確用眼習慣。</p> <p>技能：能了解視力保健的正確方法，並於生活中確實執行。</p>				
學習重點	學習表現	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>				
	學習內容	<p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>				
領綱核心素養		<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>				
議題融入說明		<p>環 E1 參與戶外學習自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。</p>				
其他領域/科目連結		<p>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>				
教材來源		大恐龍戴眼鏡繪本				
教學設備/資源		電腦、投影機、各式眼鏡				
教學活動設計						
學習表現	學習活動歷程			評量工具	時間	備註

<p>1b- II -1 認識 健康技能 和生活技 能對健康</p>	<p>【準備活動】 1. 第一節：戴上數種眼鏡(如老花眼鏡，不同近視度數的眼鏡)，再透過閱讀課文，體驗不同近視所帶來的不便。 2. 發表與分享：體驗後的感想、曾聽過哪些視力不良情形或是眼睛的疾病。</p>	<p>分組體驗 實際操作</p>	<p>5分 5分</p>	
<p>2a- II -2 注意 健康問題 所帶來的 威脅感與 嚴重性。 專心聆聽</p>	<p>【發展活動】 1. 繪本：大恐龍戴眼鏡 2. 問題討論： (1)大恐龍一直CC叫，大家誤以為的「C」各代表什麼意思？ (2)大恐龍的真正名字是什麼？牠來城市的目的是為了什麼呢？ (3)大恐龍所提供的護眼六招是哪六招？你得能成功做到的與很難做到的項目各是哪些？</p>	<p>專心聆聽 口頭回答</p>	<p>15分 10分</p>	
<p>3a- II -2 能於 生活中獨 立操作基 本的健康 技能。</p>	<p>【綜合活動】 教師就護眼招式逐項討論，請覺得護眼招式困難的學生分享困境，再請能成功做到的學生分享成功經驗，並請大家參考這些作法改善自己的不良習慣。</p>	<p>口頭報告 專心聆聽</p>	<p>5分</p>	
<p>參考資料</p>	<p>大恐龍戴眼鏡繪本</p>			
<p>附錄</p>	<p>嘉義市政府衛生局兒童視力保健故事繪本</p>			