

教育部國民及學前教育署
111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：

新e點靈 讓 Eye 延伸—幼兒園向下扎根 幸福興「視」界—
四年級學童視力保健五年計畫之多元策略成效探究

研究機構：嘉義縣中埔鄉和興國民小學

研究人員：周濟仁校長、魏銘相主任、陳慧如護理師

嘉義縣聘任督學

指導者：前民雄國中校長 黃俊豪

中央輔導委員



中 華 民 國 1 1 2 年 0 4 月 1 1 日

目 錄

「前後測成效評價」策略與成效摘要表.....	4
壹、前言.....	9
一、研究動機.....	10
二、現況分析.....	13
三、視力保健與正向心理健康SWOT分析.....	15
四、研究問題與目的.....	18
五、文獻探討.....	19
貳、研究方法與步驟.....	23
一、研究對象.....	24
二、研究工具.....	25
三、研究架構.....	27
四、研究過程及介入方法.....	27
參、研究結果.....	41
肆、結論與建議.....	47
伍、參考資料.....	50
陸、附件.....	52-132
附件1 111學年度健康促進學校實施計畫—視力保健、正向心理議題問卷..	52
附件2 和興國民小學推廣中埔鄉幼兒園視力保健向下扎根服務計畫成果...	54
附件3 視力保健融入生活技能素養導向教學模組教案及教學活動實施成果...	62

附件4	健康偵測-全國唯一班班設置CO2偵測器.....	105
附件5	米窩早餐營養加分-校長與行政人員每週入班跟孩子一起用早餐.....	111
附件6	靈魂之窗 幸福滿分-午安枕提供每位學童有舒適幸福午間小憩.....	112
附件7	巧推【Active Arcade】APP體能互動及AR/VR體驗.....	113
附件8	您方便好鄰居-7-11般多功能半戶外球場讓學童、社區與縣府競賽共好.	114
附件9	設置親水體驗池快樂多元親水自救課程.....	115
附件10	無毒水耕蔬菜讓學童手作幸福感多元戶外課程.....	116
附件11	推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射箭、高爾夫球).....	117
附件12	健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與.....	119
附件13	爭取競爭型計畫辦理和興甲子園-(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)..	120
附件14	運動團隊棒球隊、籃球隊、射箭隊屢獲佳績.....	121
附件15	和興國小健康促進視力保健介入策略六大面向活動實施成果.....	122
附件16	學校營造多元特色加分活動與相關系列活動.....	129

新 e 點靈 讓 Eye 延伸—幼兒園向下扎根 幸福與「視」界-四年級學童視力保健
五年計畫之多元策略成效探究「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	四年級2個班	人數	45人(男:28 女:17)
執行策略 摘要	<p>1. 學校衛生政策：</p> <p>(1)制定校本 111 學年度視力保健實施計畫。</p> <p>(2)成立「視力保健」執行小組，凝聚全校親、師、生重視視力保健的共識。</p> <p>(3)「健康促進視力保健幼兒園向下扎根行動研究」團隊，並依實證導向的精神推動及落實探討。</p> <p>2. 學校物質環境：</p> <p>(1)依學童身高及視力狀況輪流調整座位。</p> <p>(2)持續充實更新學童課桌椅。</p> <p>(2)學校空間活化讓孩子有更多可以運動場域。</p> <p>(3)針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 500 L U X、黑板照度不得低於 750 L U X)及避免炫光(全更換為 T5 燈管)。</p> <p>(4)善用巧推活動，全校一起參與 SH150 活動。</p> <p>3. 學校社會環境：</p> <p>(1)營造有利視力保健優質環境；推動師生戶外活動。</p> <p>(2)落實下課淨空、戶外活動 120。</p> <p>(3)制定班級健康生活守則及獎勵制度。</p> <p>4. 健康生活技能教學：</p> <p>(1)全校教師參加視力保健增能研習，強化「正向心理健康」與生活技能融入視力保健保健教學知能。</p> <p>(2)規劃「正向心理健康促進視力保健融入生活技能素養導向課程」之學校總體課程計畫，健康生活技能融入視力保健與正向心理健康教學及跨領域教學。</p> <p>5. 社區關係：</p> <p>(1)辦理社區講座-「愛眼有一套 遠離惡視力」。</p> <p>(2)結合本校戶外球場及室內設施，營造社區共好 7-11 無時休假日及夜間運動。</p> <p>(3)踏查社區教室淨空活化教學戶外走讀計畫-規劃社區健康走讀路線。</p> <p>(4)學生「正向心理健康」推廣服務學童視力保健行為一家長「EYE」的報報觀念，深入社區家庭。</p> <p>(5)與安親班/補習班結盟，宣導培養學生正確用眼習慣，並宣導燈光照明須符合規定，以保健學生視力。</p> <p>6. 健康服務：</p> <p>(1)統計、分析全校視力保健檢查與複診結果，研擬改善策略，並針對一般及視力</p>		

高關懷生提供輔導關懷紀錄。

(2)建立未接受複檢或矯治學童**關懷機制**，以提升就診率。

(3)統計分析全校視力檢查與複診結果，邀請健康促進委員會討論研擬改善策略

7. 其他特色

(1)推廣中埔鄉**幼兒園向下扎根視力保健服務計畫**並辦理中埔鄉**幼兒園**親子運動會

(2)健康偵測-全國唯一班班設置**CO2 偵測器**

(3)四年級視力保健融入生活技能素養導向教學模組教案實作教學心得反思、教學成效及成果照與評量

(4)米窩和興**早餐 100 營養加分**-校長與行政人員每週入班跟孩子一起用早餐

(5)靈魂之窗 幸福滿分-午安枕提供每位學童有舒適幸福午間小憩

(6)**巧推【Active Arcade】APP 體能互動及 AR/VR 體驗**（與靜宜大學數位科技合作）

(7)**半戶外球場**辦理體育活動讓學童、社區民眾與縣府**體能競賽**運動共好

(8)設置**親水體驗池**快樂多元親水自救課程

(9)**無毒水耕蔬菜**讓學童手作幸福感多元戶外課程

(10)推動**動態課程**(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射箭、高爾夫球)

(11)健康促進**體適能與班級視力保健舞蹈**於校慶展出並結合社區參與

(12)**戶外運動計畫**—(少年野球追夢計畫、體適能嘉年華計畫、深耕基層棒球扎根工作計畫、運動 i 台灣計畫)

(13)運動團隊**棒球隊、籃球隊、射箭隊**全國屢獲佳績

(14)爭取競爭型計畫辦理全國棒球盃賽(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)

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 111 學年度健康促進網路系統
視力保健及正向心理健康問卷

前後測時距：五個月

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
視力不良率	25.00% (110學 年)(小三)	34.90% (111學年) (小四)			在疫情發生後上升9.9%，值得 關切疫情後續發酵，111學年度 視力不良率遠低於 110學年度 全縣(37.29%)與全國(41.94%)	
3C 小於 1 達成率	62.29%	96.30%	3.541	0.0058	表示學生於接受各項視力保健 執行策略後， 3C 小於 1 達顯著 水準(P<.05)	配對 t 檢定

規律用眼 3010 達成率	62.48%	98.16%	3.112	0.00608	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 規律用眼 3010 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
天天戶外活動 120 達成率	60.60%	98.20%	4.282	0.000526	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 天天戶外活動 120 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
下課 淨空率	65.92%	98.40%	3.052	0.006751	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 下課淨空率 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
定期就醫 達成率	72.52%	100.00%	3.214	0.008728	學校平時注重定期就醫重要與 謹慎追蹤學童就醫狀況	配對 t 檢定
視力保健 知識	67.50%	98.69%	3.221	0.00142	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健知識 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
視力保健 態度	63.25%	98.32%	3.602	0.000248	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健態度 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
視力保健 行為	68.65%	98.66%	3.428	0.000268	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健行為 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
擔心檢查 視力度數 (正向情緒)	63.25%	98.32%	3.602	0.000248	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，檢查視力度數 正向情緒 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
度數得到控 制 (正向情緒)	70.25%	98.86%	3.688	0.00025	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，度數得到控制 正向情緒 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
離開教室到 戶外活動 (樂動)	66.65%	97.88%	3.286	0.000282	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，離開教室到戶外活動 樂動 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
一天內看螢 幕不超過 1 小時 (樂活)	62.29%	96.30%	3.541	0.0058	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，一天內看螢幕行為 樂活 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
讀書寫字或使 用 3C 近距離時 3010 (樂動)	62.48%	98.16%	3.112	0.00608	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，讀書寫字或使用 3C 等近距離 樂動 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定

學年度	本校視力不良率%	嘉義縣視力不良率%	全國視力不良率%
108 學年度(入學新生)	6.10	21.32	26.33
109 學年度(升二年級)	19.40	28.54	32.99
110 學年度(升三年級)	25.00	37.29	41.94
111 學年度(升四年級)	34.90	教育部統計處 112.04 公告	教育部統計處 112.04 公告

質性分析成效摘要

研究工具：

幼兒園向下扎根計畫、護眼行動檢核表、父母 EYE 的報報回饋、學習單、衛教回條及高關懷紀錄輔導、「正向心理健康促進視力保健融入生活技能素養導向課程自省與家長與學生回饋」運動護照、學生學習單、親師家庭聯絡簿、幼兒園教師回饋單

質性研究成效

1. 幼兒園家長回饋視力保健扎根計畫目前自己孩子已經四年級了，在五年前孩子在幼兒園時校方已推動給孩子及家長老師，奠定起好的視力保健基礎，到了四年級還是持續維持護眼密碼 853240 各項好的習慣，並且偶爾還在家裡會管爸爸媽媽或弟弟看電視用眼時間，要看 30 分鐘休息 10 分鐘。
2. 幼兒園老師質性回饋向下扎根計畫有其必要性，因為在幼兒園視力保健若是有國小端開始做起，因為很生活化所以對於孩子在上課或回家都有很大成效，甚至幼兒園老師傳訊息感謝學校說目前孩子在幼兒園中看到會挑食的孩子，會跟挑食同學說不可以挑食，要天天五蔬果才會對眼睛好，護眼要從小做起，讓眼睛永保健康。
3. 學生視力保健生活素養導向愛護眼睛行為自省，他認為他自己讀書寫字及看 3C 產品中發現：
 - A 生自省:他認為自己寫字常常頭低太低，很靠近簿子，坐姿也不良所以從現在開始要改進。
 - B 生自省:他認為常常玩手機或看電視常常忘了時間，所以目前視力越來越差。教學者回覆給 B 生:要好好愛護眼睛，從生活中落實護眼密碼 853240。
 - C 生自省:他認為每一次都有遵守愛護眼睛、看 3C 產品規範，坐姿抬頭挺胸、眼睛距離書本保持 35-40 公分距離、使用 30 分鐘會休息 10 分鐘、並保持充足照明等，讓我的眼睛目前都有 1.5，遠視儲備足好視力。
4. 父母 EYE 的報報回饋:目前國小四年級家長自己陳述教育孩子絕非只有知識性，像生活中實踐視力保健也是重要一環，有好的方式看到孩子每一天在聯絡簿上面督促自己是否有遵守護眼密碼 853240 時，看到真的很有感，感動的是有這麼用心學校在做對孩子好的事、重視健康的事。

題目：新 e 點靈 讓 Eye 延伸—幼兒園向下扎根 幸福興「視」界— 四年級學童視力保健五年計畫之多元策略成效探究

摘要

研究背景與目的

本計畫探討自 108 學年度本校榮獲視力保健全國績優獎後，當年度新生在獲獎前幼兒園施行視力保健扎根計畫成效探討，本研究目的主要探討幼兒園向下扎根成效探討，視力策略在從學校衛生政策、學校物理環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能和健康服務等六大範疇著手，著手推動多元策略核心概念在視力保健上應用，以增進學童視力及身心健康。

研究對象主要以嘉義縣和興國小 45 位四年級為研究對象，研究主要目的是透過健康促進學校六大面向介入正向心理健康促進視力保健課程為主，本研究主要目的是透過有效策略介入教學，主要研究目的如下：

1. 探討幼兒園下向扎根視力保健健康促進多元策略介入對四年級學童視力保健經過此活動後視力保健知識、態度、行為及技能是否因「多元策略」方案有顯著差異。
2. 提升學童對視力保健認知，期待及早養成近距用眼3010 的習慣。
3. 落實學校正常化教學，下課淨空教室，增加學生戶外活動護眼策略的學習歷程。
4. 審視幼兒園向下扎根介入之成效探討視力保健影響新生入學視力不良率及往後影響性。

研究方法

研究設計是先進行**量化**研究前、後測問卷，採取「嘉義縣國小 111 學年度健康促進問卷系統視力保健議題」等量表，經由四年級班級施測後利用 SPSS 統計分析採準實驗設計，單組實驗組接受前後測方式進行；再輔以 正向心理健康視力保健問卷有效問卷「學生正向心理健康指標」主要針對身心健康與 PERMA PLUS 的幸福元素而設計來探討前後測學生正向心理健康幸福感差異。

質性研究探討幼兒園向下扎根後本研究活動架構搭配質性的過程評量或成效評量紀錄，質性的過程評量或成效評量紀錄，可呈現出學校在執行健康促進學校計畫的過程中的動力過程，以及量性問卷測量不到的內涵，具備特殊性與多樣性。

研究發現

- (1) **107學年度開始施行**幼兒園視力保健向下扎根計畫，發現入學108學年度(入學新生)視力不良率(6.10%)遠遠低於全縣、全國足以證明**幼兒視力保健扎根有其顯著性**。
- (2)施測母群三年級110學年度視力不良率(25.00%)升上升四年級111學年度(34.90%)，**不良率上升(9.90%)**，研究探討數據上升主因**疫情效應**，故施行生活技能導向視力保健教學勢在必行。
- (3) 視力保健**知識**、視力保健**態度**、視力保健**行為**，明顯從前後測數據中經由介入後教學，均達到顯著差異($P < .05$)，故視力保健策略有其成效性與實用性。
- (4)發現規律用眼3010達成率、戶外活動120達成率、3C 小於1達成率、下課淨空率、正向心理健康五正四樂，在「**促進視力保健融入生活技能素養導向**」策略介入後均明顯顯著改變均達到顯著差異($P < .05$)，故營造幸福健康的校園為首要學校藍圖。

關鍵字：幼兒園向下扎根、視力保健、生活技能、素養導向、正向心理健康

聯絡人：魏銘相主任 電話：05-2306717#03

電子信箱：e-mail：hhps@cyc.edu.tw

地址：60661嘉義縣中埔鄉和興村和興路91號

壹、前言

依據行政院衛生福利部國民健康署，其委託臺大醫院團隊使用散瞳驗光的方式在 106 年執行「兒童青少年視力監測調查」的結果顯示，幼兒園大班幼兒近視率為 9.0%(平均 10 人中即有 1 人近視)，國小一年級學童增加至 19.8%(平均 10 人即有 2 人近視)，國小二年級時期增加到 38.7%(平均 10 即有 4 人近視)，國小學童近視的比例隨著年齡快速攀升。

學齡前是兒童生長發育的重要階段，及早介入健康促進措施，可養成幼兒健康習慣，對於兒童未來成長有深層且正面的影響，根據衛福部(2019)統計資料顯示，臺灣地區國小學童裸眼視力近視率為 44.35%，創近十年新高。因此，**兒童眼疾**問題嚴然成為家長極度關心的議題。全球 22%以上的人口患有近視，影響了 15 億人。大約四分之一到五分之一的近視患者有高度近視，即近視度數五百度以上。近視不是簡單的屈光不正，並非配副眼鏡就好了，而應該被認為是一種會造成失明的疾病，因為它增加了多種嚴重的眼部疾病的風險，如視網膜剝離、白內障、青光眼、黃斑病變，其中高度近視黃斑病變已經成為台灣、日本和中國的不可逆轉的失明頭號原因。

「近世進士盡是近視」，念起來繞口，卻是事實，國民健康署「兒童青少年視力監測調查」報告，結果發現，幼兒學童近視情況嚴重，近一成幼兒園大班近視，到了小一，則近兩成，小二則是 38.7%，到了小六，近視盛行率達到七成。因此，近視防治需向下紮根，提早到幼兒階段。為使家長及照顧者能夠更早的重視兒童視力保健，國民健康署 107-108 年推動幼兒園健康促進試辦計畫介入視力保健議題，運用符合幼兒園介入模式，提升師生對於視力保健知能。吳佩昌醫師也特別籲請家長務必重視「近視是一種疾病」，幼童如近視超過 500 度，日後發生高度近視的機率大，容易引發成早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有失明風險。他呼籲家長要讓幼童從小儲存遠視力的觀念，就如同孩子在視力存摺中存足款額，才有本錢供日後慢慢提領，他說幼稚園階段應存有一百五十至二百度遠視力，才具有抵抗近視的本錢。他也提到醫學證實，增加戶外活動是視力健康的最佳保護因子，鼓勵家長可多帶孩子到戶外公園綠地活動，運用護眼密碼 3010120 保護視力，即用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動 120 分鐘並定期接受眼科檢查，才能讓孩子擁有好視力健康快樂成長。

健康幸福夢想藍圖路上近年來碰到新型冠狀病毒(COVID-19)疫情除了威脅我們的健康，也將我們的生活弄得大亂。新型冠狀病毒(COVID-19)蔓延全球各國，前一兩年全臺甚至啟動居家線上教學。聯合國教育、科學及文化組織建議使用遠程學習計劃以及開放的教育應用程式和平台，學校和教師可利用該平台和平台遠程接觸學習者並限制教育中斷。因此我們關注的是學習在學童身上造成影響，並探討在這些孩童是否會被影響於**視力保健及正向心理健康**概念。

幸福校園是本校一項追求目標之一，伴隨正向心理健康興起，我們不應該只是消極被動的等到學生有心理困擾與疾病後才給予治療；而是應該採取積極預防的作為，因此我們必須提升學生正向社會情緒能力，讓學生在過去或現在的正負向經驗中找到他們的優勢，建立存在能力以及面對挫折復原力，最終促進**幸福暨健康夢想學校**。

學生的身心健康在疫情過後，回歸正常生活時，需要獲得明確的支持。美國全球發展中心(The Center for Global Development, CGD)在《COVID-19後學校重新開放與恢復計畫》中，鼓勵將來能以學校為基礎進行介入，以協助師生從疫情的影響中復原(Carvalho et al., 2020; Winthrop & Kirk, 2008)。學者也主張為了確保學生重返校園時，能從 COVID-19的陰影中走出來，學校必須盡快制定促進兒童與青少年心理健康之相關措施與策略，因此促使本研究從「**正向心理健康促進視力保健**」核心概念，以增進學生身心健康為宗旨，因此促成我們希望透過本研究**幸福新視界 向下扎根 讓 Eye 延伸以四年級學童視力五年「促進視力保健融入生活技能素養導向課程」策略介入之成效探討**審視本校學校各項指標概況。

一、研究動機

疫情效應！連續八年下降的國小學童裸視視力不良率，在疫情發生後連續兩年上升，110學年度最新統計突破 45%。醫師認為遠距線上教學增加 3C 使用，並減少戶外活動是主因，建議把握「亡羊補牢」，避免「惡視力」演變成眼疾找上門。

由近視率的調查結果得知，國內幼兒近視防治效果並不如預期，主因是政策施行除了透過政府的宣導，學校老師以及家長們應該要全力配合(王溢嘉等，民 90 年)。依據教育部(Ministry of Education)頒布的「幼兒園教保活動課程大綱」，劃分 幼兒園的教學活動為六大領域，依序為「身體動作與健康領域」、「語文領域」、「認知領域」、「美感領域」、「社會領域」、「情緒領域」，其中在「身體動作與健康領域」中所指稱的『健康行動(Health action)』面向即包括幫助幼兒發展 健康的信念、學習健康的行為以及落實自我的管理(教育部，民 106)。幼兒園教師 依據「幼兒園教保活動課程大綱」進行教學課程的設計，教師本身對於近視預防保健的信念，對其在實務工作中的教學行為必定會產生重大的影響。

然而全球近視人口約為 22%，其人數高達 15 億人。其中約 1/4~1/5 人口更患有高度近視，在台灣高度近視更是失明的主因（吳佩昌，2020）。學童及青少年是國家未來的主人翁，國力的強弱及國家盛衰尤其攸關，若能及早在國中小階段防範於未然，除了避免太早近視更應該控制惡化預防失明。如此一來，對國家長遠經濟發展必然有重大助力及影響。

兒童是國家未來的主人翁，也是國家的希望，若從幼兒園及早介入健康促進措施，讓幼兒逐漸養成健康的行為與習慣，奠定兒童未來健康的基石。自 109 年起，國民健康署與教育部國民及學前教育署、縣市政府衛生局及教育局攜手共同推動幼兒園健康促進試辦計畫，透過幼兒園健康促進措施的介入，提升教師及家長的健康知能，培養幼兒正確健康觀念，目前**本校健康藍圖趨勢希望孩子養成全人健康模式**，如何**落實健康精神與幸福感**學校努力目標，團隊在這區塊著墨如何落實健康與幸福感並重在孩子身上，**結合以「自主行動」強化「知識力」**，**透過「溝通」與「參與」的歷程**中培養正向心理健康主軸為出發點設定以下目標。特殊身份經母群調查後高達 51%學生，**家庭對學生的教養觀念的知能也比較不足**，所以學校推動健康促進計畫更形重要，因此有關社區、家長、學校對於健康生活態度描述如下。

首先:以社區、家長社經地位分析

幼兒園是兒童健康最關鍵的場域，國民健康署吳昭軍署長表示，守護兒童健康是打好生命的基礎，透過與教育部攜手合作，持續辦理幼兒園健康促進計畫，期盼結合校園、家長及政府 3 方力量，共同建構孩子未來健康人生！學童視力不良因素社會、家庭結構的改變：學區家長大部分以務農或打零工為生，普遍對健康生活不夠重視，而社區距離醫療院所或市中心有一段距離，因此，在這樣的環境之下，學童之生活、學習與成長頗值得關切。和興國小位於嘉義縣中埔鄉中華路上，快速道路 82 號附近，倚阿里山脈傍 濁水溪，交通便利，環境優美。本校普通班 12 班，特教班 1 班，教職員工數 30 人。近年來本校所在和興村因經濟環境條件不佳、年輕人口外移，新住民家庭增加等因素，將近有 51%的學生來自於弱勢家庭。學區家長大部分以

務農或打零工為生，除經濟條件不佳之外，中低收入戶家庭比例偏高，而新住民配偶及隔代教養祖父母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。

其次：護眼活動未落實及近期疫情心理惶恐

本校視力保健前後測成效評價問卷前測統計表分析，各單項達成率皆大於 55%，其中以規律用眼 3010 及下課淨空率表現較佳。但各項視力保健行為如：看書寫字時每 30 分鐘休息 10 分鐘、看電視、打電腦、電動時會每 30 分鐘就休息 10 分鐘、戶外運動 120 及 3C 小於 1 等規律用眼策略無法貫徹執行，護眼效率即大打折扣，學童保護眼睛的行動力缺乏大人督促，也是視力惡化的因素之一。本校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。

最後：針對健康生活態度而言-家長對視力保健的消極態度：

部分家長因經濟、時間、家庭因素，認為視力不良就是近視，孩子看不清楚時再帶孩子配戴眼鏡就好，無法配合就醫複檢而延誤治療時機，校護經常撥電話催促家長帶孩子就醫，就醫後醫師所開的散瞳劑更沒督促孩子按時點用，忽略接受眼科醫師診斷的重要性。部分家長回家後也只注意學生家課完成與否，無法督促孩子做好視力保健活動及行為。

最後：學校端盤點各項可運用資源

鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生及家長們的全人健康。

二、現況分析

本校普通班 12 班，分散式資源班 1 班，學生人數 222 人，教職員工數 30 人。近年來學校所在因經濟環境條件不佳、年輕人口外移，新住民家庭增加等因素，將近有一半的學生來自於弱勢家庭，根據表 1 顯示低收入戶、中低收入戶、單親、隔代教養、新住民及原住民等家庭的學生比例達 50.9%。

表 1 學生身份分析表

	低收入	中低收入	清寒	新住民	單親	原住民	隔代	弱勢生
學生人數(人)	6	18	38	17	27	6	3	113
比例(%)	2.7%	8.1%	17.1%	7.7%	12.2%	2.7%	1.4%	50.9%

COVID-19 疫情目前仍蔓延持續擴散，這些年還碰到停課不僅影響本校學生、教師和家庭，還會產生強烈社會影響及學生整體不安感。因 2019 冠狀病毒大流行而停課的教育也同樣揭示了各種社會和經濟問題，包括學生債務，數位化學習等特別對處境不利的兒童及其家庭的影響更為嚴重，並甚至給學童有不安全感的隱憂。本校位於中埔鄉和興村台糖公館農場內，嘉義市南邊，南臨本縣水上鄉。隔八掌溪與嘉義市輔仁中學、興安國小隔溪對望。學區家長多以工為生、少數以農商為生，經濟地位不如隔岸的嘉義市。東向快速道路及南二高交流道位於本學區附近、加上本校所在地公館農場將廢耕，進行整體規劃，預計未來將帶來大量人口和商機。

嘉義縣和興國民小學學生 108~110 年健康資訊系統視力保健指標一覽表

項目	指標名稱	108 學年度			109 學年度			110 學年度			本校 108 年 -110 年增減
		本校	嘉義縣	全國	本校	嘉義縣	全國	本校	嘉義縣	全國	
視力保健	裸視視力不良率	30.77	39.86	44.36	35.84	40.33	44.58	35.00	41.39	45.10	↑ 4.23
	視力不良就醫率	100.0	97.85	91.59	100.0	97.76	91.06	100.00	98.66	91.68	-0
	視力惡化率	3.28	6.25	7.42	11.18	7.55	7.77	4.21	7.96	7.80	↑ 0.93
備註		本校視力不良率低於全縣、全國			本校視力不良率低於全縣、全國			本校視力不良率低於全國			

資料來源：教育部學生健康資訊管理系統（111/4/2 公告）

根據衛福部統計數據，小學生視力不良率（一眼 0.9 以下）於 100 學年度達到高點 50.01% 後逐年下降，108 學年度已降至 44.35%，但 109 學年度止降彈升至 44.6%，110 學年度（去年八月至

今年七月) 持續上揚至45.23%。

根據上表顯示，108~110學年度學生視力不良率不僅低於全縣、甚至全國平均兩成以上，而視力不良就醫率從108學年度到110學年度也一直維持在100%，可見學校在視力保健工作的用心，也是本校健康促進工作的亮點。但在裸視視力不良率108學年度到110學年度間赫然發現本校裸視視力不良率上升4.23%，全國在108學年度到109學年度間裸視視力不良率僅增加0.74%，因此本研究想探討及思索如何應變這樣現象，促使我們想要研究主要動機及提出相關因應策略著手。

表 本校 108-111 學年度新生一年級與嘉義縣/全國一年級學生 裸視視力不良率比較統計表

學年度	本校一年級新生 視力不良率	嘉義縣一年級新生 視力不良率	全國一年級新生 視力不良率	備註
108	6.10	21.32	26.33	本校新生視力不良率 低於本縣及全國
109	16.70(較上學年 ↑ 10.6)	24.05	26.21	本校新生視力不良率 低於本縣及全國
110	12.50(較上學年 ↓ 4.2)	25.11	28.13	本校新生視力不良率 低於本縣及全國
111	20.70(較上學年 ↑ 8.2)	教育部統計處 112.04 公告	教育部統計處 112.04 公告	

根據上表顯示，108~110學年度一年級新生視力不良率不僅低於全縣、甚至全國，108學年低於平均四成以上，到110學年度新生不良率還低於全縣全國兩成以上，在疫情發生後連續兩年上升，111學年度最新統計新生視力不良率飆到最高20.70%。根據國民健康署「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%，到小一達19.8%，到小二更達38.7%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

三、視力保健與正向心理健康 SWOT 分析

本校為因應日益嚴重之學生視力保健與正向心理健康問題，召開健康促進推行委員會，討論問題應對方針，成員透過 SWOT 分析法深入探討本校在此問題上所面臨的內外優劣、劣勢及機會、威脅並從分析結果擬定實施對策，因為透過 SWOT 分析本校視力保健議題六大範疇情況，希望透過本次行動研究教育介入多元策略，教導孩子正確的用眼觀念及規律運動習慣，讓學生在視力保健知識、態度、行為等提升，減少視力惡化率。

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
一、學生衛生政策	<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. 推廣課間活動及利用下課時間運動，養成學生下課到戶外運動的好習慣。 4. 健康中心每學期彙整視力保健、口腔、視力保健檢查統計資料。 5. 全校有 1 位校護。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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 3. 部分教師認為學生均已具備保健知識，僅配合課程教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校組織氣候佳，教職員彼此凝具力強，配合學校衛生政策意願度高。 2. 教育行政單位衛生政策與考評，視力保健議題為項目之一。 3. 學生家長大都願意配合學校政策行事，故宣導成效頗高。 4. 本校辦理視力保健議題。 	<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. 學生家長或社區居民很少參與。 3. 視力保健議題已推展，但內容均零星、片段，缺乏建構統整且依序實施的活動。 4. 部份教師行政與班級課務繁重，以致推動有阻力。
二、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園多處植栽綠色植物。 2. 教師常善用校園植物帶領學童走向戶外進行觀察。 3. 本校綠地空間多，足供學生下課活動或望遠凝視。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏視力保健教學教具。 2. 因為增建半戶外球場目前空間活動較為不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校綠地多，校外周圍環境綠地空間極多，利於視力保健。 2. 可結合醫院之專業醫療資源，配合辦理講座及各項宣導活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經費編列不足。

<p>三、學校社會環境</p>	<p>1. 輔導及追蹤視力保健不良學童治療。</p>	<p>1. 導師事務繁忙無法掌握學童狀況。 2. 家長無法注意學童用眼及運動狀況。</p>	<p>1. 透過家長座談會宣導視力保健。</p>	<p>1. 追蹤視力保健不良學童輔導人力不足。</p>
<p>四、健康教學與活動</p>	<p>1. 視力保健內容融入健康與體育領域課程中。 2. 辦理講座宣導視力保健重要性 3. 辦理視力保健學藝競賽，如海報比賽或有獎徵答。 4. 每節下課鼓勵學生進行望遠凝視活動，並配合學校環繞綠地環境有加成效果。 5. 教室備有電腦、網路及光碟機，有助於獲取網路資源。 6. 視力保健教學融入各領域教學。</p>	<p>1. 部分家長重視升學，學生課後輔導多易忽略學校的健康教學活動 2. 學校人力資源運用有限，無多餘的及物力設計更多的競賽或教案遊戲，學業與健康促進無法並重。 3. 視力保健手冊內容大多提供低年級為主。 4. 健體領域多數偏重體育，無法落實視力保健教學。</p>	<p>1. 將健康教學與活動擴展至校外活動，並結合學校環境教育等戶外活動與大自然結合。 2. 中央與地方行政單位對健康促進教學與活動視為重要議題，積極推廣。 3. 健康學校促進望提供豐富網路教學資源。</p>	<p>1. 政府專款補助金費少，不易推動完善的視力保健 2. 受升學主義影響，課後學童以補習為主，無法完全配合視力保健。 3. 學生課後傾向靜態活動，如觀看電視且現代社會電腦普及化，使用電腦時間較長，平板電腦普遍以致視力保健不良率較高。 4. 學童教學課程及活動因課程無法單一辦理，需融入活動中。</p>
<p>五、社區關</p>	<p>1. 舉辦家長視力保健宣導座談會暨視力保健不良學童親師座談會。 2. 利用家長會訊刊</p>	<p>1. 家長及社區人士大都為上班族，參與座談會成效不一。 2. 學校無專責單</p>	<p>1. 衛生所形成夥伴治理關係，其相關人員到校宣傳視力保健，共享資源</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>

<p>係</p>	<p>物專欄向家長及社區宣導。</p> <p>3. 學校與鄰近社區醫療資源有很好的互動關係。</p> <p>4. 衛生所配合度高。</p>	<p>位統一窗口負責與社區關係</p> <p>3. 多數家長未落實親子健康護照居家生活中。</p> <p>4. 家長指導學童視力保健知能不足。</p>	<p>2. 利用各項活動宣導視力保健。</p>	
<p>六、健康服務</p>	<p>1. 每學期依標準檢查方法進行視力保健篩檢工作。</p> <p>2. 健康檢查結果通知家長，並要求繳交回條。</p> <p>3. 新生開學後一個月內進行檢查工作，異常學童教師用聯絡簿或電訪知會家長並協助就醫診治。</p> <p>4. 輔導視力保健不良學童進行矯治與追蹤輔導。</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. 本校家長多能配合學校健康檢查結果，給予學生矯正及回應</p> <p>2. 學務處本學期持續推動視力保健活動及多到戶外活動為重點工作之一。</p> <p>3. 行政重視並支持多元社團活動。</p> <p>4. 把握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. 部分家長對視力保健工作，只限於精神或短時間支持，常因工作對學童視力保健之追蹤缺少持續性。</p> <p>2. 大部份家長忽略健康重要性，注重智育學業成績，故難以推行健康促進活動。</p> <p>3. 全校學童健康需求評估，難掌控健康主題。</p>

四、研究問題與目的

視力保健與正向心理健康議題施行是本校著眼重視環節，以**正向心理健康促進視力保健教育措施介入**的基礎之下，學校勢必要從生活與課程結合著手，設計一套能融入學生生活習慣且成為學生帶著走之生活技能；並透過教學課程之設計、行政上體衛政策之執行、親師間營養衛教之強化及社區間結盟關係之建立等面向，希望能全方位促進學生維持適中體位，減低未來可能造成的健康風險。

本計畫以健康促進學校六大面向介入**正向心理健康促進視力保健課程**為主，設計「正向心理健康」與「素養導向」健康課程策略介入，本研究主要目的是**透過正向心理健康促進視力保健介入教學**，主要研究目的如下：

1. 探討幼兒園向下扎根「正向心理健康促進視力保健融入生活技能素養導向課程」策略介入對國小四年級學童視力保健經過此活動後學生**視力保健知識、態度、行為及技能**是否因本次「素養導向教學」方案有顯著差異
2. 施行幼兒園向下扎根後**提升**學童對視力保健**認知**，期待及早養成近距用眼 3010 的習慣。
3. 落實學校正常化教學，**下課淨空教室**，**增加**學生戶外活動護眼**策略**的學習歷程。
4. 了解本校以「正向心理健康促進視力保健融入生活技能素養導向課程」策略介入四年級學生回饋與訪談，**了解**學童對參與視力保健活動的想法與回饋並落實十二年國教「**自發**」、「**互動**」與「**共好**」目標。

五、文獻探討

(一) 臺灣地區學生視力不良率現況

根據國民健康署委託台大醫院團隊於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，國小各年級近視盛行率（表 2-1）均呈現上升趨勢，與前一次 99 年調查資料相比較，幼兒園大班從 7.1% 上升至 9.0%、國小一年級從 17.9% 上升至 19.8%、國小二年級從 28.3% 上升到 38.7%，小六則從 62% 上升到 70.6%；而在高度近視比率（度數 > 500 度）方面，小六更是高達 10.3%，令人備感憂心。但是值得注意的是，無論是 99 年亦或 106 年都顯示自幼兒園大班升上國小一年級之學童近視比率有快速且大幅攀升的現象，且隨學童年齡越大，表我國兒童青少年近視盛行率近視的比率皆有增加的趨勢。

學童近視盛行率一直居高不下（衛生福利部國民健康署兒童視力篩檢及矯正指引，2016）。其中年齡 7 至 8 歲以及 13 至 14 歲分別是國內學童發生近視的兩個尖峰時段。

科技日益發達進步，電子產品蓬勃發展，兒童及青少年使用手機、平板、桌電等 3C 產品機率也隨之增加，儼然成為其生活必備品。數位化生活普及，使得近年來台灣人民生活水平大提升，而文明的結果相對也帶來了些許負面的影響。

年別		99 年	106 年	各年級差異	高度近視近視 ≥ 500 度
年級		近視 ≥ 50 度	近視 ≥ 50 度		
幼兒園	小班		6.9		0.4
	中班	4.6	7.4	+0.5	0.0
	大班	7.1	9.0	+1.6	0.5
國小	一年級	17.9	19.8	+10.8	1.2
	二年級	28.3	38.7	+18.9	1.4
	三年級	38.5	43.3	+4.6	1.6
	四年級	51.3	52.7	+9.4	4.2
	五年級	56.6	62.2	+9.5	6.7
	六年級	62	70.6	+8.4	10.3

資料來源：國民健康署

99 年「學齡前兒童近視及其他視力現況及其相關因素探討」，調查中 班及大班學齡前幼兒，樣本數 3197 人。 99 年「6 至 18 歲學生近視及其他屈光狀況調查」，調查小一至小六學 童，樣本數 6857 人。

106 年「兒童青少年視力監測調查計畫」，調查 3-18 歲兒童青少年， 樣本數 7348 人。

這些數據顯示臺灣幼兒園大班學童每 10 人就有 1 人近視、小學一年級學童每 10 人就有 2 人近視，而國三學生每 10 人更將近有 9 人近視。另外，根據行政院主計總 處發布的國情統計通報（2018）顯示，國小學童 107 學年度的視力不良率為 44.79%， 相較於 94 學年度的資料 41.14%，上升了 3.35 個百分點。

就觀察縣市別而言，110 學年度國小學生裸視視力不良率最高前三縣市依序為嘉義市、臺中市及基隆市，嘉義縣的國小學童視力不良率達 41.58%，位居全國第 16， 若就六都來看則與臺中市第一視力不良率。

縣市別	110 學年度視力不良率	視力不良率排名
嘉義市	48.81	1
臺中市	48.38	2
基隆市	48.32	3
新北市	47.36	4
連江縣	46.52	5
桃園市	46.44	6
苗栗縣	46.25	7
彰化縣	45.87	8
新竹縣	45.11	9
高雄市	44.73	10
臺北市	44.71	11
臺南市	44.38	12
雲林縣	44.15	13
澎湖縣	41.88	14
新竹市	41.88	15
嘉義縣	41.58	16
宜蘭縣	40.3	17
金門縣	39.8	18
南投縣	38.3	19
花蓮縣	38.05	20
屏東縣	37.29	21
臺東縣	28.02	22

資料來源:教育部統計處

(二) 國內視力保健教育介入之相關研究

本研究對象以四年級為主，探討「視力保健教學介入」對國小學童保健之成效為本研究主要研究目的，然而國內對於視力保健教學介入之文獻並不是太多，教育部與衛生署共同宣示合作推動臺灣健康促進學校，近期將近共有 3000 所以上學校參與，隔年更是建立「健康促進學校推動中心」，提供單一窗口資源，致力推動重要健康促進議題，包括口腔衛生、視力保健、健康體位、菸檳防制、性教育（含愛滋病防制）、用藥安全、全民健康保險等，並透過各校教育介入之行動研究確切落實各項政令，因此有「二代健康促進學校行動研究方案」可供參考，為了使研究更具全面性，研究者在臺灣健康促進學校網站上，蒐集近年國小四年級視力保健行動研究之成果，由部分學校之成果未上傳或未公開，僅就所搜尋到的相關研究整理於下表

研究時間	作者	研究主題	研究方法與對象	研究分析與結果
2019	陳秋如 陳佩君 陳怡君	Eye 護新視代，親師社區作伙來—以支持性環境策略降低學童視力不良率之探討	1. 三、四年級 2 個班，共計 42 人（男：24，女：18） 2. 採取單一組別前後測設計方式進行研究。	經分析前後測成效評價之結果，兩個班在視力保健知識、態度以及行為正確率之後測成績皆優於前測，其中以行為部分進步最多，並依 t 檢定結果顯示前後測皆有顯著差異。因此以健康促進學校模式進行視力保健議題教育確實有助於提昇學童的視力保健行為成效。
2019	王淑華 莊舜雯 林芳如 黃俊彥 邱湘瑩	「斷、離、捨~要眼自在」視力保健策略介入對國小三、四年級學童視力保健知識及行為成效之研究	1. 三、四年級 10 個班，共計 244 人（男：106，女：138） 2. 採取單組前、中、後測設計。行動過程為期 6 週，並利用描述性統計、GLM 重複測量等進行分析。	1. 研究為期六週的戶外活動 120 分鐘達成次數在執行第二-三週（ $t = -4.02, P = 0.000$ ）及第 4-6 週（ $t = -7.93, P = 0.000$ ）皆較前測上升，且達極顯著差異。 2. 左、右眼視力狀況於介

				<p>入活動後未達顯著差異，但隨著每日戶外活動120分鐘達成率增加，在第六週的後測中可見，視力有逐漸回升的現象；視力保健認知平均分數有隨活動介入增加，於第二次介入的後測時即達顯著差異（$F=5.11$，$P=0.025$）；保健行為分數顯示，第二次介入後測時即達極顯著差異（$F=14.82$，$P=0.000$），顯示正向影響。</p>
2019	蔡坤村 蕭正洋 李旋毓	國小四年級學 童視力保健行 動研究	<p>1. 四年級3個班，共計83人（男：42，女：41）2. 研究採單一實驗組前測後測設計，先以視力保健問卷針對107學年度屏東縣九如國小四年級學生實施前測，再進行視力保健教育等策略介入方案，介入期間為三個月，並於介入後，實施後測，俟後測實施完畢，將前測問卷與後測問卷之結果進行統計分析與探討。</p>	<p>透過方案的介入，學生視力保健的知識評量後測的分數比前測有顯著的增加，行為與態度評量後測的分數亦是顯著增加，代表學校能透過衛教宣導、護眼行動策略和情境布置等等健康促進方案來加強學生視力保健常識及行為的改善有顯著成效。</p>

2018	蔣行治 陳香如 何鴻昫 陳曉瑩 王敏玲	「愛 EYE 護 眼有 EYE 無 礙」四年級視 力保健教育介 入對視力保健 知識與行為成 效之行動研究	1. 四年級 2 個班，共 計 31 人。(男：15， 女：17) 2. 採單組前 後測設計，分別在教 學前、後各進行一次 網路問卷填答，取得 樣本資料後以 excel 進行資料處理及分 析，以評估	1. 本研究介入視力保健 教學活動是兼具知識、行 為、達成率三個層面，學 校介入教學活動於研究 期間傳達正確視力保健 知識，明顯提升學生部分 認知，但有些題目教學活 動後反而退步，有些前後 測答對率則沒有改變，將 針對以上數據進行改 善，加強學生認知及觀 念。且視力保
2016	顏有志 顏惠君 簡美燕	視力保健教學 策略於校園視 力保健工作之 成效評估—以 基隆市信義國 小四年級學童 為例	1. 四年級 10 班，共 計 261 人。(男：137， 女：124) 2. 採問卷調查法，以 不等組實驗組及對照 組前後測設計；在資料 處理上，以描述性及推 論性統計進行結果分析。	研究中所實施的介入策略 有顯著成效，實驗組學生 透過親、師、生合作的模 組教學後，在知識、行動 兩大面向有顯著進步，相 對於對照組來說，知識面 向的進步尤其突出。此種 模組可做為未來學校推動 視力保健介入之參考

貳、研究方法與步驟

根據本研究之研究目的與問題，透過文獻蒐集及資料整理、分析，研究者針對 111 學年度嘉義縣中埔鄉和興國民小學學童在視力保健知識、視力保健態度及視力保健行為現況進行研究。研究方法採問卷調查法，經由問卷蒐集所需之資料並加以分析探討。本章共分成以下論述分別如下：

其一：研究對象

其二：研究工具

其三：研究過程及介入方法步驟

一、研究對象

本研究以111學年度嘉義縣中埔鄉和興國民小學學童四年級共兩個班級45位學生為研究對象，學生之基本資料如表。針對學生的前測與後測結果，比較其在宣導及護眼行動多元策略介入前後，學生的視力保健知識、態度及行為改善成效的差異。

另由於 3C 產品過於普及，學童課後仍長時間近距離用眼，導致視力日益惡化，因此啟動全校師生一起來護眼，實驗設計接受前後測方式進行。研究前測有效問卷45份，回收率 100%，後測有效問卷 45 份，回收率亦為100%。並搭配研究之統計分析以雙尾成對t 檢定 (two tail paired t test) 進行平均數差異檢定，並以 $\alpha = 0.05$ 為顯著水準 (significant level) 表 111學年度嘉義縣中埔鄉和興國民小學學童中年級學生人數統計表

班級	男生	女生	合計
四年詩班	14	8	22
四年禮班	14	9	23
合計	28	17	45

本研究採用問卷調查方式，以「學生視力保健行為調查問卷」調查研究對象在視力保健知識、視力保健態度及視力保健行為的現況。其中針對樣本的基本資料進行描述性統計分析，資料統整如表。

表樣本之基本資料分析

背景變項	人數	百分比
性別	男生	28
	女生	17
手足排行	老大	28
	老二	14
	老三	3

根據上表資料，可以統計以下結果供背景變項：

(一) 性別

在本研究樣本中，以『男生』居多，共有28人，占總人數之62.22%。

(二) 家中排行

研究樣本中，家中排行的部份以『老大』居多，共有28位，佔總人數之62.23%。

二、研究工具

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

(一) 量性問卷 如附件

1. 本研究前、後測問卷，採取「嘉義縣國小 111 學年度健康促進網路問卷系統視力保健議題」。問卷內容包含第一部份為視力保健知識；第二部分為視力保健態度；第三部分為視力保健行為。

本研究所採取之研究工具為 111 學年度學校健康促進實施計畫網路問卷「學生視力保健行為調查問卷」，如附錄。問卷內容包含兩大項，有研究對象之基本資料與視力保健方面之相關題目，基本資料的部份包含性別、年紀、手足排行，視力保健的相關題目題型則分為三個部份，其中視力保健知識，視力保健態度，視力保健行為。視力保健知識的題目型態為是非題，視力保健態度與視力保健行為的題目型態則為勾選題，視力保健知識認為題目敘述正確則畫「○」，認為題目敘述不正確畫「×」；視力保健態度採「同意」與「不同意」兩個勾選項目；視力保健行為採用「有」、「無」兩個勾選項目。其中視力保健知識的計分方式為「答對」1 分，「答錯」0 分；視力保健態度的計分方式為「同意」1 分，「不同意」0 分，反向題則為「同意」0 分，「不同意」1 分；視力保健行為計分方式為「有」為 1 分，「無」為 0 分，等量表，經由中年級四個班級施測後利用 SPSS 統計分析採準實驗設計 (Quasi-Experimental design)，單組實驗組接受前後測方式進行。研究前測有效問卷 45 份，回收率 100%，後測有效問卷 45 份，回收率亦為 100%。

2. 正向心理健康視力保健問卷有效問卷

本研究量表「學生正向心理健康指標」主要針對身心健康與 PERMA PLUS 的 9 項幸福元素而

設計，故可區分為兩部分。關於身心健康的評量部分，包含心理健康正確知識率、心理健康正向態度率、心理健康自我效能率、正向心理健康健康生活品質指標，以及健康生活品質指標等五項。每項指標採不同題目加以評量所示。另外，關於 PERMA PLUS 之 9 項幸福元素的評量部分，包含正向情緒、全心投入、人際關係、生命意義、成就感、身體活動、樂觀、營養、睡眠。

3. 質性工具

活動架構搭配質性的過程評量或成效評量紀錄，質性的過程評量或成效評量紀錄，可呈現出學校在執行健康促進學校計畫的過程中的動力過程，以及量性問卷測量不到的內涵，具備特殊性與多樣性。故而本研究除採用上述量化問卷外，另輔以質性研究工具，以增強本研究結果之深度與廣度：可呈現出學校在執行健康促進學校計畫的過程中的動力過程，以及量性問卷測量不到的內涵，具備特殊性與多樣性。故而本研究除採用上述量化問卷外，另輔以質性研究工具，以增強本研究結果之深度與廣度

(1)活動學習單由導師設計批閱

(2)護眼週記檢核表，推動下課淨空活動。

(3)個案輔導訪談單 不定時與家長電話聯繫，並輸入視力保健觀念。

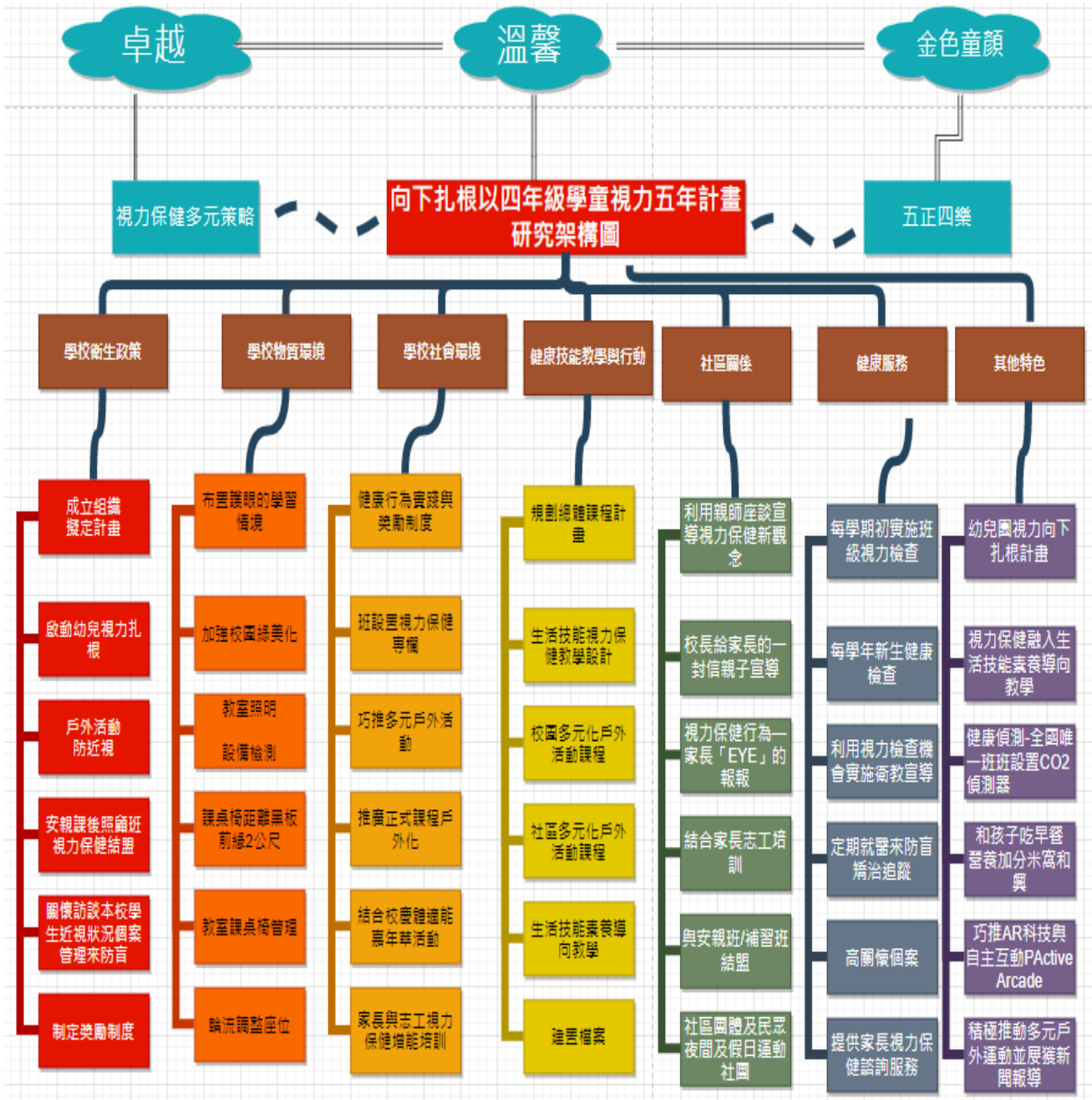
(4)親師研習座談會衛教回饋單，由彙整意見並交流意見。

(5)素養導向教學模組-素養導向教學模組：教師團隊從自主學習的精神構面出發並且設計能激發學生有效且主動學習的態度、及造就學生基本的學習能力，培養「自主學習、獨立思考」、「自主行動、解決問題」等培養學生的主動學習態度、訓練學生有效的學習方法及造就學生基本的學習能力以利提升學習者主動意願、態度、方法與能力四大面向。

(6)視力不良個案訪談單。

(7)幼兒園教師訪談單。

三、研究架構



四、研究過程及介入方法

本計畫分計畫到執行兩階段進行，首先以本校健康促進學校議題推行計畫，成立學校健康促進視力保健推行委員會，並組成計畫工作團隊，負責蒐集本校學生健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源並進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。其次，依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及方法，並提供充分的物質與社會環境之支持與服務，以幫助學校學生產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。其研究發展過程如下說明：

一、計畫階段：

配合本校願景「卓越、溫馨、金色童顏」為視力保健夢想藍圖，而依據願景本校分別在「健康促進」和「視力保健」規劃了 111 年度健康促進計畫，透過學校健康促進委員會之運作以及常態性團隊會議討論，擬定本行動研究議題，學校健康促進相關推動小組之成員與分工職掌表職掌分工以體衛為主，邀請校長、主任、護理師、各班級師生及學生家長共同來參與研究，並舉辦相關研習與活動，透過獎勵與鼓勵，提升視力保護知能。因應現代社會變遷快速、家庭結構改變、3C 產品盛行，學童視力保健推廣與宣導更值得學校關切，如何將視力保健的觀念與知識推廣到家庭，也更形重要。

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

1. 成立研究小組並召開成效評價報告方案研討會議

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

2. 研究期程與團隊執掌分工

配合學校「卓越、溫馨、金色童顏」，而依據願景，本校分別在「正向心理健康」和「視力保健」規劃了 111 年度健康促進計畫，透過學校健康促進委員會之運作以及常態性團隊會議討論，擬定本行動研究議題，表學校健康促進相關推動小組之成員與分工職掌表為使本研究有效掌握執行時效與內容進度，研究團隊訂定有清楚的研究期程前後測成效評價期程及與良好的執掌分工

計畫職稱	姓名	職稱	工作項目	備註
計畫主持人	周濟仁	校長	綜理與督導推動學校衛生暨健康促進學校工作	召集人
協同主持人	魏銘相	學務主任	策劃學校衛生委員會有關工作。	處室代表
協同主持人	張原豪	教務主任	1. 推動學校健康教育課程教學與健康活動。 2. 統合課程教材研發相關事宜	處室代表
協同主持人	蔡耿維	總務主任	1. 改善環境衛生與維護校區安全。 2. 充實並維護各項衛生與體育設備。 3. 協助物品採購事宜	處室代表
研究組 組長	洪菘醇	體衛組長	1. 執行學校衛生委員會有關工作。 2. 擬定學校健康促進與衛生保健工作計畫。 3. 協助健康中心實施衛生保健工作。 4. 辦理學校環境衛生及有關整潔活動。	
研究組 副組長	陳慧如	護理師	1. 推行學校健康促進及學校衛生工作。 2. 辦理視力保健、口腔衛生、視力保健。 3. 辦理預防接種、傳染病預防、管理與通報。 4. 辦理健康檢查及缺點矯治。 5. 特殊疾病管理。 6. 辦理各項衛生活動及衛教宣導。 7. 負責紀錄、月報表及衛生統計。 8. 健康資訊系統管理。 9. 協助維護校區環境安全。 10. 傷病處理及急救。 11. 提供教職員工健康諮詢服務。	
研究組員	楊子墨	資訊組長	協助資訊統整資料，線上問卷及資訊網站管理。	
研究組員	陳慧如	午餐執秘	營養午餐之菜單設計，配合視力保健之目標	
研究組員	林佳瑩	安親班 代表	配合視力保健計畫，協助推展計畫內的各項活動。	安親班代表
研究組員	林建至	家長會長	1. 參與健康促進會議，提供推動建言。 2. 聯繫家長會協辦事宜。	家長代表
研究組員	李翊瑄	學生代表	參與健康促進相關會議，提供建言與回饋。	學生代表
諮詢委員	黃俊豪	嘉義縣 聘任督學	提供學校推動健康促進相關業務輔導與協助	健康促進 輔導委員
	賴麗如	嘉義大學 眼科診所		結盟醫師
	王俊凱	嘉義保安 診所醫師		結盟醫師

3. 研究歷程甘特圖

嘉義縣中埔鄉和興國民小學成效評價報告研究歷程甘特圖

	111年10月	111年11月	111年12月	112年01月	112年02月	112年03月	112年04月
參與行動研究工作會議							
撰寫研究背景和資料探討							
進行全校學生前測問卷							
策略介入與修正							
進行全校學生後測問卷							
資料分析比較							
撰寫成效評價報告分析結論							

4. 研究團隊及分工執掌表

姓名	職稱	在本計畫之工作項目	備註
周濟仁	校長	研擬並主持計畫	
魏銘相	學務主任	活動策略設計、計畫執行及效果評價，撰寫研究報告	
陳慧如	護理師	身體健康狀況及需求評估，資料蒐集	
劉昌裕	教師	活動課程執行及觀察統整學生學習表現	
林淑芬	教師	活動課程執行及觀察統整學生學習表現	
黃柔云	中埔鄉幼兒園教師	幼兒園視力保健紀錄學生省思與家長回饋	
呂誼瑄	中埔鄉幼兒園教師	幼兒園視力保健紀錄學生省思與家長回饋	

二、行動階段：

本研究介入期間分別於學生活動、視力保健維護，及蒐集相關資料。除了針對視力保健介入一系列教學活動活動策略，也包含全校性的視力保健六大範疇的生活實踐，配合本校111學年度健康促進計畫，配合縣府依據「教育部補助地方政府 辦理學校健康促進實施計畫」指示，健康是人類基本人權，也是生存競爭要件，更是一切學習基礎。為使健康觀念能落實於學習與生活之中，特別將健康促進的觀念帶入校園，如下列表格所示：學生實施網路問卷前測後，即印製相關視力保護資料，電話訪談，開始加強宣導全校師生及家長視力保健相關知識及落實護眼行動檢核。

議題	實施項目	實施工作內容	實施期程
行政措施	召開學校衛生委員會	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	每學年初
		2. 檢討及修正以往實施成效，制訂本年度健康促進學校計畫	
	強化組織與人力	1. 組織健康促進學校工作小組	每學年初
		2. 組織「校園緊急救護小組」	
		3. 建置本校「健康促進學校網站」	
		4. 結合地方機關團體組成健康促進網絡	
	落實師生健康管理	1. 建立學生個人健康檔案	每學期
		2. 每學期實施學生健康檢查	
		3. 實施體格缺點矯治	
		4. 特殊疾病學生管理	
		5. 傳染病管制及照護	
		6. 學生健康評估	
視力保健	教學及相關活動	1. 建立視力學生不良資料及追蹤複檢	每學年初
		2. 定期檢測光源與維護視力裝置	持續進行
		3. 全校將視力保健融入相關課程	持續進行
		4. 鼓勵學生利用下課時間「遠眺」及 3010	持續進行
視力保健	教學及相關活動	1. 篩選體位異常個案實施前測、後測等調查	期初、期末
		2. 針對病理性體位異常個案輔導協助轉介至專業醫療院所	持續進行
		3. 推動「853240」護眼密碼並融入教學	持續進行
		4. 成立教師課後運動社團	持續進行
		5. 利用學生課間活動，推動學生體能活動自主運動	持續進行
		6. 認識視力保健--社區親子活動	持續進行
心理健康	教學及相關活動	1. 推動友善校園議題，提升校園精神環境。	持續進行
		2. 推動多元學習活動，俾身心靈健全發展。	持續進行
		3. 針對校園生活快樂指數評估研討改善策略	持續進行
		4. 實施前測、後測等調查	期初、期末

實際行動及介入方法與策略：

本研究介入期間針對視力保健介入一系列教學活動策略，也包含全校性的視力保健六大範疇的生活實踐，配合本校 111 學年度健康促進計畫，配合縣府依據「教育部補助地方政府 辦理學校健康促進實施計畫」指示，健康是人類基本人權，也是生存競爭要件，更是一切學習基礎。為使健康觀念能落實於學習與生活之中，特別將健康促進的觀念帶入校園，如下列表格所示：

4. 實際行動：

「正向心理健康」與「素養導向」健康課程策略介入之成效探討本研究以健康促進學校六大面向介入視力保健校本課程為主

促進正向心理健康的
九大元素

幸福校園 ♥ 快樂共學

5正 4樂
打出你的正向好樂牌

正向卡

P 正向情緒 Positive emotion • 自我察覺 • 情緒調適 • 欣賞自己 • 感恩態度	E 正向參與 Engagement • 自我管理 • 目標設定 • 快樂學習 • 勇於挑戰	R 正向關係 Relationship • 尊重同理 • 關心互助 • 溝通協商 • 良好關係	M 正向意義 Meaning • 熱心服務 • 生命意義 • 價值判斷 • 行善助人	A 正向成就 Accomplishment • 發揮所長 • 問題解決 • 成就自己 • 回饋社會
--	--	--	---	--

快樂牌

P 樂動 Physical Activity 規律運動	L 樂活 Leisure Activities 休閒活動	U 樂食 Nutrition 均衡飲食	S 樂眠 Sleep 優質睡眠
---	--	-------------------------------------	---------------------------------

健康促進學校六大面向與正向心理健康促進介入方法說明表

六大面向	正向心理健康	實施項目	介入策略內容	活動佐證
學校衛生政策	規劃執行正向心理健康政策	成立組織擬定計畫	<p>1. 成立「視力保健幼兒園向下扎根」推行委員會，由校長擔任召集人，處室主任、體衛組長、導師代表、健體老師、護理師、家長會與學童代表組成，共同擬定執行教育部視力保健重要政策之計畫方案。</p> <p>2. 組織與職責分配：「嘉義縣中埔鄉和興國民小學視力保健推行委員會組織與職責」。</p> <p>3. 幼兒園向下扎根與本校學童宣導視力保健政策：「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「定期對醫來防盲」、「3010 眼安康」、「遠視儲備足」，強化全校教職員工生及社區家長針對視力保健的重視。</p>	 
		專業引入視力保健資源	<p>跨域健康課程邀請中央健康促進輔導委員黃俊豪校長為全校教師講授「近視是疾病、遠視儲備足」等議題並針對教師及社區補教業者增能視力保健知識。</p>	
		戶外活動防近視	<p>1. 擬定本校「戶外活動防近視」實施辦法。</p> <p>2. 訂定每學期體育活動競賽計畫。</p> <p>3. 研擬「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」措施。</p> <p>4. 於公共空間設置體育器材，開放親師生及社區</p>	

		<p>民眾自甫取用</p> <p>關懷訪談近視個案防盲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定本校「定期就醫來防盲」實施辦法。 2. 建構「提昇就醫率」機制。 3. 建立「高度近視高危險群個案管理」方式。 4. 研擬「視力不良弱勢族群輔導」措施 	
	<p>電子資訊白板使用規範</p>	<p>訂定本校使用電子化設備規範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用電子化設備上課之班級，下課時間務必至戶外活動。 2. 使用年級及時間： <ul style="list-style-type: none"> ※低年級不使用電子化設備。 ※中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘。 ※高年級隔節使用，且需符合 3010 原則。 3. 建議導師定期調整座位。 4. 實施下課教室淨空戶外活動。 	 
	<p>制定獎勵制度</p>	<p>制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。學校獎勵制度榮譽獎勵健康促進表現良好學生</p>	
	<p>定期檢討改善策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立「視力保健行動研究」團隊，並依實證導向的精神推動及落實。 2. 依部頒及嘉義縣定指標，訂定視力保健管理標準及成效分析。 	

<p>學校 物質 環境</p>	<p>創造與支持 心理安全 全環境</p>	<p>1. 依據「教育部中小學校建築設計規範」，擬定本校「教室課桌椅管理辦法」。</p> <p>2. 依學童身高及視力狀況輪流調整座位。</p> <p>3. 持續充實更新學童課桌椅。</p>	<p>嘉義縣中埔鄉和興國民小學教室課桌椅管理辦法</p> <p>一、依據： （一）中小學校建築設計規範 （二）教育部「視力保健實施工作手冊」</p> <p>二、目的： （一）提供適合學生身體發展之課桌椅，並維護學生視力。 （二）瞭解新型課桌椅特色，型號規格及更換程序，進而發揮其功效。 （三）培養學生愛護公物的情緒，落實公物保管責任制度，以延長課桌椅使用年限。 （四）落實課桌椅保管維護使用，以提高教育品質。</p> <p>三、實施辦法： （一）開學時，各級導師依學生身高安排適合型號之桌椅後交由學生使用及保管，發現教室桌椅型號不足者，向總務處調配。 （二）學期中，發現課桌椅型號已不適合學生身高，導師得敘進度調整，或請總務處調配。</p>
		<p>學習 環境 安檢 維護</p> <p>1. 加強校園綠美化。</p> <p>2. 在校園場域設置視力保健標語，隨時提醒學生視力保健方法。</p> <p>3. 布置護眼的學習情境，培養學生愛眼的態度，以達境教功能。</p>	 
		<p>教室 照明 設備 檢測</p> <p>1. 每學期開始定期檢查全校教室之照明設備，若有不良狀況，立即修繕。</p> <p>2. 針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於500 L U X、黑板照度不得低於750 L U X)及避免炫光(全面更換成LED燈管)。</p> <p>3. 每學期(寒暑假開學前)定期檢測教室桌面及黑板照明(距離黑板前緣2公尺)。</p>	 

學校社會環境	重視心理需求、關懷與友善氣氛，鼓勵參與及投入	健康行為實踐與獎勵制度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班設置視力保健專欄。 2. 推動多元化戶外活動。如：課間活動、健康操、社團課後開辦舞蹈、棒球、籃球等加強課程、走讀社區、舉辦運動會及母親節闖關活動等。 3. 推廣正式課程戶外化。如：行動學習、科學闖關、食農教育課程、科普教育等。 4. 各班導師一周至少出3次活動形式之家庭作業。 5. 針對視力不良學生提供大字書及衛教。 6. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。 	 
		教職員工家長及志工教育活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合校慶體適能嘉年華活動結合視力保健活動。 2. 提供中埔鄉衛生所諮詢服務，進行視力健康促進宣導行為。 3. 結合家長日：家長與志工培訓內容包括視力保健之重要做法：兒少近視病、「戶外活動防近視」、「定期封醫來防盲」、「3010 眼安康」、「遠視儲備足」，以協助學校推動視力保健相關活動。 	 

健康 生活 技能 教學 與 行動	提供辦理 素養導 向、健康 生活技能 為基礎課 程與活動	生活 技能 視力 保健 教學 設計	<p>1 規劃中年級年級 視力保健 素養導向之學校總體課程計畫。</p> <p>2. 擬定「以生活技能為導向的視力保健」課程方案，以 853240「幫我刪惡視力」為口訣，培養學生養成良好的生活習慣。</p> <p>3. 召開健康教育授課教師會議（研討以生活技能取向及學生自主學習為中心的視力保健教案及跨領域教學模組）</p>	 
		校園 多元 化戶 外活 動課 程	<p>規劃正式課程戶外化融入教學課程一天至少有一節課（不包括體育課）在戶外上課。</p>	
		社區 多元 化戶 外活 動課 程	<p>規劃「社區走讀」戶外課程，預防近視融入戶外教育課程活動</p>	

		<p>活動形式 家庭作業</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給家長的一封信 給家長的叮嚀信 附錄 6) 黏貼在聯絡簿，規畫減少用眼，有活動形式之功課。每天至少有一項 2. 書包減重：教室規畫置物櫃 放置學用品。 3. 提供社區資源，參與假日休閒活動。 	<p>和興國小學童視力保健行為—家長「EYE」的報報</p> <p>親愛的家長您好！</p> <p>視力是人類生活學習的重要工具，對每個孩子來說，視力健康是學習的基礎。為了讓您的孩子擁有健康的視力，我們特別設計了這份「家長「EYE」的報報」，希望透過這份報報，能幫助您了解孩子的視力保健知識，並與孩子一起努力，共同守護孩子的視力健康。</p> <p>這份報報內容包括：視力保健知識、視力保健行為、視力保健活動等。希望透過這份報報，能幫助您了解孩子的視力保健知識，並與孩子一起努力，共同守護孩子的視力健康。</p> <p>學童視力保健行為：除了配合校內視力保健活動外，在家中也應注意視力保健。以下提供家長可採行的視力保健行為，請家長與孩子共同遵守。</p> <table border="1"> <tr> <td>視力保健要點</td> <td>視力保健活動</td> </tr> <tr> <td>視力保健時間：30分鐘 閱讀、寫作業、看電視或玩電腦、手機、平板電腦等30分鐘休息5分鐘。</td> <td>視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。</td> </tr> <tr> <td>戶外活動時間：30分鐘 家長應鼓勵孩子每天進行30分鐘以上的戶外活動。</td> <td>視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。</td> </tr> <tr> <td>視力保健活動時間：每日不超過1小時 家長應限制孩子每天使用電子產品（如電視、電腦、手機、平板電腦）的時間，建議每小時休息5分鐘。</td> <td>視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。</td> </tr> </table> <p>家長與孩子共同守護視力健康，讓我們共同為孩子的一視同仁。</p> <p>家長姓名：_____</p>	視力保健要點	視力保健活動	視力保健時間：30分鐘 閱讀、寫作業、看電視或玩電腦、手機、平板電腦等30分鐘休息5分鐘。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。	戶外活動時間：30分鐘 家長應鼓勵孩子每天進行30分鐘以上的戶外活動。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。	視力保健活動時間：每日不超過1小時 家長應限制孩子每天使用電子產品（如電視、電腦、手機、平板電腦）的時間，建議每小時休息5分鐘。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。
視力保健要點	視力保健活動											
視力保健時間：30分鐘 閱讀、寫作業、看電視或玩電腦、手機、平板電腦等30分鐘休息5分鐘。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。											
戶外活動時間：30分鐘 家長應鼓勵孩子每天進行30分鐘以上的戶外活動。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。											
視力保健活動時間：每日不超過1小時 家長應限制孩子每天使用電子產品（如電視、電腦、手機、平板電腦）的時間，建議每小時休息5分鐘。	視力保健活動：家長可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。此外，家長也可與孩子一起進行「眼保健操」活動，並鼓勵孩子多進行戶外活動，如打球、跑步、騎腳踏車等。											
<p>社區關係</p>	<p>鼓勵社區與家長共同參與</p>	<p>社區家庭視力保健相關活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用親師座談宣導視力保健新觀念 2. 製作視力保健「校長給家長的一封信」親子宣導回條，貼於聯絡簿 3. 學童視力保健行為—家長「EYE」的報報 4. 辦理幼兒園暨校慶體適能運動嘉年華，利用創意進場宣導視力保健觀念，多元活動展現—視力保安康 5. 結合家長志工培訓會議辦理視力保健課程 6. 與安親班/補習班結盟，宣導培養學生正確用眼習慣，並宣導燈光照明須符合規定，以保健學生視力 	  								
		<p>結合社區資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於社區活動中心張貼宣導海報。 2. 與醫院合作辦理學生健康檢查。 3. 定期邀請眼科醫師蒞校進行視力保健宣導及服務。 4. 提供衛生單位視力保健衛教資源。 5. 邀請保安診所王俊凱醫師入校宣導視力。 6. 邀請嘉義大學眼科賴麗如醫師入校宣導。 									

				
		<p>安親班視力聯盟</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 統計學區內安親班課後照顧班數目。 2. 擬定安親班課後照顧班推動視力保健推動策略。 	
<p>健康服務</p>	<p>提供心理諮商和社會支持</p>	<p>視力檢查 衛教 宣導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校護理師每學期初實施班級視力檢查。 2. 每學年新生健康檢查視力/立體感/辨色力…等篩檢工作。 3. 利用視力檢查機會實施衛教宣導。 	
		<p>定期就醫來防盲矯治追蹤</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力檢查結果通知家長。 2. 就醫矯治通知單在檢查後一個月內交回健康中心。 3. 建立未接受複檢或矯治學童關懷機制，以提升就診率。 4. 統計、分析全校視力檢查與複診結果，呈報健康促進委員會討論，以便研擬改善策略。 	
		<p>高關懷個案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依據本校「高度近視高危險群個案管理」模式進行關懷與輔導(高危險群體包含：一年級>100度、二年級>200度、各年級近視>300 	<p>嘉義縣中埔鄉和興國民小學高度近視高危險群個案管理實施計畫</p> <p>一、高度近視高危險個案定義：..</p> <p>根據國內近視盛行率統計顯示，小學生小六為 60%，國中的 70%，高中的 80%，大學即有高達 90% 近視率，15 歲以下兒童青少年一旦近視，即成為高度近視的高危險群。據研究顯示，國小學生一旦近視，不加控制，每年的會增加 100 度；即小一近視時，到了小六就會高度近視（度數 >500 度）！而高度近視易發生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、玻璃體混濁、黃斑出血及黃斑變性，這些高度近視併發症治療效果有限，且所有合併症都可造成殘廢失明，呼籲家長應多加留意。..</p>

			<p>度或每學期度數增加 >50 度)。</p> <p>2. 針對高度近視學童收案管理並定期追蹤與輔導。</p> <p>3. 分發高度近視視力保健衛教單給家長了解。</p>	
	<p>提供家長視力保健諮詢服務</p>		<p>利用全校性活動或一般時間提供視力保健相關資源或諮詢(含高度近視學童家長)。</p>	
		<p>視力保健器材維護</p>	<p>1. 視力檢查用具定期造冊管理。</p> <p>2. 佈置適當的視力檢查環境。</p>	 <p>圖片說明:視力檢查儀</p>
<p>諮詢服務</p>		<p>中央促輔導委員黃俊豪校長</p>	<p>提供視力保健健康促進策略及計畫前後測成效評價報告之諮詢與服務。</p>	
		<p>縣內健促輔導委員鄭秀津校長</p>	<p>提供健康促進計畫前後測成效評價報告之諮詢與服務。</p>	

參、研究結果

依據行政院衛生福利部國民健康署，其委託臺大醫院團隊使用散瞳驗光的方式在 106 年執行「兒童青少年視力監測調查」的結果顯示，幼兒園大班幼兒近視率為 9.0%(平均 10 人中即有 1 人近視)，國小一年級學童增加至 19.8%(平均 10 人即有 2 人近視)，國小二年級時期增加到 38.7%(平均 10 人即有 4 人近視)，國小學童近視的比例隨著年齡快速攀升。王英偉醫師也表示，幼年一旦近視，就極可能終身近視，每年平均約增幅 75-100 度，近視的防治行動須從幼兒階段提早開始。眼睛是靈魂之窗，幼兒時期更是視覺發育的黃金期，故視力保健工作(Vision Care Work)應該從學齡前階段開始做起。

一、量化分析

(一)111 學年度健康促進議題視力保健問卷前後測成績從健康促進議題網路問卷前測結果顯示如下

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
3C 小於 1 達成率	62.29%	96.3%	3.541	0.0058	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 3C 小於 1 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
規律用眼 3010 達成率	62.48%	98.16%	3.112	0.00608	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 規律用眼 3010 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
天天戶外活動 120 達成率	60.60%	98.2%	4.282	0.000526	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 天天戶外活動 120 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
下課淨空率	65.92%	98.4%	3.052	0.006751	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 下課淨空率達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
定期就醫達成率	72.52%	100%	3.214	0.008728	學校平時注重定期就醫重要與謹慎追蹤學童就醫狀況 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定

視力保健知識	67.50%	98.69%	3.221	0.00142	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健知識 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
視力保健態度	63.25%	98.32%	3.602	0.000248	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健態度 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
視力保健行為	68.65%	98.66%	3.428	0.000268	表示學生於接受各項視力保健執行策略後， 視力保健行為 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
擔心檢查視力度數 (正向情緒)	63.25%	98.32%	3.602	0.000248	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，檢查視力度數 正向情緒 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
度數得到控制 (正向情緒)	70.25%	98.86%	3.688	0.00025	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，度數得到控制 正向情緒 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
離開教室到戶外活動(樂動)	66.65%	97.88%	3.286	0.000282	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，離開教室到戶外活動 樂動 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
一天內看螢幕不超過1小時 (樂活)	62.29%	96.3%	3.541	0.0058	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，一天內看螢幕行為 樂活 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
讀書寫字或使用3C近距離時3010 (樂動)	62.48%	98.16%	3.112	0.00608	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，讀書寫字或使用3C等近距離 樂動 達顯著水準(P<.05)	配對 t 檢定
註：本研究之統計分析以雙尾成對 t 檢定 (two tail paired t test) 進行平均數差異檢定，並以 $\alpha = 0.05$ 為顯著水準 (significant level)						

(二)正向心理健康視力保健問卷有效問卷經前後測分析後，本次施測學生數共 45 人

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X^2	P 值	結果簡述	備註
擔心檢查視 力度數 (正向情緒)	63.25%	98.32%	3.602	0.000248	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，檢查視力度數 正向情緒 達顯著水準 (P<.05)	配對 t 檢 定
度數得到控 制 (正向情 緒、成就 感、樂觀)	70.25%	98.86%	3.688	0.00025	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，度數得到控制 正向情緒、成就感、樂觀 達顯著水準 (P<.05)	配對 t 檢 定
離開教室到 戶外活動 (樂動)	66.65%	97.88%	3.286	0.000282	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，離開教室到戶外活動 樂動 達顯著水準 (P<.05)	配對 t 檢 定
一天內看螢 幕不超過 1 小時 (樂活)	62.29%	96.3%	3.541	0.0058	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，一天內看螢幕行為 樂活 達顯著水準 (P<.05)	配對 t 檢 定
讀書寫字或使 用 3C 近距離時 3010 (樂動)	62.48%	98.16%	3.112	0.00608	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，讀書寫字或使用 3C 等近距離 樂動 達顯著水準 (P<.05)	配對 t 檢 定
註：本研究之統計分析以雙尾成對 t 檢定 (two tail paired t test) 進行平均數差異檢定，並以 $\alpha =0.05$ 為顯著水準 (significant level)						

(三)質性省思：

政團隊執行省思	<p>關於課程設計及行政規劃：</p> <p>本校無附設幼兒園但深感視力保健落實在年紀越小越好，因此在108學年度本校榮獲視力保健全國績優獎時，曾落實幼兒園向下扎根視力保健五年施行計畫，以利在獲獎前幼兒園施行視力保健扎根計畫成效探討，幼兒園向下扎根促進視力保健跨域課程的設計及行動研究在校內施行挑戰也是轉機，選擇適合學習主題及教材內容，對本團隊及本校學生在視力保健而言是一大福音。在多次在課程發展委員會中提出國小學童在幼兒園向下扎根計畫相關問題討論請教專家及優秀老師、在行政規劃上請教校長及各處室主任後，搭配十二年國教課程從生活經驗入手、貼近孩子的生活著眼設計發想，在備課日負責提出課程構想，老師從共備課中提出討論決定施行方式及細節。</p> <p>學務處銘相主任：幼兒園向下扎根「策略性融入生活對幼童視力保健」影響教育理念中「心有多大、力就有多大」，在幼兒園向下扎根計畫中學校大家長校長、自己與護理師到幼兒園環境中做視力保健教學向下扎根教學，在視力保健構思從硬體到軟體、從活動到課程、從老師到學生到家長、從體驗教學到情感深化的認知學習，讓視力保健之健康教育有脈絡性、結構性的推展，不讓向下扎根課程落於鬆散的活動，不在是教室內活動，不再是紙上談兵活動事，讓活動帶入生活養成好習慣，為好的視力奠下基石，降低視力不良率為首要。目前幼兒園成效持續觀察下來，發現扎根對視力保健是有益且有成效但推動需要有妥善規畫及持續性方能有好的績效。</p> <p>教務處原豪主任：課程面審視－視力保健融入生活技能後對每个孩子保健影響透過課發會提案設計構想施行視力保健幼兒園向下扎根計畫，將「健康帶著能力走與視力保健」納入學校特色首要健康施行課程活動中，整合校園空間規劃、提升教師專業知能、發展特色課程、推動體驗學習，規劃親師生共同關懷學童視力及營養之創課活動，整合成一連串教學活動設計，讓學習者視力健康與學校內與回家後與家人一同施行層面，均對於視力保健不管從知識面、態度面、情意面均大大提升成效。</p>
授課教師及相關人員看法	<p>昌裕老師：視力保健與正向心理健康從茫然到改變嗎？</p> <p>從教學上誘發孩子生活技能素養導向學習，孩子從自我覺察、人際溝通、做決定、解決問題等生活技能均大大提升，並透過課程發展教師提供一連串有的學習內容及教學技巧相關演練，配合計劃，逐步引導，透過課間活動時間讓孩子</p>

	<p>不間斷體能活動讓學生多動，以及注意正向心理健康視力保健課程規劃。</p> <p>這當然是因為我們習慣面對是孩子，在課程規劃上悉小學生的學習能力及自省能力。在課程中深深地體會到，在生活技能中與五正四樂正向心理結合，對視力保健孩子來說就是很好的學習與生活中落實。即使是在不一樣教育活動中，學生們正向心理健康視力保健是很重要。</p> <p>淑芬老師：正向心理健康視力保健課程維持與執行</p> <p>由於教學活動規劃經驗，在規劃本次生活技能促進視力保健課程的時候，覺得應該還是要加入一些正向心理健康相關的指標。曾經在課程中規劃正向情緒、成就感、樂觀、樂動、樂活過視力保健教學模組施作等等議題。但最後往往會發現孩子對於這些領域的陌生。</p> <p>這次正向心理健康促進視力保健課程授課中學生在習得相關知能後，面對視力保健相關活動檢核，一開始無法全部理解做得到也覺得會剝奪孩子遊戲時間，針對此問題，護理師及教師除了逐條指導，甚至個別指導外，也要透過通知與家長溝通，請家長協助指導。</p>
<p>幼兒園教師看法</p>	<p>誼瑄老師：竟然會入幼兒園做視力保健</p> <p>和興國小沒有附設幼兒園學校，因此當鄉長經由縣府關係媒合讓我們三和分班可以借和興國小閒置空間來當上課地點，記得五年前那時候前校長也就是王姿勻校長有心帶領和興國小教學團隊參加全國視力保健績優遴選，因此跟我們提及是否願意中埔鄉立幼兒園三和分班施行視力保健向下扎根計畫，那時候真的很感動學校用心、校長堅持、團隊努力下，每一年都在我們班上執行視力保健相關議題推動，五年來持續不斷，我看到了幼兒改變，開始會注意自己用眼習慣，以及家長這一區塊大力讚揚。</p> <p>柔云老師：學校用心家長肯定</p> <p>這五年來學校都會在寒暑假開學前跟我們敲定入班時間，有這麼用心的學校在視力保健推動值得肯定，我印象深刻 853240 護眼密碼，除了對幼兒園孩子有幫助以外，對自己在生活上有好的習慣養成，其中有家長跟我提及太慢知道視力保健這麼實用訊息，不然在家裡一定會讓孩子養成視力好習慣，這星期中午吃飯時孩子看到隔壁挑食的，會跟挑食同學說不可以挑食，要天天五蔬果才會對眼睛好，護眼要從小做起，讓眼睛永保健康。</p>
<p>學生心得</p>	<p>四年詩班學生林〇〇：對於參加「素養導向」健康課程後省思</p> <p>我每一次都有遵守愛護眼睛、看3C產品規範，坐姿抬頭挺胸、眼睛距離書本保持35-40公分距離、使用30分鐘會休息10分鐘、並保持充足照明等，讓我的眼睛目前都有1.5，遠視儲備足好視力。</p> <p>四年詩班學生陳〇〇：對於參加「素養導向」健康課程後省思</p>

	<p>我覺得視力健康課程很實用，並且我把學校所學的853240視力密碼帶回去分享給家人，我學到很多課本學不到的健康知識。</p> <p>四年禮班學生王00：對於參加「素養導向」健康課程後省思</p> <p>我常常玩手機或看電視常常忘了時間，所以目前視力越來越差。教學者回覆給B生：要好好愛護眼睛，從生活中落實護眼密碼853240。</p> <p>四年禮班學生楊00：對於參加「素養導向」健康課程後省思</p> <p>我自己寫字常常頭低太低，很靠近簿子，坐姿也不良所以從現在開始要改進。並從視力自主管理檢核表中，從裡面可以得到自己用眼狀況並且可以得到還有很多關於健康的資料，還可以和同學討論以前從沒注意過的視力保健好方法。</p>
家長回饋	<p>四年詩班家長陳00：對於孩子參加視力保健課程活動後回饋</p> <p>目前自己孩子已經四年級了，在五年前孩子在幼兒園時校方已推動給孩子及家長老師，奠定起好的視力保健基礎，到了四年級還是持續維持護眼密碼853240各項好的活動，並且偶爾還在家裡會管爸爸媽媽或弟弟看電視用眼時間，要看30分鐘休息10分鐘。</p> <p>四年詩班家長林00：對於孩子參加視力保健課程活動後回饋</p> <p>開學到現在孩子都會跟我說他很期待校長到他們班上幸福米窩meal!我很好奇米窩是啥？一問之下知道推動營養教育入班用早餐，讓每個人在學校行政與老師孩子一同用餐，創造一個幸福學校並且用餐過程中還會跟孩子提點視力保健重要與做的過程碰到問題，由於過去沒有類似經驗，但從孩子回來分享之後才發現原來學校是如此用心創造正向與健康活動在孩子學習生活中。</p> <p>四年禮班家長陳00：對於孩子參加視力保健課程活動後回饋</p> <p>孩子拿回來視力不良單後，煩惱孩子從低年級視力檢查1.5到現在四年級0.8，經過這次疫情孩子大部分的時間都用網路或手機學習讓眼睛越來越差，但參加以後發現學校給我們做家長的一些好的護眼概念與方法，因此我學習到原來視力除了學校教之外，家裡的環境與用眼態度也要特別留意。</p> <p>四年禮班家長林00：對於孩子參加視力保健課程活動後回饋</p> <p>生活中實踐視力保健也是重要一環，有好的方式看到孩子每一天在聯絡簿上面督促自己是否有遵守護眼密碼853240時，看到真的很有感，感動的是有這麼用心學校在做對孩子好的事、重視健康的事。</p>

肆、結論與建議

本次的成效評價報告**幼兒園向下扎根**以四年級學童視力五年計畫「促進視力保健融入生活技能素養導向」策略介入之成效探討證實透過**幼兒園向下扎根視力保健**四年級學童的衛教宣導、情境布置和體驗實踐活動確實有助於學生視力保健常識的增加及行為的改善。

一、結論

本計畫探討自 108 學年度本校榮獲視力保健全國績優獎後，當年度新生在獲獎前幼兒園施行視力保健扎根計畫成效探討，**幼兒園向下扎根促進視力保健**推動服務及行動研究在校內施行挑戰也是轉機，選擇適合學習主題及教材內容，對本團隊及本校學生而言是一大福音。

(一) **幼兒園向下扎根**研究結果發現：

1. **107 學年度開始施行幼兒視力保健扎根計畫**發現入學 108 學年度(入學新生)視力不良率(**6.10%**)遠遠低於全縣(21.32%)、全國(26.33%)足以證明幼兒視力保健扎根有其顯著性，成效良好。
2. **108~110 學年度**一年級新生視力不良率不僅低於全縣、甚至全國，經由幼兒園視力保健向下扎根，108 學年低於平均 4 倍以上，到 110 學年度新生不良率還低於全縣全國 2 倍以上，在疫情發生後連續兩年上升，111 學年度最新統計新生視力不良率飆到最高 20.70%，探討 111 學年度因為 110 學年度疫情嚴峻，讓幼兒園孩子家長替孩子請防疫假或停課，故無法養成視力保健好習慣，但本校 111 學年度新生視力不良率(20.70%)，雖 111 學年度嘉義縣及全國新生視力不良率依教育部資料統計等到 112 年 4 月才公告，經由 110 學年度相較低於嘉義縣一年級新生視力不良率(25.11%)、全國一年級新生視力不良率(28.13%)，111 學年度本校視力不良率肯定會低於嘉義縣新生及全國新生視力不良率機率很大，有此可知**幼兒園向下扎根**可行性及成效極高。
3. 同施測母群三年級 110 學年度視力不良率(25.00%)升上升四年級 111 學年度(34.90%)，**一年期間視力不良率上升(9.90%)**，研究探討數據上升主因**疫情效應**，讓本校裸視視力不良率在疫情發生後連續兩年上升，故「促進視力保健融入生活技能素養導向」策略不可忽略並積極推動全校每位教職員工生。
4. 111 學年度幼兒園視力保健扎根推動，根據中埔鄉幼兒園教師及家長反應稱讚不已，表示孩子回家還會跟父母互動及教育說他開始**不挑食**，並且會看電視會 30 分鐘休息 10 分鐘的提醒，保護好眼睛。

(二)視力保健**量化**研究發現:

1. 視力保健知識、視力保健態度、視力保健行為明顯從前後測數據中經由介入後教學，後測得分幾乎都高於前測 1/3 以上，並經由配對 t 檢定發現**保健知識、視力保健態度、視力保健行為均達到顯著差異(P<.05)**。
2. 在健康促進問卷中發現規律用眼 3010 達成率、戶外活動 120 達成率、3C 小於 1 達成率、下課淨空率，在「促進視力保健融入生活技能素養導向」策略介入後均明顯顯著改變**均達到顯著差異(P<.05)**。
3. 在**正向心理健康促進**視力保健發現到擔心檢查視力度數(正向情緒度數得到控制、(正向情緒、成就感、樂觀)、離開教室到戶外活動(樂動)、一天內看螢幕不超過 1 小時(樂活)、讀書寫字或使用 3C 近距離時 3010(樂動)，尤其是在過去七天內，你一天內看螢幕(電腦、電視、手機、電動)的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天及讀書寫字或使用 3C 等近距離工作時，你每 30 分鐘就休息 10 分鐘的情形**這兩項特別嚴重** 並經由配對 t 檢定發現正向心理**行為均達到顯著差異(P<.001)**。

(三)在視力保健**質性**研究結果發現:

1. **幼兒園家長回饋視力保健扎根計畫**目前自己孩子已經四年級了，在五年前孩子在幼兒園時校方已推動給孩子及家長老師，奠定起好的視力保健基礎，到了四年級還是持續維持護眼密碼 853240 各項好的活動，並且偶爾還在家裡會管爸爸媽媽或弟弟看電視用眼時間，要看 30 分鐘休息 10 分鐘。
2. **幼兒園家老師**質性回覆扎根計畫有其必要性，因為在幼兒園視力保健若是有國小端開始做起，因為很生活化所以對於孩子在上課或回家都有很大成效，甚至幼兒園老師傳訊息感謝學校說目前孩子在幼兒園中看到會挑食的孩子，還會教育說不可以挑時才會對眼睛好，從小做起讓眼睛永保健康。
3. 學生視力保健生活素養導向愛護眼睛行為**自省**，他認為他自己讀書寫字及看 3C 產品中發現:
A 生自省:我自己寫字常常頭低太低，很靠近簿子，坐姿也不良所以從現在開始要改進。
B 生自省:我常常玩手機或看電視常常忘了時間，所以目前視力越來越差。教學者回覆給 B 生:要好好愛護眼睛，從生活中落實護眼密碼 853240。
C 生自省:我每一次都有遵守愛護眼睛、看 3C 產品規範，坐姿抬頭挺胸、眼睛距離書本保持 35-40 公分距離、使用 30 分鐘會休息 10 分鐘、並保持充足照明等，讓我的眼

睛目前都有 1.5，遠視儲備足好視力。

4. 目前國小四年級家長在 EYE 的報報質性感性回饋，目前國小四年級家長自己陳述教育孩子絕非只有知識性，像生活中實踐視力保健也是重要一環，有好的方式看到孩子每一天在聯絡簿上面督促自己是否有遵守護眼密碼 853240 時，看到真的很有感，感動的是有這麼用心學校在做對孩子好的事、重視健康的事。

二、建議

(一) 幼兒園視力保健扎根計畫普遍化

本團隊將透過幼兒園視力保健扎根計畫設計構想，一間學校力量真的有限，目前筆者團隊所發現幼兒園向下扎根後視力保健新生視力不良率成效佳，建議可以普遍化施行，因學校也應作為健康環境之一，認為「一所學校應持續增能進而成為一個有助於生活、學習與工作的場域」讓孩子持續保有好的視力體質。

(二) 訂正跟淨空翹翹板失衡

筆者團隊親身體驗及看到自身孩子在目前教育場域中看到孩子在下課時間有些老師很認真指導教學，不讓孩子下課的原因是課業錯誤太多或者是功課沒寫完再補寫功課，甚至在寫今天回家功課因為放學後還要去上補習班，故常常沒下課犧牲讓眼睛有適度休息時間。故，有良好的策略在戶外活動或護眼策略上，沒有落實也是沒用，故必須兼顧學業及下課護眼間達到平衡點。

(三) 正向心理健康成長延伸應用

幸福不幸福對於每個人感受都不一，但健康失衡對學校來說是一大劣勢，這次研究能接觸正向心理健康與生活技能視力保健課程及行動研究。隨著研究課程的實施，教學團隊發現當代教育，健康這門學問不能只是紙上談兵，教師不僅要身體力行，更要秉持不斷的創新、統整、再突破的精神，持續自省與專業對話以修正學習活動內容配合學生學習策略的熟練，希望五正四樂可以普遍落實在生活環節上。

(四) 教師對於相關正向心理健康議題增能

設計正向心理健康與視力保健課程時有時候會有「我不會設計，也不知道這樣子做對不對？」的感覺，覺得其實可以再上得更深入一些。有時候教學者也許對這些議題是否融入是否恰當不很了解，因此做出過多繁瑣設計。或許沒有在上課的時候講授不正確的概念，但在實際操作的過程中，可能會給了學生不正確的示範。提到「視力保健、正向心理健康」間連結鎖鏈，雖是跨議題但其實若互相配合相信成效會更加顯著。(

(五) 國小孩子第二學校-安親班環境改善

鼓勵安親班及才藝班共同參與健康促進視力保健這一環，照度及課桌椅高度是否符合

合是學童目前視力一大隱憂，一起為促進學生的視力保健而努力，其中安親班跟補習業者似乎是學童放學後趕往學習第二次場域，安親班及補習班的採光安檢應列為標準項目，且定期檢查，方能為兒童視力健康多一層把關。與安親班及課後照顧班締約結盟，擬定視力保健推動策略，鼓勵相關授課教師應切實遵守「用眼 3010 原則」，兼顧學童視力健康。

(六)幼兒園向下扎根實施與否驗證

幼兒園向下扎根不只是視力保健，目前學童健康議題除了前述外亦可針對口腔保健、健康體位等等可以做橫切面的研究，針對幼兒園向下扎根健康促進其他議題施行是否有成效，可以以實驗組與對照組做比對，以利有好的實證研究成果讓其他學校或上級教育機關重視。

最後，培養孩子「**好習慣、重健康**」的行動目標強調視力保健對每個孩子重要，我們這次研究中談到理念同時包含視力保健、跨域課程和正向心理健康三個層面，以融入素養導向教學課程之精神作為推動整個研究實踐的主軸，讓發揮最大的影響力，並期許**視力保健幼兒園向下扎根從幼兒園做起絕對有好的成效**。

伍、參考資料

1. 行政院衛生署國民健康局 網站 <https://www.hpa.gov.tw/home/index.aspx>
2. 兒童視力保健宣導網 <http://163.30.91.1/~albf/eyes/>
3. 教育部統計處「國小視力不良統計」教育部統計處「國小視力不良統計」
<http://depart.moe.edu.tw/ED4500/Default.aspx>
<http://depart.moe.edu.tw/ED4500/Default.aspx>。
4. 龍芝寧(2018)。健康促進學校簡介。行政院衛生福利部國民健康署。健康促進工作手冊。
5. 牛玉珍、謝佳玟、歐怡君、林惠華、黃瑛琦、陳怡伶、朱理蓮、林國賢、劉潔心(2013)。學童視力保健行為教育介入成效探討-PRCEDE-PROCEED 模式之應用。學校衛生護理期刊，23，61-74。
6. 劉潔心(2013)。臺灣推動健康促進學校之現況與展望。中等教育，64(1) 62。
7. 彭秀英、林隆光、吳仁宇(2010)。國小及幼稚園教師對學童視力保健、知識、行為效能的相關因素研究。學校衛生，56，21-38。

8. 翁瑞文(2009)。淺談學童近視保健。傳統醫學雜誌，20(1)，117-122。
9. Diener, E. (2009). Subjective wellbeing. *The science of well being*, 11-58. Dix, 10. K. L., Slee, P. T., Lawson, M. J., & Keeves, J. P. (2012). Implementation of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, 17 (1), 45-51.
11. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta analysis of randomized controlled studies. *BMC public health* 13 (1), 1-20.
12. Tennant, R., Goens, C., Barlow, J., Day, C., & Stewart-Brown, S. (2007). A systematic review of reviews of interventions to promote mental health and prevent mental health problems in children and young people. *Journal of Public Mental Health*.

附件一

嘉義縣 111 學年度健康促進學校實施計畫—視力保健議題網路問卷

親愛的同學您好：

此份問卷目的在了解你對視力保健的知識、用眼習慣及行為，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝 身體健康 學業進步

請就問卷勾選最符合的選項

視力保健問卷題目

一、視力保健知識（是非題）

- () 1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- () 2. 天天到戶外活動對眼睛健康有幫助。
- () 3. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- () 4. 看書或看電視、電腦、滑手機及平板時，最好每隔二個小時再休息一下。
- () 5. 看書時的光線只要有檯燈就夠了。
- () 6. 東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以。
- () 7. 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
- () 8. 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. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 2. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 3. 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 type="checkbox"/> 不同意 |
| 4. 我覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了，不需經由眼科醫師檢查。 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 5. 我覺得自己近視是一件很嚴重的事。 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 6. 我覺得視力就算正常，也要定期檢查。 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 7. 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 type="checkbox"/> 不同意 |
| 8. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難 | <input type="checkbox"/> 同意 | <input type="checkbox"/> 不同意 |

三、視力保健行為：(自我檢核，上週有完成的行為)

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1. 我看螢幕(電視、電腦、平板、手機)的時間，每天總時數不超過 1 小時。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 3. 我每次閱讀、看電視、玩電動或打電腦 30 分鐘，一定讓眼睛休息 10 分鐘。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 4. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動，讓教室保持淨空。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 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"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 6. 我有吃愛護眼睛的蔬果。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 7. 我每天到戶外活動至少 120 分鐘以上。 | <input type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無 |
| 8. 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 |

嘉義縣 111 學年度健康促進學校實施計畫—正向心理視力保健問卷

親愛的同學您好：

此份問卷目的在了解你對視力保健的知識、用眼習慣及行為在正向心理健康上研究，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝

身體健康 學業進步

- 我會擔心檢查視力時看到度數增加《正向心理健康指標-正向情緒》
(1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
- 當度數得到控制，我會感到開心《正向心理健康指標-正向情緒》
(1)從不 (2)很少 (3)有時 (4)經常 (5)總是
- 過去七天中上學日的每節下課時間，你離開教室到戶外活動的情形？《正向心理健康指標-樂動》
(1)從未做到 (2)很少做到 (3)有時做到 (4)經常做到 (5)總是做到
- 過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》
(0)0 天 (1)1 天 (2)2 天 (3)3 天 (4)4 天 (5)5 天
(6)6 天 (7)7 天
- 讀書寫字或使用 3C 等近距離工作時，你每 30 分鐘就休息 10 分鐘的情形？《正向心理健康指標-樂動》
(1)從未做到 (2)很少做到 (3)有時做到 (4)經常做到 (5)總是做到

附件二

嘉義縣和興國民小學推廣中埔鄉幼兒園視力保健向下扎根實施計畫

一、依據：

(一)本校 107 學年度健康促進學校實施計畫。

(二)本校 107 學年度視力保健實施計畫。

二、目的：

(一)有效減少本校視力不良學生人數，降低學生近視比率，落實轉介矯治工作，以增進學童視力健康。

(二)藉由專業視力保健教學，將視力保健推展至家庭與社區。

(三)藉由各項視力保健防治措施，培育健康活潑的學生，降低社會醫療成本支出。

三、實施對象：中埔鄉幼兒園幼兒園教職員工生。

四、主辦單位：嘉義縣中埔鄉和興國民小學

五、合作單位：中埔鄉公所

六、實施期程：

107 年學年度～111 學年度

七、實施內容：如附件一

八、獎勵：

對於熱心服務表現優良的視力天使，於學期末頒發感謝狀。

九經費來源：各項所需經費由本校家長會費計畫經費支出。

十預期成效：

(一)幼兒了解視力養成、重要性及學會視力保健重要性。

(二)降低本校小一新生視力不良率。

玖、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師陳慧如

學務主任：

學務主任魏銘相

校長：

校長王姿勻

111 學年度視力保健向下扎根實施內容

項次	時間	幼兒園	內容	講師
1	111/10/03	中埔鄉幼兒園	■視力寶寶介紹■視力保健一起來	周濟仁校長
2	111/11/07	中埔鄉幼兒園	■我會睡滿 8 小時■眼球娃娃打卡趣	魏銘相主任
3	111/11/05	中埔鄉幼兒園	■我不挑食吃光光■遠視儲備足	陳慧如 護理師
4	112/01/09	中埔鄉幼兒園	■戶外活動 120■舞動視力保健操	陳慧如 護理師
5	112/02/20	中埔鄉幼兒園	■3C < 1 ■30 分鐘休息 10 分鐘	銘相主任
6	112/03/13	中埔鄉幼兒園	■戶外教學廊道學習■營養教育	陳慧如 護理師

110 學年度視力保健向下扎根實施內容

項次	時間	幼兒園	內容	講師
1	110/11/30	中埔鄉幼兒園	■視力寶寶介紹■兒少近視病危機	周濟仁校長
2	111/01/14	中埔鄉幼兒園	■護眼密碼 853240■視力寶寶互動	陳慧如 護理師
3	111/02/11	中埔鄉幼兒園	■營養教育 ■控度來防盲 ■3C < 1	陳慧如 護理師
4	111/03/22	中埔鄉幼兒園	■3010 眼安康■遠視儲備足落實	銘相主任

109 學年度視力保健向下扎根實施內容

項次	時間	幼兒園	內容	講師
1	109/10/13	中埔鄉幼兒園	■視力危機警報響■兒少近視病	銘相主任
2	109/12/01	中埔鄉幼兒園	■護眼六招■打卡趣-視力寶寶	陳慧如 護理師
3	110/02/01	中埔鄉幼兒園	■落實 3010120 ■睡滿 8 小時	銘相主任
4	110/03/30	中埔鄉幼兒園	■戶外防近視■護眼操	陳慧如 護理師

備註：檢附本校近三年幼兒園向下扎根服務計畫

嘉義縣和興國民小學推廣中埔鄉**幼兒園視力保健**向下扎根實施計畫

成果照片



說明：幼兒園視力寶寶介紹



說明：幼兒園視力寶寶點精靈



說明：幼兒園視力寶寶你我他



說明：幼兒園我和視力寶寶打卡



說明：幼兒園視力寶寶合照趣



說明：幼兒園視力寶寶合照趣

嘉義縣和興國民小學推廣中埔鄉幼兒園視力保健向下扎根實施計畫

成果照片



說明：幼兒園護眼6招互動教學



說明：幼兒園護眼密碼853240一起來



說明：幼兒園我的餐盤食物分享



說明：幼兒園我的餐盤食物分享



說明：幼兒園營養教育教學互動分享



說明：幼兒園視力保健教學互動

嘉義縣和興國民小學推廣中埔鄉幼兒園視力保健向下扎根實施計畫

成果照片



說明：幼兒園飲食後潔牙活動



說明：幼兒園睡滿8小時互動調查



說明：幼兒園視力保健問答QA



說明：幼兒園視力保健3010120開



說明：幼兒園視力保健遠視儲備足落實



說明：幼兒園護眼操動一動

嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度「執行中埔鄉幼兒園向下扎根視力保健系列活動」幼兒園參訪成果照片



說明：幼兒園護眼行動健康生活



說明：幼兒園幸福洋溢參觀



說明：幼兒園參訪戶外動手玩遊戲



說明：幼兒園參訪眼球娃娃特色



說明：幼兒園參訪彩虹跑道運動



說明：幼兒園參訪巧推地板活動

嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度「執行幼兒園向下扎根視力保健系列活動」鄰近幼兒園親子戶外運動會成果照片



說明：幼兒園假日到校舞動表演



說明：幼兒園假日中班表演護眼操



說明：校長向幼兒園宣導視力保健向



說明：校長與四年級學童向幼兒園



說明：本校學童假日到校與幼兒園演分享



說明：幼兒園幸福親子活動

嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度「執行幼兒園向下扎根視力保健系列活動」協辦鄰近幼兒園戶外活動-親子戶外運動會成果照片



說明：幼兒園到校戶外音樂表演



說明：幼兒園到校戶外表演



說明：幼兒園到校戶外舞蹈表演



說明：幼兒園親師生一同合影



說明：幼兒園到校戶外打擊表演



說明：幼兒園戶外活動舞蹈展演

附件三 嘉義縣國小視力保健融入生活技能素養導向教學模組

四年級教學活動設計

教學主題		愛 MY EYE		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	嘉義縣視力保健 教材研發團隊	
教學班級	四年詩班	教學時間	共 4 節， 160 分鐘	
設計理念	<p>台灣近視盛行率及高度近視盛行率幾乎是全球第一，根據教育部統計資料顯示，110 學年度全國國民小學視力不良率為 45.10%。110 學年度剛入學的小一新生視力不良率為 28.13%，到了國小六年級視力不良率已上升至 63.38%。</p> <p>調查發現不當的用眼方式與不適合的用眼環境，會使學童近視的比例增加、近視度數增高，因此先從教導三年級學童認識眼睛構造，再透過活動體認眼睛的重要及近視帶來的不便，也了解眾人普遍近視的成因。</p> <p>課程後半部，希望學生能由自己的生活經驗出發，回顧過往的眼睛疾病傷害，透過 DFC 挑戰，把焦點放在愛護眼睛上，由學生自己藉由筆電操作搜尋、發想解決方法，並實踐在生活中。</p>			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	領域 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。
	學習內容	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

議題 融入	實質內涵	<p>【生命教育】生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【資訊教育】資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
	所融入之單元	<p>單元一 MY EYE</p> <p>單元二 保護 MY EYE</p> <p>單元三 EYE 你一萬年</p>
與其他領域/科目的連結		<p>自然科學領域/自-E-A1</p> <p>社會領域/社-E-A3</p>
學習目標		生活技能指標
<p>單元一：MY EYE</p> <p>1. 說出眼睛的基本構造。</p> <p>2. 察覺眼睛對自身的重要。</p>		自我肯定、人際溝通、倡議宣導
<p>單元二：保護 MY EYE</p> <p>1. 了解近視的原因和遠離近視的作法。</p> <p>2. 學會眼睛操並檢視自己平常的用眼習慣。</p>		解決問題、協商技能、自我監控
<p>單元三：EYE 你一萬年</p> <p>1. 認識常見的眼睛傷害</p> <p>2. 解決預見的眼睛外傷</p> <p>3. 計畫、實踐眼睛保健方法</p>		自我覺察、人際溝通、解決問題、自我監控

教學模組設計架構

教學主題

愛 MY EYE

學習目標

1. 說出眼睛的基本構造。
2. 察覺眼睛對自身的重要

1. 了解近視的原因和遠離近視的做法。
2. 學會眼睛操並檢視自己平常的用眼習慣。

1. 認識常見的眼睛傷害。
2. 解決預見的眼睛外傷。
3. 計畫、實踐眼睛保健方法。

時間

160 分鐘

單元名稱

My EYE

保護 MY EYE

EYE 你一萬年

學習表現

1a- II -2

2a- II -2 3a- II -1

1a- II -2 3a- II -1

上課時間

40 分鐘

40 分鐘

80 分鐘

教學資源

小鏡子、白紙、
眼睛構造圖、球、
MY EYE 學習單

無度數眼鏡、
凡士林、
近視示意圖、
牌卡、玩偶
護眼密碼學習單

1. 便利貼、檢查單
2. 影片：(1)【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好 (精華版)
https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY&ab_channel=
(2) 兒童及青少年控制近視度數惡化有哪些選擇？
https://www.youtube.com/watch?v=a4oddf6A2hc&ab_channel=
3. 便利貼、壁報、平板、愛眼行動學單
4. 影片：DFC 小朋友革命 j:Design For Change(2:05)
<https://www.youtube.com/watch?v=moTu3-fE414>

教學活動

活動一：
MY EYE 真閃耀
活動二：
MY EYE 真奇妙
活動三：
MY EYE 真重要

活動一：
我們與惡視力的距離
活動二：
愛眼操做一做

活動一：
眼睛敵人多
活動二：
知己知彼，百戰百勝
活動三：
兒童創意挑戰

生活技能

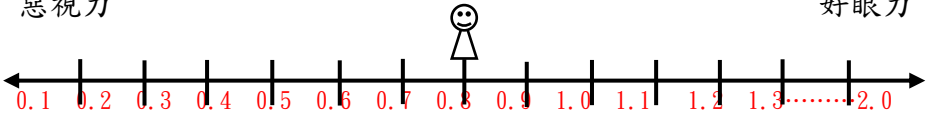
自我肯定
人際溝通
倡議宣導

解決問題
協商技能
自我監控

自我覺察
人際溝通
解決問題
自我監控

教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
	-----第一節開始-----				
自我肯定 人際溝通	<p>單元一：MY EYE</p> <p>一、引起動機 利用小鏡子，仔細觀察自己的眼睛，並畫出來。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：MY EYE 真閃耀 在小組中展示自己的作品，並討論眼睛的構造和功能，最後分組報告。</p> <p>活動二：MY EYE 真奇妙 教師配合眼睛構造圖，統整說明眼睛的構造和功能。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眉毛：阻擋汗水進入眼睛。 2. 睫毛：阻擋灰塵和髒東西。 3. 眼瞼（眼皮）：閉合時可以遮蓋眼睛，防止異物進入。 4. 瞳孔：可以控制光線進入的多寡。 5. 虹膜：可以控制瞳孔放大或縮小。 (利用小鏡子觀察瞳孔變化) 6. 睫狀肌：利用收縮讓我們可以看近看遠。 <p>活動三：MY EYE 真重要(眼睛重要性體驗)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 黑暗 30 體驗活動：蒙眼 30 秒行走 2. 雙眼單腳平衡/單眼單腳平衡 3. 雙眼接球/單眼接球 4. 單眼寫字/閉眼寫字 5. 體驗分享 <p>三、總結活動</p> <p>(一)MY EYE 學習單討論</p> <p>(二)教師重點歸納：透過眼睛我們才能可以看到亮光、色彩和美麗的事物，還有身體平衡。所以平常要愛惜自己的眼睛，做好視力保健。</p>	鏡子、紙(每生 1 張)	5 10	1a- II -2	畫出眼睛 參與小組討論
倡議 宣導		眼睛構造圖	10		
		球	10		參與體驗活動
		學習單	5		認真習寫學習單
	-----第一節結束----- -----第二節開始-----				
解決問題 協商技能	<p>單元二：保護 MY EYE</p> <p>一、引起動機 近視體驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將無度數眼鏡塗上凡士林，讓學生戴上。 2. 讓學生戴著特製眼鏡，整組合作完成任務(到走廊把手洗乾淨、用筷子夾餅乾吃、報讀護眼密碼 853240)。 3. 學生發表感想。 	無度數眼鏡、凡士林	10	2a- II -2	參與體驗活動

自我 監控	<p>二、發展活動</p> <p>活動一：我們與惡視力的距離</p> <p>1. 教師利用近視示意圖說明近視原因：長時間、近距離不當用眼，造成眼睛睫狀肌疲乏，無法看清楚較遠方事物。</p> <p>2. 教師製作數線和牌卡讓學生輪流抽卡，一起討論小主人(玩偶)需要前進還是後退，小主人代表學生，站在代表自己視力的數線上。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>牌卡內容</p> <p>前進卡：在光線充足的環境閱讀、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、常到戶外活動運動、營養均衡天天 5 蔬果、定期檢查眼睛、抬頭挺胸寫字讀書</p> <p>後退卡：長時間用眼不休息、宅在家不出門、挑食只吃喜歡吃的東西、躺在床上看東西、趴著寫功課、不配合眼科醫師的囑咐點散瞳劑</p> <p>活動二：愛眼操做一做</p> <p>到陽台或戶外請學生跟著做下列動作：</p> <p>1. 上下左右轉動眼球。</p> <p>(1) 眼球向上看，保持數秒，再回到正中位置。</p> <p>(2) 眼球向下看，保持數秒，再回到正中位置。</p> <p>(3) 眼球向左看，保持數秒，再回到正中位置。</p> <p>(4) 眼球向右看，保持數秒，再回到正中位置。</p> <p>2. 看遠看近。</p> <p>看遠時看向 6 公尺外的景物(植物、空地、樹梢、山峰等)，約 5 秒鐘；看近時選擇一個 1 公尺以內的景物看 5 秒鐘。兩個動作反覆 10 次。</p> <p>三、總結活動</p> <p>討論護眼密碼學習單並實踐。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第三節開始-----</p> <p>單元三之一：EYE 你一萬年</p> <p>一、引起動機</p> <p>回憶上節課學習到的眼睛動動操，請學生示範一次。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：眼睛敵人多</p> <p>1. 提問：教師提問同學是否有眼睛生病或是受傷的經驗，發給同學一人一張便利貼，將經驗記錄下來，並提供例子引導同學紀錄。例如：近視、結膜炎、長針眼、筆芯進入眼睛。</p>	近視示意圖 牌卡 玩偶	20		
	5	5	3a-II-1	跟著做眼睛操	
	護眼密碼檢核表	5		認真習寫學習單操作	
	便利貼	2		記錄與發表	
	便利貼	15			

	<p>2. 發表：請學生將便利貼貼上黑板。並發表自己的受傷經驗。</p> <p>3. 分類：透過法表了解眼睛的受傷類型，並在發表中分類受傷類別。</p> <p>疾病：近視、結膜炎、弱視、針眼…</p> <p>外傷：被球砸到、被手撞到、筆芯、沙子進入眼睛…</p> <div data-bbox="379 427 1114 869" data-label="Diagram"> <pre> mindmap 眼睛的傷害 疾病 近視 結膜炎 針眼 過敏 發炎 外傷 筆芯、沙子入侵 被球打到 被撞到 </pre> </div> <p>4. 如何解決：教師提問學生有沒有甚麼方法避免或解決，由學生思考回答。</p> <p>5. 教師揭示：</p> <p>(1) 疾病</p> <p>預防：保持好個人衛生習慣、多吃綠色蔬菜及含葉黃素食物、定期檢查眼睛、充足睡眠、正確用眼習慣等</p> <p>保持：積極配合醫生進行治療，並定期追蹤</p> <p>(2) 外傷：</p> <p>預防：進行戶外活動時，可配合適當的護目鏡，避免眼睛受傷。</p> <p>治療：若不幸使眼睛受傷，則及時求助醫療人員，勿隨意自行處理。</p> <p>6. 體驗：各種眼鏡判斷何者更為適合戶外運動 玻璃材質眼鏡、樹脂鏡片、PC 鏡片(太空鏡片)</p> <p>活動二：知己知彼，百戰百勝</p> <p>1. 教師提問最普遍的眼睛疾病是什麼？(猜一猜，你們覺得最普遍眼睛疾病是什麼？近視)</p> <p>2. 播放什麼是近視的影片-</p> <p>(1)【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好 (精華版)(0:56-2:28) https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY&ab_channel=</p> <p>提問學生影片提供了什麼訊息。</p> <p>(2)兒童及青少年控制近視度數惡化有哪些選擇？(0:16-3:35) https://www.youtube.com/watch?v=a4oddf6A2hc&ab_channel=</p> <p>近視成因、什麼是近視、怎樣會造成近視</p> <p>3. 教師揭示：近視是眼睛變形、眼軸拉長所致，是不可逆的，近視也會使眼睛病變率提高。</p>		10	1a-II-2	口頭回答
	<p>8</p> <p>影片</p>		8	1a-II-2	操作 觀看影片 口頭發表

<p>自我 覺察</p>	<p>4. 察覺：發下問卷讓學生檢核自己的用眼習慣，並為自己的用眼習慣給星星。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 教師提問引導學生回憶今天的活動與所學？</p> <p>(1) 做了什麼？分享自己眼睛受傷的經驗、觀看影片、發現自己的用眼習慣。</p> <p>(2) 學到了什麼？眼睛受傷時要及時就醫，不要自己處理、自然光與用眼的關係。</p> <p>(3) 最後請學生一起離開教室進行戶外冰原飄移舞，讓眼睛休息，也讓身體動一動。《正向心理健康指標-樂動》</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>-----第四節開始-----</p> <p>單元三之二：EYE 你一萬年</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 介紹 DFC-兒童創意挑戰 播放影片-「DFC 小朋友革命」: Design For Change(2:05) (https://www.youtube.com/watch?v=moTu3-fE414)</p> <div data-bbox="347 1019 1053 1243" data-label="Diagram"> </div> <p>2. 揭示今日活動：針對近視問題，想像也集思廣益可以如何解決</p>	<p>學習單</p> <p>5</p>			<p>操作</p>
<p>人際 溝通 解決 問題</p> <p>解決 問題</p>	<p>二、發展活動</p> <p>活動三：兒童創意挑戰</p> <p>1. 感受：感受生活中的問題：近視</p> <p>(1) 有什麼不便：戴眼鏡不方便；看不清楚</p> <p>(2) 自己的壞習慣：手機看太久、沒有休息…</p> <p>2. 想像：思索、討論解決方法</p> <p>(1) 發下海報紙與便利貼讓學生操作</p> <div data-bbox="327 1635 1021 1915" data-label="Diagram"> </div> <p>(2) 第一步驟想像：請學生想像解決的方法，並將答案記錄在便利貼上後，貼上壁報(不考慮可不可</p>	<p>影片</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>便利貼、壁報</p>			<p>觀賞影片</p> <p>記錄操作</p>

自我 監控	<p>行，只要想到就紀錄。</p> <p>(3) 第二步驟想像：提供平板筆電，請學生搜尋資料，並將找到的方法，寫在便利貼上。</p> <p>(4) 篩選：請學生選出三樣覺得合適、可嘗試實施的做法。</p> <p>(5) 發表：請學生上台發表壁報內容。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 教師提問引導學生回憶今天的活動與所學？ 做了什麼？DFC 想像解決方法、發表成果</p> <p>2. 總結三組的海報內容</p> <p>3. 請學生回去實施一週，並填寫愛眼行動學習單</p>	平板 電腦	8	1a- II -2	操 作 口 頭 發 表
		學習 單	2	3a- II -1	紙 筆 記 錄

教學 資源 與 媒材	<p>單元一：MY EYE</p> <p>1. 學生準備小鏡子(觀察眼睛)。</p> <p>2. 教師準備白紙(每生一張)、眼睛構造圖、球(每組一顆)、MY EYE 學習單(每生一張)、3C 使用公約(每生一張)</p> <p>單元二：保護 MY EYE</p> <p>教師準備無度數眼鏡(每組一副)、凡士林、近視示意圖、牌卡、玩偶、護眼密碼學習單</p> <p>單元三：EYE 你一萬年</p> <p>影片</p> <p>1. 冰原飄移舞 https://www.youtube.com/watch?v=jHpSju3Na_8&ab_channel=%E9%98%BF%E6%B7%B5</p> <p>2. 【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好 (精華版)(0:56-2:28) https://www.youtube.com/watch?v=hIBRPRgrt4s&ab_channel=</p> <p>3. 兒童及青少年控制近視度數惡化有哪些選擇?(0:16-3:35) https://www.youtube.com/watch?v=a4oddf6A2hc&ab_channel=</p> <p>4. DFC 小朋友革命」: Design For Change(2:05) (https://www.youtube.com/watch?v=moTu3-fE414)</p> <p>5. 愛眼行動學習單</p>				
參考 資料 (例：參 考文 獻、相關 網站)	<p>1. 行政院衛生福利部國民健康署健康九九網站 http://health99.hpa.gov.tw/</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署視力保健主題專區 http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45</p> <p>3. 康軒版健康與體育教科書三下單元2第1課近視不要來</p> <p>4. 近視對眼睛很傷，可能會導致失明!醫生圖解 https://vocus.cc/article/62bbade2fd89780001838473</p>				
附錄 (例：學 習單)	<p>單元一學習單：【MY EYE】、【3C 使用公約】</p> <p>單元二學習單：【護眼密碼】</p> <p>單元三學習單：【愛眼行動】</p>				

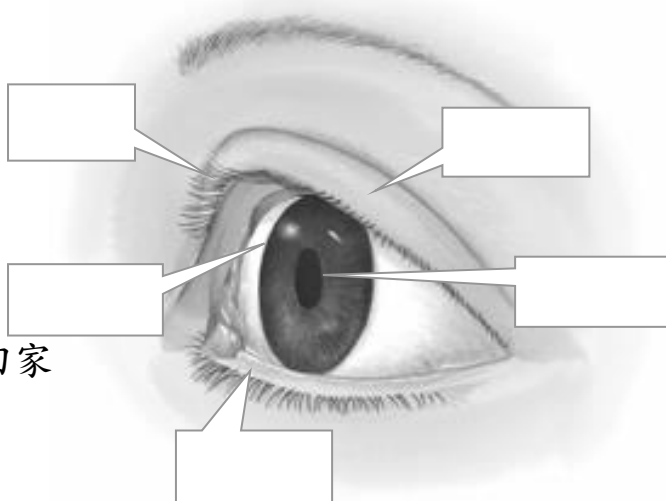
視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元一學習單：MY EYE

班級：_____ 姓名：_____

一、MY EYE真奇妙

請寫出眼睛的
構造名稱。



二、MY EYE真重要

你懂得愛護自己的眼睛嗎？
請想一想目前的實踐情形並回家
和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
讀書寫字時： 1. 桌燈、大燈都打開。 2. 坐姿抬頭挺胸。 3. 眼睛和書本保持 35~40 公分的距離。 4. 每隔 30 分鐘就會休息 10 分鐘。 5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
看 3C 產品時： 1. 與 3C 產品保持適當距離(電視螢幕 3 公尺以上)。 2. 每觀看 30 分鐘，休息 10 分鐘。 3. 看 3C 產品時間不要超過 1 小時。 4. 坐正看，不可躺著、趴著。 5. 保持充足照明(開燈)。	<input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到 <input type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

家長建議：_____

家長簽名：_____

**好好愛護眼睛，別讓眼睛
過度疲勞，造成近視喔！**

3C 使用公約

我_____因為家長同意使用 3C 產品，為避免過度使用影響健康，造成嚴重不良後果，如眼睛傷害及成癮等，下列幾點我會做到：

1. 一天使用不超過一小時，每使用 30 分鐘後，休息 10 分鐘。
2. 休息時主動與家人對談及分享生活點滴，主動協助家事。
3. 配合家長對 3C 之時間管理，如有特殊需求，需要在家長同意下有限度的臨時增加使用時間。

孩子：_____ 家長：_____ 日期：_____

(錄影)



視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元二學習單：護眼密碼

班級：_____ 姓名：_____

※請你檢核一週中，護眼密碼 853240 做到有幾點呢？請打勾。

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
護眼密碼 853240	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到
8—睡滿 8 小時 顧眼長高睡 8 飽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5—天天 5 蔬果 5 拳彩虹蔬果讚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3—坐姿 3 直角 腳掌小腿身軀 3 直角	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2—戶外 2 小時 加總戶外活動 120 分鐘 下課到戶外活動 放學運動半小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4—避免 4 光害 電腦電視電玩手機 4 害加總少於 1 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0—護眼原則 3010 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
每日「有做到」次數	__次	__次	__次	__次	__次	__次	__次
總計「有做到」次數	_____次						

核計方式：

1. 請核算每日有做到共有幾項？若「有做到」5 項以上則算達成目標。
2. 請針對你在一週 7 天中沒有做到的項目，提出檢討（寫出沒有做到的原因）

護眼密碼 853240 幫我刪惡視力

家長簽名：_____

嘉義縣中埔鄉和興國民小學 111 學年度視力保健融入生活技能

素養導向課程四年級教學活動實施成果

教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	愛 MY EYE		
領域/ 科目	健康與體育/健康教育	教學者	林淑芬
		教學時間 【節數】	共 <u>4</u> 節， <u>160</u> 分鐘
教學班級	四年詩班	教學日期	112.02~03 月
教學心得 反思及成效 (學生反 應、評量結 果)	<p>一、教學心得反思：</p> <p>單元一：MY EYE</p> <p>(一) 自我對於眼睛構造增能 身為教師的我本來對於眼睛構造僅侷限於外觀上，所以對於瞳孔功能可以控制光線進入的多寡，虹膜可以控制瞳孔放大或縮小，睫狀肌：利用收縮讓我們可以看近看遠。以上讓我在備課時本來是讓課程更好，因此自己本不知道或混淆概念一併釐清。在授課過程中發現孩子對於眼睛構造僅只知道眼睫毛其餘都不清楚，其探討原因是孩子在課程上尚未學習到這一些專業知識，所以利用這一單元好好替孩子及自己增能。</p> <p>(二) 構思眼睛活動與安全性 實作 MY EYE 真重要(眼睛重要性體驗)，黑暗 30 體驗活動：蒙眼 30 秒行走時候孩子驚呼連連，因為他們看不到而害怕，但經由活動後知道眼睛重要性，但教學的我本身除了活動目的達成外，在活動之前必須把活動地點淨空，地面少阻礙物，避免這些孩子因做活動被絆倒受傷，而失去活動目的，讓孩子實作體驗方能了解雙眼重要。</p> <p>單元二：保護 MY EYE</p> <p>(一) 近視體驗活動 在這活動中本來想說如何達到有近視效果但又不會破壞學童的視力，針對這個沒有度數的眼鏡搭配凡士林的效果真的是不錯，因為</p>		

上一節課孩子只知道眼睛的重要，但是卻沒達到如果眼睛生病了，會帶來生活那些不方便的影響？在這教學活動中，我教的孩子每個人都覺得原來戴眼鏡不是帥氣或會讀書，反而可能帶來反效果。

(二) 護眼密碼學習單實踐到孩子的自省

教學不只是讓孩子學知識，因此想說如何讓視力保健可以落實到孩子的生活當中，因此在這護眼密碼學習單中853240各項落實，希望每個孩子可以在生活中實踐並且經由這個學習單可以好好檢視自己每一天的用眼習慣及是否有落實這有益眼睛健康行為，若是無法做到可以自省改進自己習慣

單元三：EYE 你一萬年

(一) 經由課程檢視目前有傷眼的行為樣態及發生的成因

為了讓孩子有自省的機會因此提問同學是否有眼睛生病或是受傷的經驗，學生回答大都回答無，因為學生只基本認為外傷行為，而忽略掉疾病所引起的傷眼疾病模式，引此誘發孩子疾病相關類型讓孩子省思。

(二) 透過教學影片中，我發現到孩子竟然對於近視不可逆這樣事情大吃一驚，他們一直以為看新聞報導雷射眼睛治療近視，以為這樣就會好，這種迷思概念真的需要矯正。

(三) 分組討論並搜尋資料，在這活動中我發現到我們班上有些孩子感受—想像—篩選可行方法有些孩子程度比較低弱的，經由小組的模式讓能力好的人帶領能力較弱的人，發現到這一些低能立組竟然也可以侃侃而談，發表自己那一組可行方法。

二、教學成效：

(一) 學生反應

單元一：MY EYE

(一) 觀察活動進行中時，有近一半的學生在MY EYE 真閃耀活動中畫出自己的眼睛時都很雀躍，似乎是太久沒有好好觀察自己的臉龐上的眼睛，幾乎每個人靜下心來好好審視自己的眼睛。

(二) MY EYE 真重要(眼睛重要性體驗)，黑暗30體驗活動，在還沒開始時有少數人表示自己絕對沒問題，一定可以很快完成這一趟路途，可是沒有想到這幾個人活動中說的跟實際的根本就不一樣，因此每個人真的都因為看不見而走得膽戰心驚，小心翼翼慢慢走，還有少數人邊走邊叫，深怕自己跌倒。

(三) 單眼單腳平衡時幾乎有一半的學生因為少了輔助的另外一隻眼

或腳而不穩，因此經由活動後學生每個人發表活動心得時都反應要好好愛惜自己的眼睛，不然生活少了眼睛卻造成大大不方便。

單元二：保護 MY EYE

(一) 近視體驗活動後原來戴眼鏡不是帥氣或氣質象徵

上課前有些學生認為戴眼鏡是有氣質或帥氣象徵，十分嚮往戴眼鏡，但是經由這次活動後每個學生都覺得戴眼鏡的壞處，打破學生的錯誤概念，因此還請有戴眼鏡孩子親身實務分享，戴眼鏡不方便的地方，如吃熱的東西眼鏡起霧氣或者上體育課真的很不方便，流汗更是不舒服。

(二) 下課望遠凝視人數增加

經由這個活動後發現學生跟之前不一樣的是發現孩子到下課時間到外面人數變多了，詢問之下原來孩子把學到的落實到生活中，知道上完一節後要適度讓眼睛休息一下，到教室走廊望遠凝視或做靜態護眼操。

(三) 護眼密碼實行及自省

學生從沒有好好檢視自己對於眼睛護眼落實到底到哪，學生反應原來自己會忘記坐姿的問題，因此書寫在學習單上面自省，發現這一些發現到自己問題的孩子，用眼的時間或者是坐姿的問題真的有大大的改善。

單元三：EYE 你一萬年

(一) 問我們眼睛受傷的經驗的時候，學生大部分都是回答外傷，如被球打到等外力性行為，因為這些外力性造成是生活中較為常見且惟立即性，對於疾病性的孩子因為要長時間所以常常忽略。

(二) 學生藉由影片兒童及青少年控制近視度數惡化有哪些選擇？發現到那一些戴眼鏡的孩子很認真的在看，詢問之下才知道原來每個人心中都希望可以脫離戴眼鏡的行列，但無奈近視是不可逆，因此希望可以透過活動控制住自己的度數。

(三) 透過DFC（感受—想像—實踐—分享）活動發現到孩子落實在生活中從自省到生活上時間與分享這樣事情孩子也可以做到，裡面從想像到實踐是需要多花一些時間，因為孩子愛護眼睛行為改變從這一邊開始較為明顯。

(二) 評量結果

單元一：MY EYE

(一) 動態評量-畫出眼睛：每個人都可以好好專注畫出自己的眼睛，

外在部分不是問題，但一些內部構造是學生缺乏專業知識無法好好畫出，因超出學習可省略判斷，每一組都可以討論自己眼睛構造及功能上台發難能可貴。〈生活技能-自我肯定及人際溝通〉〈正向心理-正向參與及正向成就〉

- (二) 動態評量全體參與體驗活動，知道眼睛重要
每個孩子都盡情在體驗黑暗 30 體驗活動／單眼單腳平衡單眼接球閉眼寫字等活動，全班的孩子都體驗少了重要眼睛不方便。
〈生活技能-自我覺察〉〈正向心理-正向參與及樂動〉
- (三) 紙筆評量-學習單：眼睛構造在上課前可能還沒學到，所以孩子一開始在口頭回答時幾乎都不會，扣除資源班學習上有困難的孩子外，經由教學後學習單檢視發現幾乎都全對，代表達到教學要目的評量。〈生活技能-自我覺察及倡議宣導〉〈正向心理-正向意向及樂活〉

單元二：保護 MY EYE

- (一) 動態評量-近視體驗活動觀察
孩子做完這個活動後發表自己的看法與心得，均表示戴眼鏡是不方便的並且要好好的愛護眼睛避免讓自己的眼睛近視，因此評量出來這個活動是可行性。〈生活技能-解決問題及協商技能〉〈正向心理-正向參與〉
- (二) 戶外活動往遠凝視
檢視課後孩子是否有落實讓眼睛好好休息，在下課時間發現到班上的孩子都會到走廊上望遠凝視，因此達到評量目的。〈生活技能-解決問題〉〈正向心理-正向參與〉
- (三) 護眼密碼實行
收回學習單後發現到孩子幾乎在這一週落實護眼密碼狀況極佳，但也發現到少數孩子因坐姿問題或用眼問題，因此孩子也會從這些沒有落實的地方檢視及自省，並聲明自己會好好改進。〈生活技能-解決問題〉〈正向心理-正向意向及樂活〉

單元三：EYE 你一萬年

- (一) 動態評量-眼睛敵人多記錄與發表
孩子做完這個活動後，歸納總結會傷害眼睛類型並且了解到除了外傷性的以外疾病也會造成眼睛影響。〈生活技能-自我覺察及人際溝通〉〈正向心理-正向參與〉
- (二) 形成式評量-影片後省思
孩子從影片中學童視力保健影片／衛教篇及兒童及青少年控制近視度數惡化有哪些選擇中口頭上都明顯得到視力保健重要性，跟上課程有差距性改變，並且可以從戴眼鏡學童中更是對於控制度數議題

	<p>踴躍發表·眼睛類型並且了解到除了外傷性的以外疾病也會造成眼睛影響·〈生活技能-自我覺察及問題解決〉〈正向心理-正向參與〉</p> <p>(三) 動態評量及紙筆評量—發表近視問題解決D F C模組</p> <p>讓孩子小組式討論到實作，孩子從一開始需要多一些指導到實踐改變上落實，孩子們在學習單上面呈現實踐做到比例高，代表落實在生活層面佳，養成好的生活習慣良好的用眼態度·〈生活技能-解決問題及自我監控〉〈正向心理-正向參與與樂活〉</p>
--	--

嘉義縣和興國小 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程
 單元一：MY EYE 教學活動實施成果照片



說明：眼睛的構造和功能



說明：孩子上台介紹眼睛的構造和功能



說明：眼睛重要性體驗單眼單腳平衡



說明：黑暗 30 體驗活動蒙眼 30 秒行走



說明：眼睛重要性體驗閉眼寫字



說明：眼睛重要性體驗閉眼接球

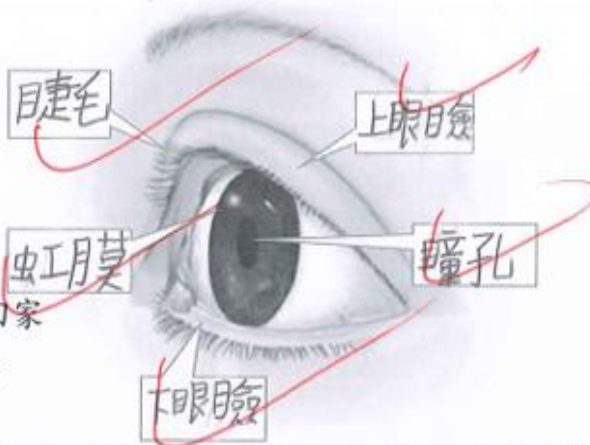
視力保健融入生活技能素養導向教學模組教學活動

學習單：MY EYE

班級：禮 姓名：林慧惠

一、MY EYE真奇妙

請寫出眼睛的構造名稱。



二、MY EYE真重要

你懂得愛護自己的眼睛嗎？

請想一想目前的實踐情形並回家和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
讀書寫字時：		
1. 桌燈、大燈都打開。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 坐姿抬頭挺胸。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
3. 眼睛和書本保持 35~40 公分的距離。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
4. 每隔 30 分鐘就會休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 做到	<input checked="" type="checkbox"/> 沒做到
5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
看 3C 產品時：		
1. 與 3C 產品保持適當距離(電視螢幕 3 公尺以上)。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 每觀看 30 分鐘，休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 做到	<input checked="" type="checkbox"/> 沒做到
3. 看 3C 產品時間不要超過 1 小時。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
4. 坐正看，不可躺著、趴著。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
5. 保持充足照明(開燈)。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

手機常玩太久，沒有30，所以視力越來越差。

♥請好好保護自己的眼睛啾!

家長建議：

家長簽名：林慧惠

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞，造成近視喔！

自我覺察、問題解決-my eye 自我實踐及檢視修正

嘉義縣和興國小 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程
 單元二：保護 MY EYE 教學活動實施成果照片



說明：合作與團隊作業-討論視力保健分享



說明：合作與團隊作業-討論視力保健分享



說明：視力保健教學與視力保健小天使互動



說明：愛眼操做一做



說明：到走廊跟著做上下左右轉動眼球



說明：到走廊跟著做看遠看近

視力保健融入生活技能素養導向教學模組教學活動

學習單：護眼密碼

班級：禮 姓名：林慧惠

※請你檢核一週中，護眼密碼 853240 做到有幾點呢？請打勾。

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
護眼密碼 853240	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到	有做到
8—睡滿 8 小時 顧眼長高睡 8 飽	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5—天天 5 蔬果 5 拳彩虹蔬果讚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3—坐姿 3 直角 腳掌小腿身軀 3 直角	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2—戶外 2 小時 加總戶外活動 120 分鐘 下課到戶外活動 放學運動半小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4—避免 4 光害 電腦電視電玩手機 4 害加總少於 1 小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0—護眼原則 3010 用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
每日「有做到」次數	<u>6</u> 次	<u>4</u> 次	<u>5</u> 次	<u>5</u> 次	<u>6</u> 次	<u>4</u> 次	<u>4</u> 次
總計「有做到」次數	<u>34</u> 次						

核計方式：

1. 請核算每日有做到共有幾項？若「有做到」5 項以上則算達成目標。
2. 請針對你在一週 7 天中沒有做到的項目，提出檢討（寫出沒有做到的原因）

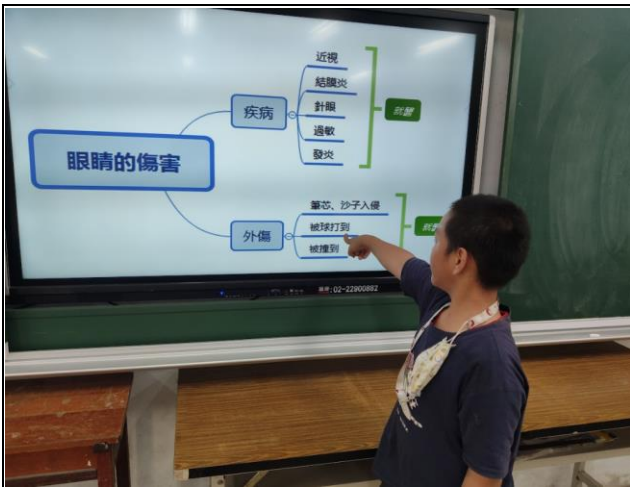
我寫字常常頭太低很靠近，薄子。玩手機常常玩太久，沒有休息，所以視力越來越差。

護眼密碼 853240 幫我刪惡視力

家長簽名：胡月純

自我監控、問題解決-護眼密碼自我實踐及檢視修正

嘉義縣和興國小 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程
 單元三：EYE 你一萬年教學活動實施成果照片



說明：同學分享眼睛生病或是受傷的經驗



說明：眼睛生病或是受傷五大傷眼光源



說明：眼睛生病或是受傷運動傷害



說明：近視的影片-近視來防治世界更美好



說明：控制近視度數惡化學生發表看法



說明：離開教室進行戶外眼睛動一動

嘉義縣國小視力保健融入生活技能素養導向教學模組

教學主題	愛護靈魂之窗		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	嘉義縣視力保健 教材研發團隊
教學班級	四年禮班	教學時間	共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘
設計理念	<p>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，與上一次99年調查資料比較，國小各年級近視比例均上升，尤其小二從28.3%上升到38.7%、小六則從62%上升到70.6%；在高度近視比率(度數>500度)方面，小六有10.3%。此一調查結果顯示在小學階段近視比例增多，高度近視比例也逐漸提升，正提醒身為教師的我們應加強「視力的教學與保健」課程，讓學生在日常生活中落實護眼行動。</p> <p>近視的主要因素與日常生活近距離、長時間不當的用眼習慣有關，學校負有教導兒童視力保健知識和培養兒童良好用眼習慣的責任，因此本課程先讓學生認識眼睛的構造，了解眼睛的重要性，接著教導護眼的方式，再以尋寶方式增強學生護眼的知識，最後在生活中落實護眼行動以維護視力健康。</p>		
設計依據			
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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	領域核心素養
學習內容	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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。 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。	

	實質內涵	生命教育、資訊教育
議題 融入	所融入之單元	單元一:大開眼界 單元二:護眼有一套 單元三:東張西望,尋寶趣
	與其他領域/科目的 連結	語文領域、藝術與人文領域
	學習目標	生活技能指標
	單元一:大開眼界 1. 建立正確保護眼睛的觀念 2. 了解常見眼疾與眼睛結構的關係	自我覺察、人際溝通、解決問題
	單元二:護眼有一套 1. 了解護眼的六個方式 2. 熟練護眼操	自我覺察、人際溝通
	單元三:東張西望,尋寶趣 1. 增強眼睛構造與功能的知識 2. 從合作學習正確解決護眼相關問題	人際溝通、解決問題、做決定

教學模組設計架構

教學主題

愛護靈魂之窗

學習目標

1. 建立正確保護眼睛的觀念
2. 了解常見眼疾與眼睛結構的關係

1. 了解護眼的六個方式
2. 熟練護眼操

1. 增強眼睛構造與功能的知識
2. 從合作學習正確解決護眼相關問題

時間

120 分鐘

單元名稱

大開眼界

護眼有一套

東張西望，尋寶趣

學習表現

1a-I-1、2a-I-1
2a-II-2、2b-I-1

2a-II-2、
2b-I-1、2b-II-2

2b-II-2、4a-II-2

上課時間

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

教學資源

雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙、晶晶亮眼我神氣書、健眼誓願學習單

眼罩、三角錐、白手杖、宣導動畫影片、護眼六招式與護眼密碼 ppt、護眼操影片、學習單

平板、尋寶問題卡、學習單、扭蛋盒

教學活動

活動一：護眼、傷眼動動腦
活動二：導讀晶晶亮眼我神氣
活動三：健眼誓願

活動一：黑暗 30-白手杖體驗
活動二：護眼六招式
活動三：護眼操練習

活動一：複習護眼操
活動二：校園尋寶
活動三：護眼行動學習單分享

生活技能

自我覺察、人際溝通、解決問題

自我覺察、人際溝通

人際溝通、解決問題、做決定

教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
	-----第一節開始-----				
自我覺察	<p>單元一：大開眼界</p> <p>一、引起動機</p> <p>活動一：護眼、傷眼動動腦</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師發給學生一人一張雲朵造型彩色紙與雲朵造型灰色色紙，引導學生思考自己平日使用眼睛的習慣，如果自己認為是愛護眼睛的方式，就寫在雲朵造型彩色紙上，如果自己認為是傷害眼睛的方式，就寫在雲朵造型灰色色紙上。 教師將黑板左邊設計為「眼彩雲」停留區，右邊設計為「眼烏雲」停留區，並請學生將自己寫好的雲朵造型紙貼到黑板上。 	雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙	5分	1a- I -1	實作發表
自我覺察	<p>二、發展活動</p> <p>活動二：導讀「晶晶亮眼我神氣」</p>	晶晶亮眼我神氣書籍	30分	1a- I -1 2a- I -1 2a- II -2	口頭評量
人際溝通	 <p>書名：晶晶亮眼我神氣 作者：陳月文，方恩真 出版社：小魯文化 出版日期：2021/12/01</p>				
自我覺察	<p>三、總結活動</p> <p>活動三：健眼誓願</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師發給學生一人一張我的健眼誓願學習單 教師引導學生在健眼誓願學習單上填上姓名，並一起讀出內容。 	健眼誓願學習單	5分	1a- I -1 2b- I -1	實作評量
解決					

<p>問題</p> <p>自我覺察 人際溝通</p>	<p>3. 老師請學生回家後請家長在健眼誓願學習單上簽名，一起守護眼睛的健康。</p> <p>-----第一節結束----- -----第二節開始-----</p> <p>單元二：護眼有一套</p> <p>一、引起動機</p> <p>活動一：黑暗 30-白手杖體驗</p> <p>1. 老師將學生帶至放有三角錐(障礙物)的教室外走廊上，請學生 2 人一組，一位戴上自己的眼罩，確認看不見後，另一位協助戴眼罩的同學行進。走到終點後，兩位同學的角色互換，並走回起點。</p> <p>2. 老師教學生帶回教室，請學生發表蒙眼使用白手杖與引導同學行進的心得。</p> <p>3. 教師總結白手杖的功用，並加強學生對視力保健的重視。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動二：護眼六招式</p> <p>1. 延伸前一個活動，老師詢問學生在日常生活中，如果眼睛看不見，可能會有那些困擾？</p> <p>2. 老師請學生討論愛護眼睛的方法。</p> <p>3. 老師說明遠視儲備概念-我與惡視力的距離</p> <p>4. 老師播放臺北市政府衛生局 108 年兒童及青少年健康宣導動畫影片 - 視力保健</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04</p> <p>5. 老師請學生說出影片中保護視力的方法</p> <p>6. 老師詢問學生：過去七天內，你一天內看螢幕(電腦、電視、手機、電動)的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》</p> <p>7. 教師以 ppt 讓學生了解護眼六招式：(1)每日戶外活動 2-3 小時以上。(2)未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。(3)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。(5)均衡飲食，天天五蔬果。(6)每年定期 1-2 次檢查視力。</p> <p>8. 教師以 ppt 讓學生了解護眼密碼 3010120 的意思：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動 120 分鐘以上。</p> <p>9. 教師以影片讓學生了解護眼密碼：853240</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GfK58rIy8oQ</p>	<p>眼罩、三角錐、白手杖、</p> <p>護眼 ppt、宣導動畫影片</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p>	<p>2a- II -2</p> <p>2b- I -1</p>	<p>實作評量、口頭評量</p> <p>口頭評量</p>
--------------------------------	--	---	-------------------------	----------------------------------	------------------------------

自我 覺察	<p>10. 教師以影片讓學生了解視力存摺-護眼 123 https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM</p> <p>三、總結活動 活動三：護眼操練習 1. 老師播放護眼操影片。 https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE 2. 學生到走廊上或戶外練習護眼操。 3. 發下護眼行動學習單與護眼操實作學習單，並說明填寫方式。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節結束----- -----第三節開始-----</p>	護眼 操影 片、 學習 單 2 張	5 分	2b- I -1 2b- II -2	實作 評量
人際 溝通	<p>單元三：東張西望，尋寶趣 一、引起動機 活動一：複習護眼健康操 1. 老師詢問回家練習護眼健康操的情形 2. 老師邀請學生上台示範護眼健康操 3. 老師請學生共同練習護眼健康操</p> <p>二、發展活動 活動二：校園尋寶 1. 老師發下各組一台已開機，並連上網路的平板 2. 老師發下各組一張校園地圖 3. 老師說明在 20 分鐘內，依照地圖尋找五個藏寶地點，並逐一完成扭蛋內的問題。每個問題只有一個正確答案。最後回到教室，用平板掃描 QR CODE 進入 Quizizz，找到老師指派的作業，將答案數字依照順序排列輸入，最先通關者即為勝利。【正向心理健康指標-樂動】 4. 老師請學生開始尋寶，第一組找黃色扭蛋，第二組找紅色扭蛋，第三組找藍色扭蛋。 5. 尋寶結束後，學生回到教室內，老師請學生在平板內輸入正確數字。 6. 老師邀請獲勝組別公布正確答案。 7. 教師請兩位學生分享解題過程心得。</p> <p>三、總結活動 活動三：護眼行動學習單分享 1. 老師請學生拿出上節課發下並回家完成的學習單 2. 請學生上台發表護眼行動學習單填寫的內容 3. 教師總結希望學生養成護眼的好習慣。</p>	護眼 操 ppt	5 分	2b- II -2	實作 評量
人際 溝通 解決 問題 做決定	<p>1. 老師發下各組一台已開機，並連上網路的平板 2. 老師發下各組一張校園地圖 3. 老師說明在 20 分鐘內，依照地圖尋找五個藏寶地點，並逐一完成扭蛋內的問題。每個問題只有一個正確答案。最後回到教室，用平板掃描 QR CODE 進入 Quizizz，找到老師指派的作業，將答案數字依照順序排列輸入，最先通關者即為勝利。【正向心理健康指標-樂動】 4. 老師請學生開始尋寶，第一組找黃色扭蛋，第二組找紅色扭蛋，第三組找藍色扭蛋。 5. 尋寶結束後，學生回到教室內，老師請學生在平板內輸入正確數字。 6. 老師邀請獲勝組別公布正確答案。 7. 教師請兩位學生分享解題過程心得。</p> <p>三、總結活動 活動三：護眼行動學習單分享 1. 老師請學生拿出上節課發下並回家完成的學習單 2. 請學生上台發表護眼行動學習單填寫的內容 3. 教師總結希望學生養成護眼的好習慣。</p>	平板、 尋寶 圖、題 目 卡、扭 蛋盒	30 分	2b- II -2 4a- II -2	實作 評量
		護眼 行動 學習 單	5 分		實作 發表

<p>教學 資源 與 媒材</p>	<p>單元一：雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙、晶晶亮眼我神氣書籍、健眼誓願學習單 單元二：眼罩、三角錐、白手杖、宣導動畫影片、護眼六招式 ppt、護眼密碼 ppt、護眼操影片、學習單 單元三：平板、尋寶問題卡、扭蛋盒、學習單</p>				
<p>參考 資料 (例：參 考文獻、 相關網 站)</p>	<p>衛生福利部國民健康署 2018/05/04 新聞-近視是疾病！國健署推動「護眼123」幫孩子從小存視力 臺北市政府衛生局 108 年兒童及青少年健康宣導動畫影片 - 視力保健 https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04 視力保健 853240 https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ 愛 eye 元氣護眼操 眼球運動 楓樹國小 https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE 107 近視防治宣導影片-視力存摺-護眼 123 https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM</p>				
<p>附錄 (例：學 習單)</p>	<p>單元一學習單：【健眼誓願】 單元二學習單：【護眼行動】、【護眼操實作】 單元三學習單：校園尋寶題目</p>				

視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元一學習單：健眼誓願

眼精靈邀請小朋友進行健眼誓願

我的健眼誓願

我是_____，從今天起，我要保護自己的一雙晶晶亮眼，讓晶晶亮眼幫助我過好生活；我要讓眼睛的宮殿永遠美麗，眼精靈永遠快樂。所以，我會做到：

1. 定期看醫生
2. 天天戶外活動 120 分鐘
3. 用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
4. 使用 3C 產品時間少於 1 小時
5. 多吃幫助視力健康的蔬菜與水果
6. 每天睡滿 8 小時

見證人：_____

民國 年 月 日

視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元二學習單：護眼行動

班級：_____ 姓名：_____

以前我的傷眼行為	
編碼	傷眼行為
1	
2	
3	

現在我的護眼行動（有做到請打勾）					
行動 時間	天天戶外 活動 120 分鐘	用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘	使用 3C 少 於 1 小時	吃幫助眼睛 健康的食物	睡滿 8 小時
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

家長簽名：_____

視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元二學習單：護眼操實作 班級：_____ 姓名：_____

這一週請和家人白天時一起在陽台上或戶外練習護眼健康操，如果有確實做到，請在當日「已達成」的欄位打勾，完成後記得請家長簽名，最後再邀請家長寫下回饋喔！

時間	我的護眼操 已達成	家人的護眼操 已達成	家長簽名
第一天			
第二天			
第三天			
第四天			
第五天			
第六天			
第七天			

家長護眼操練習後的回饋：

家長簽名：_____

視力保健融入生活技能素養導向教學模組四年級教學活動

單元三學習單:校園尋寶題目

題目一	題目二
<p>請問下列哪一個選項是眼睛不健康帶來的影響?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看清楚，走路更安全。 2. 良好視力，讓閱讀、寫作更輕鬆。 3. 眼睛看不清楚，常常認錯人。 4. 可以仔細觀察小小昆蟲， <p style="text-align: right;">答案:3</p>	<p>正常的視力，裸視是 1.0，不正常的視力分為近視、遠視與亂視，請問下列哪一種情況是屬於近視呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影像焦點落在視網膜上 2. 影像焦點落在視網膜前面 3. 影像焦點落在視網膜後面 4. 影像無法聚集在視網膜上，導致模糊或變形。 <p style="text-align: right;">答案:2</p>
題目三	題目四
<p>請問下列哪一個選項不屬於護眼六招式之一呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。 2. 未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。 3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。 4. 長時間在光線不充足的地方看書。 <p style="text-align: right;">答案:4</p>	<p>請問下列哪一項不屬於眼睛的疾病呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青光眼 2. 白內障 3. 雞眼 4. 黃斑部病變 5. 針眼 <p style="text-align: right;">答案:3</p>

嘉義縣中埔鄉和興國民小學 111 學年度視力保健融入生活技能

素養導向課程四年級教學活動實施成果

教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	愛護靈魂之窗		
領域/ 科目	健康與體育/健康教育	教學者	劉昌裕
		教學時間 【節數】	共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘
教學班級	四年禮班	教學日期	112.02~03 月
教學心得 反思及成效 (學生反 應、評量結 果)	<p>一、教學心得反思：</p> <p>單元一：大開眼界</p> <p>(一) 孩子對於用眼習慣探討 身為教師的我在上學期針對眼睛的構造基本介紹與認知，這學期以靈魂之窗主題，讓孩子可以有多一些自省機會，因此發現到班上的孩子對於平常的用眼愛護或自傷行為，讓孩子有覺察的能力。 在授課過程中發現孩子對於用眼對於自傷行為都比較放寬鬆，其探討原因是孩子對於自己的行為較無放在心上，因此需要多留意及再教育。</p> <p>(二) 導讀讀本品晶晶亮眼我神氣並與家長配合 發現目前在市面上關於眼睛保健書籍不是太過於艱澀或太久沒有適合國小學童適合讀本。恰逢中央輔導委員黃俊豪校長介紹晶晶亮眼我神氣這一本讀本，讓學生認識眼睛明亮的祕方，以及各種傷害眼睛的情況，搭配剛才孩子用眼習慣探討作為呼應愛護眼睛的重要，並從實作面上的健眼誓願，與家長一同合作。</p> <p>單元二：護眼有一套</p> <p>(一) 黑暗 30-白手杖體驗活動 在這活動中本來想說如何延伸上學期的教學活動矇眼做活動，因此藉由白手杖活動體驗，利用視力不便性帶來生活那些障礙的影響來做延伸，在這教學活動中，我感受到孩子在做這一個活動時候心存</p>		

恐懼，因次趁機利用這個恐懼來教育孩子，擁有好的視力的重要性。

(二) 護眼六招式到孩子的生活實踐

教學不只是讓孩子學知識，因此想說如何讓視力保健可以落實到孩子的生活當中，護眼六招式 (1)每日戶外活動 2-3 小時以上。(2)未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。(3)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。(5)均衡飲食，天天五蔬果。(6)每年定期 1-2 次檢查視力。因此在這 8 5 3 2 4 0 各項落實，希望每個孩子可以在生活中實踐並且經由這個學習單可以好好檢視自己每一天的用眼習慣及是否有落實這有益眼睛健康行為，若是無法做到可以自省改進自己習慣

單元三：東張西望，尋寶趣

(一) 經由課程檢視護眼操熟練度

為了檢視孩子對於護眼操的熟練，因此藉由小組評量讓每一組孩子上台表演並演示護眼操發現到幾乎每一組的孩子對於護眼操相當的熟練。

(二) 分組踏查並搜尋校園扭蛋，在這活動中我發現到我們班上有些孩子對於校園踏查相當有興趣，因為根據線索找到指定顏色扭蛋，孩子表示這個活動相當好玩，只是發現有些孩子資訊使用程度比較低弱的，但藉由小組合作模式讓能力好的人帶領能力較弱的人共學，一起解決問題。

二、教學成效：

(一) 學生反應

單元一：大開眼界

(一) 護眼、傷眼動動腦觀察活動進行中時，有近一半的學生對於護眼有一套比較容易表達，但是傷眼這個層面上的灰色雲朵，表現出少，可以從裡面得知這一方面孩子護眼有一套施行下來是比較明顯有進步的。

(二) 在導讀讀本的時候，孩子們表示這一本對他們來說也比較有趣味（備註：比國語課本）或許是生活層面上有些例子可以互相呼應，搭配保護眼睛及如何避免傷害眼睛行為落實在生活層面上。

(三) 孩子從活動中得到健眼誓願都覺得除了自己要落實外，也要讓家長知道並且希望家長可以一同協助落實幫助自己過好生活。

單元二：護眼有一套

(一) 體驗活動後更重視有好的視力

黑暗 30 實在是太可怕了，在可以看到的時候真的不可怕，但是把眼睛矇起來請同學牽我的手，我竟然不太敢走出去，因為怕踩到東西或者是跌倒，經由這次的活動發現一定要把眼睛顧好，不然看不到的時候真的是很麻煩。

(二) 護眼六招自省

當老師介紹這些生活實踐給我們的時候，那時候的我真的是很心虛，因為在家裡尤其是放假的時候我常常忘記用眼要適度的休息，難怪那時候眼睛都會酸酸的，因此經過這次上課後我一定要好好的實踐護眼六招。

(三) 護眼操讓眼睛好好休息實行

經過這次上課過後，開學後發現有些孩子會留在教室內聊天，但發現到經由這次的課間留在教室內的變少了，要聊天的都往走廊那聊天並且可以望遠凝視做好視力保健的學生變多了。

單元三：東張西望，尋寶趣

(一) 當老師請我們以小組上台做護眼操，我看到別組的同學做得很好，我很緊張我會忘記步驟，還好換我們的時候我們全部都會並且做的很正確。

(二) 我覺得這一節課好像是柯南一樣，在找出線索並利用線索來回答題目，但是在做的時候我有一點緊張，因為我怕把平板電腦摔壞，老師說如果摔壞了就要賠，還好我們有遵守規範並找到我們謎題，這個活動真的很不一樣。

(二) 評量結果

單元一：大開眼界

(一) 動態評量-雲朵造型彩色紙與雲朵造型灰色色紙：思考自己平日使用眼睛的習慣，如果自己認為是愛護眼睛的方式，就寫在雲朵造型彩色紙上，如果自己認為是傷害眼睛的方式，就寫在雲朵造型灰色色紙上並發表自己用眼習慣。**<生活技能-自我覺察><正向心理-正向意向>**

(二) 動態評量口頭回答，晶晶亮眼我神氣讀本

每個孩子從讀本導讀到剛才所做雲朵認識愛眼傷眼活動，全班的孩子都了解愛護眼睛養成好習慣。

<生活技能-自我覺察及人際溝通><正向心理-正向參與>

- (三) 形成式評量-健眼誓願：希望讓家人一同陪同孩子參與護眼行動，在生活中落實並察覺護眼重要性。〈生活技能-自我覺察及解決問題〉〈正向心理-正向意向及樂活〉

單元二：護眼有一套

- (一) 動態評量-黑暗 30 體驗活動觀察
孩子做完這個活動後發表自己的看法與心得，均表示當眼睛視力一但毀損換來的是黑暗的世界，均表示要好好的愛護眼睛避免讓自己的眼睛近視或更嚴重的傷害，因此評量出來這個活動是可行性。〈生活技能-自我覺察、人際溝通〉〈正向心理-正向參與〉
- (二) 口頭評量-護眼六招實行
經由護眼六招 P P T 教學後，發現到孩子口頭評量上均可以自省出自己那一些部分還不夠落實，經由統計發現孩子在閱讀姿勢及使用時間休息做得較差，少數孩子因坐姿問題或用眼問題，因此孩子也會從這些沒有落實的地方檢視及自省，並聲明自己會好好改進。〈生活技能-自我覺察、解決問題〉〈正向心理-樂活〉
- (三) 動態評量-課間護眼操及望遠凝視
檢視課後孩子是否有落實讓眼睛好好休息，在下課時間發現到班上的孩子都會到走廊上望遠凝視及做護眼操，因此達到評量目的。〈生活技能-解決問題〉〈正向心理-樂動〉

單元三：東張西望，尋寶趣

- (一) 動態評量-護眼操
孩子們以分組的形式來完成評量，發現每個人都可以做出正確護眼動作，相信孩子在課間活動一定常常在做。〈生活技能-人際溝通〉〈正向心理-樂動〉
- (二) 動態評量-利用線索找謎題並利用科技自主方式解決視力保健問題，讓孩子小組式利用校園地圖討論到實作，孩子從一開始需要多一些指導到實踐改變上落實，孩子們在科技自主上面答對率高，代表知識面及態度面佳，養成好的生活習慣良好的用眼態度。〈生活技能-解決問題及做決定〉〈正向心理-正向參與與樂活〉

嘉義縣和興國小 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程
 單元二：護眼有一套教學活動實施成果照片



說明：解說白手杖由來及定向與行動輔具



說明：黑暗 30-白手杖體驗



說明：孩子發表護眼六步驟並自我省思



說明：看完影片後護眼 123 分享



說明：看完影片後護眼 123 分享



說明：動一動大家一起跳護眼操

視力保健融入生活技能素養導向教學模組教學活動

學習單：護眼行動

姓名：林雨墨

以前我的傷眼行為	
編碼	傷眼行為
1	開燈看書 OK
2	足八著看書
3	一直揉眼睛

現在我的護眼行動 (有做到請打勾)					
行動 時間	天天戶外 活動 120 分鐘	用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘	使用 3C 少 於 1 小時	吃幫助眼睛 健康的食物	睡滿 8 小時
第一天	✓✓	✓✓	✓	✓	✓
第二天	✓	✓	✓	✓	✓
第三天	✓	✓	✓	✓	✓
第四天	✓	✓	✓	✓	✓
第五天	✓	✓	✓	✓	✓
第六天	✓	✓	✓	✓	✓
第七天	✓	✓	✓	✓	✓



自我監控、問題解決-護眼密碼自我實踐及檢視修正

嘉義縣和興國小 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程

單元三：張西望，尋寶趣教學活動實施成果照片



說明：上課前護眼操 跳一跳動一動



說明：上課前護眼操 按摩一下自己雙眼



說明：孩子發表創意行動看法



說明：活動前孩子解說校園地圖



說明：觀察校園狀況準備行動找出扭蛋任務

視力保健融入生活技能素養導向教學模組教學活動
學習單：校園尋寶題目 姓名：王易程 字

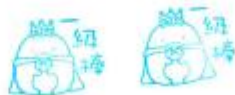
<p>題目一</p> <p>我的答案：<u>3</u></p> <p>請問下列哪二個選項是眼睛不健康帶來的影響？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看清楚，走路更安全。 2. 良好視力，讓閱讀、寫作更輕鬆。 3. 眼睛看不清楚，常常認錯人。 4. 可以仔細觀察小小昆蟲。 	<p>題目二</p> <p>我的答案：<u>2</u></p> <p>正常的視力一課視是 1.0，不正常的視力分為近視、遠視與老視，請問下列哪一種情況是屬於近視呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影像焦點落在視網膜上 2. 影像焦點落在視網膜前面 3. 影像焦點落在視網膜後面 4. 影像無法聚焦在視網膜上，導致模糊變形。
<p>題目三</p> <p>我的答案：<u>1</u></p> <p>請問下列哪一個選項不屬於護眼六招式之一呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。 2. 未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。 3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。 4. 長時間在光線不足的地方看書。 	<p>題目四</p> <p>我的答案：<u>3</u></p> <p>請問下列哪一項不屬於眼睛的疾病呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青光眼 2. 白內障 3. 斜視 4. 黃斑部病變 5. 對眼

說明：評量校園尋寶題目

視力保健融入生活技能素養導向教學模組教學活動

學習單:校園尋寶題目 姓名:鄭勝中

題目一	題目二
我的答案: 3	我的答案: 2
<p>請問下列哪一個選項是眼睛不健康帶來的影響?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看清楚, 走路更安全。 2. 良好視力, 讓閱讀、寫作更輕鬆。 3. 眼睛看不清楚, 常常認錯人。 4. 可以仔細觀察小小昆蟲。 	<p>正常的視力, 裸視是 1.0, 不正常的視力分為近視、遠視與亂視, 請問下列哪一種情況是屬於近視呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影像焦點落在視網膜上 2. 影像焦點落在視網膜前面 3. 影像焦點落在視網膜後面 4. 影像無法聚集在視網膜上, 導致模糊或變形。
題目三	題目四
我的答案: 4	我的答案: 3
<p>請問下列哪一個選項不屬於護眼六招式之一呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。 2. 未滿 2 歲兒童避免看螢幕, 2 歲以上每日不要超過 1 小時。 3. 用眼 30 分鐘, 休息 10 分鐘, 看書保持 35-45 公分距離。 4. 長時間在光線不充足的地方看書。 	<p>請問下列哪一項不屬於眼睛的疾病呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青光眼 2. 白內障 3. 雞眼 4. 黃斑部病變 5. 針眼



目標設定、自我監控-3C 使用公約親子約定

和興國小111學年度健康促進視力保健融入生活技能介入策略實施成果

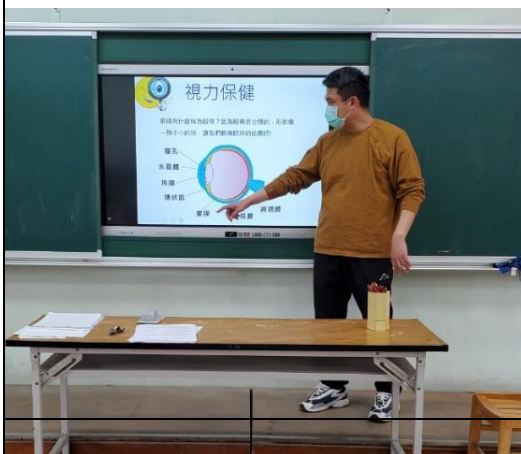
提供辦理素養導向、健康生活技能為基礎正向心理健康促進課程與活動



視力保健教學與視力保健小天使互動



視力保健教學與學童上台介紹五大主軸



視力保健教學



視力保健教學



合作與團隊作業-視力保健操實地操作



合作與團隊作業-視力保健操實地操作

附件四 健康偵測-全國唯一班班設置 CO2 偵測器

嘉義縣中埔鄉和興國民小學班班有CO2偵測器實施計畫

民國111年03月23日簽呈奉准實施

壹、實施緣起

COVID-19疫情下，針對小學/幼兒園教室，本校超前部屬採用歐美科技技術降低風險，並改善室內通風狀況，室內冷氣均衡分布並且節電節能，特訂定本實施計畫。

貳、實施目標

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。落實監控室內CO2濃度，降低病毒傳播，保持室內人員的舒適度。
- 二、強化學校行政及教師團隊的組織運作，發揮整體力量以建立永續經營、自主規劃之健康促進與團隊。學習自然科學應用珍惜資源，藉以希望喚起師生對地球的溫室效應重視，保護地球環境的重要性。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。配合教育政策，宣導健康知識，採用WBGT 體感溫度數據，確實掌握教室環境狀況，避免學生熱中暑。

參、計畫依據

- 一、學校衛生法第19條。
- 二、嘉義縣110學年學校健康促進實施計畫。

肆、實施原則

- 一、利用朝會升旗及教師集會，宣導有關室內CO2濃度及防疫健康的重要。
- 二、配合教學，隨機實施融入式教學措施，加強健康認知，並有效使用器材。
- 三、由個人擴及班級、全校，達成維護健康之目標。

伍、組織

- 一、成立本校「班班有CO2推動小組」，其任務在於推動校園健康並定期檢討工作之推行及負監督之責任。
- 二、成員：本校全體同仁及師生。（組織如下表）

職稱	單位職稱	執掌	備註
主任委員	校長	綜理本校計畫相關工作之督考執行	
總幹事	學務主任	協助召集人辦理計畫相關工作執行及督考	

副總幹事	總務主任	協助召集人辦理機器採購及核銷	
副總幹事	教務主任	融入各科相關活動宣導、執行	
委員	體育衛生組長	相關CO2活動宣導辦理、執行	
委員	資訊教師	CO2相關檢測聯網執行	
組員	全體同仁教師	融入式教育執行	
組員	全體教職員工 含學生一~六年級	教育執行對象	

陸、計畫內容




- 一、活動日期：中華民國111年04月23日起迄112年12月30日止。
- 二、設置地點：一到六年級各班教室、科任教室、教職員辦公室、校長室、室內教室合計20間
- 三、參加對象與人數：全校教職員工生
- 四、活動內容-加強措施和宣導
 - (一)教師進修解說CO2檢測操作方式及注意事項
 - (二)利用集會時加強宣導CO2機器操作之具體作法，並陳列相關文宣提供教職員工生參閱，以提昇對空氣品質及健康維護習慣。

柒、經費概算表

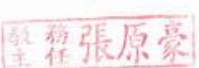

名稱	單價	數量	總價
二氧化碳CO2檢測器	3500	20	70000

捌、經費來源

- 一、政府機關補助經費0元
 - 二、其他補助經費0元
 - 三、自籌經費70000元
- 合計：70000元實施要項及方法
- 玖、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人： 學務主任： 校長 

敬會

教務主任： 總務主任：

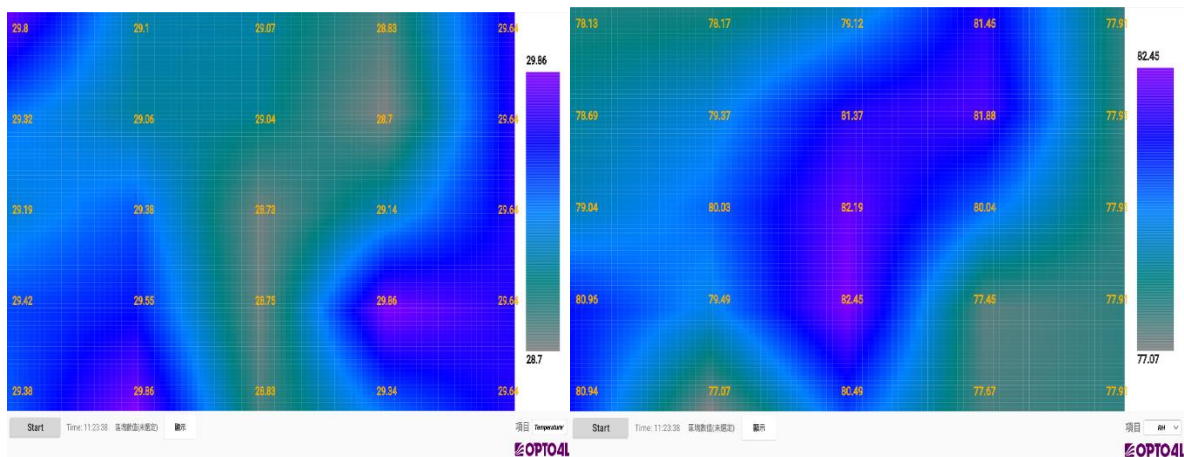
和興國小健康偵測-全國唯一班班設置 CO₂ 偵測器施行成效分析

COVID-19 疫情下，針對小學/幼兒園教室，本校超前部屬採用歐美科技技術降低風險，並改善室內通風狀況，室內冷氣均衡分布並且節電節能

歐美已經立法指示在學校與幼兒園等室內環境必須安裝 CO₂ 紅綠燈，用以監控室內通風狀況，REHVA 建議 CO₂ 濃度 < 800 ppm 顯示綠燈，800 到 1400 ppm 黃燈， >1400 ppm 為紅燈，黃燈建議打開窗戶通風，紅燈請立即開窗或人員應該疏散，定期打開窗戶來盡量保持室內空氣新鮮，除了降低 CO₂ 濃度，防止氣溶膠的暫留與散播，也以保持室內人員的舒適度，不因空氣品質不良，導致精神不繼，這樣兼顧通風也不會浪費過多冷氣或暖氣能源，更可提高能源效率。

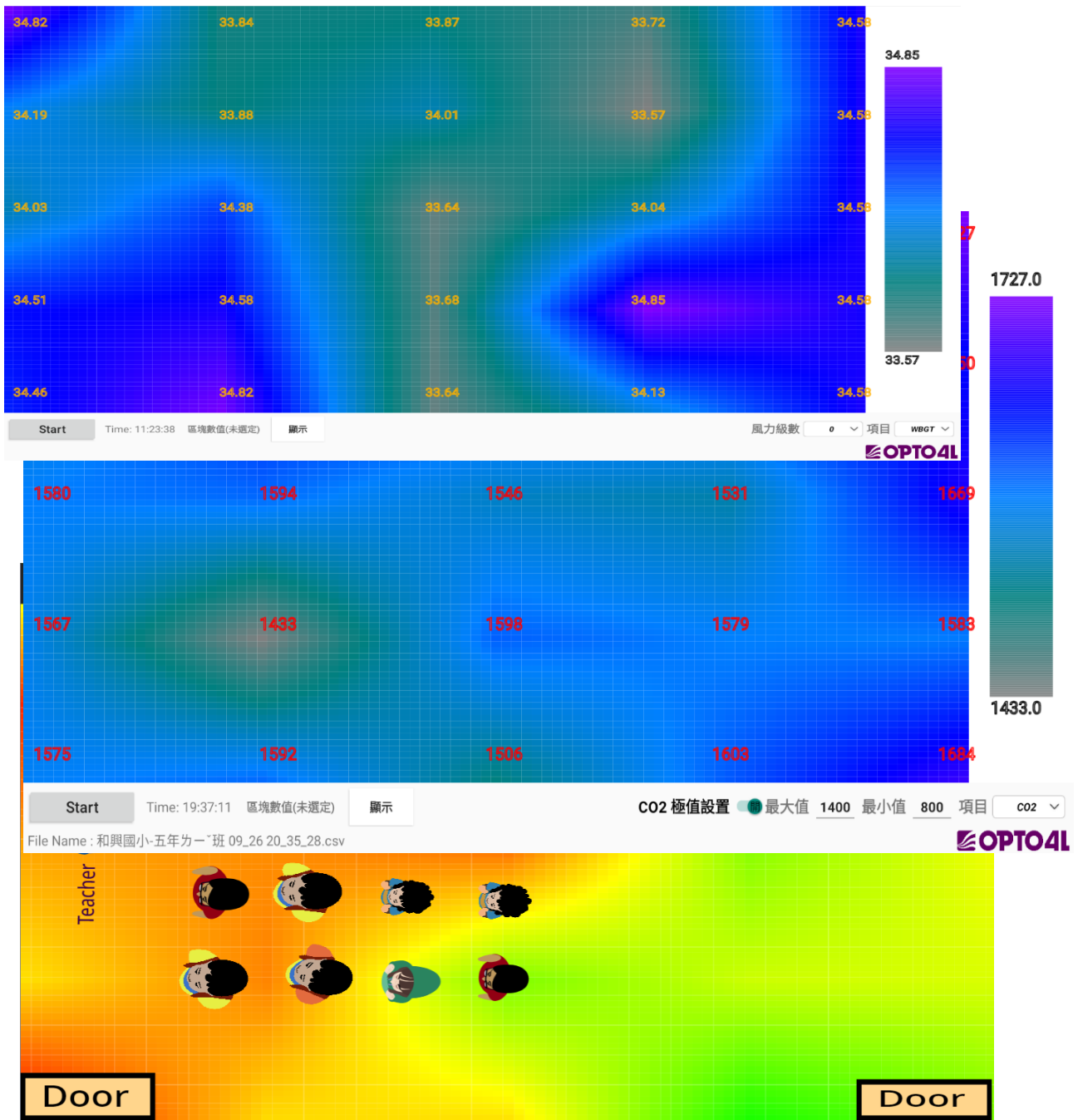
本校導入的 CO₂ 紅綠燈有哪些效益？

1. 監控室內 CO₂ 濃度，降低病毒傳播，保持室內人員的舒適度。當戶外有 PM2.5 空汙問題，或是氣溫過高，都需要關閉窗戶，而 CO₂ 紅綠燈除了使用紅黃綠燈提醒目前室內 CO₂ 濃度狀況，也有警報音提醒，學生可依燈號或警報音開窗通風；也可透過手機 APP，了解實際 CO₂ 濃度、溫度、濕度、體感溫度數據，掌握教室內授課最佳環境狀況。
2. 學習自然科學應用
本校 CO₂ 紅綠燈是使用 NDIR 非色散行紅外線感測器，因為二氧化碳會將紅外線波長的熱源吸附，當感測器紅外線燈的能量變低，就代表二氧化碳濃度增加。由 CO₂ 紅綠燈的工作原理，可向學生解釋什麼是地球的溫室效應，保護地球環境的重要性。
3. 採用 WBGT 體感溫度數據，確實掌握教室環境狀況，避免學生熱中暑



*台灣高溫高濕的環境，雖

然室溫顯示 28.7°C ~29.86°C，但相對濕度高達 80%，採用 WBGT 標準體感溫度高達 33.57°C ~34.85°C，須注意熱中暑與熱衰竭問題



4. 用於室內通風狀況量測分析

A. 確保正確的 CO₂ 紅綠燈擺放位置，以利最佳的監控條件

*經過室內通風分析，得知 CO₂ 集中於前方，CO₂ 紅綠燈監控位置應該放於前方，如果放置於

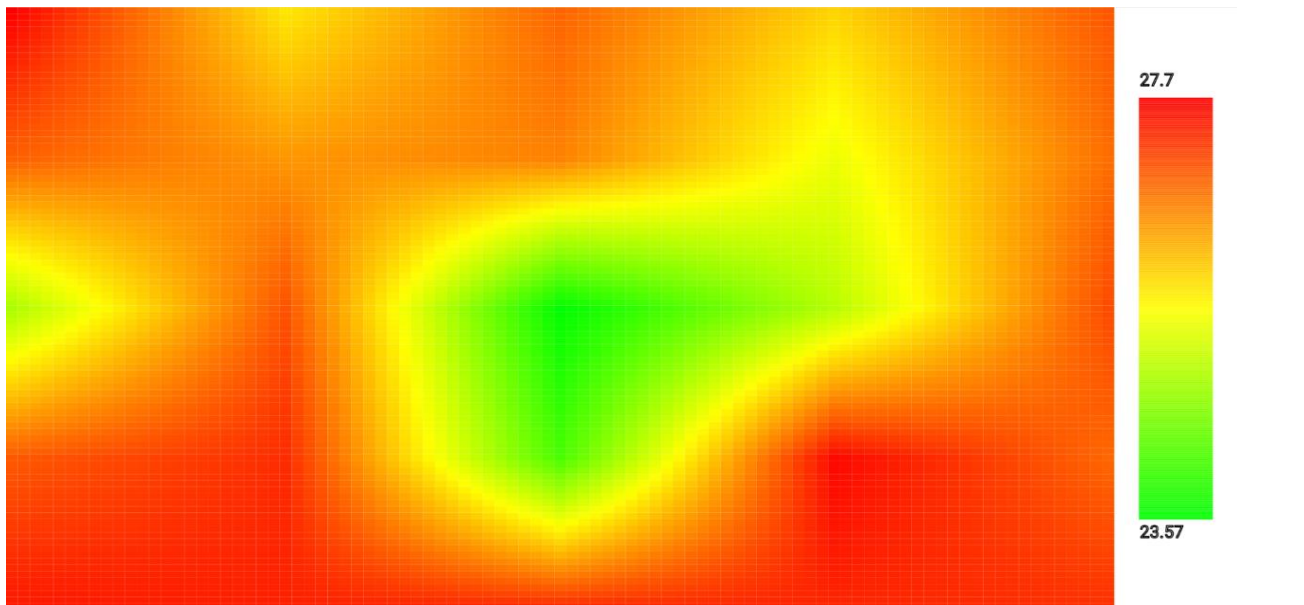
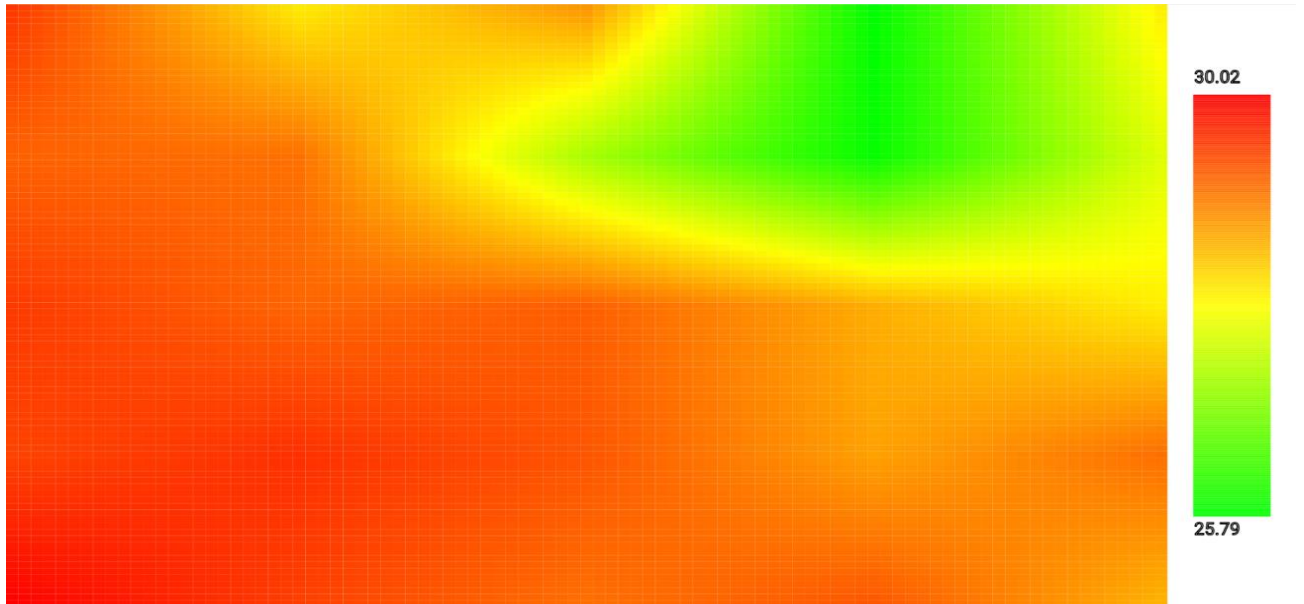
後方監控，就會造成誤判，實際上教室內 CO₂ 濃度已經過高

B. 冷氣不等於通風，室內的 CO₂ 與傳染性氣溶膠或揮發性有機化合物積聚在空間中，雖然規定教室要有窗戶對開，但因為缺乏分析室內通風情況，開錯窗戶位置，導致污染的氣體無法排出，因此在冷氣房中，常會導致累積過高的危險因子

*教室開冷氣,在通風分析下,得到室內 CO2 濃度最低 1433ppm,最高達 1727 ppm

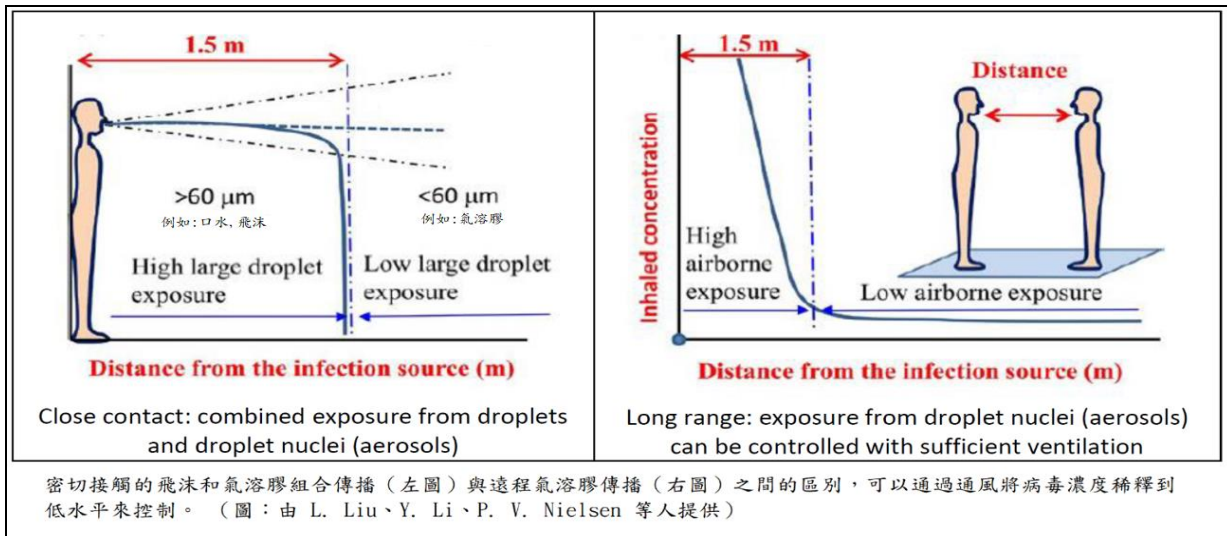
的高危險的狀態,尋找出正確的窗戶對開位置,即可改善通風與污染氣體累積的問題

- C. 改善冷氣循環通風方式:冷氣擺放位置錯誤,或是吹風方向錯誤,導致同一間教室溫差 5 °C,有人很冷,有人很熱,容易導致學生生病,根據室內通風分析,可改善冷氣對流方式,也可節省電力。



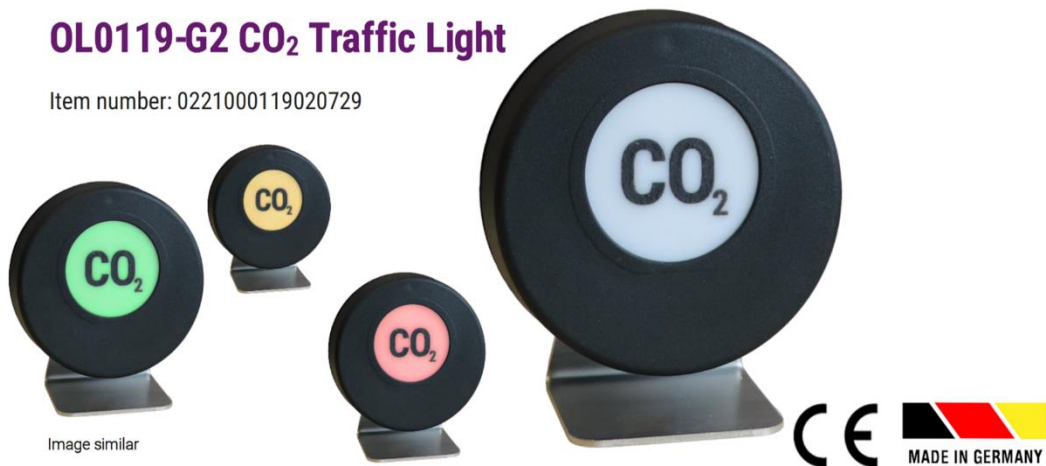
*冷氣只集中於教室某些地方,導致其他同學依然感到很熱,在加強風量並調低溫度的狀況下,造成浪費電卻也無法達到有效降溫效果,根據室內通風分析,改善冷氣循環通風,可以省電並讓室內溫度保持均衡

根據 REHVA COVID-19 指導文件說明飛沫傳染與氣溶膠傳播的差異



飛沫因為顆粒較大較重，在 1.5M 範圍內會掉落，而氣溶膠顆粒微小，在空氣中懸浮可以長達數小時，傳播距離可以>2M，COVID-19 病毒吸附在氣溶膠上就成為超級傳播途徑

避免氣溶膠傳染，室內良好通風被認為是減輕室內 COVID-19 傳播風險的重要工具。人們在一個室內空間內聚集活動會累積 CO₂ 濃度，隨著時間的變化會影響空氣質量，CO₂ 濃度增加也代表積聚在空間中的其他難以檢測的污染物濃度如：傳染性氣溶膠或揮發性有機化合物也會增加



附件五 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動健康促進之視力保

健 米窩和興早餐 100 營養加分-校長與行政人員每週入班跟孩子一起用早餐



米窩和興早餐 100-入班營養加分分享



米窩和興早餐 100-校長和孩子談健康重要



米窩和興早餐 100-校長跟孩子互動情形



米窩和興早餐 100-校長和孩子談營養教育



校長與行政夥伴與孩子互動



校長邀請表現良好孩子一同共用餐點話家常

附件六 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動健康促進之視力保

健靈魂之窗幸福滿分 午安枕提供每位學童有舒適幸福午間小憩



10月12日 最幸福的依靠最溫馨的環境就在和興國小

【記者傅詔彥/嘉義縣報導】嘉義縣中埔鄉和興國小緊臨八掌溪畔，所有的建設方面為此區域內最棒、最完整，功能性最強的學習場域，獨立的校園設施除了提供學生學習外，更與社區民眾相互連結開放給社區使用；有最美麗的風雨球場，提供民眾使用夜間同時搭配燈光秀，讓在和興路散步的民眾們可以欣賞，甚至可以打卡，幸福和興一直是歷任校長推動的方向，這就是和興國小社區幸福的寫照。

在這種學習的小朋友非常的幸福，不只是幸福而且有書香化的享受，師資團隊一流，不僅多課，在學校除了一般的學習環境之外，學校還設立了管弦樂、科學、天文、專屬游泳池、資訊、棒球隊、籃球隊，在班班還沒有冷氣的時候，和興國小每班級都有自己的冷氣了，早在這環境下安心上課，當低年級家長還在為小孩子下午要送去哪裡安親的時候，和興國小也幫每位家長做到了安親到於學，尤其是下午一二年級的課輔課，更是禮聘外籍英語老師，台大博士來上課，費用非常的平價親民，讓所有的家長都能夠負擔。這就是和興國小家長幸福的寫照。

和興國小家長會長林建至與校長周濟仁關心孩子的教育，和學校通力合作，在寒冬來臨前送上一份貼心禮，那就是和興國小專屬溫馨抱枕，讓和興的孩子感受到滿滿的關懷與溫暖，經過一早上專注的學習，規律良好的午休能讓疲累的身體獲得充分的休息，讓下午的學習更加有效率，讓和興的孩子快樂樂學習、健康健康的長大，這就是和興國小學生幸福的照顧。



溫馨的環境-幸福的午安枕

自由時報 Liberty Times Net 即時 熱門 政治 社會 生活 健康 國際 地方 蒐奇 影音 財經 娛樂 汽車 時尚 體育 3C 評論 玩咖 食譜 地產 專區 TAIPEI TIMES 求職

教室有冷氣午睡有溫馨抱枕 和興國小孩子好幸福



嘉義縣中埔鄉和興國小學生有學校提供的專屬抱枕，能舒適的午睡。(記者林宜樟攝)

2021/10/14 08:27

(記者林宜樟/嘉義報導)嘉義縣中埔鄉和興國小，歷任校長努力經營，政府還沒宣布裝設冷氣時，學校教室就已有冷氣，最近家長會長林建至和校長周濟仁合作，製作和興國小專屬溫馨抱枕，讓孩子午睡時有軟抱枕可趴，不用靠在堅硬的桌子上，孩子們午睡品質變好，而動離的模樣，讓人看了覺得好幸福。

周濟仁說，和興國小學習場域功能完整，更與社區連結，美麗的風雨球場，提供民眾使用，夜間還搭配燈光秀，讓在和興路散步的民眾們可以欣賞還能打卡；學校設立管弦樂、科學、天文、資訊、棒球隊、籃球隊，還有專屬游泳池，讓學生可以參與多種課程。

周濟仁表示，和興國小也是少數政府還沒裝設冷氣，每個班級教室都有冷氣的學校，下午安親課輔班則聘外籍英語老師、台大博士來上課，且費用平價，家長都能夠負擔。

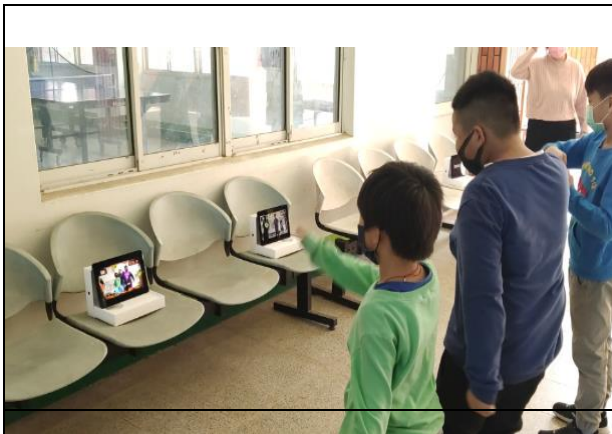
秋天已到，即將邁入冬季，家長會長林建至關心孩子的教育，最近和學校通力合作，送給孩子貼心禮，製作和興國小專屬溫馨抱枕，周濟仁說，孩子們早上學習，有規律、良好的午休，可以讓身體休息，下午學習更有效率，感謝會長協助讓孩子們能舒適的午睡，恢復精神。



教室午睡有溫馨抱枕 和興國小孩子好幸福

附件七 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元策略健康促進之視力

保健巧推【Active Arcade】APP 體能互動及 AR/VR 體驗(與大學數位科技合作)



巧推【Active Arcade】APP 體能互動



巧推【Active Arcade】APP 體能互動



巧推【Active Arcade】APP 體能互動



數位科技合作巧推 AR/VR 體驗



數位科技合作巧推 AR/VR 體驗



數位科技合作巧推 AR/VR 體驗

附件八 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元策略健康促進之視力保

健半戶外球場辦理體育活動讓學童、社區民眾與縣府體能競賽運動共好



半戶外球場辦理體育活動-永續校園競賽



健身操比賽勇奪特優



協助縣府辦理全縣跳繩比賽



全校孩子一同跳繩培養健康好體能



全縣學子一同跳繩競爭勇奪全縣第一名



籃球運用挑戰自我

附件九 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元策略健康促進之視力保

健 設置親水體驗池快樂多元親水自救課程

特色加分-3.其他具有特色之策略與規劃。

媒體報報

嘉義縣 首座 簡易游泳池 啟用活動

◆全嘉「泳起來」◆

為普及孩子親水機會，推動游泳教學，讓每個學生都具備游泳能力，本校在議員陳柏麟促成下率先設置第一座室內迷你游泳池，既安全又衛生，讓孩子輕鬆自在的享受游泳的樂趣，進步神速，成為小「泳」士！

嘉義縣政府新聞 中央網路報 自由時報 國語日報

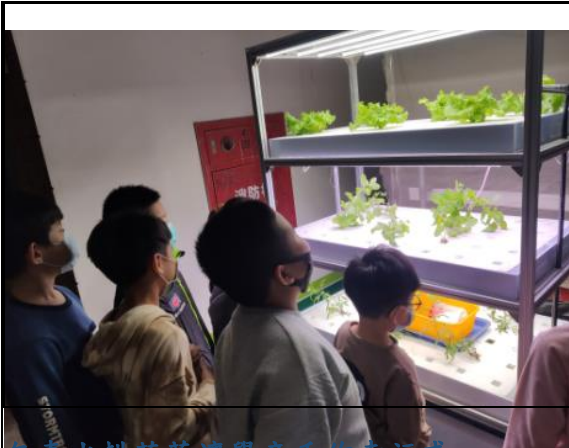
親水體驗池好簡陋？校方：教學功效為主

泳池像魚缸？小校親水體驗池遭誤解



學校拓展多元空間讓孩子動能課程不只在操場空間活化課程多元施行

**附件十 嘉義縣中埔鄉和興國小111學年度營造多元活動健康促進之視力保健
無毒水耕蔬菜讓學童手作幸福感多元戶外課程**



無毒水耕蔬菜讓學童手作幸福感



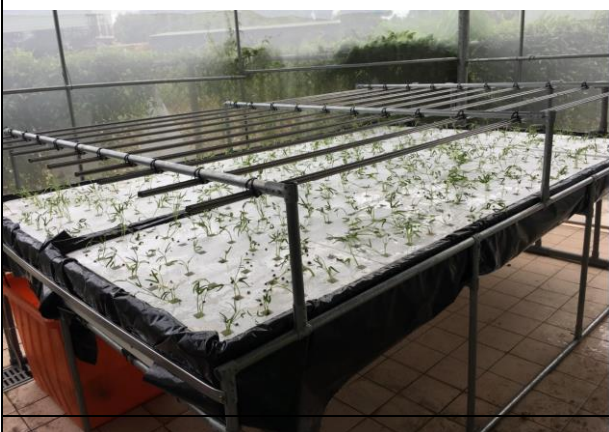
無毒水耕蔬菜讓學童手作幸福感



無毒水耕蔬菜解說種植過程



無毒水耕蔬菜採收



第二期無毒魚菜共生育苗



第二期無毒魚菜共生收穫滿滿

附件十一 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動健康促進之視力

保健 推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、
射箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、
射箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、
射箭、高爾夫球)

嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動健康促進之視力保健
 推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)



推動動態課程(舞蹈、籃球、棒球、桌球、射
 箭、高爾夫球)

附件十二 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動

體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與



班級視力保健舞蹈於校慶表現



健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶表現



健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與



健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與



健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與



健康促進體適能與班級視力保健舞蹈於校慶展出並結合社區參與

附件十三 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動

爭取競爭型計畫辦理和興甲子園-(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)



辦理全國棒球盃賽



辦理全國棒球盃賽



辦理全國棒球盃賽(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)



辦理全國棒球盃賽(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)



辦理全國棒球盃賽(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)



辦理全國棒球盃賽(阿里山暨和興盃全國硬式棒球賽)

附件十四 嘉義縣中埔鄉和興國小 111 學年度營造多元活動

運動團隊棒球隊、籃球隊、射箭隊屢獲佳績



運動團隊棒球隊屢獲佳績大大小小獎項



運動團隊籃球隊屢獲佳績 111 學年度國小男子組第一名



運動團隊籃球隊屢獲佳績大大小小獎項



運動團隊棒球隊、籃球隊、射箭隊屢獲佳績



運動團隊射箭隊榮獲 111 年中小學運動會國小射箭女生組第一名屢獲佳績



運動團隊棒球隊展現自我辦盃賽

附件十五 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向一學生衛生政策



健康促進學校實施計畫經校務會議表決通過及視力保健行動具體之策略與作法



學校衛生委員會中說明規劃與推動視力保健政策方向



透過家長日宣導視力保健與正向心理健康



導師跟家長說明班上健康促進施行方針



健康促進輔導委員指導與增能健康促進計畫



健康促進輔導委員為教師健康促進積極行動

和興國小 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向二學校物質環境



第一排課桌前沿與黑板水平距離不少於 2 公尺



全校教室（含黑板）照度學期定期檢測



班級視力沉浸式視力保健優質環境設立分享區



課桌椅搭配高度符合學生身高及閱讀距離

嘉義縣中埔鄉和興國民小學教室課桌椅管理辦法

一、依據：

- (一)中小學校建築設計規範
- (二)教育部「視力保健實務工作手冊」

二、目的：

- (一)提供適合學生身體發展之課桌椅，並維護學生視力。
- (二)瞭解新型課桌椅特色、型號規格及更換程序，進而發揮其功效。
- (三)培養學生愛惜公物的情操，落實公物保管責任制度，以延長課桌椅使用年限。
- (四)落實課桌椅保管維護使用，以提昇教育品質。

三、實施辦法：

- (一)開學時，各班級導師依學生身高安排適合型號之桌椅後交由學生使用及保管，若原教室桌椅型號不足者，向總務處調配。
- (二)學期中，發現課桌椅型號已不適合學生身高，導師得做適度調整，或請總務處調配。

教室課桌椅管理依據教育部建築設計規範



空間活化設置合適之視力標語及準則

和興國小 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向三學校社會環境



營造浸潤式學習環境促進視力保健教育推行



戶外課程才藝展現班級表演自創護眼操



推動校園內多元化戶外活動-棒球



推動校園內多元化戶外活動-籃球課程



推動校園內多元化戶外活動-射箭練習



推動校園內多元化戶外活動-打卡趣

和興國小 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向三學校社會環境



營造支持性正式課程戶外化(運動扭一扭)



營造支持性正式課程戶外化(音樂饗宴)



營造支持性正式課程戶外化(戶外學習)



永續環境教學與生態保護省思



班級師生共同制定健康護眼專區



班級設立健康資訊分享 EYE 的報報

和興國小 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向四健康教學與活動



黑暗 30 體驗活動蒙眼 30 秒行走



請跟我來體驗活動

3C 使用公約

我 林雨潔 因為家長同意使用 3C 產品，為避免過度使用影響健康，造成嚴重不良後果，如眼睛傷害及成癮等，下列幾點我會做到：

1. 一天使用不超過一小時，每使用 30 分鐘後，休息 10 分鐘。
2. 休息時主動與家人對話及分享生活點滴，主動協助家事。
3. 配合家長對 3C 之時間管理，如有特殊需求，需要在家長同意下有限度的臨時增加使用時間。

孩子：林雨潔 (家長：陳麗云) 日期：三月二日

3c 使用公約-孩子與家長約定書

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
讀書寫字時：		
1. 桌燈、大燈都打開。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 坐姿抬頭挺胸。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
3. 眼睛和書本保持 35~40 公分的距離。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
4. 每隔 30 分鐘就會休息 10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
看 3C 產品時：		
1. 與 3C 產品保持適當距離(電視螢幕 3 公尺以上)。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
2. 每觀看 30 分鐘，休息 10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
3. 看 3C 產品時間不要超過 1 小時。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
4. 坐正看，不可躺著、趴著。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到
5. 保持充足照明(開燈)。	<input checked="" type="checkbox"/> 做到	<input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。
 我每次都會看兩分鐘，希望我能夠學會做到 30 秒。 加油！2010 很重要！

家長建議：
 家長簽名：陳麗云

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞，造成近視眼！

愛護眼睛行為實踐並省思



眼放鬆-到走廊跟著做看遠看近



控制近視度數惡化學生發表看法

和興國小111學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向五社區關係



邀請家長及社區人士參與**健康促進創意舞蹈**



邀請家長及社區參與**健康促進藝文成果展**



邀請家長及社區人士參與**健康促進相關活動**



邀請社區民眾參與辦理「**視力保健**」宣導



社區家長參與辦理「**視力保健**」相關課程



社區家長參與辦理「**視力保健**」活動

和興國小 111 學年度健康促進六大面向視力保健介入策略實施成果

健康促進視力保健六大面向之面向六健康服務



學校護理師每學期初實施班級視力檢查



眼科醫師賴麗如提供醫療專業諮詢與服務

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女三年詩班5號羅耀霖，醫師檢查結果：
 目前有使用精具眼鏡隱形眼鏡角膜型型 → 戴鏡視力右眼()度左眼()度
 未使用上述輔具時(角膜型不填)：裸視視力右： 左：

若有異常，請打勾(可複選)

醫師建議處理：

1. 弱視 (右眼 左眼)

2. 屈光不正

數值： 是 否

度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原始度數)

(1) 近視：右眼()度 左眼()度

(2) 遠視：右眼()度 左眼()度

(3) 散光(負值)：右眼()度 左眼()度

3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理：

1. 長效散瞳劑(阿托平 Atropine)

2. 短效散瞳劑

3. 其他藥物

4. 配鏡矯治

5. 更換鏡片

6. 遮眼治療

7. 配戴隱形眼鏡(軟式 硬式)

8. 角膜型型片

9. 視力保健衛教

10. 其他

11. 定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

嘉義縣中埔鄉和興國民小學110學年第2學期裸眼視力不良清單

年級	班級	座號	姓名	裸視右	裸視左	右	左
1	一	3	張00	0.2	0.4	0.7	0.6
2	一	16	蔡00	0.8	1.0		
3	一	17	黃00	0.4	0.3	0.7	0.7
4	一	18	林00	0.6	0.6	0.9	1.0
5	二	5	朱00	0.7	0.8		
6	二	6	邱00	0.4	0.4		

學生視力檢查複檢果通知家長就醫矯治。

建立視力不良缺點矯治名冊

嘉義縣中埔鄉和興國民小學高度近視高危險群

個案管理實施計畫

一、高度近視高危險群個案定義：

根據國內近視盛行率統計顯示，小學生小六為 60%，國中的 70%，高中的 80%，大學則有高達 90% 近視率，15 歲以下兒童青少年一旦近視，即成為高度近視的高危險群。據研究顯示，國小學童一旦近視，不加以控制，每年的會增加 100 度；即小一近視時，到了小六就會高度近視(度數 > 500 度)！而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、玻璃體混濁、黃斑出血及黃斑退化，這些高度近視併發症治療效果有限，且所有合併症都可能導致失明，呼籲家長應多加留意。



持續關懷高度近視的學生，並定期追蹤

提供教職員工健康服務與諮詢

和興國小 111 學年度學校營造多元活動與相關系列策略健康促進之視力保健正向心理健康做法特色加分

學校如何營造適合戶外活動的環境。

每學期
親水體
驗課程

樂活
運動
站

陸上
游泳
教學

親子闖
關活動

戶外
遊戲

親子競
賽-抓泥
鰍

學生擁有不一樣戶外活動

特色具有特色之策略與規劃。 積極推動多元戶外運動計畫一體適能嘉年華計畫

特色加分：
 1. 嘉興縣體育委員會主辦
 2. 嘉興縣教育局主辦
 3. 嘉興縣各級各類學校聯合主辦
 4. 嘉興縣各級各類學校聯合承辦
 5. 嘉興縣各級各類學校聯合協辦
 6. 嘉興縣各級各類學校聯合贊助

活動內容：
 (一) 體適能嘉年華運動會
 (二) 體適能嘉年華運動會
 (三) 體適能嘉年華運動會
 (四) 體適能嘉年華運動會
 (五) 體適能嘉年華運動會
 (六) 體適能嘉年華運動會
 (七) 體適能嘉年華運動會
 (八) 體適能嘉年華運動會
 (九) 體適能嘉年華運動會
 (十) 體適能嘉年華運動會
 (十一) 體適能嘉年華運動會
 (十二) 體適能嘉年華運動會
 (十三) 體適能嘉年華運動會
 (十四) 體適能嘉年華運動會
 (十五) 體適能嘉年華運動會
 (十六) 體適能嘉年華運動會
 (十七) 體適能嘉年華運動會
 (十八) 體適能嘉年華運動會
 (十九) 體適能嘉年華運動會
 (二十) 體適能嘉年華運動會
 (二十一) 體適能嘉年華運動會
 (二十二) 體適能嘉年華運動會
 (二十三) 體適能嘉年華運動會
 (二十四) 體適能嘉年華運動會
 (二十五) 體適能嘉年華運動會
 (二十六) 體適能嘉年華運動會
 (二十七) 體適能嘉年華運動會
 (二十八) 體適能嘉年華運動會
 (二十九) 體適能嘉年華運動會
 (三十) 體適能嘉年華運動會
 (三十一) 體適能嘉年華運動會
 (三十二) 體適能嘉年華運動會
 (三十三) 體適能嘉年華運動會
 (三十四) 體適能嘉年華運動會
 (三十五) 體適能嘉年華運動會
 (三十六) 體適能嘉年華運動會
 (三十七) 體適能嘉年華運動會
 (三十八) 體適能嘉年華運動會
 (三十九) 體適能嘉年華運動會
 (四十) 體適能嘉年華運動會
 (四十一) 體適能嘉年華運動會
 (四十二) 體適能嘉年華運動會
 (四十三) 體適能嘉年華運動會
 (四十四) 體適能嘉年華運動會
 (四十五) 體適能嘉年華運動會
 (四十六) 體適能嘉年華運動會
 (四十七) 體適能嘉年華運動會
 (四十八) 體適能嘉年華運動會
 (四十九) 體適能嘉年華運動會
 (五十) 體適能嘉年華運動會
 (五十一) 體適能嘉年華運動會
 (五十二) 體適能嘉年華運動會
 (五十三) 體適能嘉年華運動會
 (五十四) 體適能嘉年華運動會
 (五十五) 體適能嘉年華運動會
 (五十六) 體適能嘉年華運動會
 (五十七) 體適能嘉年華運動會
 (五十八) 體適能嘉年華運動會
 (五十九) 體適能嘉年華運動會
 (六十) 體適能嘉年華運動會
 (六十一) 體適能嘉年華運動會
 (六十二) 體適能嘉年華運動會
 (六十三) 體適能嘉年華運動會
 (六十四) 體適能嘉年華運動會
 (六十五) 體適能嘉年華運動會
 (六十六) 體適能嘉年華運動會
 (六十七) 體適能嘉年華運動會
 (六十八) 體適能嘉年華運動會
 (六十九) 體適能嘉年華運動會
 (七十) 體適能嘉年華運動會
 (七十一) 體適能嘉年華運動會
 (七十二) 體適能嘉年華運動會
 (七十三) 體適能嘉年華運動會
 (七十四) 體適能嘉年華運動會
 (七十五) 體適能嘉年華運動會
 (七十六) 體適能嘉年華運動會
 (七十七) 體適能嘉年華運動會
 (七十八) 體適能嘉年華運動會
 (七十九) 體適能嘉年華運動會
 (八十) 體適能嘉年華運動會
 (八十一) 體適能嘉年華運動會
 (八十二) 體適能嘉年華運動會
 (八十三) 體適能嘉年華運動會
 (八十四) 體適能嘉年華運動會
 (八十五) 體適能嘉年華運動會
 (八十六) 體適能嘉年華運動會
 (八十七) 體適能嘉年華運動會
 (八十八) 體適能嘉年華運動會
 (八十九) 體適能嘉年華運動會
 (九十) 體適能嘉年華運動會
 (九十一) 體適能嘉年華運動會
 (九十二) 體適能嘉年華運動會
 (九十三) 體適能嘉年華運動會
 (九十四) 體適能嘉年華運動會
 (九十五) 體適能嘉年華運動會
 (九十六) 體適能嘉年華運動會
 (九十七) 體適能嘉年華運動會
 (九十八) 體適能嘉年華運動會
 (九十九) 體適能嘉年華運動會
 (一百) 體適能嘉年華運動會



和興協助辦理嘉義縣體適能嘉年華運動會

和興國小 111 學年度學校營造多元活動與相關系列策略健康促進之視力保健

正向心理健康做法特色加分

特色加分-1.以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施。
教學廊道與浸潤式教學環境

學生擁有不一樣視力設施

特色加分-1.以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施。
申請推動學校體育運動發展改善活動場域

改善運動設施環境，發揮場地使用效益，增進視力保健教學效果。

和興國小 111 學年度學校營造多元活動與相關系列策略健康促進之視力保健

正向心理健康做法特色加分

特色加分-2.學校如何營造適合戶外活動的環境。



每學期親水體驗課程

樂活運動站

陸上游泳教學

親子闖關活動

戶外遊戲

親子競賽

學生擁有不一樣戶外活動

特色加分-2.學校如何營造適合戶外活動的環境。



科普觀測-日偏食

運動會嘉年華

戶外體適能

社區趣味競賽

戶外遊戲

下課教室淨空

學生擁有不一樣戶外活動

和興國小 111 學年度學校營造多元活動與相關系列策略健康促進之視力保健正向

心理健康做法特色加分

3.其他具有特色之策略與規劃。

學校辦學特色教學活動-健康促進食農教育、在地戶外教育課程、學校硬體健康設施

3.其他具有特色之策略與規劃。

擁有不一樣特色策略