

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：
多元課程實施對國小三年級學童視力保健
行為之研究

研究機構：臺南市仁德區大甲國民小學

研究人員：

白政弘校長、王慈雅老師、李偉禎護理師

指導者：陳敏麗 教授

中華民國112年04月10日

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	三年級2班	人數	32人(男:15 女:17)		
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生視力保健宣導 2. 搭配健康護照，落實戶外活動120 3. 年段社群運作，以視力保健教學、視力保健生活公約為議題進行討論。 4. 多元教學課程，融入視力保健議題，並進行3010課程轉換。 5. 社團推動，積極參與校內外體育競賽。 6. 寒暑假實施太陽日記卡，記錄學生規律生活。 7. 向下紮根，幼兒園視力保健宣導。 8. 走進社區，張貼視力保健海報。 				
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: 視力保健成效評量問卷				前後測時距: 三個月	
變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值	結果簡述	備註
視力保健知識平均答對率	0.7205 (0.1279)	0.9355 (0.2497)	0.0001	大部分學生對於視力保健知識有正確的認知。後測答對率較前測高，行動策略介入對學生的認知仍有影響。	
視力保健態度達成率	0.7935 (0.1896)	0.9355 (0.2497)	0.0029	大部分學生對於視力保健態度正確。後測答對率較前測高，行動策略介入對學生的態度仍有影響。	
視力保健行為落實率	0.6613 (0.3118)	0.9153 (0.2688)	0.0003	大部分學生在視力保健行為落實率明顯提升。後測答對率較前測高，行動策略介入對學生的態度仍有影響。	
質性分析成效摘要(若無則不需填寫)					
研究工具:健康護照					
透過健康護照記錄戶外活動時間，請家長做檢核，並請學生在活動結束後寫上心得。家長的檢核增進親子對話的機會，學生的活動心得提供學校修正的方向。					
研究工具:寒假太陽日記卡					
寒假生活檢核85110的落實程度，請家長分享護眼小秘訣。從太陽卡的檢核中，看到學生的寒假作息，從家長的分享中了解各個家庭對於護眼的重視和方法。					
研究工具:3010課程轉換					
教師經年級會議，共備課程，將講述、書寫、觀察、討論做為課程的實施內容。非單一的教学流程，使學生的眼睛不會單一持久的10分鐘以上，有助學生的良好視力的維持且提高上課動機。					

多元課程實施對國小三年級學童視力保健行為之研究

摘要

一、研究背景與研究目的：

(一) 研究背景：

大甲國小位於仁德區與高雄湖內區交界，與保安工業區相距不遠，外配子女占全校的13%，單親占全校的11%。家長工作多從事製造業，學生課後多去安親班或由祖父母陪伴，過度用眼的情形嚴重；再加上近兩年的線上教學推動，學生在家期間因3C誘惑而無法確實落實視力保健的策略，而導致近幾年來校內視力不良率提升。因此，期待透過本次行動研究來加強教師在視力保健教學之相關知能，並落實在課程之中，以建立學生視力保健知能、技能和態度，以達雙贏。

(二) 研究目的

1. 提高國小三年級學生的視力保健知識正確率。
2. 提高國小三年級學生的視力保健態度達成率。
3. 提高國小三年級學生的視力保健行為落實率。
4. 探討多元課程介入對國小三年級學生的視力保健之成效。

二、研究方法：

透過量化問卷—臺南市110學年度健康促進學校視力保健議題問卷、本校107~110學年度視力檢查相關資料和質性工具—健康護照、太陽日記卡、3010課程轉換等進行研究。

三、研究發現：

本研究擬透過「3010課程轉換」、「戶外活動120」、「下課教室淨空」、「定期就醫-監測視力變化」等四大策略，來提升國小三年級學生的視力保健知識正確率、視力保健態度達成率、視力保健行為落實率，從問卷的前後測比較發現三個項度的分數皆有提高，可見實施之策略確實有效。

但在推動數位平台及疫情時代，如何能有效推動視力保健知能、又能兼顧有效的適切運用數位平台進行學習，亦是家長、教師的一大課題。

關鍵字：健康護照、戶外活動120、護眼3010

聯絡人：王慈雅(06)2662492#505

目次

「前後測成效評價」策略與成效摘要表	1
摘要.....	2
目次.....	3
表目次.....	5
圖目次.....	6
壹、 前言.....	7
貳、 現況分析/需求評估/問題診斷	7
一、 現況分析	7
二、 需求評估暨問題診斷	8
參、 國內外執行該策略的成效說明與探討	9
肆、 研究目的.....	10
一、 目的陳述	10
二、 校本指標或目標	10
伍、 研究方法：	11
一、 研究對象：	11
二、 研究工具：	11
三、 研究過程或介入方法：	11
(一)、 研究過程：	11
(二)、 修正過程：	14
(三)、 實際行動或介入方法：	15
陸、 研究結果：	19
一、 量化結果：(統計分析，以次數分布、百分比及 t-test 為主)	19
二、 質性結果：	20
(一) 健康護照	20
(二) 寒假太陽日記卡	23
(三) 3010 課程轉換	23
柒、 討論與建議：	24
一、 建議：	24

二、 修正：	25
三、 對學校的意義：	25
四、 心情故事：	26
捌、 參考資料：	26
附錄一、活動剪影	27
附錄二、視力保健問卷前後測做答對照表	41
附錄三、幼兒園視力保健宣導	44
附錄四、健康教學活動成果表	45

表目次

表 1 107-110學年國小學生裸視不良率統計表.....	7
表2 大甲國小107-110學年度學生視力不良率統計.....	8
表 3 大甲國小107-110學年度學生視力不良複檢率統計(單位:%).....	9
表 4 本校110學年度健康政策.....	12
表 5 本校健康促進相關推動小組成員與分工.....	12
表 6 工作執行甘梯圖.....	14
表 7 本校三年級視力保健前測.....	18
表 8 視力保健議題問卷前後測對照表.....	19
表 9 視力保健議題問卷施測結果.....	19

圖目次

圖 1 3010課程轉換.....	16
圖 2健康護照家長檢視簽章.....	21
圖 3健康護照心情小記.....	22
圖 4本校健康護照搭配榮譽制度之活動剪影.....	23
圖 5寒假太陽日記卡.....	23
圖 6 3010課程轉換實施剪影圖.....	24

壹、前言

2021年八月親子天下：「今年五月 COVID-19疫情爆發，台灣迎來第一次三級警戒，學校和幼兒園停課、保母和托嬰中心停托，學生在家透過線上課程跟上學習進度，家長居家上班時還需空出手來照顧學齡前的孩子，不免借助3C幫忙育兒。在長達兩個半月的三級警戒期間，孩子近距離用眼的時間和頻率都增加許多。」3C育兒、防疫下線上課程，讓學童的視力不良問題逐漸成為問題，亦成為本校的顯著問題。

大甲國小位於臺南市仁德區，鄰近嘉南藥理大學，近86快速道路，周邊多工廠、漁塭，為本市「非山非市」學校，全校班級數共11班，含幼兒園學生數約220人。學區內家長多從事製造業，如經營工廠、輪班制工程師等，雖本校主要照顧者主要為雙親，但從下課接送到家長下班的時間多為阿公阿嬤陪伴或到安親班書寫評量功課，因此在家長工作繁忙，祖父母又缺乏視力保健知識認知，常以3C，如手機、電腦、電視，來陪伴孩子，再加上109學年因應防疫，線上教學的實施，給予學生長時常接觸3C產品的理由，以至於學生近兩年來的視力不良率明顯提高。

因此，如何透過親師生三方的合作，來建立正確的視力保健觀念、培養視力保健的良好態度、落實視力保健行為，就有賴學校端的規畫和教師、家長的協助與配合。

貳、現況分析/需求評估/問題診斷

一、現況分析

大甲國小全校11班，人數約200人。位於仁德區與高雄湖內區交界，保安工業區相距不遠，外配子女占全校的13%，單親占全校的11%。家長工作多從事製造業，學生課後多去安親班或祖父母陪伴，過度用眼的情形嚴重；再加上近兩年的線上教學的推動，學生在家期間因3C誘惑而無法確實落實視力保健的策略，而導致近幾年來校內視力不良率提升。如表1。

表 1 107-110學年國小學生裸視不良率統計表

	107	108	109	110
全國	44.8%	44.36%	44.58%	44.98%
台南市	44.01%	44.11%	43.96%	44.23%
仁德區	39.66%	39.39%	39.01%	39.68%
大甲國小	39%	37.6%	45.8%	52%

由表1可知，大甲國小在107學年到108學年期間，裸視不良率尚低於仁德區和台南市，

但自109學年起裸視不良率遂高於台南市市平均，成為本校之顯著問題。

當問題浮現，我們開始檢視校內視力保健推動議題，發現本校視力保健議題的推動除了期初全校宣導外，並未向老師強調視力保健的策略以及將視力保健融入教學的策略，以至於學生常有下課或午休時間在教室書寫作業，不了解戶外活動對於視力保健的益處。而視力保健的課程，僅在健康課中簡單提及，並未融入班級經營並於日常活動中落實，以致學生視力保健策略落實率不足。

因此，期待透過本次行動研究來加強教師在視力保健之知能，落實在課程之中，以建立學生視力保健知能、技能和態度，以達雙贏。

二、需求評估暨問題診斷

當發現本校裸視不良率高於台南市市平均後，我們開始檢視校內各年級的視力不良率之變化，如表2。

表2 大甲國小107-110學年度學生視力不良率統計

目前年度		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校平均
107	上	28.9	33.3	22.6	39.5	42.3	70	39
	下	21.1	29.6	25.8	34.9	38.5	73.3	36.4
108	上	37.5	44.7	25.9	35.5	44.2	30.8	37.6
	下	37.5	60.5	40.7	51.6	53.5	46.2	49.2
109	上	26.7	37.5	52.6	44.4	51.6	55.8	45.8
	下	36.7	40.6	60.5	55.6	51.6	55.8	50.7
110	上	38.6	43.3	46.9	60.5	63	64.5	52
	下	36.4	50	54.8	67.6	55.6	61.3	53.5

由表2中可以看出同一批學生自入學以來視力不良率的變化量。從表可知：隨著年級的增長，各年級的視力不良率也隨之提升，另外我們也發現一年級新生入學之視力不良率也多高於20%。因此，如何有效的維持或降低視力不良率就成為本校視力保健之重要課題。

另外，從表2中，發現本校四年級為本校視力不良率最高的年級，也是107-110學年以來的歷屆四年級視力不良率最高，由107學年入學時的28.9%到110學年升到四年級下學期的67.6%，明顯的增加38.7%。另外，本校三年級學生於108學年入學時視力不良率為37.5%，到110學年三年級下學期時上升到54.8%，前後共增加16.1%。為預防各年段的視力不良率急速

上升，如何建立正確的視力保健觀念、培養視力保健的良好態度、落實視力保健行為學校的一大課題。

表 3 大甲國小107-110學年度學生視力不良複檢率統計(單位:%)

目前年度		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校 平均
107	上	81.82	100	100	100	81.82	85.71	90.79
	下	87.5	100	75	86.67	90	95.45	90.14
108	上	100	94.12	100	90.91	89.47	100	94.59
	下	91.67	69.57	81.82	100	82.61	33.33	77.32
109	上	100	100	100	100	93.75	91.67	96.74
	下	81.82	92.31	95.65	100	100	91.67	94.12
110	上	100	92.31	93.33	95.65	88.24	100	95.24
	下	93.75	100	100	92.31	100	94.74	96.33

從表3可知，本校學生的複檢率年年幾乎高達九成，唯獨108學年度，因為畢業在即，六年級家長認為國一再處理即可，使視力不良複檢率在108學年下學期偏低。但以總體而言，從歷年來視力不良複檢率中可知家長對於學童的視力不良之重視。如何與家長相互配合來維持或降低學生的視力不良率，亦是本次行動研究之重點。

綜上所知，本校視力保健推動應著重在建立學童正確視力保健觀念、培養視力保健良好態度、落實視力保健行為並與家長合作以達到有效的維持或降低視力不良率。

參、國內外執行該策略的成效說明與探討

洪志桓醫師(2017)提出近視易造成眼球病、周邊視網膜變化、白內障、青光眼等，而預防近視的方法有下課淨空計畫，根據為期一年的研究，發現下課教室淨空對於延緩近視發生與近視進展有其助益。

林子瑜醫師(2021)撰文提出護眼五招，強調除了藥物及鏡片控制度數外，平常用眼習慣也是非常重要，從近距離工作定時休息即3010，將睫狀肌伸縮調節，降低度數增加幅度；充

足的戶外活動，不論平日或假日都需要固定戶外活動時間；充足的光線和適當的距離，室內照明350燭光，眼和書本要有35公分的距離；充足的睡眠和飲食，睡滿8小時，均衡飲食；定期眼睛追蹤，每半年追蹤度數及視力檢查。

在張麗春、林潔君、廖梨伶、謝佩玲、洪麗玲(2018)的研究中發現過去推動視力保健計畫責任落於學校護理師，著重在視力不良複檢率回收，視力不良之轉介複查與矯治過程可能面臨之問題屬於醫療問題，非專業人員如教師可能較難以有機會接受到正確的知識。明確可知，視力保健在以往都是護理師主要推動，而非醫療出身的教師就較少接觸業務及相關知能。因此，在張麗春、林潔君、廖梨伶、謝佩玲、洪麗玲(2018)的研究結論與討論中提出發展以教學為導向的視力保健教師研習，透過教師增能後再研發相關的教材來落實在課堂中；重新定位學校的校園視力保健推動重點，教師主要功能即在於培育學生有健康的生活技能，其次才是協助學校業務達到學生健康；提高下課淨空率，在該研究中發現並非所有教師皆能達到下課淨空率，因此如何讓教師願意配合提高下課淨空率是學校需思考之問題。

綜上所知，視力保健議題的推動，除了護理師視力檢查、發放視力不良複檢單外，教師本身的增能以及落實在課程之中更是視力保健議題推動成功的一大因素。除了就醫外，學校應加強學生均衡飲食、正確的用眼觀念如3010、戶外活動120，同時提高下課淨空率，充足光線、環境綠化等，亦為重要的推動因素。最後，家長配合學校定期檢查、追蹤，更是改善學童視力不良率之重要助力。

肆、 研究目的

本計畫旨在配合健康促進學校視力保健計畫，以六大範疇為藍圖，依110學年度健康促進議題計畫，並實施「3010課程轉換」、「戶外活動120」、「下課教室淨空」、「定期就醫--監測視力變化」四大策略。

一、 目的陳述

1. 提高國小三年級學生的視力保健知識正確率。
2. 提高國小三年級學生的視力保健態度達成率。
3. 提高國小三年級學生的視力保健行為落實率。
4. 探討多元課程介入對國小三年級學生的視力保健之成效。

二、 校本指標或目標

- (一)、 提高全校下課淨空率達90%。
- (二)、 全體裸視視力不良率50%以下。

(三)、 視力不良複檢率提升到98%。

伍、 研究方法：

一、 研究對象：

本校三年級學童32人，男童15人，女童17人。

二、 研究工具：

(一)、 量化問卷：

1. 臺南市110學年度健康促進學校視力保健議題問卷
2. 本校107~110學年度視力檢查相關資料

(二)、 質性工具：

1. 健康護照
2. 太陽日記卡
3. 3010課程轉換

三、 研究過程或介入方法：

(一)、 研究過程：

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

1. 健康政策，如表4：

表 4 本校110學年度健康政策

項目	一、視力保健
訂定學校衛生政策	<ul style="list-style-type: none"> ● 組織：學校健康促進委員會下設視力保健推行委員會工作小組。 ● 政策： <ul style="list-style-type: none"> (1)訂定視力保健實施計畫。 (2)推行規律用眼3010活動及戶外活動120。 (3)視力篩檢、複檢及矯治因應計畫。 ● 定期召開保健工作小組會議，檢討得失，評估成效。
健康服務	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期舉行學童視力篩檢，並發給通知單，持續追蹤至就診。 ● 統計篩檢結果以了解學生視力不良狀況，造冊列管，聯繫家長務必帶至眼科醫師處檢查。 ● 提供親師生視力保健相關資料及訊息。 ● 視力不良學童名冊列表造冊進行追蹤輔導。 ● 每學期初進行視力檢查並登錄檢查結果， ● 檢查結果在一個月內通知家長篩檢結果及矯治追蹤。
健康教學與活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 升旗宣導視力保健議題。 ● 融入健體、生活、藝術、英語及國語文領域教學。 ● 舉辦視力保健教學及護眼之營養教育宣導。 ● 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢（離課本至少三十五公分）。 ● 設計避免近距離過度用眼之教學方法。 ● 推動健康促進護照。 ● 規畫視力保健教育之教材。
學校物質環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 校園環境： <ul style="list-style-type: none"> (1)營造多元化的學習環境。 (2)增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。 ● 燈源照明： <ul style="list-style-type: none"> (1)檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設備。 (2)掌握教室內光源穩定，燈光不閃爍。 ● 課桌椅： <ul style="list-style-type: none"> (1)依新型課桌椅規定配置對號入座。 (2)訂定課桌椅管理、更新及維修辦法。 ● 健康櫥窗展示視力保健海報文宣，發放宣導單張與視力保健手冊。
學校社會環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 擬定學生健康生活公約 ● 視力保健體驗活動。 ● 融入校訂及生活課程，以校園植物為主題。 ● 發展、鼓勵下課時間之動態活動：跳繩、毽子。
社區關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 善用社區資源（衛生所），宣導視力保健活動。 ● 班親會活動宣導家庭視力保健措施及其重要性。 ● 與社區安親班、文具店張貼海報單張。

2. 本校健康促進相關推動小組成員與分工，如表5

表 5 本校健康促進相關推動小組成員與分工

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	白政弘	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	王沛晴	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林忠宏	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
活動組	王慈雅	學務組長	1. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2. 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
教學組	許毓芳	教務組長	協助辦理學生需求評估與活動及協助教學與行政單位之聯繫
庶務組	莊士毅	事務組長	負責活動所需物品之採購、經費核銷，社區及學校資源之協調聯繫。
服務組	李偉禎	護理師	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。 3. 協助計畫對內、對外之聯絡窗口。
輔導組	蘇郁媚	輔導教師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
資訊組	莊士毅	資訊教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	鄭永泰	教師代表	1. 學生之心理健康輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。 3. 協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
	蘇美珠		
	劉于慈		
	黃惠琴		
研究人員	王啟南	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

3. 工作執行甘梯圖：如表6

表 6 工作執行甘梯圖

執行項目		預定執行月份												
規劃 要項	推動內容	110年9月-111年7月												
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
視力 保健 推動 項目	成立健康促進委員會及擬定計畫	■	■				■	■						
	召開課發會進行課程檢討			■	■		■	■						
	學童視力檢查與追蹤		■						■	■	■	■	■	■
	每週二次晨間運動		■						■	■	■	■	■	■
	學生朝會視力保健宣導		■						■	■	■	■	■	■
	三年級網路問卷前測					■								
	推動戶外活動120		■		■		■		■	■	■	■	■	■
	教師研習增能-3010課程轉換			■				■	■					
	視力保健議題融入教學			■	■	■		■	■					
	學童視力保健闖關活動								■					
	學童視力保健班級宣導			■					■					
	教室照度測量及座位與黑板距離2公尺	■							■					
	三年級網路問卷後測									■				
	撰寫研究報告									■	■	■	■	

4. 研究流程

- (1) 擬定研究計畫
- (2) 蒐集文獻
- (3) 確立視力保健教學主題及研究工具
- (4) 蒐集、分析資料，界定問題焦點
- (5) 實施前測
- (6) 進行教學活動及蒐集教學歷程
- (7) 實施後測
- (8) 資料分析
- (9) 撰寫與報告

(二)、 修正過程：

1.健康護照推動方式修正

依本校健康促進計畫，實施健康護照進行健康生活紀錄，在110年10月111年1月，推行期間發現預定三到六年級全面實施，但有二班無法配合，以致於健康護照無法全面推動，因此於寒假期間與班導師進行討論，了解實施困難，因班上學生事

務繁多，導師無暇兼顧推動，在和體育老師商討後，請體育老師協助在體育課後留5分鐘檢視該週健康生活，思考自己是否有達戶外活動120及均衡飲食之健康行為。

2.學生視力保健知能不足

寒假備課期間，檢視110學年上學期視力不良率，相較於109學年下學期增加2%，因此，我們透過寒假備課日與各班導師討論，各班學生有何在視力保健上的不足或是錯誤的知能，我們發現，趴在桌上看書、寫字，為各班常見之現況，因此，我們於110學年下學期，開學就與藝文老師討論彩繪視力尺的課程，讓學生能更掌握與桌子的最佳距離。

3.操場工程運動空間減少

本校於12月知悉，將於111年度進行操場整建，學生活動空間將減少。因此，於110學年下學期，於教師會議中針對學生下課活動空間進行討論，將幼兒園的戶外活動時間與國小部分開，幼兒園前紅磚道為主要活動空間，活動中心為體育課之主要場所，另外將閒置教室開設為低年級室內活動空間。邀請五年級參與「校園體能爭霸戰」使學生更願意走出教室運動，而不受限於活動場域的減少。

(三)、 實際行動或介入方法：

1.3010課程轉換

3010為推動視力保健的重要策略之一，主要在提醒學童在使用3C產品時，適度的休息，避免過度用眼。但分析學生的作息，一日在校八小時，七節課，隨著課表，用眼時間長，因此，教師也應在課堂中落實3010，透過多元的學習策略，使學生的眼睛能適度轉換，40分鐘內不僅有單一的教學活動。

透過學年社群的討論，各年段老師以「講述、觀察、討論、書寫」為課堂中的四大學習策略。教師講述是最常見的教學法，搭配黑板，書寫重點，但若僅有講述，常常使學生失去學習興趣，因此，各大廠商遂推出電子素材，透過活潑生動的電子素材，來引起學生注意，卻也常占據課堂的多數時間，甚至使老師過於依賴，因此，本校在進行3010課程轉換時，鼓勵老師講述法進行的同時也減少使用電子素材的時間，避免學生過度用眼。

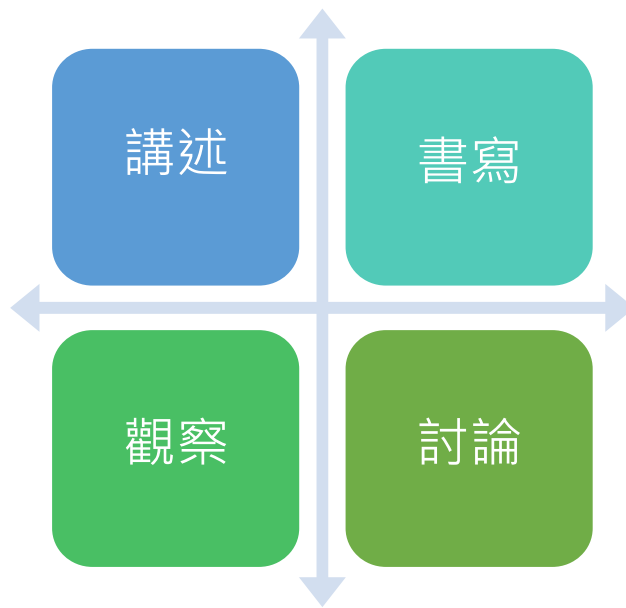


圖 1 3010課程轉換

觀察或觀賞電子素材，是現今課堂中不可或缺的部分，但是，在本校經學年老師共同備課後，討論出如何使用電子素材來補充學生的課程知識，但選擇適合的素材，妥善的掌握時間為進行重點。

除了使用電子素材外，課堂外加入小組討論或是師生共同討論，不但能達到學生口說的效果，也能讓學生的眼睛除了緊盯電視外，也能有所放鬆。最後，課程中書寫是常見的教學活動，老師除了要掌握書寫的時間外，也要注意學生的姿勢和教室的光照方能達到有效維持良好視力。

本校經教學年會議共同備課，進行3010課程轉換，將室內課程以「講述、觀察、討論、書寫」來進行課程轉換，除了能有效維持學生良好視力外，也能提學生學習興趣，一招雙贏。

2.健康護照E級棒

配合臺南市教育局推動健康護照，依照各校需求設計，本校將健康行動積分賽、戶外活動120、健康飲食有撇步、我的跑步存摺，四大主題進行生活紀錄，以維持學生健康生活。以學期為單位，每次推動期程為三個月，期末收回依其紀錄給予榮譽點數，提升學生參與興趣。

健康行動積分賽，以七大健康行為進行日常檢核，吃到六大類食物、喝足白開水1500c.c、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘、天天戶外

活動120，以5點量表作為紀錄方式，並依總分給予獎勵。

戶外活動120，記錄星期一到星期五的總分，來核視自己在校時在戶外的時間，發現本校的下課時間加總共85分鐘，因此，我們鼓勵學加入步行上學、打掃時間、體育課時間，來累積戶外活動120的時間，以提高教室淨空率。

健康飲食有撇步。為本校推動餐前五分鐘的方式，透過欣賞影片，共同討論影片重點，了解均衡飲食的重要，並回家請家長簽名，將學校所學延伸到家，以達親子共學的成效。

我的跑步存摺，配合 SH150，鼓勵本校學童訓練自我、挑戰極限並規律運動，透過跑步、跳繩讓運動有方向，讓自己身體更健康，搭配榮譽制度，使學生運動起來更有動力。

健康護照 E 級棒，透過健康護照記錄健康生活，將行為轉換為點數，使學童能更有意願參與。110學年第一學期檢視其推動其成效，全校三到六年級執行率為八成，學生實踐程度高，特別是在跑步存摺和戶外活動120的落實狀況佳；但在健康飲食有撇步，學生需在老師的協助下才能欣賞餐前五分鐘的影片，老師在課務繁忙之際較難每月觀看。

因此，110學年第二學期，除了了解部分班級執行不易之困境外，三到六年級老師更主動提出可繼續使用以紀錄學生健康生活，連二年級老師也希望二年級也能一起參與記錄，使全校多數班級能達到健康生活一起來的優質生活形態。

3.戶外活動120

戶外活動120，以每週兩節體育課搭配健康護照以及學校所推的主題活動，增加學生戶外活動時間。

本校體育課程由體育專長教師授課，搭配課本所教授的體育活動及學校行事進行課程。如低年級的拍球、中年級的躲避球、高年級的籃球課程。依該年度的校慶主題活動，進行授課，如接力賽、拔河、跳遠、擲遠等，給予學生多元學習的機會。如109學年兒童節禮物為跳繩，鼓勵學生利用下課時間走出教室；110學年以毽子為主題活動，每生一個，學生也利用下課時間和同學一起體驗踢毽的趣味。

除了體育課外，更配合本校特色活動一期末普及化活動，每生皆需挑選一項進行挑戰，有球類、跳繩、呼拉圈，視各年段給予挑戰標準，通過即給予獎勵，使學生運動有方向，努力有目標。

配合全市比賽，融入體育課程，如本校六年級的樂樂棒球比賽、五年級的校園體能爭霸戰，使學生能有意願走出教室，提高戶外活動120的參與率，提高本校下課淨空率。

4.視力保健知能

視力保健知能課程，將視力保健知能融入正規課程之中，提高學生在視力保健的知識、態度、行為。

在110年12月完成視力保健前測後，我們發現學生在視力保健的知識、態度、行為表現未如預期，特別是行為落實，如表7。

表 7 本校三年級視力保健前測

視力保健知識平均答對率%	視力保健態度達成率%	視力保健行為%
72.05%	79.35%	66.13%

因此，與護理師協同進行視力保健課程，於健康課中進行，佐以眼球模型進行說明，在進行課程時，先以多張海報進行觀察歸納，再以眼球模型說明視力不良的形成原因，並與學童討論自己的日常行為是否有符合視力保健的良好行為，以建立良好視力保健知能。

除了在健康課程進行外，融入自然課程的認識植物課程，利用校園內閒置場地進行開心農場課程，除了討論栽種的植物外，更安排澆水的人員，使學生能規律的照顧植物，讓學生能多接觸綠色植栽，並透過開心農場的過程進行生命教育課程。

在寒假備課時，發現本校學童書寫姿勢不良，多以趴姿進行書寫、閱讀，因此，融入藝文課程，彩繪視力尺，培養學生35公分量感概念，學習與桌子的最佳距離，使近視能離自己遠一點。

走出教室，親近大自然的戶外教育課程，落實在校訂課程之中，前往二仁溪畔、二仁溪出海，看見二仁溪的現貌，思考自己可以為二仁溪做的事；每學年一次的全校戶外教育課程，走向美濃、走向頑皮世界，看看山、看看不一樣的景色，不僅使學習有趣，也能讓學生的眼睛適度的放鬆。

5.護眼大家一起來

(1) 社區合作

走進社區，與社區的安親班、文具店聯繫，張貼視力保健海報，期待透過人來人往的過程中，能達到視力保健的宣導效果。邀請衛生所合作進行健康議題宣導，

強化學童健康促進相關知能。

(2) 親師聯繫

為有效減少本校視力不良率，家長的配合更是一大重點。本校除了請各班導師善用班級群組外，提高視力不良複檢率。也在班親會時向家長說明視力保健的重要性，說明視力不良的後果。亦在寒暑假以太陽日記卡進行檢核，邀請家長分享護眼分法。視力保健親師生一起來，來降低視力不良率。

陸、 研究結果：

一、 量化結果：(統計分析，以次數分布、百分比及 t-test 為主)

本校三年級參加臺南市110學年度健康促進學校視力保健議題問卷施測，前測日期為110年12月29日，後測日期為111年4月6日，接下來逐一進行說明。

臺南市110學年度健康促進學校視力保健議題問卷施測，分為3C 少於1達成率、規律用眼3010達成率、天天戶外活動120達成率、下課淨空率以及視力保健知識平均答對率、視力保健態度達成率、視力保健行為進行施測。

表 8 視力保健議題問卷前後測對照表

	3C 少於 1達成率	規律用 眼3010 達成率	天天戶 外活動 120達成 率	下課淨 空率	視力保 健知識 平均答 對率	視力保 健態度 達成率	視力保 健行為
前測	0.55	0.69	0.72	0.72	0.72	0.81	0.67
後測	0.97	0.97	0.97	0.97	1	1	0.97
前後測 增減	0.42	0.28	0.25	0.25	0.28	0.19	0.3

由表8可知本校三年級學童經由健康護照的陪伴、視力保健課程的實施、戶外活動120的落實等相關策略的介入後，學生將知識、技能、態度落實於生活之中，使各項度皆有正向成長。

從視力保健議題問卷的施測結果，將視力保健知識平均答對率、視力保健態度達成率和視力保健行為，施測結果分析資料如下表：

表 9 視力保健議題問卷施測結果

變項名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	P 值
視力保健知識平均答對率	0.7205 (0.1279)	0.9355 (0.2497)	0.0001
視力保健態度達成率	0.7935 (0.1896)	0.9355 (0.2497)	0.0029
視力保健行為落實率	0.6613 (0.3118)	0.9153 (0.2688)	0.0003

從 P 值，可知視力保健知識平均答對率、視力保健態度達成率、視力保健行為皆小於0.05，達顯著水準，表示後測是明確的提升，也佐證本校在視力保健上的相關策略對於學生的保健知識、態度、行為皆有正向影響。

二、 質性結果：

(一) 健康護照

健康護照，搭配本校榮譽制度，以及學生集會時的獎品呈現，給予學生獎勵即視化，因此，落實戶外活動120、我的跑步存摺，不再是難事，反而成為生活中的日常。

在健康護照的各大主題活動，邀請家長一同檢視學生的健康生活，透過簽名蓋章的過程，了解學生在校所學，並且促進親子對話的機會。如圖2

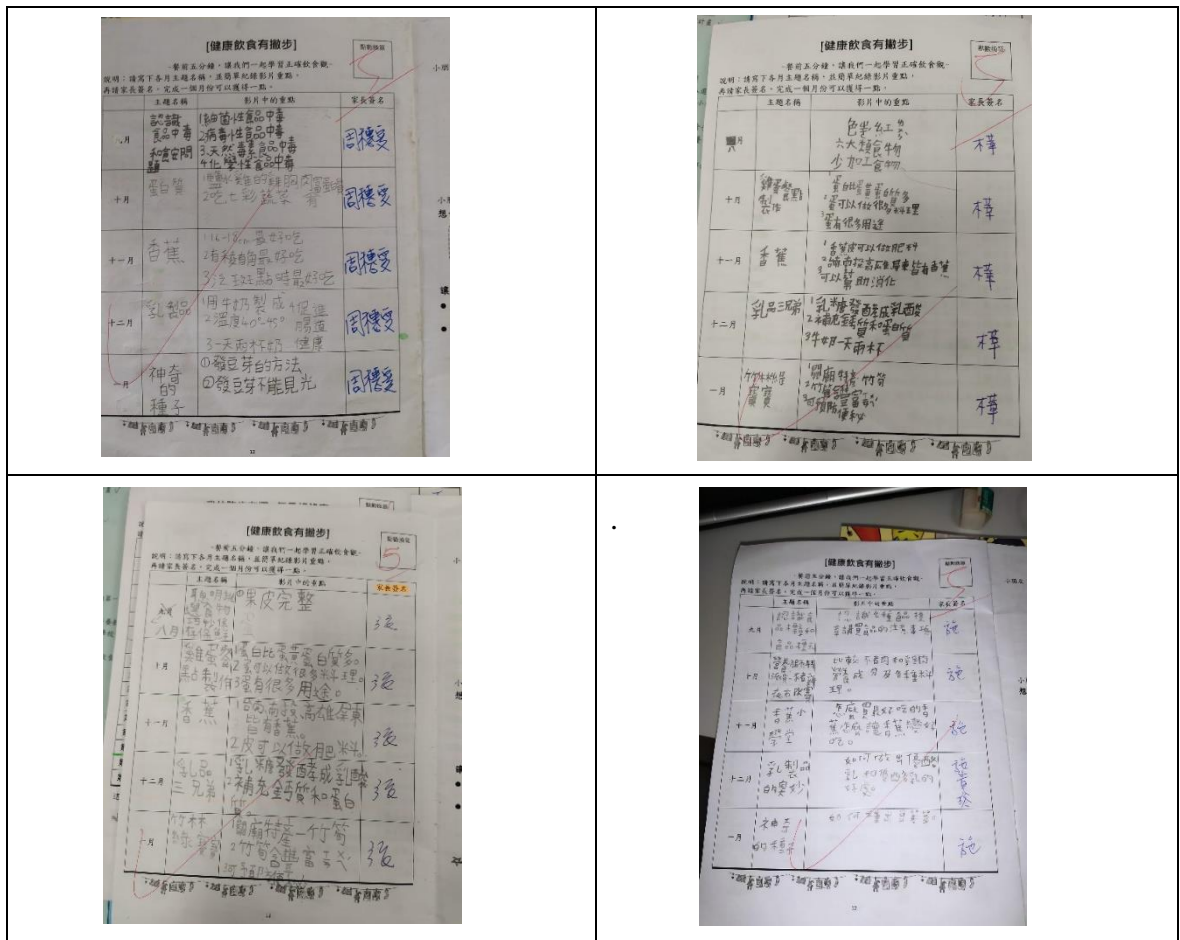


圖 2健康護照家長檢視簽章

學生在完成了歷時三個月的記錄生活中，在最後一頁的心情小語寫下心得和期待，讓學校在推動時不但有修正的方向，還能了解孩子的心聲，使健康生活能更加的有動力落實在生活中。如圖3

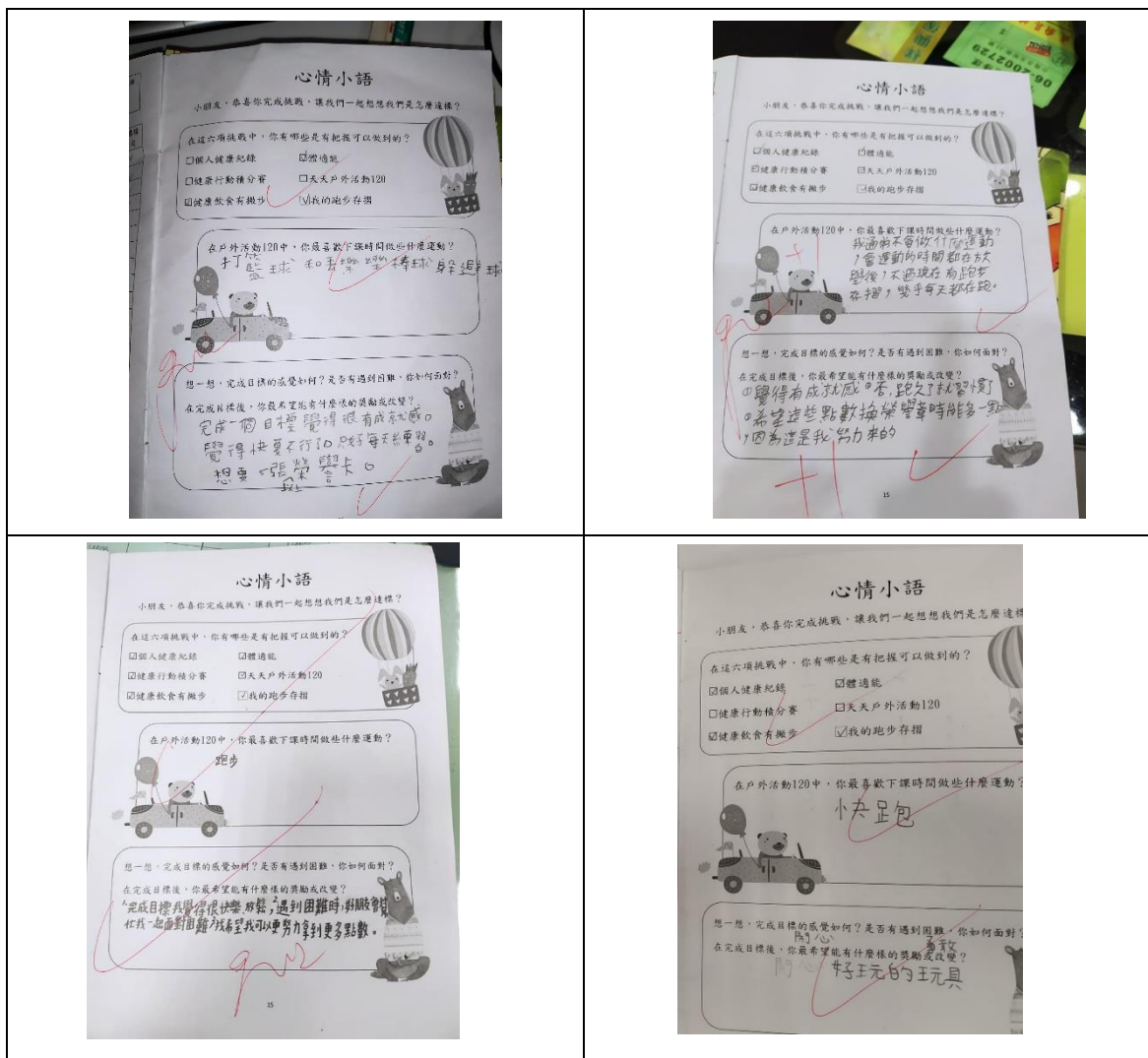


圖 3 健康護照心情小記

將健康行為轉換為點數，兌換自己所需要的獎品，不僅能達到健康生活的目的，還能教學生思考如何在有限的點數中做最大的選擇。本學期一開學時，六年級的學童就主動詢問：這學期還有護照嗎？我想要認真跑步來換點數。三年級更為「小米手環」，認真下課，讓自己能達標。圖4為本校健康護照搭配榮譽制度之活動剪影。



圖 4本校健康護照搭配榮譽制度之活動剪影

(二) 寒假太陽日記卡

為有效推動視力保健的相關知能，於110學年寒假進行太陽日記卡的作業活動，協助學生檢視自己的假期是否能確實達85110。除了學生記錄日常外，也邀請家長分享護眼小方法，一起思考讓學生的視力保健能有效的落實。

親愛的家長和小朋友：

一年一次的寒假又來到了，今年的寒假想好要怎麼安排時間了嗎？別忘了，為了維護良好的視力，要和我們的Eye眼寶貝一起落實：

- 戶外活動 120：每天運動 120 分鐘
- 護眼 3010：每三十分鐘就要休息十分鐘
- 3C 少於 1：3C 一天不可以超過 1 小時。

請讓我們規律作息、均衡飲食、保持良好心情、維持運動好習慣，一起迎向健康，向疾病說不！

祝
新春愉快

大甲國小關心您

愛護眼睛 有方法

一、猜一猜，想想看，下列敘述的打○，錯的打×

1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。

2. 我覺得用眼(讀書、看電視)三十分鐘就要休息太麻煩，眼睛累了再休息就好。

3. 我會定期進行視力檢查。

4. 如果發現近視了，應該要假裝不知道，不要去醫醫生。

5. 為了預防近視，每天至少要在戶外活動 120 分鐘。

二、記錄一下，寒假期間，你與 3C 每天相處多久：

日期	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
時間	10 時	40 時	30 時	20 時	30 時	30 時
日期	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
時間	10 時	20 時	10 時	10 時	30 時	30 時

根據上表勾選下列適合選項：

每天都做到 3C 少於 1

有 6 天有做到 3C 少於 1

完成沒有做到 3C 少於 1

愛護眼睛好方法：
3010 不可少
戶外活動 120
3C 少於 1

請在表格寫下你們的護眼小秘訣

護眼好方法：請爸爸媽媽一起來分享囉!(本條可選要簽字一條)

多食深色蔬菜 改善有焦油 EPA、DHA
多喝水 多運動 多休息 少看電視

圖 5寒假太陽日記卡

(三) 3010課程轉換

為避免教師過度使用電子素材，因此，提出「3010課程轉換」教學方式，透過學年備課，將課程內容中能融入「講述、書寫、討論、觀察」四個步驟，使課

程活動不單一，學生的視線也能得到轉換，而非單一且過度聚焦。



圖 6 3010課程轉換實施剪影圖

圖6為本校三年級在進行數學課，教師先講述重點，再請學生書寫題目，接著共同檢討，再觀察同學的式子和自己的式子有什麼不同，透過多元的教學活動，學生的學習是有趣，且更有興趣投入，對於眼睛的負擔也能減少一些。

柒、 討論與建議：

一、建議：

「多元課程實施對國小三年級學童視力保健行為之研究」，透過課程教學活動的轉換、配合體育課和學校的主題活動，讓學生能在生活中落實戶外活動120；搭配健康護照的推動，讓學生能檢視日常生活是否達到均衡飲食、3010、戶外活動120，以提高下課淨空率和減少本校學童之視力不良率。

但在本研究中，卻鮮少談及3C少於1的策略與做法，隨著年級的提升，課業的增加、作業的需求，如線上學習、數位平台的使用，使中高年級學生用眼的時間相較於低年級多，但為有效的推動，要學生能人人都在1小時內都能完成任務，實在是困難。如因材網的縱貫測驗，上百題的題目，不但無法引起學生的作答意願，甚至因為錯誤率太高而只能在題海中浮浮沈沈，減少不了線上學習的時間，又怎能有效的推動3C少於1呢？

因此，建議在推動數位平台時，上級單位減少參與率的要求，減少投入時間的要求，讓教師能在兼顧視力和課業的平衡下，使學生不但有好視力，也能有進

步的空間。

二、修正：

3C 少於1，除了線上平台的推動，家長的態度更是一大關鍵，3C 育兒為近年來趨勢，因此，若要有效推動3C 少於1，家長的配合十分重要。本次雖未能就本議題佐以相關的策略，僅以宣導、貼條、視力不良覆檢通知單，來提升家長的知能，但未來將從幼兒園開始，針對本校家長進行親職講座，提供親子共學的機會，讓家長能走出家門，陪伴學童，一起減少3C 的時間，使視力保健能有效的落實。

本研究透過健康小組的會議、年段共備的過程，帶著老師思考學生的視力保健問題和教學上的再調整，使教師也開始重視下課淨空率，減少因訂正無法離開教室的情形，但，也因此部分需差異化教學的學生無法在校得到協助，使課業上略有落差，經年段會議討論後，將下課淨空率的執行集中於第二大節30分鐘下課，十分鐘的下課以上廁所裝水、課業補足、圖書館等為主要活動，給予老師執行的彈性。

三、對學校的意義：

本校每學年皆會進行健康吃快樂動的體能班，以健康體位主要執行項目。但，今年接到做為視力保健種子學校時，從開始的茫然，老師們一起思考策略，前後測後的進步，讓我們發現，雖然視力不良無法痊癒，但是有效的維持、或是減少視力不良率也是學校和老師可以努力的方向。

透過本次研究的過程，我們檢視了學校的視力不良率，發現各年級的視力不良率的數字，從數字中，我們思考該年段可能遇到的問題，如教室採光、教師教學習慣、學生的姿勢等，透過會議、教師共備思考可能的策略來改善。從視力不良覆檢率看到家長對於孩子視力的關心，讓我們能更有動力的推動相關的策略，雖然又要推數位平台又要推視力保健的兩難狀況之下，我們和家長仍然努力的讓孩子的視力不要再有惡化的狀況。走進社區，從文具店、安親班的配合，讓我們的視力保健知能持續影響，使社區的居民能有正確的視力保健知能。

對於學校的意義就是在於「預防勝於治療」，因此，我們走進幼兒園，向下紮根，讓幼兒園學童知道「視力不良會導致失明」，失明對於生活的不便利，要更愛護眼睛。

四、心情故事：

實施本研究，最感動就是同仁的配合和支持，讓我們在討論後能確實的落實，感謝各領域的老師，自然課的開心農場、藝文課的視力尺、體育課的戶外活動120、健康課的視力保健知能，以及各班老師能在班上提醒孩子正確的視力保健知能。期待111學年的視力不良率能低於本學年，大家都能有「明亮的雙眼·雪亮的視力」。

參考資料：

洪志恒 (2017)。視力保健及近視相關併發症。台北市醫師公會會刊，61(8)，53-55。

林子瑜 (2021)。兒童視力保健及近視控制。台北市醫師公會會刊，65(9)，60-62。

張麗春、林潔君、廖梨伶、謝佩玲、洪麗玲 (2018)。國中小教師之校園學童視力保健知識與行為研究。學校衛生護理雜誌，(26)，5-21。

<https://www.parenting.com.tw/article/5090622>。20220412。

附錄一、活動剪影

一、學校衛生政策



健康促進工作小組會議

臺南市仁德區大甲國民小學 110 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫標題：

臺南市仁德區大甲國民小學 110 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據

(一)學校衛生法

(二)臺南市 110 學年度健康促進學校實施計畫

(三)臺南市政府教育局 110 年 8 月 24 日南市教安(二)字第 1101015238 號函

三、計畫摘要

本計畫依據學校教職員工研立，現行問題分析與健康需求評估，評估後推動議題為：正確用藥教育、菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育(含愛滋病防治)；自選議題為安全教育與急救。

本計畫分三階段，第一階段成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，成立後持續正常運作，首先診斷前一年度學校教職員工、學生家庭之健康狀況，現有與健康有關的人力、物力及資源及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，發現本校仍以加強安全教育與急救的議題。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；第三階段進行過程評價，以期隨時回饋修正計畫，並最後進行成效評價表評估計畫實施之效果。

疫情當前，學習的方式更加多元和豐富，學生使用線上學習的機會大為增多，視力保健與口腔衛生是從小需要養成的觀念，國小階段可說是最佳時機，本校藉由視師生合作暨進學生家長後牙及下課空活動的推行，獲取 3010 習慣的養成；健康體位議題，配合董氏基金會「健康吃快樂動」計畫及本市政府教育局推動「健康飲食與體適能活動」，以輔導並監督飲食衛生安全、提供均衡之營養午餐、配合健康教育課程及活動等一系列方法，期望學生除了建立營養的知識外，還能落實進而養成習慣；本校員間及課間配合 SH150 目標實施，鼓勵融入體育課程的學習，建立學生正確觀念；近年來，本校的學生健康體位與市平均相比，仍有需努力空間，將進行體位不良的改善方案；此外，從國小開始教導學生不吸菸及避開二手菸的正確觀念，進而發揮影響力，使家長及社區民眾皆能有正確的健康觀念，也期待學生在家中也可以建立拒抽二手菸的氛圍。

四、背景說明

(一)學校健康問題分析

本校位於城鄉交界，民風純樸，是一所小型學校，一至六年級共有 11 班，舍附設幼兒園後生數約 220 人，教職員工約 30 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校親職家庭及隔代教養學生比例逐漸增加，學生之生活、學

習與成長關係密切。

(一)依據 109 學年度健康資訊系統分析結果(表一)，歸納成會本校學生健康問題的因子有：

- 體位過重超過指標，體位不良率逐年上升
由於學生飲食不當，每天喝含糖飲料、偏好油炸食物，加上運動時間不足，導致有體位過重問題的學童有 15%，體位過輕則有 6%，體位肥胖達 16.9%，學童體位不良率逐年上升，所以學校成立健康體位班，加強營養教育及用餐指導，養成健康飲食及運動的習慣。
- 學生視力不良率提升
因科任發展，3C 產品唾手可得，學生接觸的時間增加，但尚未以用眼三十分鐘，休息十分鐘為原則，過度用眼，以致於近來校內學生視力不良率逐年增加，因此，本校將提倡戶外運動、眼保健操及化運動、用眼 3010，指導學生正確使用 3C 產品之方式，及鼓勵戶外運動 120 分鐘，培養學生正確用眼的觀念。
- 口腔保健部分，一、四年級學生初檢齲齒率超過指標
口腔保健，近來市面上食品多樣，養成學生偏好色彩鮮艷或重口味之偏食現象，卻又缺乏口腔保健之觀念，以致於近來校內一、四年級的初檢齲齒率逐年增高，因此，從餐前五分鐘、飯後潔牙、口腔保健的推動，來培養學生的正確觀念，期待減少初檢齲齒率。

表一 109 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	臺南市 平均率	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	國小 43.96%	48%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	國小 96.10%	97.74%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
口腔 保健	學生初檢齲齒率	小一 34.23% 小二 27.23%	29.03% 16%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	學生齲齒復發率	小一 94.94% 小二 93.12%	88.89% 100%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位過輕率	國小 8.93%	6%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
健康 體位	體位過重率	國小 64.30%	62.5%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位過重率	國小 12.65%	15%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位肥胖率	國小 14.12%	16.5%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

(二)健康議題擬定：

- 必選議題：
視力保健、口腔保健、健康體位、菸(癮)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)等六項。
- 自選議題：安全教育與急救。
- 支援議題：健康體位。

年度健康促進計畫

二、 學校物質環境



教室照度測量



教室採光改善



班級教室與黑板距離2m 定位

三、 學校社會環境



學校情境佈置



學校情境佈置



學校榮譽制度



學校榮譽制度

四、 健康生活技能教學與行動

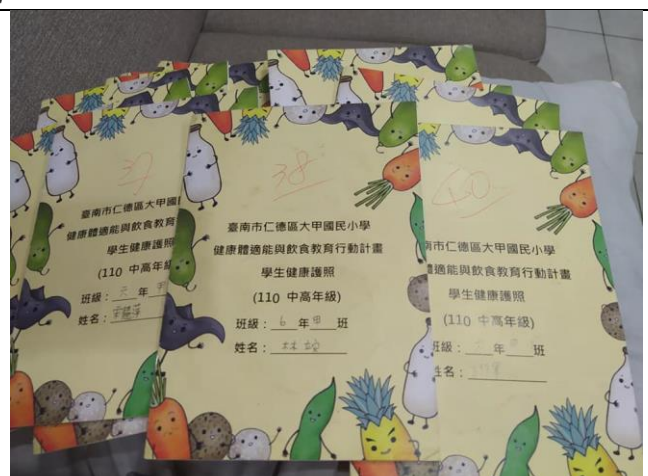
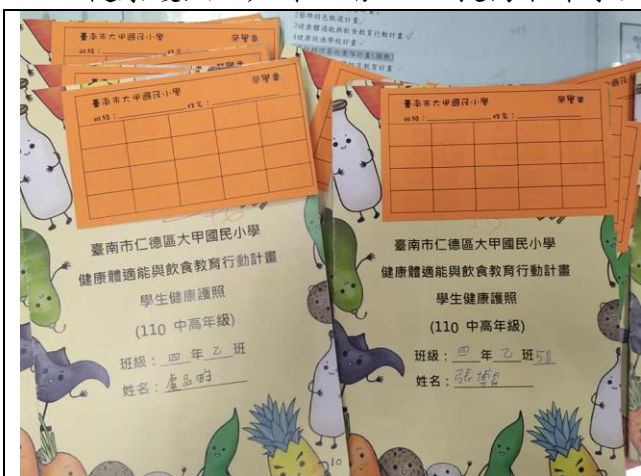
(一) 教師增能



教師社群分享視力保健教學融入策略及討論健康生活公約

(二) 多元課程實施

1. 健康護照—戶外活動120，提高下課淨空率



健康護照，紀錄戶外活動時間及跑步次數，搭配本校榮譽制度給予獎勵。

我的跑步存摺—每日紀錄表

說明：請將每天跑步的圈數，用「正」字記號記錄下來，看看自己是否有達標！

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	本週合計圈數	達標請打勾
第五週	正	正	正	正	正	22	✓
第六週	正	正	正	正	正	22	✓
第七週	正	正	正	正	正	21	✓
第八週	正	正	正	正	正	21	✓
第九週	正	正	正	正	正	22	✓
第十週	正	正	正	正	正	23	✓
第十一週	正	正	正	正	正	21	✓
第十二週	正	正	正	正	正	21	✓
第十三週	正	正	正	正	正	21	✓
第十四週	正	正	正	正	正	21	✓
第十五週	正	正	正	正	正	21	✓
第十六週	正	正	正	正	正	22	✓
第十七週	正	正	正	正	正	20	✓
第十八週	正	正	正	正	正	19	✓
第十九週	正	正	正	正	正	23	✓
第二十週	正	正	正	正	正	23	✓

這學期，我總共跑了 343 圈。

[戶外活動120]

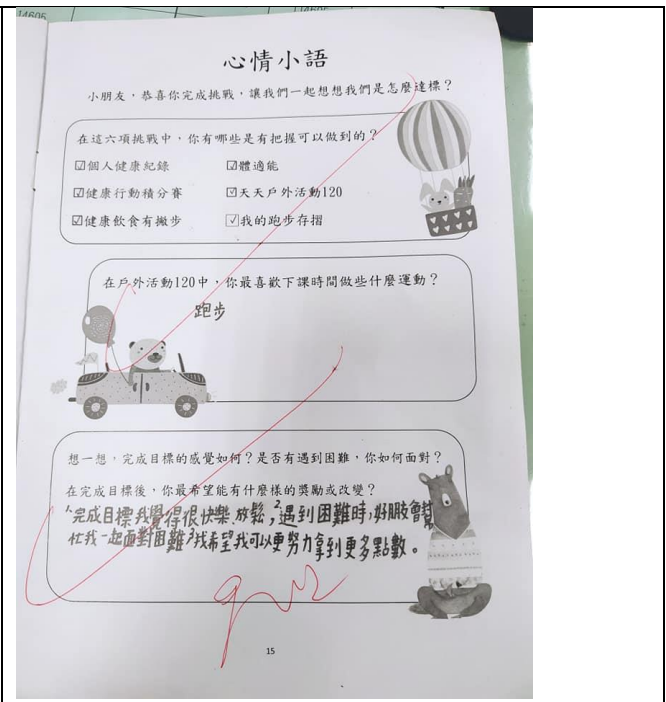
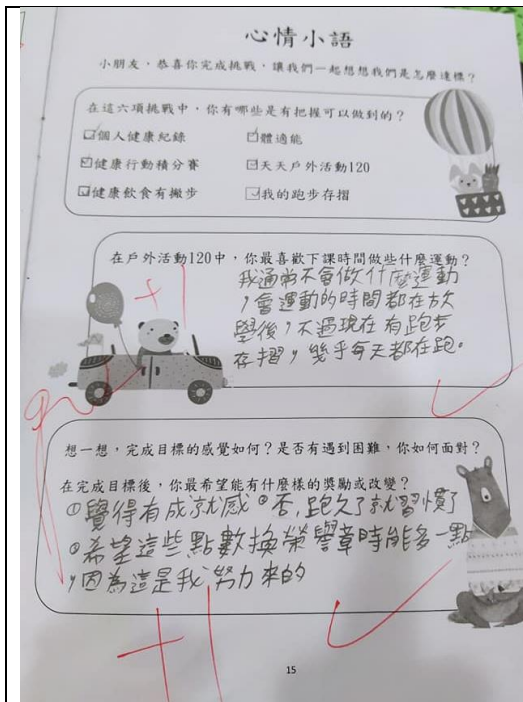
說明：請記錄每日在戶外活動的時間有多少？(單位：分鐘)
獎勵方式：每週累積達到60分鐘以上，即獲得1點。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	本週總和
第五週	390	45	90	45	390	900
第六週	390	45	90	45	390	900
第七週	390	45	90	45	390	900
第八週	390	45	90	45	390	900
第九週	390	45	90	45	390	900
第十週	390	45	90	45	390	900
第十一週	390	45	90	45	390	900
第十二週	390	45	90	45	390	900
第十三週	390	45	90	45	390	900
第十四週	390	45	90	45	390	900
第十五週	390	45	90	45	390	900
第十六週	390	45	90	45	390	900
第十七週	390	45	90	45	390	900
第十八週	390	45	90	45	390	900
第十九週	390	45	90	45	390	900
第二十週	390	45	90	45	390	900

這學期我的戶外活動一共累積 3500 分鐘，就是 225 小時。

戶外活動120 藍天白雲我來了~

健康護照，內含跑步存摺、戶外活動的紀錄。



健康護照後面含有學生的執行歷程及心情小語，了解學生的想法可做為改進及自我省思的依據。

2. 戶外教學活動



美濃客家文化庄，豐富的教學活動，如撈田螺、童玩體驗、米食製作，增加學生的戶外活動時間並認識不同文化特色。



光復國小遊學去，我們來去划獨木舟，艷陽之下，讓我們穿上救生衣一起盡情進行水上活動。



校訂課程，認識二仁溪戶外踏查，走近二仁溪看見二仁溪的溪流之美和社區的春日之美。



多元的戶外活動，打開學生的視野，來去海生館和台東加路蘭，享受藍天白雲的趣味。

3. 自然領域種菜課程—開心農場



4. 藝文領域彩繪視力尺



藝文領域融入彩繪視力尺，讓學生對於30公分存有量感，減少與桌子的近距離接觸，

5. 健康領域視力保健課程



健康課-視力保健



健康課-均衡飲食

1 保護靈魂之窗
(配合第1單元活動2)

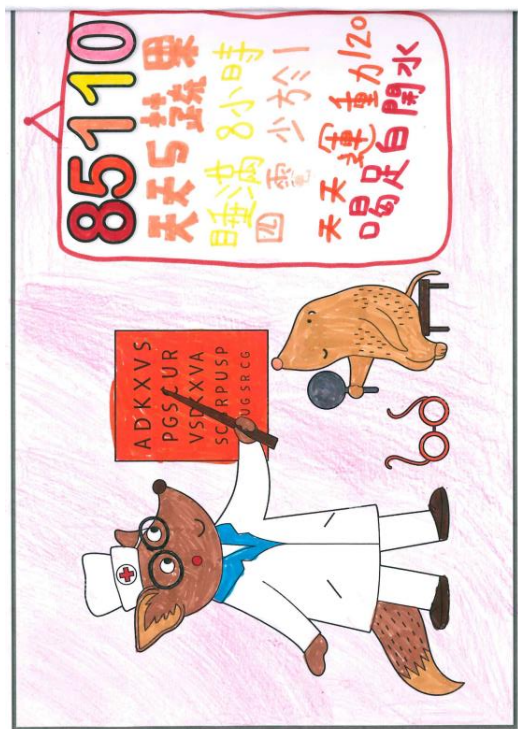
小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打✓。

1. 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
2. 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面30公分以上。
3. 每天到戶外活動2個小時，可以維持眼睛的健康。
4. 每半年要定期檢查視力。
5. 看書或看電腦每30分鐘，記得休息10分鐘，讓眼睛適度休息。

※ 想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
看30分鐘休息10分鐘

※ 如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
帶眼鏡說話會起霧

三年甲班10號 姓名：潘子涵 家長簽章：



健康課-視力保健學習單書寫

6. 體育課程落實戶外活動



體育課前要記得暖身喔!



體育課-大家一起踢毽子



體育課-本校高年級配合課本進行樂樂棒課程。



運用學校閒置教室開設為室內活動室，讓學生雨天也能有運動的空間。

7. 晨間運動



讓我們一起出來跑跑步，讓自己的頭腦清醒些，準備迎接第一節課。



晨間運動，也可以一起搖搖呼啦圈，讓身體動一動。

8. 社團活動

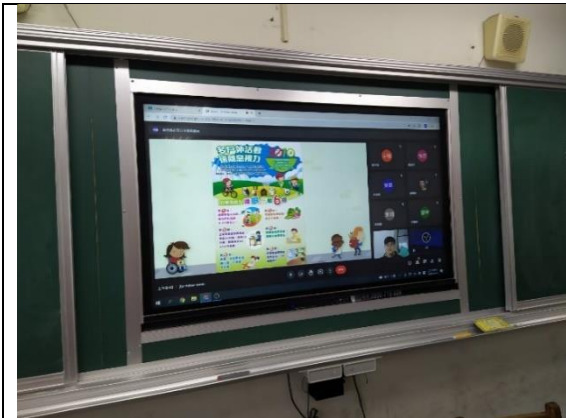


田徑隊，參與臺南市田徑比賽，場邊熱身。



舞龍社團，除了在學校演出外，也受邀到社區參與社區活動，與社區更親近。

五、 社區關係



班親會進行視力保健宣導



班親會進行視力保健宣導

親愛的家長和小朋友：

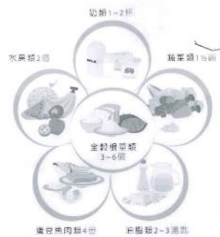
一年一次的寒假又來到了，今年的寒假想好要怎麼安排時間了嗎？別忘了，為了維護良好的視力，要和我們的Eye眼寶貝一起落實：

- 戶外活動 120：每天運動 120 分鐘
- 護眼 3010：每三十分鐘就要休息十分鐘
- 3C 少於 1：3C 一天不可以超過 1 小時。

請讓我們規律作息、均衡飲食、保持良好心情、維持運動好習慣，一起迎向健康，向疾病說不！

祝

新春愉快



大甲國小關心您



愛護眼睛 有方法

一、讀一讀，想想看，下列敘述對的打 O，錯的打 X

- (O) 1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。
 (X) 2. 我覺得用眼(看書、看電視)三十分鐘就要休息太麻煩，眼睛累了再休息就好。
 (O) 3. 我會定期進行視力檢查。
 (X) 4. 如果發現近視了，應該要假裝不知道，不要去看醫生。
 (O) 5. 為了預防近視，每天至少要在戶外活動 120 分鐘。



二、記錄一下，寒假期間，你與 3C 每天相處多久：



日期	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
時間	10 時	40 時	30 時	20 時	30 時	30 時
日期	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
時間	10 時	30 時	10 時	10 時	30 時	30 時

根據上表勾選下列適合選項：

- 每天都做到 3C 少於 1
 有 6 天有做到 3C 少於 1
 完成沒有做到 3C 少於 1

愛護眼睛有方法，
3010 不可少
戶外活動 120
3C 少於 1

請爸爸媽媽寫下你們的護眼小秘招

護眼有方法，請爸爸媽媽一起來分享囉!(本區可蓋榮譽卡一格)

多食深色蔬果及富含魚油 EPA、DHA
 的食料。葉黃素、玉米黃素、油為重要



愛護眼睛 有方法

一、讀一讀，想想看，下列敘述對的打O，錯的打X

- (O) 1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。
- (X) 2. 我覺得用眼(看書、看電視)三十分鐘就要休息太麻煩，眼睛累了再休息就好。
- (O) 3. 我會定期進行視力檢查。
- (X) 4. 如果發現近視了，應該要假裝不知道，不要去看醫生。
- (O) 5. 為了預防近視，每天至少要在戶外活動120分鐘。



二、記錄一下，寒假期間，你與3C每天相處多久：



日期	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
時間	0 時	1 時	1 時	1 時	1 時	2 時
日期	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
時間	2 時	1 時	1 時	2 時	1 時	1 時

根據上表勾選下列適合選項：

- 每天都做到3C少於1
- 有__天有做到3C少於1
- 完成沒有做到3C少於1

愛護眼睛有方法，3010不可少，戶外活動120，3C少於1

請爸爸媽媽寫下你們的護眼小秘招

護眼有方法，請爸爸媽媽一起來分享囉!(本區可蓋榮譽卡一格)



愛護眼睛 有方法

一、讀一讀，想想看，下列敘述對的打O，錯的打X

- (O) 1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。
- (X) 2. 我覺得用眼(看書、看電視)三十分鐘就要休息太麻煩，眼睛累了再休息就好。
- (O) 3. 我會定期進行視力檢查。
- (X) 4. 如果發現近視了，應該要假裝不知道，不要去看醫生。
- (O) 5. 為了預防近視，每天至少要在戶外活動120分鐘。



二、記錄一下，寒假期間，你與3C每天相處多久：



日期	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
時間	1 時	1 時	半小時	半小時	半小時	1 時
日期	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
時間	半小時	半小時	半小時	半小時	半小時	半小時

根據上表勾選下列適合選項：

- 每天都做到3C少於1
- 有__天有做到3C少於1
- 完成沒有做到3C少於1

愛護眼睛有方法，3010不可少，戶外活動120，3C少於1

請爸爸媽媽寫下你們的護眼小秘招

護眼有方法，請爸爸媽媽一起來分享囉!(本區可蓋榮譽卡一格)

太陽日記卡，記錄寒假生活是否能做到3010，和減少使用3C的時間，並邀請家長分享護眼方法



於社區文具店、安親班張貼視力宣導海報，加強社區民眾對於視力保健的概念。

六、 健康服務



距離測量



教室前後距離定位



全校視力保健衛教學宣導



全校視力保健衛教學宣導

附錄二、視力保健問卷前後測做答對照表

項度	題目	前測答對率	後測答對率	前後測增減
一、 視力 保健 知識	1. 近視只要戴眼鏡，度數就不會增加了嗎？	93%	94%	1%
	2. 年紀越小得到近視，長大後近視會越來越嚴重嗎？	55%	94%	39%
	3. 近視了，如果需要配眼鏡，必須先經過眼科醫師的診斷，才能配眼鏡？	79%	93%	14%
	4. 國小國中近視，未來比較容易看不見變成盲人(失明)？	14%	94%	80%
	5. 眼睛看不清楚時，應該去看眼科醫師嗎？	79%	94%	15%
	6. 如果發現近視了，應該要配合醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業？	62%	93%	31%
	7. 下課及體育課多到教室外活動比較不會近視？	90%	94%	4%
	8. 為了預防近視，看書、看電視或打電腦持續多久就應該要休息？	100%	100%	0%
	9. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？	45%	94%	49%

項度	題目	前測達成率	後測達成率	前後測增減
二、視力保健態度	1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。	90%	94%	4%
	2. 我覺得近視只要做雷射手術或戴隱形眼鏡就好了，所以近視也沒關係。	90%	94%	4%
	3. 我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康。	90%	94%	4%
	4. 我覺得平常要養成正確用眼習慣外，也要養成均衡飲食的習慣，為眼睛補充營養素，才能達到確實護眼的效果。	86%	94%	8%
	5. 我覺得12歲前需要保持著一定程度的遠視，等到過了12歲、眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。	38%	94%	59%

項度	題目	前測執行平均值	後測執行平均值
三、 視力 保健 行為	1. 看書、看電視、使用電腦或手機時，我每30分鐘就休息10分鐘。	有時做到	經常做到
	2. 我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過1小時以上。	有時做到	經常做到
	3. 上學日下課時間，我會離開教室到外面活動，讓教室保持淨空。	經常做到	經常做到
	4. 我每天到戶外活動的總時數達到120分鐘（2小時）。	有時做到	經常做到
	5. 我會定期進行視力檢查。	有時做到	經常做到
	6. 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	有時做到	經常做到

附錄三、幼兒園視力保健宣導



與幼兒園學童建立默契



護理師說明兒童視力保健的注意事項



觀看「眼睛也需要休息」影片




運用視力尺檢視與書本的距離



如果我是盲人的體驗活動，感受失明的不方便，珍惜並愛護眼睛。

附錄四、健康教學活動成果表

臺南市110學年度大甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	111年3月18日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	透過海報的觀察，了解視力保健的方法；護理師講解眼睛的構造，了解近視的形成因素，並思考如何維護良好的視力。完成課程後，書寫學習單，讓老師了解學生學習到多少。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 勾今其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：護理師入班進行視力保健宣導，從諸多張的海報觀察中，覺察視力保健的方法。			
			
說明：護理師歸納海報中的重點，強調3010、戶外活動120的重要。			



說明：護理師透過眼球模型說明近視的原因，並說明一旦罹患近視是無法痊癒的。

1 保護靈魂之窗
(配合第1單元活動2)

小朋友，眼睛是我們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的做法打✓。

- 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面30公分以上。
- 每天到戶外活動2個小時，可以維持眼睛的健康。
- 每半年要定期檢查視力。
- 看書或看電腦每30分鐘，記得休息10分鐘，讓眼睛適度休息。

※想一想，你平常有做到哪些保護眼睛的行為呢？
看30分鐘休息10分鐘

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？
帶眼鏡說話會起霧

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？

說明：書寫學習單，檢視自我對於視力保健

說明：學生設計85110學習單，加強知能。

