【太陽日記卡】實施手冊

2017.04修訂版

[一、視力保健相關指標、定義與收集方式 2](#_Toc427424281)

[二、使用太陽日記卡計算各項指標說明 3](#_Toc427424282)

[三、資料建檔說明 6](#_Toc427424283)

[附件一、太陽日記卡施測說明 7](#_Toc427424284)

[附件二、太陽日記卡 8](#_Toc427424285)

一、視力保健相關指標、定義與收集方式

| **指標名稱** | **定義** | **收集方式** | **收集工具** |
| --- | --- | --- | --- |
| 建議：以下指標一次收集**完整一週**再進行計算，如為進行前後測比較，即前測進行一週後開始介入，介入後再進行後測一週，並請施測者必須詳讀「施測說明(附件一)」。 | | | |
| 規律用眼3010達成率 | 1. 規律用眼3010：係指護眼行動中有做到近距離用眼如閱讀寫字、注視4C螢幕時，都可以自我控制在每30分鐘內必間歇休息10分鐘。 2. 由於在學校期間的規律用眼3010行為，只要學童有達成戶外活動120即算達成，故在此僅計算不在學的期間。 3. **週間**規律用眼3010達成率=【**週間**規律用眼3010達成人數/受調查人數】×100％ 4. **週末**規律用眼3010達成率=【**週末**規律用眼3010達成人數/受調查人數】×100％ | 1. 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。 2. 如不使用本卡，亦可參考本卡將規律用眼3010欄位設計於聯絡簿中進行記錄。 3. 學校須設計對應之宣導活動及督促、獎勵措施。 4. 融入教學計畫及生活教育常規作息中加以宣導。 5. 以抽樣對象之記錄結果做前後測比較。 | 太陽日記卡，計算方式詳見使用說明 |
| 戶外活動120達成率 | 1. 戶外活動120：係指在校上課日能配合下課教室淨空、課後戶外運動，課程戶外化，使曝露於自然光線下放鬆眼球肌肉、舒緩緊張的時間總量達到120分鐘。 2. **週間**戶外活動120達成率=【**週間**戶外活動120達成人數/受調查人數】×100％ 3. **週末**戶外活動120達成率=【**週末**戶外活動120達成人數/受調查人數】×100％ | 1. 發動班級導師指導學生以班級自治方式互相提醒護眼行動。 2. 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。 | 太陽日記卡，計算方式詳見使用說明。 |
| 戶外課天數 | 1. 戶外課：每天至少有一節課安排20分鐘（含）以上之戶外活動，包括體育課。 | 1. 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄戶外課情形，由學生自填，導師查核真實性並指導計分。 2. 鼓勵教師每天至少有一節戶外課之安排。 |  |
| 下課淨空率 | 1.課間下課時間落實下課教室淨空，鼓勵學童戶外活動，如雨天也可鼓勵至走廊玄關，減少近距離用眼，增加戶外活動時間，防護事項如上。  2.【每節下課教室有90%以上的學童至教室外的斑級數】/【全校班級數】×100% | 教師於下課時間，鼓勵學童至教室外活動，並可關門關燈節能減碳，建議戶外活動場所有輪值教師於觀察學童活動情形，並以注意事項予以輔導。 | 太陽日記卡，計算方式為【每節下課教室有90%以上的學童勾遠到戶外的斑級數】/【全校班級數】×100% |
| 3C小於一 | 根據衛生福利部國民健康署建議3C產品加註警語行政指導原則：未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1小時。 | 以太陽日記卡的下方兩題問題請請家長協助學童作答。 | 【第一題作答為5且第二題作答為2者的人數】/總作答人數 |

二、使用太陽日記卡計算各項指標說明

* 太陽日記卡使用說明(卡片詳見附件二)

1. 規律用眼3010達成率



**週末**規律用眼3010達成人數：鍵入每個學童週末達成天數（即每天都畫一個太陽），達兩天才算達一個人數。

**週間**規律用眼3010達成人數：鍵入每個學童放學後達成天數（即每天都畫一個太陽），達五天才算達一個人數。

1. 戶外活動120達成率



**→2小時**

**→2小時**

**→每天要達120分鐘**

**→10分鐘**

**→20分鐘**

**→10分鐘**

**→20分鐘**

**→10分鐘**

**→20分鐘**

**→30分鐘**

**→全部加起來即120分鐘**

**週間**戶外活動120達成人數：鍵入每個學童週間戶外活動120達成天數（即每天都畫七個太陽才算一天），達五天才算達一個人數。

**週末**戶外活動120達成人數：鍵入每個學童週末戶外活動120達成天數（即當天達2小時以上才算一天），達兩天才算達一個人數。

1. 戶外課天數



**戶外課天數：**每天至少有一節課安排20分鐘（含）以上之戶外活動，包括體育課，即算達成一天。

三、資料建檔說明

請使用excel進行建檔，方便後續進行分析處理。

表單樣式如下：



天數=2

算達成

天數=5算達成

天數=2算達成

天數=5

算達成

附件一、太陽日記卡施測說明

**太陽日記卡　施測說明**

親愛的老師：

　　您好！首先要感謝您跟我們一起為了孩子的視力保健而努力！從您願意使用「太陽日記卡」來監測孩子的視力保健行為時，您就已經是我們團隊的一份子，而也在您使用「太陽日記卡」的同時，我們就開始執行一連串挽救孩子視力的策略。

　　本計畫所設計的「太陽日記卡」，是希望能瞭解我們為孩子所設計的視力保健策略是不是奏效，是不是確實能透過這些策略增進孩子的視力保健行為，如果有效，讓我們向國家建言，持續投入資源讓這些策略延續。

※「太陽日記卡」的目的在於「真實」的記錄並呈現出孩子們的一週生活情況，若要比較介入活動的差異，建議後測與前測可間隔至少**三個月**的時間。請老師們務必幫忙提醒學生以下注意事項：

1. 請向學生說明此為生活記錄，絕對不會對個人進行評分，不用擔心會對成績有任何影響，也不用跟同學比較，只要依照自己的生活情況，認真進行記錄即可。
2. 下課走出戶外是指學生**離開教室近距離環境**，走出教室外達到至少一半的下課時間。
3. 為避免老師的鼓勵影響學生記錄的真實性，**請老師千萬不要在做填寫說明時，暗示或引導學生填寫的方向**（如：告訴學生要怎麼做才是好的）。如老師願意的話，在學生完成記錄卡之後，**可以再使用記錄卡的結果跟學生進行教學或分享**，而不要在記錄卡完成前進行任何的教學或提醒。
4. 請老師在過程中協助督促並確認學生可以記錄**完整一週**，假日的戶外時間記錄部份，也可利用作業活動激發家長協助完成。
5. 如果老師願意的話，也可以利用本工具做為**視力保健教學前評估與教學後評量的工具**（例如：教學前後各進行一週記錄，再做前後測比對）。

如果老師在使用本記錄卡的過程中有任何問題，請不吝與本計畫相關人員聯繫，我們都會盡可能的協助您！　再次感謝您的協助！

**教育部國民及學前教育署  
105學年學童視力保健計畫團隊**

附件二、太陽日記卡

**只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！**

* **太陽日記卡**

年 　班：座號：**＿**＿＿＿ 　：＿＿＿＿＿＿

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |  | |  |  |
| ( 月 日) | ( 月 日) | | ( 月 日) | | ( 月 日) | ( 月 日) |
| 第一節下課 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 第二節下課 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 第三節下課 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 中午吃飯後 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 第五節下課 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 第六節下課 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 放學後 | | ☼ | ☼ | | ☼ | | ☼ | ☼ |
| 今天有戶外課 | | 有☼ | 有☼ | | 有☼ | | 有☼ | 有☼ |
| ☺3010：用眼30鐘就休息10分鐘。 | | | | | | | | |
| 放學後3010 | | 達成☼ | 達成☼ | | 達成☼ | | 達成☼ | 達成☼ |
| 親愛的家長：請您協助檢核孩子**周末**的戶外活動時間與3010執行情形： | | | | | | | | |
| 星期六 | 戶外☼　　小時 | | | 3010達成☼ | | |  | | --- | | 家長簽名 | |  | | | |
| 星期日 | 戶外☼　　小時 | | | 3010達成☼ | |

**3C少於一**

□ 1.我最近七天的**週一到週五**有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於小時？ 0天 1天 (2)2天 3天 4天5天

□ 2.我最近七天的**週六、週日**有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ 0天 1天 2天