

# 桃園市 105 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立龜山國民中學

## 健康促進學校願景：

「有效學習，健康成長。」

- 一、無菸、無檳校園之落實。
- 二、教職員工願意拒菸反檳，宣誓不再吸菸嚼檳榔的比率達 100%。
- 三、落實均衡飲食行為，提昇學生健康飲食知識、情意與技能。
- 四、提昇師生性教育（含愛滋病防治）及正確用藥之意識，並加強相關知能。
- 五、落實視力及口腔保健行為，加強學生健康保健知識。
- 六、學生家庭能與學校衛生政策及活動同步化。
- 七、建立社區夥伴關係，資源互惠互享。

## 健康促進學校特色：

### 一、社區資源

- (一) 本校社區資源豐富，鄰近衛生所、大學及醫院，隨時支援校內推展健康活動。
- (二) 社區家長對於學校的配合度高。

### 二、校園環境

- (一) 校園為綠色建築，有廣大綠色草坪，學校周圍採親和性圍欄。
- (二) 本校擁有操場、棒球練習場、各式運動場地、體適能教室及射擊教室，提供師生及社區民眾使用。
- (三) 校園內設置飲水機，各班皆有洗手台，教室設備健康完善，利於學生落實健康生活習慣。

### 三、行政團隊

- (一) 行政主管重視學生體能之增進，熱心參與鄉運、縣運及射擊比賽。
- (二) 射擊隊、棒球隊為學校體育發展重點，目標在增進學生體能，並多次於參賽中榮獲佳績。
- (三) 成立「健康促進學校委員會」。
- (四) 專業護理師擔任本校編制內之校護。
- (五) 團隊能力強，基層組長與老師年輕而活力充沛。
- (六) 教師課程設計能力佳，深具專業知能。

## 壹、評價指標 (30 分)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4 分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6 分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4 分	1-4-1 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4 分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每 2 學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8 分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)並建置個案管理。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達 100%。(2分) (達 100%為 2 分、95.0~99.9 為 1 分、低於 95 為 0 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計 (30 分)		29	

貳、成效指標 (52 分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<b>視力保健</b>			
2-1-1 學生視力不良矯治率= $A \div B \times 100\%$ (5 分)	A【至合格眼科診所就診或配鏡的學生數】=889 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】=1009 <b>學生視力不良矯治率=88%</b>	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3 分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標之學生數】=1195 B【學生總人數】=1405 <b>學生視力保健行動平均達成率=85.1%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 學生戶外活動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計 2 小時之學生數】=1140 B【學生總人數】=1405 <b>學生戶外活動平均達成率=81.1%</b>	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>口腔衛生</b>			
2-2-1 學生齲齒就醫率 $=A \div B \times 100\%$ (5 分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=65 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=72 <b>學生齲齒就醫率=90.2%</b>	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (2 分)		<input type="checkbox"/> 2 (有) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生每日平均刷牙次數= $A \div B$ (3 分)	A【學生每日刷牙次數總數】=3396 B【學生總人數】=1405 <b>學生每日平均刷牙次數=2.43</b>	<input type="checkbox"/> 3 (3.0 次以上) <input type="checkbox"/> 2 (2.6 -3.0 次) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (2.0-2.5 次)	
<b>健康體位</b>			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3 分)	A【學生體位適中人數】=877 B【學生總人數】=1394 <b>學生體位適中(正常)比率=62.9%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=517 B【學生總人數】=1394 <b>學生體位不良比率=37.1%</b>		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3 分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=1157 B【學生總人數】=1394 <b>學生目標運動量平均達成率=83%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=1288 B【學生總人數】=1394 學生理想蔬果量平均達成率=92.4%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=1151 B【學生總人數】=1394 學生每天吃早餐平均達成率=82.6%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=1131 B【學生總人數】=1394 學生多喝水目標平均達成率=81.1%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>菸害防制</b>			
2-4-1 學生吸菸人數	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。	21	
2-4-2 學生吸菸率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=21 B【學生總人數】=1394 學生吸菸率=1.5%	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1-1%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸人數】=21 B【吸菸學生人數】=21 吸菸學生參與戒菸率=96% 【備註】參與戒菸：指「吸菸學生」曾參加學校戒菸班、戒菸輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒菸教育活動(含戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸網站等)	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 吸菸學生點戒菸率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【自詢問的時間往前回推 7 日皆未吸菸之學生數】=10 B【參加戒菸教育學生人數】=21 吸菸學生點戒菸率=52%	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-5 吸菸學生持續戒菸率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】 B【參加戒菸教育學生人數】 吸菸學生持續戒菸率=14%	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
<b>檳榔防制</b>			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=	1	
2-5-2 學生嚼檳榔率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】=1 B【學生總人數】=1394 學生嚼檳榔率=0.07%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<b>正確用藥教育</b>			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (2分)	A【遵醫囑服藥人數】=383 B【需用藥人數】=420 遵醫囑服藥率 =91.1%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-2 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = A÷B×100% (2分)	A【具有藥師諮詢電話人數】=341 B【需用藥人數】=420 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = 81.2%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-3 曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 = A÷B×100% (2分)	A【曾口頭或電話進行用藥諮詢人數】=385 B【需用藥人數】=420 曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 =91.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
<b>性教育(含愛滋病防治)</b>			
2-7-1 推動模式 (1分)	辦理學生正確認知或正向態度調查	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-7-2 宣導活動成效 (2分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
<b>全民健保教育</b>			
2-8-1 宣導活動成效 (2分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
合計 (52分)			

**參、其他(18分)：**

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
校本特色 (活動及成效) (10分)	<p>1. 每月編輯健康促進特色刊物： 主題包含：菸癮防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥、全民健保、性教育(含愛滋防治)。</p> <p>2. 積極培養校園運動風氣 (1) 師生下課時常常一起打球，提昇感情之外更能增強體能。 (2) 教師放學時會固定有各式球類運動聚會：比如籃球、羽球。 (3) 固定舉辦全校運動會，促進運動風氣提升運動品質；主要活動有勁歌熱舞的進場表演、各班廝殺的大隊接力、師生同樂的趣味</p>	8	

	<p>競賽等。</p> <p>(4)七年級每年辦理中正公園路跑活動，訓練肌耐力及達成目標的意志力。</p> <p>(5)八年級每年辦理班際拔河競賽，利用體育課進行教學，學生花費無數時間在戶外練習。</p> <p>(6)九年級固定辦理班際籃球比賽，提升健康運動風氣。</p> <p>(7)每年辦理生活營的學生單車環島或單車送愛活動，從活動中學習自理生活、養成使命必達的決心毅力，更在環島成功的喜悅中看見自己的無限可能。</p> <p><b>3. 充分運用建置社區資源</b></p> <p>(1)與龜山區衛生所及林口長庚醫院、長庚大學護理系學生合作，辦理性教育、愛滋防治相關議題。</p> <p>(2)配合衛生所各項政策宣導，進行無菸校園推展。</p>		
推動前後成效評價 (3分)	<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥教育 <input type="checkbox"/> 全民健保教育 (請檢附行動研究成果)	2	
特殊貢獻(5分)			
	<b>合計 (18分)</b>		

自評總分	66	複核總分		評分表總分 100分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：

主任：

校長：

伍、活動紀錄：

龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



植樹活動校園綠化提供護眼場域



教學課程融入視力保健議題



綜合領域融入視力保健議題體驗活動



辦理各項活動鼓勵學生走出教室



舉辦戶外運動結合健康促進宣導



推廣園藝活動，綠化校園營造護眼環境

## 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



結合社會資源辦理視力保健宣導講座



結合社會資源進行學生視力檢查與諮詢



如何愛護眼睛與協助視障者演講活動



盲眼體驗活動體會視力的重要



校園跑馬燈宣導護眼重要性



製作刊物宣導視力保健議題

## 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



健康課程教師示範菸害宣導教具



戒菸支持團體學生分享戒菸宣言



學生實作體驗香菸的危害



學生分享戒菸行動



撿拾菸蒂垃圾清淨家園



製作刊物宣導菸害防制議題

## 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



菸癮防制宣導專題演講活動



教師積極參加菸害防治研習



上學期：認識菸害與戒菸教育活動



下學期：戒菸教育宣導活動



懸掛布條宣導無菸校園



校園跑馬燈宣導菸癮防制議題

# 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



愛滋防治宣導專題演講



性教育課程實施



性教育與愛滋防治海報宣導



性別平等教育團體輔導



製作刊物宣導性教育議題



校園跑馬燈宣導性教育議題

# 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



戲劇表演宣導性教育議題



戲劇表演宣導性教育議題



跑馬燈宣導正確用藥議題



正確用藥宣導專題演講



跑馬燈宣導正確用藥議題



製作刊物宣導正確用藥議題

# 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



跑馬燈宣導健康體位議題



營養教育與健康體位專題演講



辦理多元活動宣導健康體位



製作刊物宣導健康體位議題



跑馬燈宣導全民健保議題



製作刊物宣導全民健保議題

## 龜山國中 105 學年度健康促進活動記錄



跑馬燈宣導口腔衛生議題



製作刊物宣導口腔衛生議題



辦理急救教育體驗宣導活動



辦理急救教育體驗宣導活動



實施急救教育課程



實施急救教育課程

# 105 學年度 臺灣健康促進學校行動研究報告

## 視力保健策略介入對國中學生視力保健 知識及行為成效之研究

研究機構：桃園市立龜山國中

研究人員：林煌墩主任、詹宜真老師、黃怡珮護理師

指導者：洪麗玲教授

參與 105 學年度臺灣健康促進學校行動研  
究成果評選活動  
請務必勾選  
同意參加 不同意參加

聯絡人：詹宜真

聯絡人電話：03-3205681#313

聯絡信箱：[gs009@mail.gs.jh.tyc.edu.tw](mailto:gs009@mail.gs.jh.tyc.edu.tw)

中華民國 106 年 05 月 19 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	九年級二個班		人數	44人(男：42，女：2)		
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理教職員工視力保健知能研習。</li> <li>2. 結合社會資源舉辦學生視力保健講座及活動。</li> <li>3. 利用早自習時間，讓學生走出教室，進行戶外運動。</li> <li>4. 利用刊物宣導推廣視力保健議題，了解正確用眼習慣及觀念。</li> <li>5. 融入健康與體育課程，協助學生了解視力保健之正確觀念。</li> <li>6. 推廣各種競賽及活動，引導學生進行戶外活動。</li> <li>7. 利用集會及海報宣導視力保健議題。</li> </ol>					
<p>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）</p>						
研究工具：國中學生視力保健行為調查問卷				前後測時距：三個月		
變項名稱	前測值 M(SD)或%	後測值 M(SD)或%	t 值 或 $\chi^2$	P 值	結果簡述	備註
視力保健知識	7.18	8.97	4.890	.001	後測分數顯著比前測高	SPSS成對樣本t檢定
視力保健行為	7.60	5.20	- 3.133	.01	後測分數顯著比前測低	SPSS成對樣本t檢定

# 題目：視力保健策略介入對國中學生視力保健知識及行為成效之研究

## 摘要

### 研究背景與研究目的：

本校裸視視力不良率 105 學年度上學期為 77%，七年級新生視力不良率即高達 81.6%，因此，視力保健宣導與加強應為本校健康促進重點工作之一。因此，透過此研究欲全面了解本校九年級學生在視力保健方面的知識與行為現況，並探究九年級學生在視力保健多元策略介入後，是否能對於視力保健的知識及行為改變有所提升，並引導師生對於視力保健議題的關注與重視。

### 研究方法：

本研究設計採取單一實驗組前、後測方式設計，以 105 學年度桃園市龜山國中九年級 2 班，共 44 人為研究對象。量性研究工具為「台灣健康促進學校輔導網絡之國中學生視力保健行為調查問卷」，運用統計套裝軟體程式 SPSS 進行前、後測描述性統計資料分析，以成對樣本 t 檢定探討研究對象前、後測視力保健知識和行為是否有顯著差異。

### 研究發現：

本校九年級學生，視力保健行為問卷在知識面向，後測平均數高於前測平均數，且 p 值達顯著差異，顯示在視力保健教學與活動多元策略介入後，對於提升學生視力保健知識的能力是具有成效的。然而，視力保健行為問卷在行為面向，後測平均數低於前測平均數，且 p 值達顯著差異，顯示在視力保健教學與活動多元策略介入後，對於提升學生視力保健行為改變的部分仍無改善。

關鍵字：視力保健、策略介入、國中學生

聯絡人：詹宜真

e-mail：[gs009@mail.gs.jh.tyc.edu.tw](mailto:gs009@mail.gs.jh.tyc.edu.tw)

地 址：桃園市龜山區自強西路 66 號

## 一、 前言：

近視是台灣學生重要的健康問題之一，根據國民健康局（2012）調查台灣地區6至18歲近視盛行率（1986-2010年），在1986年至2010年間，國小一年級學童近視率從3%提高到21.5%，六年級從27.5%提高到65.8%，國中三年級也從61.6%到2006年的77.1%。近年上升幅度雖有逐漸趨緩，但近視率仍然居高不下，因此，視力保健工作實為學校衛生工作的重點項目之一。

本校裸視視力不良率 105 學年度上學期為 77%，七年級新生視力不良率即高達 81.6%，因此，視力保健宣導與加強應為本校健康促進重點工作項目。

楊凱雁（2016）的研究發現近視學生自我察覺視力狀況的保健態度上較未近視學生積極，但在規律用眼、戶外活動行為的執行情形較差。因此，建議應培養學生自我察覺近視之態度，加強規律用眼、戶外活動行為技能，以達到行為改變，降低近視之發生。

此外，黃明耀（2016）研究建議可透過生動的眼疾示意圖或影片，或矇眼活動的視障體驗，讓學生體會近視的嚴重性與威脅，藉生動活潑的護理指導內容降低學生課業枯燥的壓力，進一步協助促成學生採取視力保健的健康行為。

因此，本研究將以多元的活動介入協助，透過研究了解本校九年級學生在視力保健方面的知識與行為現況，並進而探究學生在視力保健多元策略介入後，是否能對於視力保健的知識及行為改變有所提升，並引導師生對於視力保健議題的關注與重視。

## 二、 研究方法：

### 1. 研究對象

本研究以 105 學年度桃園市龜山國中九年級 2 班，共 44 人為研究對象，採取單一實驗組前、後測方式設計，學生前、後測期間實施課程融入、視力保健宣導、護眼行動等介入策略，比較研究對象在視力保健知識與視力保健行為上之變化。

### 2. 研究工具

本研究前、後測問卷，採用「台灣健康促進學校輔導網絡之國中學生視力保健行為調查問卷」，此問卷經由專家學者之審查，具有信效度，內含視力保健知識題目 9 題，視力保健行為保健 11 題。其中知識題目採取是非題作答，答對者給 1 分，答錯者給 0 分；行為題中調查平時用眼狀況，有達成者給 1 分，未達成者給 0 分。

### 3. 研究過程

本研究實施團隊為學務主任、衛生組長、學校護理師，指導教授為洪麗玲教授。問卷前測實施時間為106年1月底，之後進行為期8週的課程融入與宣導活動，並於106年4月底進行問卷後測。藉由前測瞭解本校學生視力保健行為現況，依據本校106學年學童視力保健改善策略積極措施介入，於4月底進行後測，根據後測的填答結果來進行視力保健活動及策略介入後，評估學生對於視力保健知識、視力保健行為的改善成效，並運用統計套裝軟體程式SPSS進行資料分析，以成對樣本t檢定探討研究對象前、後測視力保健知識和行為是否有顯著差異。

### 4. 介入方法：本校擬定之視力保健行動策略如表2-1。

表 2-1 龜山國中視力保健介入策略

介入面向	介入策略
行政規畫	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 成立「學校健康促進委員會」，推動健康促進視力保健相關事宜。</li><li>2. 擬定本校行動研究計畫書，分析視力保健行動改善成效。</li><li>3. 定期持續積極追蹤視力不良的學生，加強視力保健觀念。</li><li>4. 辦理視力保健教師研習，提升教師相關知能。</li></ol>
校園環境	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 加強校園綠化，營造護眼活動場域。</li><li>2. 提供營養均衡的午餐，補充護眼所需營養。</li><li>3. 隨時維修更新教室照明設備。</li><li>4. 課桌椅依據學生身高進行配置更換，避免姿勢不良影響視力。</li></ol>
宣導活動	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用親職教育活動，宣導護眼觀念。</li><li>2. 利用學校網站、刊物、電子布告欄宣導視力保健觀念。</li><li>3. 校園張貼視力保健文宣、海報。</li></ol>
教學活動	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用健康與體育課程時間，指導視力保健方法及護眼行動，進行自我檢核。</li><li>2. 每週兩次早自習時間進行戶外活動。</li><li>3. 辦理視力保健專題演講活動，提升視力保健知能。</li><li>4. 指導學生保持正確坐姿，用眼時保持良好距離。</li></ol>

## 三、 研究結果：

統計分析本校學生視力保健行為問卷前、後測的結果，視力保健知識及視力保健行為描述性統計資料如表3-1、表3-2、表3-3所示。經由SPSS成對樣本t檢定後，發現視力保健知識後測平均數高於前測平均數，且P值達顯著差異(\*\*\*P<.001)，如表4-1所示。視力保健行為後測平均數低於前測平均數，且P值達顯著差異(\*\*P<.01)，如表4-2所示。分析比較發現學生接受視力保健教學與活動後，整體而言的在視力保健知識上有所進步，但視力保健行為反而退步。

表 3-1 國中學生視力保健行為調查問卷統計資料

題項	前測平均分數	後測平均分數	t 值
視力保健知識向度	7.18	8.97	4.890***
視力保健行為向度	7.60	5.20	-3.133**

註：\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ 。

### 1. 學生視力保健行為調查問卷知識向度前後測分析與討論

知識向度共計 9 題，在前測單題表現上來看，答對率在 34%到 95%之間。知識答對率最差的是「看書或看電視時，最好每隔兩小時休息一下」、「視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視」、「黑板上的字看不清楚時，可以藉同學的眼鏡來戴」、「多到戶外活動對預防近視有幫助」是答對率較佳的題目。

經過健康促進學校視力保健活動介入後，知識向度由原先 7.18 分提升至 8.97 分，具有顯著意義( $t=4.890$ ,  $p < .001$ )。後測知識各單題表現分析，受訪學生的知識以「趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有甚麼影響」、「視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視」、「黑板上的字看不清楚時，可以藉同學的眼鏡來戴」、「多到戶外活動對預防近視有幫助」答對率為 100%。在「趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有甚麼影響」( $t=2.890$ ,  $p < .01$ )、「看不清楚時，通常只是眼睛太累，休息就會」( $t=3.389$ ,  $p < .01$ )、「看書或看電視時，最好每隔兩小時休息一下」( $t=7.532$ ,  $p < .001$ )有顯著提升。

表 3-2 國中學生視力保健行為調查問卷知識向度統計資料

知識題題項	前測平均 分數	後測平均 分數	t 值
1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有甚麼影響。	.82	1.00	2.890**
2. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	.95	1.00	1.434
3. 黑板上的字看不清楚時，可以藉同學的眼鏡來戴。	.95	1.00	1.434
4. 看不清楚時，通常只是眼睛太累，休息就會好。	.76	1.00	3.389**
5. 看書或看電視時，最好每隔兩小時休息一下。	.34	.95	7.532***
6. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。	.84	.95	1.671
7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了，不需要注意周圍光線。	.82	.95	1.959
8. 營養均衡對眼睛比較好，也比較不會近視。	.79	.92	1.708
9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。	.95	1.00	1.434

註：\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ 。

## 2. 學生視力保健行為調查問卷行為向度前後測分析與討論

視力保健行為共計 10 題，在前測部分以「我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘後，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘」執行率最差，另以「我看書或寫作業時，保持 35 公分以上的距離」執行率最好。

健康促進學校視力保健活動之後介入由原先 7.60 分下降至 5.20 分，具顯著意義。在行為各單題方面，受訪學生在活動後以「我看電視及打電腦的時間加起來每天不超過 1 小時」、「我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘後，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘」、「我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視」、「我有吃對眼睛有幫助的食物」、「我看電視及打電腦的時間加起來每天不超過 1 小時」等行為顯著退步( $t=2.268, p<.01$ )。

此結果是否與介入時間過短、介入活動方式、學生之執行視力保健行動之動機與意願，或其他因素有所相關，需進一步探討了解。

表 3-3 國中學生視力保健行為調查問卷行為向度統計資料

行為題項	前測平均分數	後測平均分數	t 值
1. 我看電視及打電腦的時間加起來每天不超過 1 小時。	.39	.11	-2.920**
2. 我看書或寫作業時，保持 35 公分以上的距離。	.63	.47	-1.968
3. 我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘後，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	.61	.18	4.704***
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	.58	.21	3.586***
5. 我不在走路及坐車時閱讀。	.62	.62	.000
6. 我在室內光線充足下閱讀寫作業、看電視及打電腦。	.87	.79	-1.000
7. 我有吃對眼睛有幫助的食物。	.92	.71	-2.737**
8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	.63	.26	4.195***
9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	.95	.82	-1.959
10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。	.76	.59	-1.640
11. (視力正常者不用填寫本題) 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	.90	.65	-2.032

註：\*  $p<.05$ ；\*\*  $p<.01$ ；\*\*\*  $p<.001$ 。

#### 四、 討論與建議：

研究發現各項視力保健的策略介入對於提升學生在視力保健的知識面向有所幫助，但對於提升視力保健的行為面向反而沒有助益。

黃明耀（2016）的研究已經發現，教育部推廣之視力保健政策與學生實際執行有所落差，學生雖有足夠的視力保健知識，了解高度近視的嚴重性與威脅性，但仍有困難感受到視力保健行為的利益，而致缺乏行動力。另外也提到，國中學童視力保健受台灣教育體制與環境所限制，短期內較難改變。

本校新生入學時，近視比率逐年增高，長久以來已養成錯誤的用眼習慣，根深蒂固不容易改變，雖然已逐漸了解正確的用眼知識和態度，卻無法在行為方面落實改變。建議有關單位應以家庭教育或低年級學童為優先對象，培養視力保健的正確態度與行為習慣，以提高促進學生視力健康的效能。

#### 參考文獻

行政院衛生福利部國民健康署（2007）。**近視歷年流行病學調查結果**。台北市：行政院衛生福利部國民健康署。

楊凱雁（2016）。**台南市某國中學學生視力保健知識、態度及行為與視力相關之研究**。國立高雄大學運動健康與休閒學系碩士論文，高雄市。

黃明耀（2016）。**影響高度近視國中學學生視意保健行為相關因素之探討**。國立台北護理健康大學護理研究所碩士論文，台北市。

## 【附件一】

### 國中學生視力保健行為調查問卷

編號：

親愛的同學，你好！

這份問卷是教育部委託臺灣師範大學進行的一項研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝                      學業進步，身體健康！

#### 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. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- ( ) 3. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- ( ) 4. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- ( ) 5. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- ( ) 6. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- ( ) 7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- ( ) 8. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- ( ) 9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。

#### 二、視力保健態度：我個人對視力保健的感覺

1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。 同意 不同意
2. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。 同意 不同意
3. 我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。 同意 不同意
4. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。 同意 不同意
5. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。 同意 不同意
6. 覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。 同意 不同意
7. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。 同意 不同意

還有題目喔！請您繼續作答。

### 三、視力保健行為：我上週有完成的視力保健行為

1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 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. 我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我不在走路及坐車時閱讀。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 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
7. 我有吃對眼睛有幫助的食物。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
11. (視力正常者不用填寫本題) 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

### 四、基本資料

性別：男 女

出生：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

學校：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ (不知道可以空白)

班級：

座號：

家中排行：獨生子女 非獨生子女，排行第\_\_\_\_\_

謝謝您!麻煩您檢查是否有漏填的部分。

【附件二】

視力保健介入策略成果照片



植樹活動校園綠化提供護眼場域



教學課程融入視力保健議題



視力保健課程體驗活動



辦理各項活動鼓勵學生走出教室



舉辦戶外運動結合視力保健宣導



推廣園藝活動，綠化校園營造護眼環境

## 視力保健介入策略成果照片



結合社會資源辦理視力保健宣導講座



結合社會資源進行學生視力檢查與諮詢



如何愛護眼睛與協助視障者演講活動



盲眼體驗活動體會視力的重要



校園跑馬燈宣導護眼重要性



製作刊物宣導視力保健議題

## 【附件三】視力保健宣導刊物

# 視力保健

### 護「Eye」要及時

#### ◆ 近視只是戴眼鏡而已嗎？

近視，可能引起眼球器質上的變化，近視的合併症，不勝枚舉，例如白內障、青光眼、玻璃體混濁及出血等，不僅遺傳性惡性近視會發生，近視也易發生，因此醫師一再強調近視是一種「眼病」，從輕度近視著手，努力防治。

#### ◆ 護眼八大招

- 1.預防近視第一步-鍛鍊健康的身體：球類運動，對眼睛的幫助很大，眼睛隨時跟著球的轉動而運動。
- 2.防止眼睛過分疲勞：用眼工作中間每隔30分鐘休息10分鐘，給予眼睛必要的休息。
- 3.讀書時姿勢務必保持端正：書本(手機)與眼睛保持約30公分距離。
- 4.採光務必適當：採光方向以左上方最適宜，切勿背光或遮住光線。
- 5.慎選印刷刊物：避免字體太小或紙質印刷粗劣者。
- 6.看電視應注意下列事項：保持適當距離約3公尺，電視機置於視線稍下處。

#### ◆ 吃掉「惡視力」

- I. 維生素A、β-胡蘿蔔素：以天然食物為佳，深綠色蔬菜為佳。如菠菜、芥藍、地瓜葉；橙黃色系的水果也是好選擇，如木瓜、鳳梨。
- II. 類胡蘿蔔素：有助延緩黃斑部退化，推薦食物為胡蘿蔔、南瓜、甜椒。
- III. 葉黃素：有助於降低黃斑部退化及白內障發生。普遍存在於天然的深綠色蔬菜。如菠菜、綠花椰菜、芥藍菜、甘藍菜、豌豆或是南瓜等食物中。水果例如奇異果、葡萄、柳橙。

由於葉黃素為脂溶性，所以在烹調時，最好放點油下去一起炒，有助於葉黃素吸

#### ◆ 緩解眼疲勞的小妙招

1. 眨眼睛：眨眼次數減少，會造成淚液分泌嚴重不足，出現眼睛乾燥酸澀的症狀。一般而言，每天特意眨眼300次比較合適，不僅有助於促進淚液分泌，緩解乾燥酸澀的症狀緩解眼睛疲勞。
2. 熱敷法：經常以熱水、熱毛巾或蒸氣等熏浴雙眼，可以促進眼部的血液循環，減少眼睛的疲勞感。
3. 遠眺：當用眼一段時間後，試試將目光遠眺，遙望遠處的景色，如果是綠色風景或者海景就更好，這樣眺望個十來分鐘，眼睛會舒服一些。
4. 轉眼睛：眼睛累了的時候，眼睛平視前方，然後有規律地慢慢轉動眼珠，順逆時針逆時針都來幾遍，能緩解眼睛疲勞。

圖片來源：網路圖文作家/兔包；健康保健網站/健談；眼球先生；網路素材圖庫