

109 學年度國民及學前教育署健康促進學校

「龜心視見」—
學生視力保健行動研究

學校名稱：桃園市立龜山國中

參與人員：范菁華校長、林煌墩主任、何甜夢組長、
吳玠男組長、藍美芳午餐秘書、黃怡珮護理師

中華民國 110 年 3 月 19 日

「龜心視見」—學生健康體位行動研究

摘要

一、研究背景與目的：

本校學生家庭為弱勢家庭、單親家庭、外配家庭、原住民家庭等的比例佔非常高，家庭教育方面大多缺乏對健康生活型態的相關知能，對於孩子的營養飲食照顧及運動保健疏於關注。

本校裸視視力不良率 109 學年度上學期為 70.9%，七年級新生視力不良率即高達 63.5%，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。本研究目的是透過行動研究的歷程，探討龜山國中生視力保健方面的知識與行為現況，並探究學生在視力保健多元介入後，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：

本研究採單一實驗組前、後測方式設計，以 109 學年度桃園市龜山國中七年級 2 班，共 50 人為研究對象。量性研究工具為改編「教師版校園視力保健知識與行為調查問卷」之「國中生視力保健知識與行為調查問卷」，在實施後測前，有請健康教育老師播放國教署製作的近視防治影片，學生觀看完影片後老師進行問卷上第一部分「視力保健知識」13 題題目的解說，學生聆聽解說後立即進行後測。故學生的後測答對率都有顯著提升，顯示教師傳遞正確視力保健知識的重要性。

三、研究發現：

本校學生在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，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。

最後，根據研究結果提出具體建議，期望屬於龜山國中的資料，可幫助學校層面、相關單位了解影響國中生視力不良的相關因素，並作為日後學校推廣視力保健政策時的參考。

關鍵字：行動研究、視力保健

聯絡人：何甜夢、gs211@mail.gs.jh.tyc.edu.tw、桃園市龜山區自強西路 66 號

第一章 緒論

本研究旨在探討龜山國中改善學生視力不良問題的有效策略之歷程與結果，本章共分為四節，第一節為研究的背景與動機，第二節為現況分析，第三節為國內視力保健介入之相關研究，第四節為研究目的。

第一節 研究的背景與動機

科技在二十一世紀的大爆發，數位電子化的設備與產品改變了人們的生活型態與使用方式，也改變了人們運用各種生活必需品的習慣。無數的 3C 產品充斥著我們的生活周遭，舉凡電視、電腦、以及各式各樣智慧行動載具等，但是伴隨而來最直接的影響便是造成使用者過度長時間且近距離使用雙眼，甚至部分家長為了貪圖自身方便，便讓孩子無限制地的使用這些科技產品，導致近年來視力不良發生的年齡逐漸下降。

國教署指出，視力不良最大宗的疾病便是「近視病」，根據統計，近視併發症近年來已成為臺灣及東亞失明原因之首，其為不可逆之疾病，學童一旦發生近視，近視度數往往會節節上升，眼鏡及雷射手術都僅僅矯正而並非徹底治療，然而大多數家長對於近視的觀念仍止於配戴眼鏡，卻不知其眼球已經產生病理變化，兒少時期近視若未控制度數，每年平均可增加100度，已達世界衛生組織警告的失明風險。視力保健工作的落實以及視力保健知識的宣導已是刻不容緩的事情。

綜合上述，本研究期能幫助國中七年級學生能遠離視力不良之風險，持續維護眼睛健康，預防高度近視發生，更藉以喚醒親、師、生三方面對視力保健議題之重視，以期提供學校與家長未來在推行視力保健相關工作時作為參考。

第二節 現況分析

視力不良是臺灣地區學生十分嚴重的健康問題，其中又以「近視」為甚，且其具有三大特徵「人數多、年齡早、度數深」，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。愈早產生近視，將來變成高度近視的機會也就愈大（陳政友，2013）

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，國中各年級近視盛行率（表 2-1）均呈現上升趨勢，而在高度近視比率（度數 > 500 度）方面，國三更是高達 28%。

表 1-1 我國 106 年青少年近視盛行率

年級	近視 (≥ 50 度)	高度近視 (≥ 500 度)
國一	81.8	15.3
國二	85.3	19.5
國三	89.3	28.0

資料來源：國民健康署

這些數據顯示臺灣國一學生每 10 人就有 8 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（2020）顯示，國中學生 108 學年度的視力不良率為 73.59%，相較於 107 學年度的資料 73.49%、106 學年度的資料 73.35%，目前國中學生裸視視力不良率，已有逐年上升趨勢。

本校透過行動研究計畫，以文獻探討、改善策略的擬定與活動實施、前後測資料分析比較，謀求全方位及系統性的改善措施，並建立學生正確的護眼觀念與行為，以解決改善本校學生視力不良的問題

第三節 國內視力保健之相關研究

有鑒於視力不良以近視為主，台灣近視盛行率近十年未見減緩，因此教育及衛生單位積極推動視力保健。本節透過文獻資料之整理與蒐集，針對視力保健的相關研究整理如表 1-2，以利於後續研究目的之達成。

表 1-2 國中視力保健研究之成果內容

作者（年代）	研究篇名	研究對象／方法	研究結果
黃敏澤(2002)	台南市國民中學一年級學生近視預防的知識態度與其相關因素之研究	1. 台南市公私立國中一年級學生 2. 問卷調查	1. 「女生」、「學業成績高」和「有升學意願」的學生，其近視預防知識和態度都較好；而在近視預防行為方面，但未發現是那兩種社經地位彼此間有差異。 2. 「學業成績」是預測近視預防知識最主要的變項；「近視預防知識」是預測近視預防態度最主要的變項；而預測近視預防行為最主要的變項則是「近視預防態度」。
洪梅君(2007)	應用計畫行為理論探討台北市國中生視力保健行為意向	1. 台北市 7-9 年級學生 2. 問卷調查法	1. 約四成的研究對象在未來兩個月內有進行視力保健之意向 2. 研究對象對進行視力保健的態度、主觀規範可以有效地解釋行為意向 21.6%， 3. 知覺行為控制後，此三變項的總變異量達 27.4%，顯著增加了 5.8%，其中態度對視力保健意向的影響性最大。
王凱申(2016)	國中生近視防治知識、視力活動及其相關因素研究-以台中市某	1. 台中市某國中學生 2. 問卷調查法	1. 社經地位愈佳，年級越高，越容易近視。 2. 一週戶外活動時間越多，越不容易近視，學業成績越低。

	國中為例		3. 成績越好，近視度數增加越大。
黃明耀(2016)	影響高度近視國中學生視力保健行為相關因素之探討	1. 北市立國民中學七、八、九年級高度近視學生 2. 問卷調查法	1. 高度近視以女生居多且大多於7歲跟8歲被診斷近視。 2. 視力保健行為對其視力健康的幫助有限。且學生左眼近視度數($r = .194$)、自覺高度近視威脅性($r = .204$)、自覺視力保健行為嚴重性($r = .205$)以及自覺視力保健行為利益性($r = .306$)與視力保健行為呈顯著正相關($p < .05$)。 3. 課業枯燥壓力與視力保健行為呈顯著負相關($r = -.273$ 、 $p < .05$)。
楊凱雁(2016)	台南市某國中學生視力保健知識、態度及行為與視力相關之研究	1. 台南市某國中學生 2. 問卷調查法	1. 台南市某國中學生近視比率79.4%高於台南市國中學生平均值 2. 背景資料中，年級、性別、父母親與兄弟姊妹有近視、家庭社經地位和近視有統計上顯著性相關($p < 0.05$)。 3. 視力保健知識方面，視力狀況與視力保健知識達統計上顯著差異($p < 0.05$)，近視學生知識優於未近視學生 4. 視力保健態度方面，視力狀況與視力保健態度達統計上顯著差異($p < 0.05$)，近視學生之視力保健態度較未近視學生正向

由上述各項行動研究結論得知，在校園中實施視力保健知識、態度、行為的教育介入，的確有助於提升學童的視力保健態度，但是視力狀況的改善效益並非短時間就能立竿見影，必須持之以恆。從學校發展課程教學及相關的介入活動，再配合家長共同監督學生在家用眼行為，將能有效增進學生視力保健知識、態度與行為，以預防近視的發生與惡化。因此，本研究之主要目的在於探討研究對象在視力保健多元教學介入後，在國中學生視力保健知識、態度與行為之具體成效，期冀以此研究結果提供國內實施視力保健工作之參考。

第四節 研究目的

本節旨在說明本研究之研究目的與研究問題，首先說明本研究目的，其次說明本研究問題，分別敘述如下：

壹、研究目的

本研究旨在透過行動研究的歷程，探討學生在視力保健方面的知識與行為現況，並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。本研究的主要目的如下：

貳、研究問題

本研究欲研究問題，分別敘述如下：

- 一、學生在視力保健多元策略實施後，視力保健的知識改變情形為何？
- 二、學生在視力保健多元策略實施後，視力保健的行為改變情形為何？

第二章 研究方法

本研究是透過行動研究的歷程，藉由課程融入、視力保健宣導、護眼行動等策略的實施，不斷反省，修正改善策略，目的在研究對象在視力保健知識與視力保健行為上之變化。本章共分四節，第一節為學校 SWOTS 分析與研究對象，第二節為研究方法與架構，第三節為前後測實施方式，第四節為資料的蒐集與分析。

第一節為學校 SWOTS 分析與研究對象

本節就學校改善學生視力不良問題行動研究 SWOTS 分析、研究對象分別敘述如下：

壹、學校改善學生視力不良行動研究 SWOTS 分析

研究者以 WHO 所言健康促進學校之六大範疇做一參考點，進行龜山國中改善學生視力不良行動研究之背景 SWOTS 分析如表 2-1。

表 2-1 學校改善學生視力不良行動研究之背景 SWOTS 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動)
學校環境	<ol style="list-style-type: none">1. 已成立學校衛生委員會(或視力保健工作小組)，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. 推廣課間活動及下課時間，學生到戶外休	<ol style="list-style-type: none">1. 學校執行衛生政策教育經費不足。2. 學校因整體課程安排，學生衛生教育宣導工作未能有效融入課程，易流於形式化。3. 導師事務繁忙無法掌握每位學生狀況。	<ol style="list-style-type: none">1. 中央及地方政府積極推動健康促進衛教觀念。2. 本校組織氣候佳，有良好的組織文化，教職員彼此凝聚力強，配合學校衛生政策意願度高。3. 把握班親會、	<ol style="list-style-type: none">1. 各級單位交辦政策繁雜。2. 教師因課程較緊湊之故，行政繁重，配合度恐受影響。3. 追蹤視力不良學童輔導人力不足。	<ol style="list-style-type: none">1. 持續以議題，申請及辦理健康促計學校計畫。2. 結合社區資源辦理親職相關衛生健康教育講座。

	息的好習慣。 4. 校園多處植栽綠色植物。		家長會、校慶等活動向家長傳達學校視力保健議題。		
家庭環境	1. 家長尊重學校辦學及教師專業自主權。 2. 家長志工熱衷支援學校活動。	1. 家長因忙碌與學生接觸時間不多。 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. 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相關知識，影響學生健康甚劇。	1. 社區家長參與學校活動踴躍。 2. 親職講座出席率佳。	1. 家長較重智育，衛生健康教育觀念需加強。 2. 家庭飲食生活習慣與學校教育健康概念有落差 3. 學生家長不一定了解學校衛生政策議題。	1. 建立學生、家長、社區正確生活習慣及觀念。 2. 結合家長與學校建構學童安全衛生健康的生活環境。
社區環境	1. 社區資源豐富，如鄉公所、診所、大學等機構皆與學校相距不遠。 2. 學校與社區互動良好，教育政策執行容易。	1. 高風險家庭漸多，家庭健康生活習慣的建立有待加強。 2. 社區運動場所較缺乏，學生精力不易發洩。	1. 距離林口長庚醫院之大型教學醫院近方便醫療。 2. 千禧、陸光社區發展協會發展健全，與學校關係密切。 3. 社區志工參與社會服務熱誠高。	1. 眷村國宅改建致使外來人口及新移民配偶逐漸增加，衛教觀念不足。 2. 改善環境需要學校、家長、社區相互配合，但由於各方認知不足，實施不易。	1. 辦理親子衛生教育講座，提升衛生水準。 2. 加強衛生健康教育宣導，建立衛生健康教育觀念。

資料來源：研究者自行整理

貳、研究對象

本研究對象以桃園市龜山國中七年級 2 班，共 53 名學生為研究對象。

第二節 研究方法與架構

本節就研究方法、研究工具，分別敘述如下：

壹、研究方法

本研究實施團隊為校長、學務主任、衛生組長、學校護理師，午餐秘書。問卷前測實施時間為 109 年 11 月初，之後進行為期 8 週的課程融入與宣導活動，並於 110 年 3 月初進行問卷後測。藉由前測瞭解本校學生視力保健行為現況，依據本校 109 學年學童視力保健改善策略積極措施介入，於 3 月初進行後測，根據後測的填答結果評估學生對於視力保健知識、視力

保健行為的改善成效。

貳、研究架構

本研究之架構圖如圖2-1：

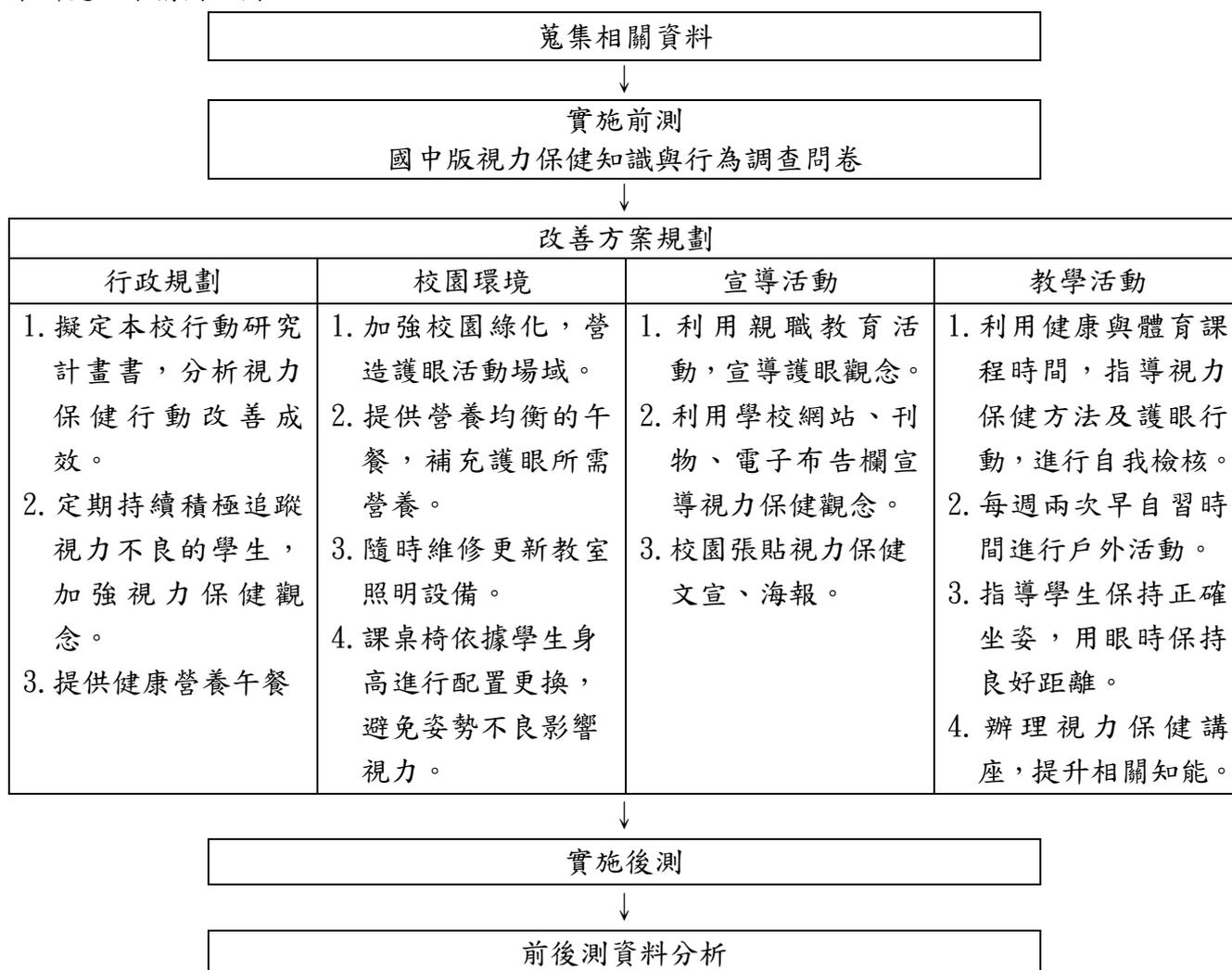


圖 2-1 研究架構圖

第三節 前後測實施方式

壹、前後測項目

一、國中版視力保健知識與行為調查問卷及前、後測

本研究以「教師版校園視力保健知識與行為調查問卷」改編為國中學生視力保健知識與行為調查問卷，進行前測，並於改善方案實施後進行後測，並做前後測的資料分析比較。

貳、改善方案規劃

一、辦理視力保健講座

邀請本身為健康教師的學務主任入班宣導介紹眼睛常見疾病及眼睛保健預防方法。

二、加強校園綠化

本校有相當大片的草地，透過總務處定期修剪，讓學生可以在草皮上休閒，且於學生必經之路旁，種植綠色植物，使校園更美化，也讓學生眼睛得以憩歇。

三、改善學校物質環境

巡視校園檢視學校場地及設備做成紀錄，當作物質環境改善的依據。並協請總務處定期更新教室照明設備，每學期依據學生身高進行課桌椅配置更換，避免姿勢不良影響視力。並於校園及教室張貼視力保健文宣、海報，宣導正確的飲食及健康生活習慣。希望讓全校師生擁有良好的運動環境及設備且擁有健康均衡的飲食環境，進而建立正確的健康生活觀念。

四、規劃健康教育課程與活動

本研究健康教育教學層面，融入健康教育課程與活動如表2-2。

表2-2 融入健康教育課程與活動表

單元名稱課程內容	
七上	單元1 健康加油「讚」 第一章 全能健康王 第三章 愛眼護齒保健康
七上	單元3 健康「食」行力 第一章 吃出好「食」力 第二章 「食」在安心

資料來源：南一課本

五、提供優質健康服務

培養學生健康飲食觀念，進而改善學生錯誤的飲食生活習慣，並加強檢視學校營養午餐菜單及烹調方式，減少加工品及油炸物，讓學生在校能享用健康及營養均衡的飲食。

結合校護每學年辦理新生健康檢查，並就檢查項目做資料分析，加以追蹤。以及結合校外資源進行健康飲食主題教育課程，以達到改善學生視力不良的問題。

第四節 資料的蒐集與分析

本節就研究者資料蒐集、資料分析分別敘述如下：

壹、資料蒐集

本研究採行動研究的研究方法，行動研究的過程中，需蒐集證據來支持研究者的論點，因此資料的型式與來源應多元，方便進行資料檢證，提高行動研究的效度。本研究蒐集的資料包含學校書面資料、訪談記錄、研究者活動省思札記、學生前後測資料，藉由資料的蒐集來了解實施情形與歷程。

貳、資料分析

本研究資料分析分成量性資料與質性質料。量性資料，包括國中版視力保健知識與行為調查問卷，統計方法為描述性統計（百分比）；質性資料，包含研究者於研究歷程中所蒐集的各項資料，如：心得單等。

第三章 行動研究結果之分析與討論

本章將研究結果進行資料分析，目的在瞭解學生視力不良問題改善策略成效。本章共分成四節：第一節探究學生視力保健知識改善成效；第二節探討學生視力保健行為改善成效；第三節改善學生視力不良問題之行動實踐；第四節結論與建議。

第一節 學生視力保健知識改善成效

本研究針對七年級2班，共50名學生為研究對象，於2020年11月初進行國中學生視力保健知識問卷前測，並於2021年3月初進行後測，分析資料如表3-1。

表3-1 學生視力保健知識前後測答對率

題號	題目	前測答對率	後測答對率
1	戴眼鏡是控制近視加深的方法。	36%	98%
2	近視能透過雷射近視手術治癒。	16%	98%
3	課間下課教室淨空與視力保健有關。	20%	96%
4	近視是一種疾病。	44%	92%
5	「每日戶外活動 120 分鐘」是研究證實延緩近視發生有效的方法。	68%	94%
6	過多的近距離用眼是導致近視的主因之一。	88%	92%
7	學生矯正視力達 0.8 以上，就不需要再複診。	76%	96%
8	學生至眼科醫療診所接受散瞳劑後屈光檢查才能取得正確度數。	60%	98%
9	學童一旦有近視，每年加深平均約百度。	44%	90%
10	缺乏戶外活動是導致近視的主因之一。	68%	94%
11	近視發生年齡越小，演變成高度近視的機會越大。	60%	90%
12	近視會導致失明。	92%	96%

學生視力保健知識向度共計 12 題，由表 3-1 得知學生在前測單題表現上來看，答對率在 16.3%到 92.2%之間。知識答對率最差的是「近視能透過雷射近視手術治癒。」、「課間下課教室淨空與視力保健有關」；答對率較佳的題目是「近視會導致失明」。

經過本校健康促進學校視力保健活動介入後，知識向度答對率大幅提升，答對率均在 90%以上。

第二節 學生視力保健行為改善成效

本研究針對七年級2班，共50名學生為研究對象，於2020年11月初進行國中學生視力保健行為調查問卷前測，並於2021年3月初進行後測，分析資料如表3-2。

表3-2 學生視力保健行為前後測答對率

題號	題目	前測平均分數(%)					後測平均分數(%)				
		從未	很少	有時	常常	總是	從未	很少	有時	常常	總是
1	每半年就醫確認眼睛狀況	0%	25%	50%	75%	100%	0%	25%	50%	75%	100%
		28	36	24	4	8	2	6	26	58	8

2	依照醫師指示規律檢查確認度數	28	16	16	16	24	8	16	10	36	30
3	每天每節下課走出教室。	8	4	32	24	32	6	4	12	44	34
4	使用 3C 超過 30 分鐘。	8	8	20	28	36	12	14	34	14	26
5	睡前規律點長效散瞳劑。	16	8	20	4	20	8	10	26	16	24
6	連續讀書寫功課合計超過 30 分鐘。	20	20	20	20	20	22	22	22	18	16
7	假日戶外活動超過 2 小時。	8	8	24	20	40	4	4	24	26	42
8	戴眼鏡後視力達到 0.9 以上。	20	8	16	4	12	10	14	20	20	16
9	與家長溝通有關視力保健的重要性。	16	36	44	4	0	6	32	36	20	6

視力保健行為共計 9 題，在前測部分以「使用 3C 超過 30 分鐘」的行為表現最差，另以「每天每節下課走出教室」行為表現最好。其中「睡前規律點長效散瞳劑」及「戴眼鏡後視力達到 0.9 以上」，因分別有 8 名同學未近視及 10 名同學未戴眼鏡，故百分率未達 100。

其中「使用 3C 超過 30 分鐘」為反向題，在健康促進學校視力保健活動之後介入，學生使用 3C 超過 30 分鐘的比例有些微下降。

第三節 改善學生視力不良問題之行動實踐

本節共分為五部分，第一部分為視力保健教育宣導；第二部分為視力保健多元活動；第三部分為改善學校物質環境；第四部分強化社會心理環境；第五部分為規劃保護視力相關課程與活動。

壹、視力保健教育宣導

透過校內課程教學、專題演講、藝文競賽、教育宣導等各項活動，將視力保健知識傳遞給學生，建立學生有正確的視力保健知識與觀念，進而將正確的視力保健行為落實於生活。

一、七年級健康教育課程，教師於課堂上進行視力保健教學活動，透過教學讓學生能瞭解造成視力不良原因、視力保健方法。



說明：七年級入班視力保健課程



說明：視力保健課程，影片教學



說明：七年級健康課程老師說明健康飲食

二、結合校內競賽活動，以視力保健為主題，宣導正確的視力保健觀念。

<p>說明：視力保健海報作品 1</p>	<p>說明：視力保健海報作品 2</p>	<p>說明：視力保健海報作品 3</p>

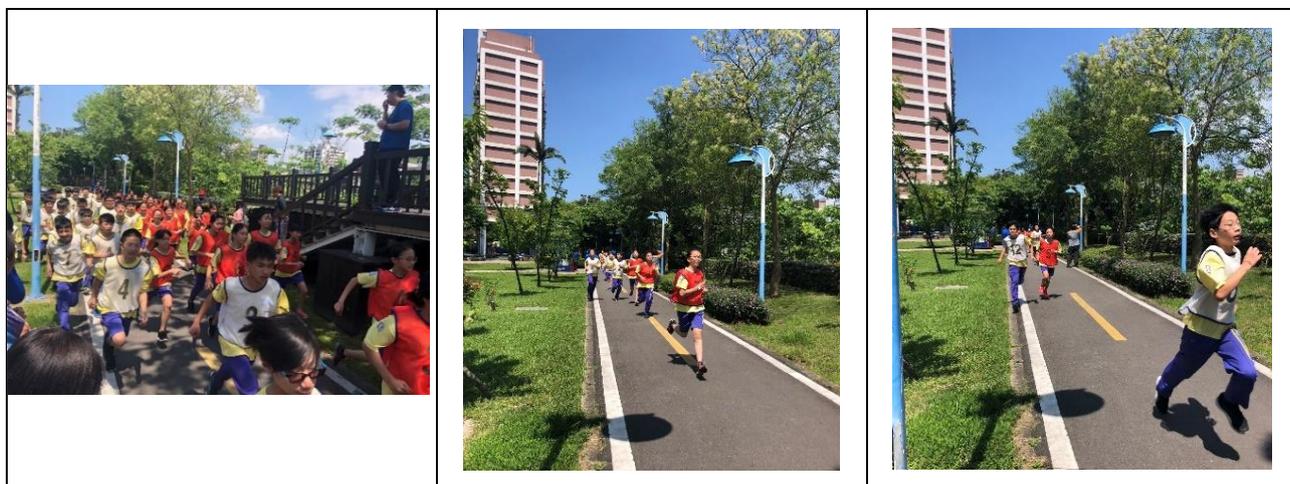
三、八年級營養教育講座，鼓勵學生多攝取護眼食物與營養素。



貳、視力保健多元活動

透過多元活動讓學生在下課、放學等時間，走出教室或到戶外活動，因此學校定期舉辦各項體育競賽、才藝表演等多元活動，以及成立各式社團，增加學生在教室以外的活動時間，進而達到讓學生走出教室。

一、定期舉辦各項體育競賽，養成規律的運動習慣。鼓勵學生利用下課時間走出教室，多到戶外活動進行跑走運動。



說明：七年級越野賽跑



說明：八年級拔河比賽



說明：九年級籃球比賽

二、舉辦多元化的活動，鼓勵學生利用下課時間走出教室。



說明：敬師活動



說明：聖誕活動



說明：植樹活動



說明：下課時間到戶外活動，如跳繩、蹲馬步



說明：超速迴龜迴力車大賽

參、改善學校物質環境

本校為維護學生活動安全，定期針對學生活動場地做定期的檢修。並透過校園綠美化，提高學生離開教室的意願。

一、校園綠美化



說明：利用報廢的綠櫃及課桌椅美化校園



說明：學生除草種花



說明：園藝社開闢菜園，種植冬瓜、雜糧製成冬瓜露及餅乾

肆、強化社會心理環境

本校定期召開健康促進委員會及每月定期午餐會議，宣導正確的生活及飲食觀念。另外每學期定期訪視團膳公司及營養師協助學校菜單的檢視，對協助學生健康都是重大的影響。



召開健康促進委員會



召開午餐會議，審核菜單，為學生午餐把關



訪視團膳公司



營養師到校檢視菜單

伍、規劃保護視力相關課程與活動

利用課程發展委員會開會時間，規劃許多與視力保健或飲食相關的課程。

一、踏查南崁溪課程



說明：帶學生走出校園，踏查南崁溪



說明：檢測南崁溪水質、觀察水鳥及植物



說明：順手整理社區環境

二、魚菜共生課程



說明：育苗及觀察魚的生長狀況

三、參訪眷村故事館



說明：導覽志工說明「苦酒滿杯」的故事由來、介紹眷村文物

四、學生太陽日記卡及心得

☀️ 太陽日記卡 11年2班 座號：17 姓名：劉奕辰

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

	3月8日 星期一	3月9日 星期二	3月10日 星期三	3月11日 星期四	3月12日 星期五
第一節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第二節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第三節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
中午吃飯下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第五節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第六節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第七節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
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：請您協助檢核孩子週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

星期六	戶外 ☀️ 0.5 小時	3010 達成☀️	家長簽名
星期日	戶外 ☀️ 0.5 小時	3010 達成☀️	家長簽名

心得：(100字以上)
 通過太陽日記卡我學到一件事，那就是「堅持」。通過它我才知道我原來能玩手機三十分鐘就休息十分鐘，原來戶外運動是件那麼簡單的事，雖然過程有一點累，但我還是達到了！超極感動的！也要謝謝爸爸媽媽的陪伴，不然我決對沒辦法堅持下去，希望我能保持這份堅持努力下去！

☀️ 太陽日記卡 11年2班 座號：11 姓名：趙曉芳

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

	3月8日 星期一	3月9日 星期二	3月10日 星期三	3月11日 星期四	3月12日 星期五
第一節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第二節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第三節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
中午吃飯下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第五節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第六節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第七節下課	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
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：請您協助檢核孩子週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 ☀️ / 1.5 小時	3010 達成☀️	家長簽名

心得：(100字以上)
 我做了太陽日記卡之後，這一週眼睛也比較舒服，沒有像之前一樣眼睛乾乾的非常的不舒服，並且跟同學出去教室走廊，可以管理好自己的情緒，還可減輕眼瞼的壓力，我學非常的棒，因為假日可以出來和家人互動，所以和家人的感情更進一步，而且更健康的眼睛，非常的好。

太陽日記卡 7年8班：座號：16 姓名：黃萱

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記錄！

	2月8日 星期一	2月9日 星期二	2月10日 星期三	2月11日 星期四	2月5日 星期五
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飯下課	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
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：請您協助檢核孩子週末的戶外活動時間與3010執行情形：

星期六	戶外☀ 2小時	3010 達成☀	家長簽名
星期日	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	黃萱

心得：(100字以上)
 我感覺做這個表是讓眼睛休息，因為平時用眼太多，因為你限時放假都一直看手機，眼睛感覺不舒服而且眼不睜眼，所以人眼要睜眼休息，不要一直看手機或看螢幕什麼，要睜眼休息，就像班級的聽話聽得地方和聽得準這樣就不會視視和遠視等之類。

太陽日記卡 7年8班：座號：2 姓名：劉傑

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記錄！

	2月5日 星期一	2月6日 星期二	2月10日 星期三	2月11日 星期四	2月5日 星期五
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飯下課	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
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：請您協助檢核孩子週末的戶外活動時間與3010執行情形：

星期六	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	家長簽名
星期日	戶外☀ 3小時 <td>3010 達成☀</td> <td>廖秋萍</td>	3010 達成☀	廖秋萍

心得：(100字以上)
 做完這個記錄之後，我發現這個記錄不僅可以讓自己了解下來到底有沒有出教室走走，而且還可以讓自己不要整天都忘記去去運動，因為如果忘記之前有沒有運動，還可以算出這個記錄回來一下，因為我常忘記自己到底有沒有出運動，有這個記錄之後，我不但會忘記有沒有出運動，還可以促進健康。

第四節 結論與建議

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及行為面向都有所幫助。

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

衛生福利部國民健康署 (2016b)。兒童視力篩檢及矯治指引。2018年7月20日，取自：

[https:// www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=609&pid=1077](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=609&pid=1077)

陳政友(2013)。我國學幼童近視問題與對策。學校衛生，(63)，103-110。

洪梅君 (2007) 應用計畫行為理論探討臺北市國中生視力防治行為意向。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，臺北市。

黃敏澤 (2002)。台南市國民中學一年級學生近視預防的知識態度與其相關因素之研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，臺北市。

黃明耀 (2016)，「影響高度近視國中生視力保健行為相關因素之探討」。國立臺北護理健康大學護理研究所，碩士論文。

楊凱雁 (2016)，「台南市某國中生視力保健知識、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。