



桃園市109學年度 健康促進計畫

龜山國民中學
學生視力保健行動研究

龜心視





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

第一章 緒論

第二章 研究方法

第三章 結果分析與討論

研究背景與動機

現況分析

相關研究

研究目的

SWOT S與研究對象

研究方法與架構

前後測實施方式

資料蒐集與分析

學生視力保健知識改善成效

學生視力保健行為改善成效

行動實踐

結論與建議

研究背景與動機

- 過多的3C產品無限制使用，導致視力不良發生的年齡層下降。
- 兒少時期未控制度數，每年平均增加100度。

現況分析

- 106學年近視不良率73.35%→107學年73.49%→108學年73.59%。

相關研究

- 王凱申(2016)：一週戶外活動時間越多，越不容易近視，學業成績越低；成績越好，近視度數增加越大。
- 楊凱雁(2016)：視力保健知識方面，近視學生優於未近視學生；視力保健態度方面，近視學生較未近視學生正向。
- 研究顯示，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。

研究目的與問題

- 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。
- 研究問題一：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？
- 研究問題二：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？

第一章 緒論

第二章 研究方法

第三章 結果分析與討論

研究對象

- 桃園市龜山國中七年級兩個班，共50名學生。

研究方法

- 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。

實施方式

- 前後測實施項目：國中視力保健知識與行為調查問卷
- 改善方案：辦理視力保健講座、加強校園綠化、改善學校物質環境、課程規劃、提供健康服務等。

資料蒐集與分析

- 資料蒐集：學校書面資料、訪談記錄、學生前後測資料
- 資料資料分析：
 - 量性資料，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，研究者於研究歷程中所蒐集的各項資料，如：心得單等。

學生視力保健知識改善成效

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%

第2題在前測時答對率最低
第3題在前測時答對率較低

學生視力保健行為改善成效

題號	題目	前測平均分數(%)					後測平均分數(%)				
		從未 0%	很少 25%	有時 50%	時常 75%	總是 100%	從未 0%	很少 25%	有時 50%	時常 75%	總是 100%
1	每半年就醫確認眼睛狀況	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

改善學生視力不良問題之行動實踐-視力保健多元活動



入班視力保健課程



健康飲食課程



視力海報作品



八年級營養教育講座



八年級營養教育講座



視力海報作品

改善學生視力不良問題之行動實踐-視力保健多元活動



七年級越野賽跑



八年級拔河比賽



九年級籃球比賽



全校敬師活動



全校聖誕活動



植樹活動



超速回龜迴力車大賽



下課活動-跑步

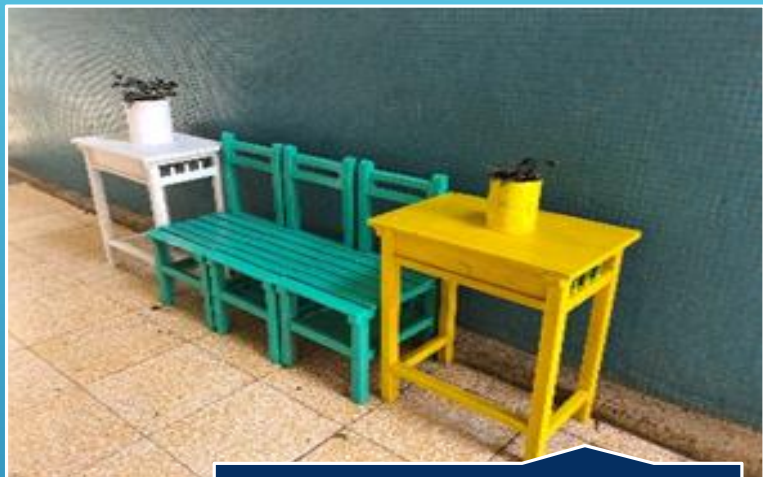


下課活動-跳繩



下課活動-蹲馬步

改善學生視力不良問題之行動實踐-改善學校物質環境



校園綠化-報廢課桌椅



除草種花



園藝社



校園綠化-綠櫃



除草種花



園藝社

改善學生視力不良問題之行動實踐-強化社會心理環境



召開健康促進委員會



訪視團膳公司



營養師到校

改善學生視力不良問題之行動實踐-規劃相關課程-綠水龜山



踏查南崁溪



檢測水質



觀察水鳥



順手整理環境



觀察植物

改善學生視力不良問題之行動實踐-規劃相關課程-魚菜共生



育苗



種菜



觀察魚的生長

改善學生視力不良問題之行動實踐-規劃相關課程-參訪眷村故事館



參訪故事館



志工說明苦酒滿杯的由來



介紹眷村文物

改善學生視力不良問題之行動實踐-太陽日記卡

太陽日記卡 17年8班：座號：16 姓名：黃哲

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☀ 2 小時	3010 達成☀
星期日	戶外☀ 3 小時	3010 達成☀

家長簽名
<u>李慧華</u>

心得：(100字以上)

我感覺做這個就是讓眼睛休息，因為每天黏著手機會不好，因為假日或放假都一直黏著手機，眼睛感覺很不好而且很不舒服，所以人類要讓眼睛休息，不要一直黏著手機或黏著電視，要讓眼睛舒服，就像上完課的後去遠地方和綠色草地這樣子就不會近視和遠視等之類。

太陽日記卡 17年8班：座號：17 姓名：李珣

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☀
星期日	戶外☀ 0.5 小時	3010 達成☀

家長簽名
<u>李珣</u>

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 17年8班：座號：2 姓名：李俊杰

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☀ 3 小時	3010 達成☀
星期日	戶外☀ 3 小時	3010 達成☀

家長簽名
<u>廖秋萍</u>

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上課到底有沒有出教室走走，而且還可以讓自己不會整天都忘記去運動，因為如果忘記之前有沒有運動，還可以寫出這個記錄回憶一下，因為我常常忘記自己到底有沒有去運動，有這個記錄之後，我不但會忘記有沒有去運動，還可以促進健康。



龜山國中 感謝您的聆聽！