



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

研究背景與動機

現況分析

相關研究

研究目的

第二章 研究方法

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

第三章 結果分析與討論

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

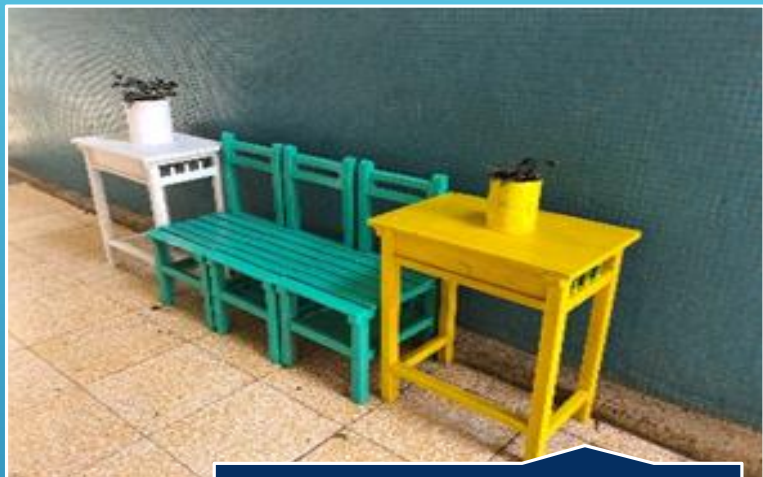


下課活動-跳繩



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，就像昨晚的教學處得地方和綠色跑道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！