

# 『珍eye一生視力保健行動研究』 —以瑞塘國小高年級學生為例



FUYETANG  
ELEMENTARY  
SCH





# 目 錄

1. 前言

2. 前後  
測成效  
評價方  
法

3. 前後  
測成效  
評價結  
果

4. 討論  
與建議



01

# 前言





## 研究背景與動機

本校向來重視學生在校的戶外活動，鼓勵學生走出戶外，但學生視力不良的情形卻逐漸攀高，推論其可能原因，與學生離校後「用眼行為」有關，例如放學後在家書寫功課、複習課業或者使用3C產品等等，正好是造成視力不良的重要因素——「長時間」、「近距離」的用眼習慣，因此本校著重在培養學童正確視力保健觀念和養成戶外活動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「珍eye一生，活力運動」的校園。





## 現況分析1/2

本校為一所中型學校，全校普通班45班、資源班2班，學生數1369人，教職員工約100人。學區家長大部分屬於勞工階層以及雙薪家庭，投入職場工作繁忙，難免疏忽子女下課放學後之生活作息行為及健康行為養成，學習與成長頗值得關切。本校近年來視力不良比率逐年不斷提升，一年級新生的裸視視力不良率已逐年攀升，甚至在結束國小六年的義務教育後，六年級學生的視力不良比率已經高達七成以上，且逐年升高，顯示本校學生視力不良情形嚴重。



## 現況分析2/2

學年/學期	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
111學年度下學期	數據統計中					
111學年度上學期	41.0%	44.2%	51.4%	58.5%	73.1%	75.0%
110學年度下學期	41.0%	48.4%	53.6%	68.4%	73.1%	78.0%
110學年度上學期	36.3%	44.2%	50.5%	63.3%	70.6%	75.5%
109學年度下學期	39.2%	42.7%	55.9%	65.1%	71.6%	75.1%
109學年度上學期	33.1%	38.7%	50.7%	58.9%	67.6%	73.6%



## 研究目的

1. 透過宣導活動，學生視力保健知能是否有提升。
2. 透過實施「戶外活動120」、「85110」、「3010」、「班級淨空率」的策略，學生的達成率是否有提升。



02

# 前後測成效 評價方法





# 前後測成效評價方法

## 研究對象

五年7班、六年1班學生，共57人。

## 研究工具

- 1、量性問卷：自製Google表單問卷
- 2、質性工具：小太陽自主健康管理表。

## 介入方法

- 1、辦理師生視力保健議、營養教育題講座。
- 2、辦理視力保健議題入班宣導。
- 3、每週二、四第二節大下課實施戶外活動及健康操運動。
- 4、舉辦全校運動會及班級體育競賽。
- 5、成立學生運動校隊和運動類型社團。
- 6、加強午餐供應廠商的監督與管理。
- 7、推動「戶外活動120」、「85110」、「3010」、「班級淨空率」計畫。
- 8、利用新生座談會、班親會、親職日、加強宣導視力保健的重要性。



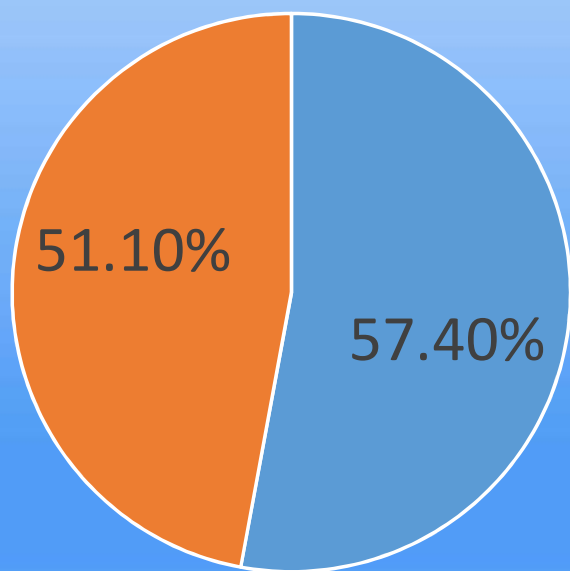
03

# 前後測成效 評價結果



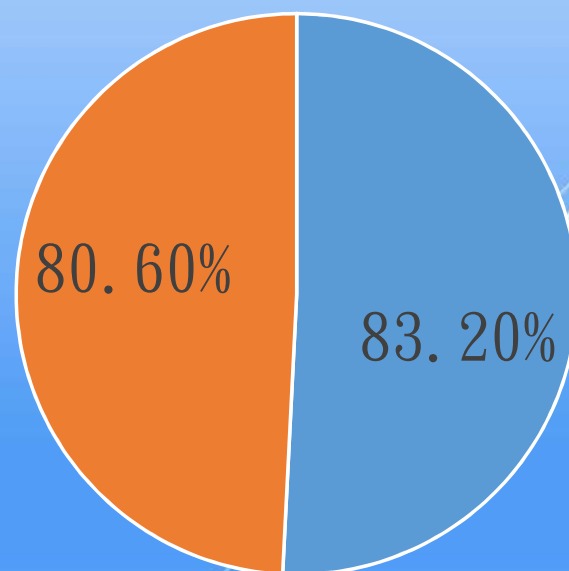
# 視力保健知識調查問卷

前測



□ 6年1班    ■ 5年7班

後側



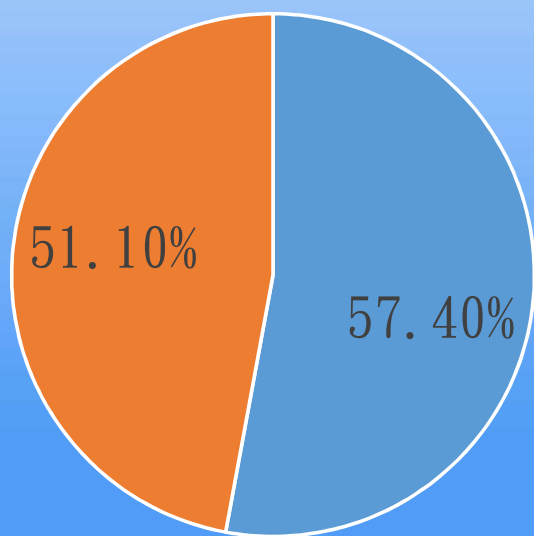
□ 6年1班    ■ 5年7班

視力保健知識調查問卷的前測值是90.3%，後測值是94.9%，後測結果呈現上升。



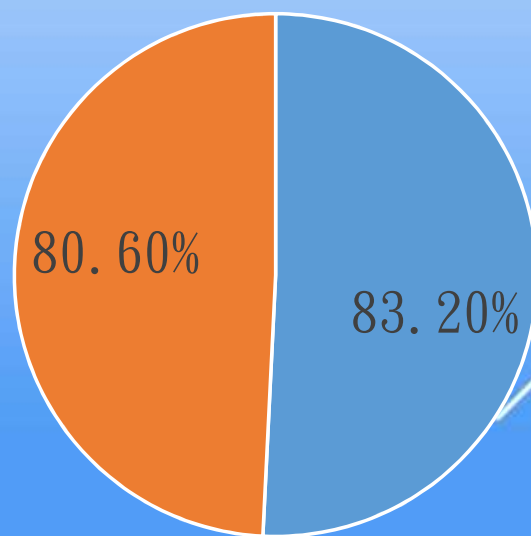
## 戶外活動120計畫

實施前



□ 6年1班    ■ 5年7班

實施後



□ 6年1班    ■ 5年7班

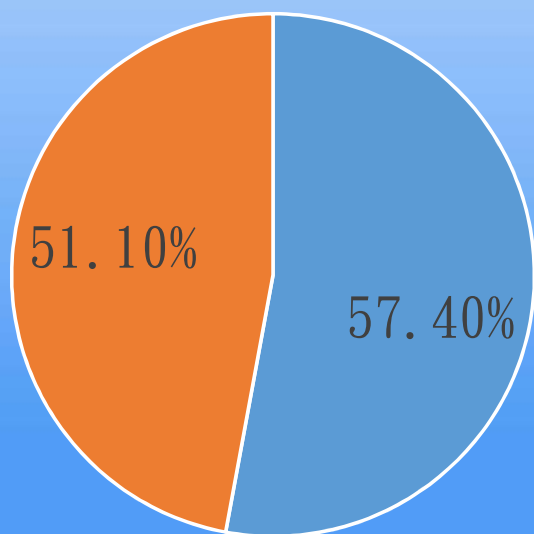
「戶外活動120」計畫的實施前達成率平均值是54.25%，實施後達成率是81.9%，策略實施結果呈現上升。





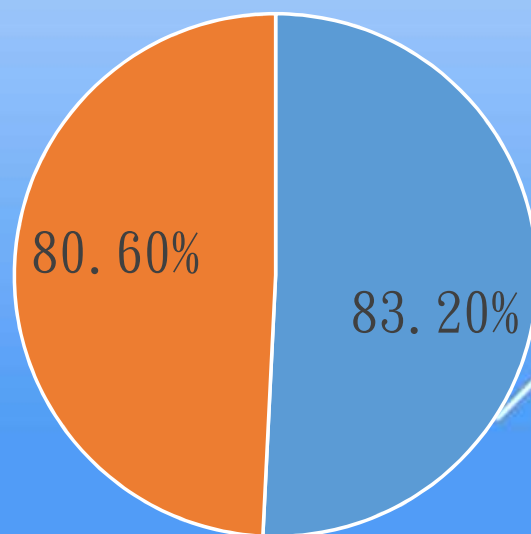
## 3010計畫

實施前



□ 6年1班    ■ 5年7班

實施後



□ 6年1班    ■ 5年7班

「3010」計畫的實施前達成率平均值是54.25%，實施後達成率是81.9%，策略實施結果呈現上升。



04

# 討論與建議



## 討論與建議

- 1、藉由邀請專家來辦理視力保健的講座及入班宣導活動，學生對於自我視力保健的習慣開始建立正確的觀念。
- 2、經過為期5個月的宣導及師生共同不斷努力下，學童對於視力保健知能有所提升。
- 3、透過這次視力保健議題的推動，下課時間老師會避免留下學生訂正及複習功課，鼓勵學生走出戶外，落實「班級淨空率」。



## 討論與建議

- 4、因學生「用眼行為」不只發生在學校，亦發生在學校以外的環境，例如放學後在家書寫功課、複習課業或者使用3C產品等等，在行為執行上還是略差。
- 5、知識容易教，行為難養成。未來可以多針對家長宣導視力保健的概念，共同守護孩子的健康。





FUYETANG  
ELEMENTARY  
SCH

謝

謝

聆

聽

