

111 學年度國民及學前教育署健康促進學校

健康議題：珍 eye 一生視力保健行動研究

學校名稱：楊梅區瑞塘國民小學

計畫主持人：葉春櫻校長

參與人員：顏藻湄主任、魏竺葦教師、

沈曉鈴護理師、秦千珮護理師

中華民國 112 年 4 月 10 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	5年7班、6年1班	57 人(男:32 女:25)	
執行策略 摘要	<p>一、教育宣導，建立學生對視力保健正確認知與態度。</p> <p>(一)健康與體育領域課程，進行視力保健教學活動。</p> <p>(二)進行視力保健入班宣導。</p> <p>(三)在營養教育時，加入護眼方式以及健康飲食。</p> <p>(四)學校公佈欄刊載視力保健資訊。</p> <p>(五)於親師座談及班級親師座談會中加入關於視力保健宣導。</p> <p>二、多元活動，增加學生戶外活動時間。</p> <p>(一)設立運動團隊。</p> <p>(二)舉辦多項體育活動或競賽。</p> <p>(三)舉辦多項才藝型活動。</p> <p>(四)定期視力檢查</p> <p>(五)每學期校內視力檢查，並進行衛教宣導。</p> <p>(六)裸視視力未達標準，要求至眼科進行複檢，並積極追蹤複檢情形。</p>		
量性分析成效重點摘要			
<p>研究工具：視力保健知識與行為調查問卷</p> <p>前後測時距：三個月</p>			
前測值 M(SD)或%	後測值 M(SD) 或 %	結果簡述	備註
89.1	93.9	多數學童保健知識有正確的認知，也認為視力保健是件重要的事，前後測答對率高大部分學生均具備正向的視力保健態度。	
質性分析成效摘要			
研究工具：教師觀察			
<p>成效：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健知識：大部分學生對於視力保健知識都有正確的認知與正向的態度，尤其透過教師的課堂教學、週會宣導以及各種活動的教育宣導，讓學生有機會汲取更多正確的視力保健知識。 2. 受測學生在態度上大致正向。 3. 視力保健行為：學生對於視力保健有正確的認知與態度，但現今3C產品發達，在行為上難以維持良好的正確用眼行為，學生在課業之餘，長時間使用3C 產品，造成學生視力不良率不斷提升。 			

題目：瑞塘國小健康促進學校「珍 eye 一生視力保健」行動研究

摘要

壹、研究背景與研究目的：

本研究之主要目的為探討國小高年級學童在視力保健多元策略介入後，對視力保健知識、態度及行為的成效。

貳、研究方法：

以行動研究的方式，進行為期三個多月的前、後測實驗觀察，以國小高年級共 57 位學生為本研究參與對象，不分實驗組與對照組。全數學生在前測結束後，實施行動策略介入，介入內容包括：課程教學、視力保健專題演講、營養教育與視力保健宣導、太陽日記卡，以及透過學生多元的體育活動與才藝活動，鼓勵學生走出教室，增加學生戶外活動時間，達到戶外 120 與下課走出教室的目標。

參、研究發現：

學生接受行動研究策略方案的介入後，視力保健前後測的值由 89.1% 提升至 93.9%，表示在三個月的實驗期間，學生對於視力保健的相關知識都已十分完備。

關鍵字：視力保健、行動研究

聯絡人：桃園市立瑞塘國小衛生組長 魏竺芊

桃園市楊梅區瑞溪路二段 100 號

(03)4316360 轉 320

壹、前言：

隨著時代變遷，科技產業日新月異，數位化產品深入家庭之中，生活上的習慣帶來了極大改變。除此，智慧教室、班班電子白板、生生平板等政策，在科技產品及教科書籍交互使用之下，導致學生用眼時間過長，視力不良率逐年增加，視力健康遭受到近視問題的危害。加上本校位處楊梅區，交通發達住宅區林立，是一所中型的學生數管控學校。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，根據表一資料，本校近年來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。

本研究考量施測的方便性以研究者任教之高年級學生為主要對象，研究目的在於透過行動研究，期能強化學生及家長對於視力不良成因的瞭解，重視視力不良產生問題的嚴重性，並教導可行的視力保健行為讓學生可以藉此減緩「惡視力」的程度。

表一 桃園市立瑞塘國小 109-111 學年度 視力不良率

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%

本校 SWOT 分析：需求評估

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校成立學校健康促進委員會，統籌規劃、推動及檢討學校健康政策。 2. 學校主管及家長重視學童視力問題，鼓勵加強望遠休息活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力評鑑未能持續辦理，對校園視力推展失去制衡的力量。 2. 部分高年級教師認為學生均已具備健康知識，宣導比率偏低。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可多利用學生志願團及志工媽媽協助執行視力保健計畫。 2. 校長、主任、組長及家長會長代表參加「健康促進學校研習」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理相關活動及研習，參加者人數降低。 2. 學校視力保健議題已推展，但內容均零星、片段，缺乏建構統整且依序實施的活動。
健康教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教育老師搜尋視力保健內容融入健康與體育領域課程中。 2. 學校運動團隊如田徑、躲避球、柔道、擊劍、健康活力班等活動結合視力保健活動。 3. 教室備有電腦、網路及光碟機有助於獲取網路資源。 4. 視力保健教學融入各領域教學。 5. 視力保健活動可結合體育課融入運動中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般教師不會特別做出宣導視力保健教學。 2. 教師進修視力保健的研習活動變少且教師意願不高。 3. 視力保健手冊內容大多提供低年級為主。 4. 教學課程須經過課發會，事先排時間，無法臨時排課。 5. 視力保健教學多落在護理師身上，教師參與低 6. 健體領域多數偏 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生與家長可能因長期受到學校推行各項視力保健之刺激，漸漸有對視力保健行為做改變。 2. 教育部、衛生署及中華民國學校衛生學會編印教材提供教學資源。 3. 教育部及師大教授協助推動視力保健社群及行動研究方案。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導方式沒有創新，不再影響家長學生，使得推行相關活動時參與率大大降低。 2. 學童教學課程及活動，因課程無法單一辦理，需融入活動中。

<p>物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園寬廣可以足夠讓學生做護眼運動。 2. 部分採光不良教室有待經費來改善。 3. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 4. 學年由事務組長進行教室桌面及黑板採光測量。 5. 校園多處綠色植物及走廊、綠色植栽。 6. 自然課教師常善用校園植物帶領學童 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生課桌椅規格統一部分班級採用 2. 同樣的課桌椅。課桌型號不足但只能班級互換，上級單位無法申請補發。 3. 教師對調整課桌椅知識不足。 4. 校園內有新舊教室，在燈管配置上不當，教室桌面及黑板亮度不足。 5. 雙面走廊在天候不佳時呈現照度不 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週二固定第二大節全校結合 SH150 做護眼活動。 2. 校園及班級有護眼專欄及標語提醒學童護眼行動。 3. 總務處對教室黑板照度已編列經費汰換燈具。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份班級採用學生課桌椅統一規格式導致身高高矮不一致而導致用眼不當。 2. 教師對借用視力保健教具比率偏低，影響教具充實。 3. 視力不良學童家長要求老師安排前面座位。
<p>社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生樸質與老師配合度高。 2. 學生與志工團認真負責。 3. 親師座談出席率高。 4. 招募學童志工參與視力保健推展。 5. 輔導及追蹤視力不良學童治療措施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生少有主動參與學校視力保健決策。 2. 教師生少主動以班為單位，體參加護眼活動。 3. 教職員視力保健研習參與率低落。 4. 導師事務繁忙無法掌握每位學童狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生畢業時辦理明眸皓齒小天使選拔，獎勵視力正常之學童。 2. 參與視力保健工作人員亦可獲嘉獎獎勵。 3. 可由鄰近醫療院所辦理諮詢有關視力保健活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校因集會少教師生少集體參加護眼活動。 2. 家長與師長互相溝通時未注意學生之感受。 3. 追蹤視力不良學童輔導人力不足，大多落在護理人員身上。

貳、研究方法：

一、 研究對象：

本研究對象為 111 學年度高年級學生，男生 32 人，女生 25 人，共計 57 人。全體研究對象均接受一致的行動研究策略。

二、 研究工具：

量性問卷：國小學生視力保健行為調查問卷。

三、 研究過程與行動策略

(一) 視力保健教育宣導

1. 對象：全校學生。
2. 策略：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。
3. 活動內容與成果：
 - (1) 高年級健康教育課程，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。
 - (2) 護理師入班視力保健宣導。



說明：視力保健入班宣導



說明：視力保健入班宣導

- (3) 針對全校師生，進行視力保健相關議題演講。讓同學瞭解近視的成因及日常護眼方法的強調。

說明：視力保健宣導講座	說明：視力保健宣導講座

- (4) 每天安排2節15分鐘的大下課，提倡班級淨空率，鼓勵學童於課間時間進行戶外活動。

【作息時間表】		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間						
到校-7:55		學生到校後自主靜修活動				
7:55-8:35	經視推動閱讀及 品格勵進時間	學生晨學日 (學生聚會)	經視推動閱讀及 品格勵進時間	經視推動閱讀及 品格勵進時間	經視推動閱讀及 品格勵進時間	經視推動閱讀及 品格勵進時間
8:35-8:40		下課時間				
8:40-9:20	第1節					
9:20-9:30		下課時間				
9:30-10:10	第2節					
10:10-10:25		課間活動				
10:25-11:05	第3節					
11:05-11:20		下課時間 1-2年級整潔活動	下課時間 3-4年級整潔活動	全校整潔活動	下課時間	下課時間 5-6年級整潔活動
11:20-12:00	第4節					
12:00-13:10		學生午餐時間及午間時間 1-2年級整潔(12:40) 3-4年級整潔(12:40) 全校整潔(12:40) 午間時間 5-6年級整潔(12:40)				
13:10-13:50	第5節			教、師、專、業、發、展、活、動		
13:50-14:00		下課時間			下課時間	
14:00-14:40	第6節					
14:40-14:55		3-6年級整潔活動時間			全校整潔活動 3-6年級整潔活動	
14:55-15:35	第7節					
15:35-15:55	課後研習	3-4年級整潔(15:35) 部專會議 部專社團進修	3-4年級整潔(15:35) 部專會議 部專社團進修	全校整潔(15:35) 部專會議 部專社團進修	5-6年級整潔(15:35) 部專會議 部專社團進修	5-6年級整潔(15:35) 部專會議 部專社團進修

註：7：20-7：50為本校上學有障礙的時段，學生和無障礙，則自8：00後到校者為遲到。



說明：課表

說明：提倡班級淨空率

- (5) 結合校內藝文競賽活動，以視力保健為主題，宣導正確的視力保健觀念。

說明：校內健康促進藝文競賽活動	說明：校內健康促進藝文競賽活動

- (6) 學校公佈欄刊載視力保健資訊，並於新生家長座談會及班級親師座談會進行宣導，讓親師生瞭解視力保健新知，同時強調視力保健重要性。



說明：新生座談會簡報



說明：公佈欄宣導



說明：線上班親會簡報



說明：公佈欄宣導

(二)視力保健多元活動

- 1、 對象：全校學生。
- 2、 策略：主要透過多元活動讓學生在課間、課餘等時間，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，以及成立運動性社團，增加學生在教室以外的活動時間，並定期舉辦各年級校外參觀，進而達到讓學生走出教室與戶外活動120的目標。
- 3、 活動內容與成果
 - (1) 定期舉辦各項體育競賽與校外參觀，藉此達到「戶外120」、「下課走出教室」。
 - A. 上學期體育活動與戶外教育—體育季、戶外教育、食農教育-快樂小農夫。



說明：一年級體育季-60公尺徑賽



說明：二年級體育季-百發百中



說明：三年級體育季-大隊接力



說明：四年級體育季-躲避球競賽



說明：五年級體育季-定點投籃



說明：六年級體育季-羽球九宮格



說明：戶外教育



說明：戶外教育



說明：食農教育-快樂小農夫

說明：食農教育-快樂小農夫

B. 舉辦多元化的活動--運動性社團、健康活力班。



說明：運動性社團-韓流熱舞



說明：運動性社團-跆拳道



說明：運動性社團-扯鈴社



說明：運動性社團-民俗舞蹈



說明：運動性社團-現代舞



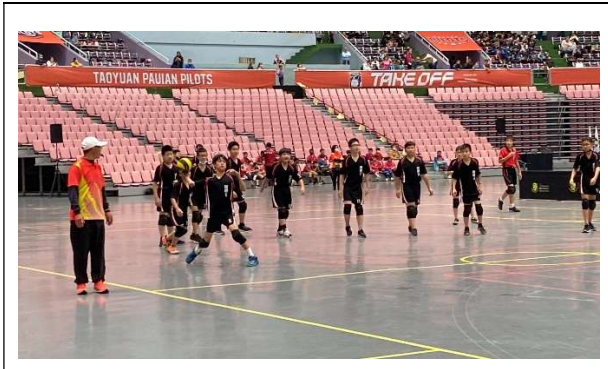
說明：運動性社團-柔道社



說明：運動性社團-羽球社



說明：運動性社團-田徑社



說明：運動性社團-躲避球社



說明：運動性社團-健康活力班

(2) 積極鼓勵學生參加校外的競賽。



說明：桃園市中小運



說明：楊梅區田徑選拔賽



說明：全國舞蹈比賽-民俗舞



說明：全國舞蹈比賽-現代舞




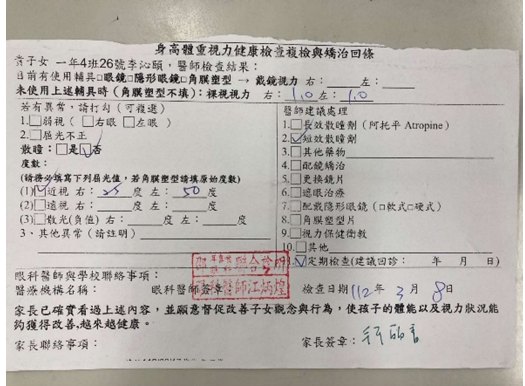
說明：楊梅羽球比賽-教師組



說明：楊梅羽球比賽-教師組

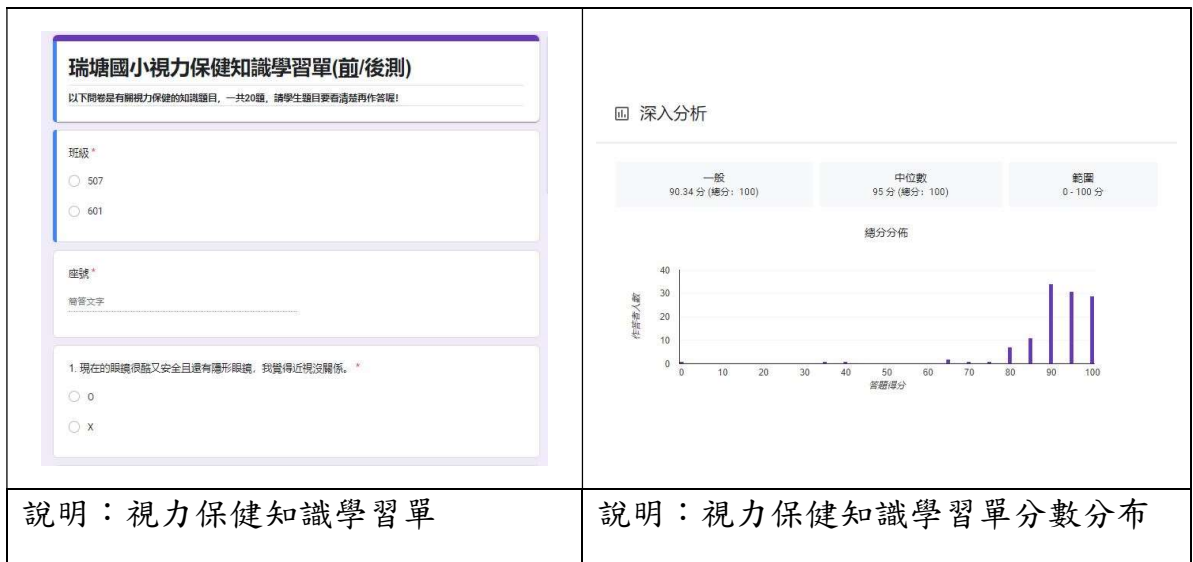
(三) 定期視力檢查

1. 對象：全校學生
2. 策略：每學期定期視力檢查，檢查前由護理師進行衛教宣導，包含說明視力保健方法，視力檢查完畢後，針對視力未達合格標準學生發給複檢與矯治通知單，要求至眼科進行複檢與矯治，複檢率幾乎達90%以上。
3. 活動內容與成果：

	
說明：校內定期視力檢查	說明：視力不良複檢與矯治回條

(四) 其他

1. 推動「下課走出教室」
 - (1) 對象：五年7班、六年1班。
 - (2) 策略：實證醫學顯示，戶外活動增加接觸自然光線，能促進視網膜分泌多巴胺有助於預防或延緩近視。為了讓學童在學校期間也能夠有「足夠的戶外活動時間」，推動「教室淨空-下課走出教室」。透過課程教學、活動宣導等方式，讓學生瞭解下課十分鐘走出教室對視力保健的益處，並且導師協助宣導與推廣此項活動，鼓勵或督促學生下課離開教室到戶外走走，讓眼睛休息放鬆，接觸自然光線。
2. 進行「視力保健知識學習單」施測
 - (1) 對象：五年7班、六年1班。
 - (2) 測驗時間：五年7班-前測12月6日；後測3月13日；
六年1班-前測12月9日；後測3月17日。



參、研究結果：

一、學生視力保健知識學習單前後測分析與討論

知識向度共計 20 題，在前測單題表現上來看，正確率在 66.7%到 100%之間，其中正確率最差(錯誤率最高)為第 11 題「國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右。」。

經過視力保健活動介入，例如在健康教育課程上進行視力保健教學活動，護理師於晨光時間入班進行相關護眼飲食宣導，讓師生對視力保健的知識有更進一步的認識；同時在校內舉辦的視力保健書籤與標語設計比賽、視力保健簡報競賽，以及公佈欄定期刊載有關視力保健的資訊與知識，有助於學生建立正確的認知與態度。

經由上述活動的進行，知識正確率由原先 90.3%上升至 94.9%，提升了 4.6%。後測知識各單題表現分析，學生知識正確率最差依然為第 11 題，顯示視力保健的介入活動對於學生的認知影響有幫助，學生能也能意識到不當的用眼習慣對眼睛有害，但學生自我約束力難以掌控。

表二 學生視力保健知識學習單前後測數據

知識題項	前測平均	後測平均
行為總分	90.3%	94.9%
1. 現在的眼鏡很酷又安全且還有隱形眼鏡，我覺得近視沒關係。	98.2%	100%
2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息。	78.9%	91.2%
3. 視力模糊、看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好。	78.9%	89.5%
4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，是可以預防近視的小撇步。	98.2%	100%
5. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。	100%	98.2%
6. 眼睛太累看不清楚應該只要睡一覺就會好了。	86.0%	93.0%
7. 充足的睡眠及均衡飲食比較不會近視。	80.7%	87.7%
8. 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。	96.5%	100%
9. 使用電腦和智慧型手機，要遵守使用 30 分鐘休息 10 分鐘，否則很傷眼睛。	98.2%	96.5%
10. 看書時只要有檯燈的光線就夠了，不需要注意周圍光線。	98.2%	98.2%
11. 國小國中近視，不論有沒有配眼鏡，度數每年仍會增加一百度左右。	66.7%	86.0%
12. 年紀越小開始有近視，未來比較容易有高度近視、眼睛病變甚至會導致失明的危險	94.7%	96.5%
13. 下課時間及體育課時，多跑到教室外做動態活動比較不會近視。	91.2%	100%
14. 我每天下課加放學時間戶外活動達到 90 分鐘，可以預防近視。	75.4%	91.2%
15. 雷射開刀就可以把近視治療好，我覺得得到近視不用擔心。	94.7%	96.5%
16. 我在走路及坐車時，不會閱讀或使用手機。	96.5%	91.2%
17. 玩手機或平板時只要將螢幕燈光調得很亮，就可以看到內容，不需要開燈。	96.5%	100%
18. 眼睛看不清楚時，一定要趕快去眼科檢查。	96.5%	100%
19. 每天使用電視、電腦及手機時間，加起來不能超過 1 小時。	93.0%	91.2%
20. 看書和寫字時坐姿要端正並且保持 35 公分以上的距離。	86.0%	91.2%

表三 視力保健知識調查問卷受測班級前後測數據

研究對象	人數	前測	後測
6 年 1 班	28	91.6%	96.4%
5 年 7 班	29	89.0%	93.4%

3. 推動小太陽日記卡記錄表

(1) 對象：五年7班、六年1班。

<div style="text-align: center;"> <h4>太陽日記卡</h4> <p>只要走出戶外動一動 你就可塗滿太陽嘍!</p> <p>班級：601 姓名：蔡品晴 座號：4</p> <p>日期：112年3月13日-3月17日</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>星期一 3月13日</th> <th>星期二 3月14日</th> <th>星期三 3月15日</th> <th>星期四 3月16日</th> <th>星期五 3月17日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>第一節下課</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>第二節下課</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>第三節下課</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>午餐後</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>第五節下課</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>第六節下課</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr><td>放學後</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td><td>★</td></tr> <tr> <td>今天</td> <td>有 <input type="checkbox"/></td> <td>有 <input type="checkbox"/></td> <td>有 <input type="checkbox"/></td> <td>有 <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>有 <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>有戶外課</td> <td>沒有 <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>沒有 <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>沒有 <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>沒有 <input type="checkbox"/></td> <td>沒有 <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td colspan="6">😊 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘</td> </tr> <tr> <td>放學後 3010</td> <td>達成★</td> <td>達成★</td> <td>達成★</td> <td>達成★</td> <td>達成★</td> </tr> <tr> <td>星期六</td> <td colspan="2">戶外★ 8小時</td> <td colspan="2">3010 達成★</td> <td>家長簽名</td> </tr> <tr> <td>星期日</td> <td colspan="2">戶外★ 8小時</td> <td colspan="2">3010 達成★</td> <td>陳品晴</td> </tr> </tbody> </table> <p>我確實完成了一週太陽日記卡，了解視力保健的重要性，我會好好愛護我的眼睛，使用3C產品會選擇使用30分鐘會休息10分鐘，每日使用電子產品不超過2小時，我的視力會愈來愈好，我會持之以恆保持下去。</p>		星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日	第一節下課	★	★	★	★	★	第二節下課	★	★	★	★	★	第三節下課	★	★	★	★	★	午餐後	★	★	★	★	★	第五節下課	★	★	★	★	★	第六節下課	★	★	★	★	★	放學後	★	★	★	★	★	今天	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>	有戶外課	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>	😊 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘						放學後 3010	達成★	達成★	達成★	達成★	達成★	星期六	戶外★ 8小時		3010 達成★		家長簽名	星期日	戶外★ 8小時		3010 達成★		陳品晴	<div style="text-align: center;"> <h4>瑞塘國小太陽日記卡紀錄表</h4> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>達滿25期以上太陽</th> <th>每日戶外活動120分鐘</th> <th>7天都做到3010</th> <th>獲得營養卡</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>02</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>03</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>04</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>05</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>06</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>07</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>09</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>32</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		達滿25期以上太陽	每日戶外活動120分鐘	7天都做到3010	獲得營養卡	01		✓			02	✓	✓			03	✓	✓			04					05	✓	✓			06					07		✓			08	✓	✓			09					10	✓	✓	✓		11	✓	✓	✓		12	✓	✓			13	✓	✓			14		✓			15	✓	✓	✓		16	✓	✓			17		✓			18	✓	✓			19	✓	✓			20					21	✓	✓			22	✓	✓			23	✓	✓			24	✓	✓			25	✓	✓			26	✓	✓			27		✓			28	✓	✓	✓		29	✓	✓	✓		30					31					32				
	星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日																																																																																																																																																																																																																																																					
第一節下課	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
第二節下課	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
第三節下課	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
午餐後	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
第五節下課	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
第六節下課	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
放學後	★	★	★	★	★																																																																																																																																																																																																																																																					
今天	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																					
有戶外課	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																					
😊 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘																																																																																																																																																																																																																																																										
放學後 3010	達成★	達成★	達成★	達成★	達成★																																																																																																																																																																																																																																																					
星期六	戶外★ 8小時		3010 達成★		家長簽名																																																																																																																																																																																																																																																					
星期日	戶外★ 8小時		3010 達成★		陳品晴																																																																																																																																																																																																																																																					
	達滿25期以上太陽	每日戶外活動120分鐘	7天都做到3010	獲得營養卡																																																																																																																																																																																																																																																						
01		✓																																																																																																																																																																																																																																																								
02	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
03	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
04																																																																																																																																																																																																																																																										
05	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
06																																																																																																																																																																																																																																																										
07		✓																																																																																																																																																																																																																																																								
08	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
09																																																																																																																																																																																																																																																										
10	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																							
11	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																							
12	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
13	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
14		✓																																																																																																																																																																																																																																																								
15	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																							
16	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
17		✓																																																																																																																																																																																																																																																								
18	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
19	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
20																																																																																																																																																																																																																																																										
21	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
22	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
23	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
24	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
25	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
26	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																								
27		✓																																																																																																																																																																																																																																																								
28	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																							
29	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																							
30																																																																																																																																																																																																																																																										
31																																																																																																																																																																																																																																																										
32																																																																																																																																																																																																																																																										
<p>說明：小太陽日記卡</p>	<p>說明：小太陽日記卡記錄表</p>																																																																																																																																																																																																																																																									

肆、討論與建議

經由前後測問卷分析比較的結果發現，透過視力保健教育宣導、多元活動，學生對於視力保健重要性的認知，學童的知識有顯著提升，但對於「使用電腦和智慧型手機，要遵守使用30分鐘休息10分鐘，否則很傷眼睛」及「我在走路及坐車時，不會閱讀或使用手機」的達成度是每況愈下。本來預期以太陽日記卡記錄並督促用眼習慣的養成與重要性，但效果有限，學童視力不良率依然不斷提升，進一步探究原因，大部分學生雖然具備視力保健的相關知識，有正確的認知與觀念，但因學生「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，以上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，往後在視力保健行動策略上，規劃以這兩項為重點進行對學生及對家長的宣導教育，讓學生與家長更積極於視力保健並守護孩子的健康，讓視力保健的觀念及習慣能從小就在家中培養並深耕。