

# 111 學年度國民及學前教育署健康促進 學校前後測成效評價報告

## 健康議題： 中興國中健康促進學校視力保健行 動研究

學校名稱：桃園市立中興國中

參與人員：顏杏潔主任、李珮琦老師、劉一君老師、  
林湘婷護理師、陳佳均護理師

中華民國 112 月年 4 月 13 日

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	七年十五班、八年四班、八年六班		人數	82人(男:44、女:38)		
執行策略摘要	1. 辦理視力保健學生講座 2. 利用健康教育課程辦理視力保健課程教學 3. 定期辦理視力健康檢查 4. 視力保健海報比賽 5. 落實下課教室淨空 6. 辦理班際跳繩比賽及拔河比賽					
量性分析成效重點摘要						
測驗工具：視力保健行為調查問卷				前後測時距：一個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 N(%)	後測值 M(SD) 或 N(%)	t 值 或 $X^2$	P 值	結果簡述	備註
視力保健知識	71%	90%			後測分數顯著比前測高	
視力保健態度	86%	94%			後測分數顯著比前測高	
視力保健行為	49%	88%			後測分數顯著比前測高	

# 題目：中興國中健康促進學校視力保健行動研究

## 摘要

前後測成效評價背景與目的：

本研究旨在探討國民中學學生在視力保健認知及策略介入後，對視力保健知識、視力保健態度及視力保健行為的成效。

前後測成效評價方法：

本研究以健康與體育領域教師任課之七、八年級三個班級共 82 位學生為研究對象，以視力保健行為調查問卷為研究工具，進行問卷調查及前後測分析。

前後測成效評價發現：

所得資料經歸納與分析後，得到研究結果為學生在視力保健的知識雖然知道正確的保健概念，但是在日常的用眼行為上仍需改善。

關鍵字：國中學生、知識行為、策略執行

聯絡人：李珮琦

peggy2103@yahoo.com.tw

桃園市桃園區文中路 122 號（包括姓名與聯絡 e-mail、地址）

## 壹、前言：

新型冠狀病毒 COVID-19 疫情席捲全球，對臺灣也造成嚴重疫情影響，為減少傳染，臺灣 2021 年 5 月 19 日進入三級警戒，全臺學校暫停實體課，啟動居家授課，透過教育應用程式和數位平台進行線上教學，直至學期結束。學生長時間盯著螢幕進行學習，且因疫情關係不得出門，缺少戶外活動，因而無法舒緩用眼過度帶來的眼睛壓力，而疫情後學生更長時間、近距離用眼，這些都是造成學生視力惡化，近視人數攀升的因素，所帶來的影響不容忽視。

本校位處桃園市區，係屬都會型學校，學區家長則勞工階層、白領階級、工商企業人士兼而有之，由於大都會工作忙碌、生活步調緊湊，普遍缺乏健康生活型態的相關知識且疏於關注子女之生活管理、飲食及健康習慣，都對學生的身體健康帶來影響。國中學生升學及課業壓力沉重，再加上家長對子女的升學期待，導致學生學習的時間增加，視力不良率逐年上升。希望透過視力保健行動研究，調查學生的視力保健知識、態度及行為，來分析學生視力不良率的原因，並辦理視力保健講座、將視力保健議題融入課程教學，並於親職日及聯絡簿針對家長進行視力保健的宣導，親師生都能建立正確的用眼知識，以期能有效降低學生的視力惡化的程度。

## 貳、計畫目的：

基於上述研究背景與動機，本研究之目的為：

- 一、探討國民中學學生對於視力保健知識、態度及行為。
- 二、探討視力保健教學與多元策略介入對國民中學學生在視力保健知識、態度及行為之成效。

## 參、研究方法：

一、研究對象：本研究對象為 111 學年度健康與體育領域教師任課之七、八年級班級，共三個班級，男生 44 人，女生 38 人，共計 82 位學生。

二、研究工具：以「國中學生視力保健行為調查問卷」，研究學生在視力保健的知識、態度及行為，進行問卷調查及前後測分析。

### 三、研究過程與行動策略

#### (一)介入方法

##### 1. 視力保健教育：

配合學校健康教育上課內容，教導學生視力保健知識及觀念，並舉辦視力保健教育講座，邀請專家學者蒞校演講，針對全校師生進行視力保健宣導。

	
<p>說明:視力保健教學</p>	<p>說明:視力保健講座</p>
	
<p>說明:學生問卷填寫</p>	<p>說明:眼部按摩操</p>

## 2. 視力保健戶外活動:

舉辦校內班際運動競賽，學生在下課時間能到戶外運動，並成立運動相關社團，學生能參與多元的學習活動，提升下課教室淨空率，請適度調節眼部壓力。

	
<p>說明:班際跳繩比賽</p>	<p>說明:班際拔河比賽</p>
	
<p>說明:班際籃球比賽</p>	<p>說明:大隊接力</p>

	
<p>說明：籃球隊</p>	<p>說明：足球隊</p>
	
<p>說明：獨輪車社</p>	<p>說明：童軍團社區服務</p>
	
<p>說明：七年級戶外教育</p>	<p>說明：八年級戶外教育</p>

### 3. 視力保健海報競賽

辦理視力保健海報比賽，文化走廊設置海報展覽，宣導保健知識並欣賞優秀作品，加強視力保健的重要性。

	
<p>說明：海報製作比賽</p>	<p>說明：海報評選</p>

	
說明:海報展覽	說明:優秀作品表揚

#### 肆、研究結果:

##### 一、視力保健知識

視力保健知識向度共 9 題，答題統計結果如下

班級	前測	後測
7 年 15 班	64%	86%
8 年 4 班	72%	95%
8 年 6 班	77%	90%

錯誤率較高者為第 5 題「看書或電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。」，顯示學生對於用眼的休息時間不瞭解，應用眼 30 分鐘之後，讓眼睛休息 10 分鐘；以及第 6 題「看書時書本與眼睛要隔 15 公分以上。」，正確答案應為 35~40 公分，顯示學生對眼睛與書本的相隔距離有待加強。

##### 二、視力保健態度:

視力保健態度向度共 7 題，答題統計結果如下

班級	前測	後測
7 年 15 班	88%	92%
8 年 4 班	86%	96%
8 年 6 班	86%	94%

答錯率較高者為第 5 題「我覺得看不清楚時，只要休息一下就好，不用看醫生。」，由此可知多數學生有正確的保健態度。

##### 三、視力保健行為:

視力保健行為向度共 10 題，答題統計結果如下

班級	前測	後測
7 年 15 班	45%	84%
8 年 4 班	52%	91%
8 年 6 班	50%	89%

視力保健行為較多沒有達成的分別為第 3 題「我閱讀、看電視、打電動、使用手機及電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘。」、第 5 題「我不在走路及坐車時閱讀。」，及第 6 題「我在室內光線充足下閱讀、寫作業、使用手機、看電視及電腦。」，顯示學生雖然知道應該要有正確的保健知識，但是在用眼行為上仍需改善。

#### 伍、討論與建議：

伴隨科技的發達，學生「人手一機」早已稀鬆平常，甚至許多學生就因「3C 成癮」導致近視，孩子健康行為的建立及正確的視力保健觀念是學校關切的重要議題。視力保健的策略除了政策的宣導，本校也融合相關課程的教學，辦理體育賽事與戶外社團等多樣化的學生活動，並在每學期測量學生的視力，針對視力不良及高度近視高危險群的學生，持續進行關懷輔導。孩子的健康除了學校的努力，也需要家長與社區的配合。家長在孩子視力不良時陪同到眼科就診，督促孩子配合醫囑使用藥物，也須制定孩子使用手機的時間和規定，並藉由飲食和培養習慣來保護孩子的視力，而非只注意學生課業，卻忽略了孩子的視力保健。希望透過親師生三方的努力，能有效降低本校視力不良率，維護學生眼睛健康。

附件：國中學生視力保健行為調查問卷。

# 國中視力保健行為調查問卷

班級:

座號:

## 一、視力保健知識(是非題)

- ( ) 1. 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。
- ( ) 2. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- ( ) 3. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學眼鏡來看。
- ( ) 4. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- ( ) 5. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- ( ) 6. 看書時書本與眼睛要隔 15 公分以上。
- ( ) 7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- ( ) 8. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- ( ) 9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。

## 二、視力保健態度:我個人對視力保健的感覺

- 1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。 同意 不同意
- 2. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。 同意 不同意
- 3. 我覺得我遲早都會近視，所以不必關心視力保健。 同意 不同意
- 4. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。 同意 不同意
- 5. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。  
同意 不同意
- 6. 我覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好。 同意 不同意
- 7. 我覺得要求家人帶我去檢查眼睛很困難。 同意 不同意

## 三、視力保健行為:我上週有完成的視力保健行為

- 1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 有 無
- 2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。 有 無
- 3. 我閱讀、看電視、打電動、使用手機及電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠  
休息 10 分鐘。 有 無
- 4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字、看手機。 有 無
- 5. 我不在走路及坐車時閱讀。 有 無
- 6. 我在室內光線充足下閱讀、寫作業、使用手機、看電視及電腦。  
有 無
- 7. 我有吃對眼睛有幫助的食物。 有 無
- 8. 我有經常眺望遠方或做眼球運動。 有 無
- 9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 有 無
- 10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 有 無