

100學年度台南市歸仁國小視力保健生活檢核表分析(全校)

1. 學校配合推動教育部「學幼童視力保健三年計畫之第一年計畫」，落實視力保健技能生活化各項工作。協助學幼童將視力保健落實於學校及家庭生活，參考教育部提供之「視力保健生活檢核表」。
2. 依據填寫分析現況：**隨著3C產品日益進步，學童接觸電子產品時間也日益增加，家長要能完全約束學童確實也有幾分無奈。學校提供適當的學習環境，更需要家長的全力配合，但依照目前大環境，學校方面卻是心有餘而力不足。**

視力保健生活習慣檢核項目	完全做到	部分做到	無法做到	無效問卷
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	26.2%	61.3%	12.5%	
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	34.8%	59.8%	5.4%	
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	19.3%	64.6%	15.3%	0.9%
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	48.15%	47.9%	3.9%	0.2%
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	81.8%	16.2%	0.9%	1.1%
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：				
(1) 室內光線要充足	83.7%	13.4%	0.5%	2.5%
(2) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方)	59.2%	31.1%	5.1%	4.6%
(3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	81.7%	14.8%	1.2%	2.3%
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	45.9%	50.7%	2.6%	0.8%
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	84.7%	13.6%	1.5%	0.2%
9. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	76.7%	21.6%	1.2%	0.5%
10. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	75.2%	19.7%	1.5%	3.5%
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	49.8%	45.6%	4.0%	0.6%

資料來源：「視力保健E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

(視力保健政策/評鑑與考核/12.96年視力保健居家生活檢核表)

100學年度台南市歸仁國小視力保健生活檢核表分析(低年級)

3. 學校配合推動教育部「學幼童視力保健三年計畫之第一年計畫」，落實視力保健技能生活化各項工作。協助學幼童將視力保健落實於學校及家庭生活，參考教育部提供之「視力保健生活檢核表」。
4. 依據填寫分析現況：隨著3C產品日益進步，學童接觸電子產品時間也日益增加，家長要能完全約束學童確實也有幾分無奈。學校提供適當的學習環境，更需要家長的全力配合，但依照目前大環境，學校方面卻是心有餘而力不足。

視力保健生活習慣檢核項目	完全做到	部分做到	無法做到	無效問卷
12. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	25.8%	61.6%	12.6%	
13. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	28.9%	66.0%	5.0%	
14. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	17.0%	70.4%	10.7%	
15. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	44.0%	50.9%	5.0%	
16. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	83.6%	13.8%	0.6%	
17. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：				
(4) 室內光線要充足	84.3%	11.9%	4.4%	
(5) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方)	53.5%	34.0%	6.3%	
(6) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	84.3%	13.2%	0.6%	
18. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	48.4%	48.4%	1.9%	
19. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	78.6%	18.9%	1.9%	
20. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	78.6%	18.9%	1.9%	
21. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	74.8%	20.1%	0.6%	
22. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	54.7%	39.6%	3.1%	

資料來源：「視力保健E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

(視力保健政策/評鑑與考核/12.96年視力保健居家生活檢核表)

100學年度台南市歸仁國小視力保健生活檢核表分析(中年級)

5. 學校配合推動教育部「學幼童視力保健三年計畫之第一年計畫」，落實視力保健技能生活化各項工作。協助學幼童將視力保健落實於學校及家庭生活，參考教育部提供之「視力保健生活檢核表」。
6. 依據填寫分析現況：隨著3C產品日益進步，學童接觸電子產品時間也日益增加，家長要能完全約束學童確實也有幾分無奈。學校提供適當的學習環境，更需要家長的全力配合，但依照目前大環境，學校方面卻是心有餘而力不足。

視力保健生活習慣檢核項目	完全做到	部分做到	無法做到	無效問卷
23. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	36.2%	56.1%	7.7%	
24. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	42.3%	51.5%	6.1%	
25. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	28.6%	59.7%	11.7%	
26. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	51.5%	43.9%	4.1%	
27. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	84.2%	14.3%	1.0%	
28. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：				
(7) 室內光線要充足	83.2%	12.8%	1.0%	
(8) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方)	61.7%	30.1%	4.1%	
(9) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	83.2%	14.3%	1.0%	
29. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	49.0%	46.4%	3.6%	
30. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	85.7%	13.8%	1.5%	
31. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	78.1%	20.9%	0.5%	
32. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	77.0%	17.9%	2.0%	
33. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	53.6%	42.3%	4.1%	

資料來源：「視力保健E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

(視力保健政策/評鑑與考核/12.96年視力保健居家生活檢核表)

100學年度台南市歸仁國小視力保健生活檢核表分析(高年級)

7. 學校配合推動教育部「學幼童視力保健三年計畫之第一年計畫」，落實視力保健技能生活化各項工作。協助學幼童將視力保健落實於學校及家庭生活，參考教育部提供之「視力保健生活檢核表」。
8. 依據填寫分析現況：隨著3C產品日益進步，學童接觸電子產品時間也日益增加，家長要能完全約束學童確實也有幾分無奈。學校提供適當的學習環境，更需要家長的全力配合，但依照目前大環境，學校方面卻是心有餘而力不足。

視力保健生活習慣檢核項目	完全做到	部分做到	無法做到	無效問卷
34. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	19.7%	64.6%	15.6%	
35. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	33.0%	61.9%	5.1%	
36. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	14.3%	64.6%	20.1%	
37. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	48.0%	49.0%	3.1%	
38. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	79.3%	18.7%	1.0%	
39. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：				
(10) 室內光線要充足	83.7%	14.6%	0.3%	
(11) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方)	60.5%	30.3%	5.1%	
(12) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	79.3%	16.0%	1.7%	
40. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	42.5%	54.8%	2.4%	
41. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	87.4%	10.5%	1.7%	
42. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	74.8%	23.5%	1.7%	
43. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	74.1%	20.7%	1.7%	
44. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	44.6%	51.0%	4.1%	

資料來源：「視力保健E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

(視力保健政策/評鑑與考核/12.96年視力保健居家生活檢核表)

製表

體衛組長

訓導主任

校長