

臺中市健康促進學校之視力保健種子學校行動研究

臺中市西區忠孝國民小學視力保健教學行動研究成效檢討



臺中市西區忠孝國民小學
臺中市西區忠孝國民小學
中臺科技大學

紀孟春組長
李振宗校長
李復惠副教授

*通訊作者



目的

本校為健康促進學校之視力保健種子學校，長久以來就很注重學生的視力保健工作，期待藉由視力保健教學的介入，能使學生在視力保健知識、校外生活用眼情形、視力保健行為、視力狀況與矯治情形實驗組比對照組能有顯著差異。

對象

本研究是以臺中市西區忠孝國民小學三年級六個班171人為研究對象，其中實驗組86人，對照組85人。進行為期3個月的視力保健教學，探討教學成效，作為推動視力保健政策之參考。

方法

本研究採取行動研究方式，透過本校健康促進工作實務之實施，及實際搜集資料分析等方式進行探討。本研究採研究者自編視力保健教學之教材，共分四節課，配合健康與體育課實施〈見附件一〉。介入前後搜集實驗組、對照組學童前後測資料。介入活動與前後測資料搜集於民國103年1月2日至4月30日期間完成。

工具

本研究採用的工具為教育部102學年度幼童視力保健執行計畫之學童視力保健知能問卷。問卷包括基本資料及問卷內容兩大部分。本問卷內容之量表第一部份為視力保健知識〈是非題〉共10題，第二部份為校外用眼情形〈選擇題〉共2題，第三部份為視力保健行為五點量表〈每次做到、經常做到、有時做到、很少做到、從未做到〉共12題，第四部份為視力狀況與矯治情形〈選擇題〉共9題，

結果

1. 前測時，實驗組和對照組在視力保健知識、校外用眼情形、視力保健行為、視力狀況與矯治情形均無顯著差異。〈見圖1〉
2. 後測時，實驗組在視力保健知識、校外用眼情形、視力保健行為、視力狀況與矯治情形得分均高於對照組。〈見圖2〉
3. 實驗組在視力保健知識、校外用眼情形、視力保健行為、視力狀況與矯治情形後測得分均高於前測。〈見圖3〉
4. 對照組在視力保健知識、校外用眼情形、視力保健行為、視力狀況與矯治情形後測得分與前測得分無顯著差異。〈見圖4〉

附件一〈視力保健教學活動照片〉



望遠凝視

視力保健教學

學生認真學習

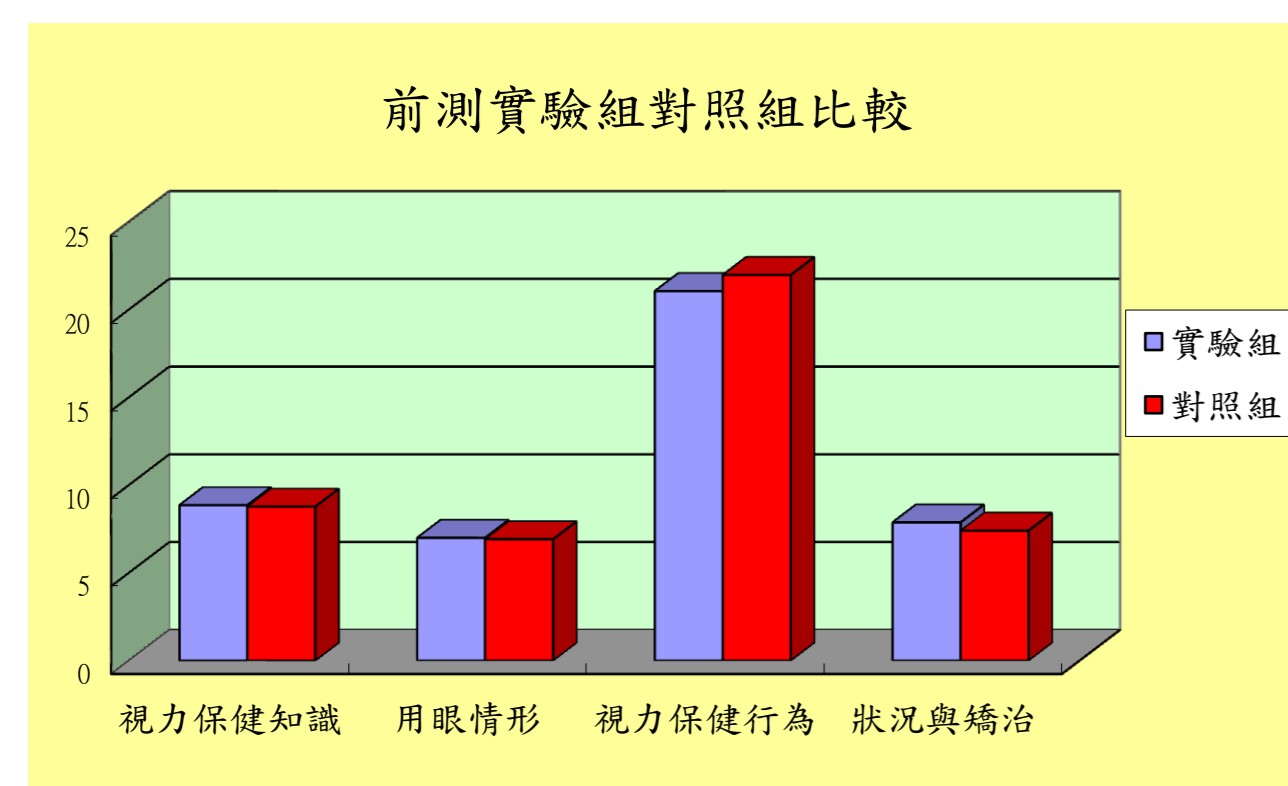


圖1

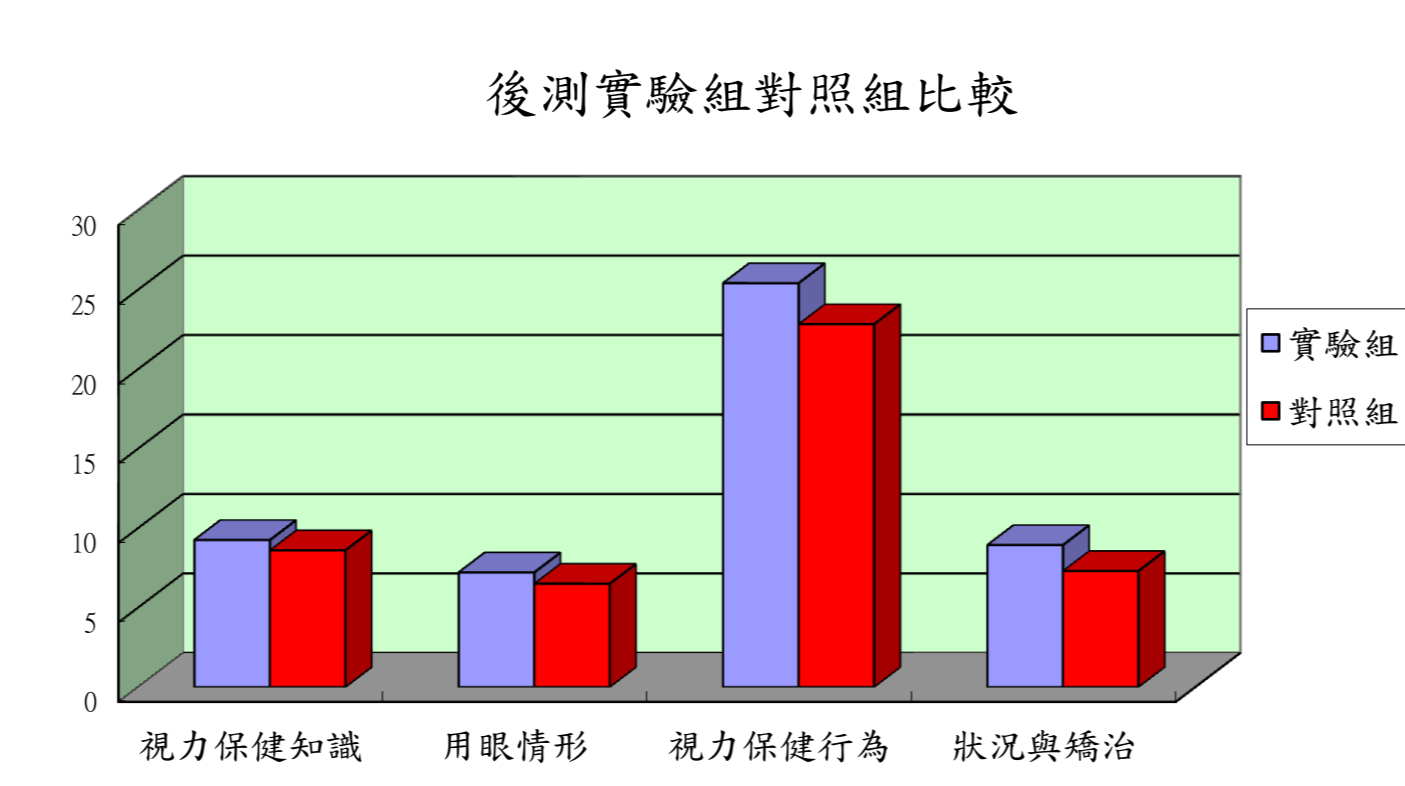


圖2

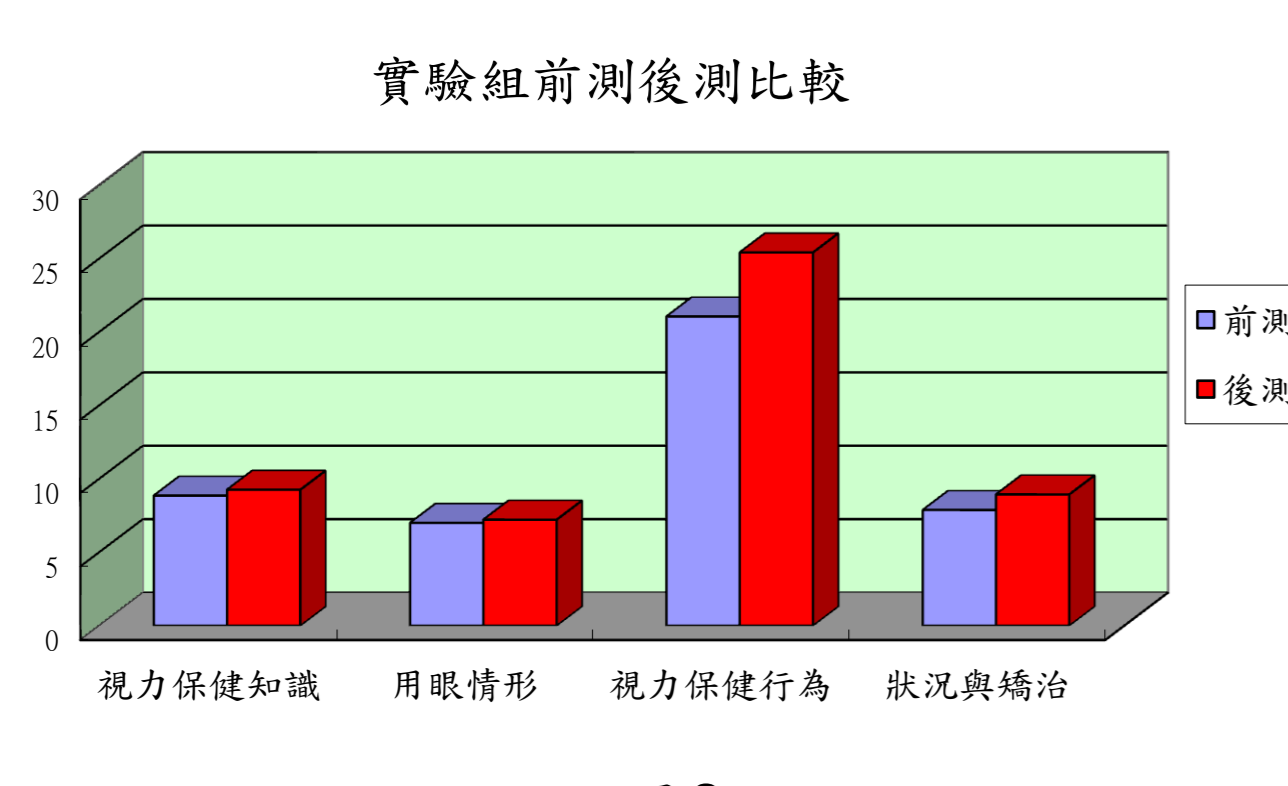


圖3

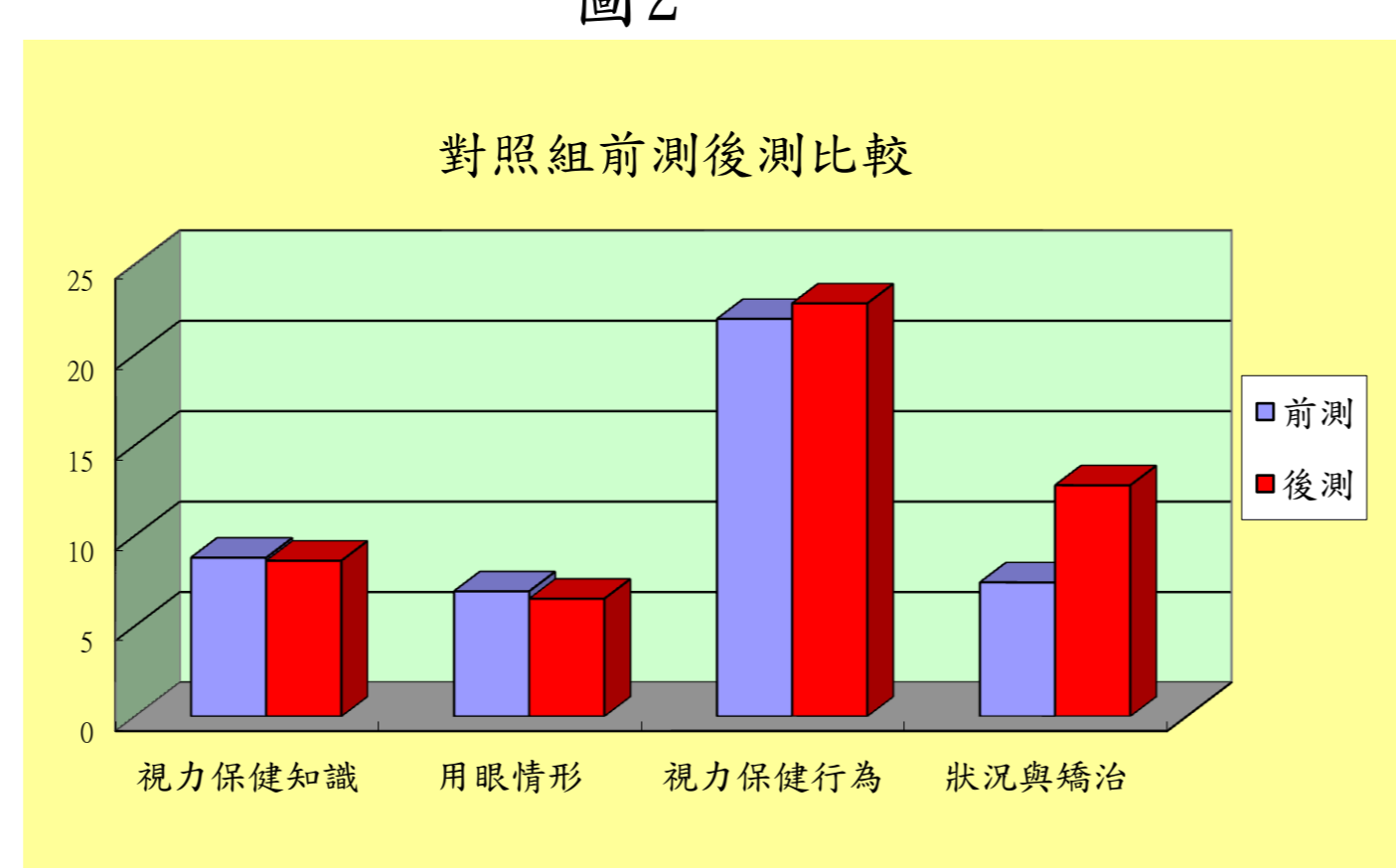


圖4

討論

1. 實驗組和對照組的後測視力保健知識其得分的百分比比前測視力保健知識還高，顯示經過視力保健教學後其效果是肯定的。
2. 本校定期推廣「規律用眼3010」活動，及「天天戶外遠眺120」活動，加上經常於兒童朝會或上課宣導「視力保健」的重要，及不定期提供「視力保健」衛教資料，因此無論是實驗組或對照組成績均顯著提高。
3. 在校外生活用眼情形方面，實驗組在經過視力保健教學後，其得分顯著高於對照組後測的得分，顯示學生瞭解到安親班或補習班都要注意適當讓眼睛充分休息。
4. 在視力保健行為方面，實驗組在經過視力保健教學後，其得分顯著高於對照組後測的得分，顯示學生瞭解到讀書、寫字、看電視或使用3C產品都要注意距離及用眼時間。並增加到戶外活動的時間，並保護眼睛。
5. 在視力狀況與矯治情形方面，實驗組在經過視力保健教學後，其得分顯著高於對照組後測的得分，顯示學生瞭解到自己視力的狀況，如果需要治療者也會向醫師諮詢，並尋求治療。如果需配戴眼鏡也是聽從醫師的建議。

建議

1. 本行動研究結果顯示，在可塑性極高的國小階段實施視力保健教學介入活動仍是具有意義的。
2. 此次活動僅針對短期方案評量其成效，日後在設計視力保健教學介入活動時，可以更進一步結合社區眼科醫師之介入，並由學校持續全面性的推動，可以更容易建立並促進學生視力保健的知識、態度與行為。並進而讓學生瞭解自己的視力狀況及矯治情形。
3. 讓學生養成「規律用眼3010」及「天天戶外遠眺120」的習慣，有助於減緩視力惡化，充足的睡眠及營養對視力是很重要的，學生盡量遠離3C產品，並注意使用時間。

表一 實驗組視力保健知識題目答對情形

視力保健知識	前測答對%	後測答對%
1. 視力不好沒關係，戴眼鏡就可以了。	92.94%	92.94%
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。	82.35%	90.59%
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。	83.53%	85.88%
4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。	97.65%	98.82%
5. 若能堅持做到規律用眼3010，可以減緩近視度數加深。	83.53%	95.29%
6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。	96.47%	97.65%
7. 充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視。	96.47%	98.82%
8. 近距離用眼時間30分鐘，眼睛的屈光力就像用一隻手提著3公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬。	80.00%	83.53%
9. 睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛睫狀肌，減緩近視度數增加。	72.94%	84.71%
10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。	96.47%	100%

表二 實驗組校外生活用眼情形題目得分情形

校外生活用眼情形	前測平均值〈標準差〉	後測平均值〈標準差〉
1. 每週有幾天要去安親班或補習班？	4.26 (2.57)	4.28 (2.59)
2. 每週放學後，有幾天去參加課後動態活動？	2.79 (2.50)	3.02 (2.72)

表三 實驗組視力保健行為題目得分情形

視力保健行為	前測平均值〈標準差〉	後測平均值〈標準差〉
1. 看書或寫作業時會每30分鐘就休息10分鐘。	2.11 (1.39)	2.23 (1.45)
2. 看電視時每30分鐘就休息10分鐘。	2.28 (1.45)	2.54 (1.51)
3. 使用電腦時，會每30分鐘就休息10分鐘。	2.49 (1.57)	2.59 (1.51)
4. 讓眼睛休息時，我會離開座位，看看遠方景物。	2.27 (1.39)	2.51 (1.35)
5. 每天晚上九點前上床睡覺。	2.13 (1.55)	2.15 (1.52)
6. 一天當中讓眼睛注視螢幕〈電腦、電視、手機〉的累積總時數不超過1小時以上。	2.65 (1.53)	2.91 (1.41)
7. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動。	2.99 (1.16)	3.08 (1.10)
8. 上學日的放學後會到戶外活動至少半小時。	2.15 (1.55)	2.20 (1.53)
9. 放假時會到戶外活動至少2小時以上。	2.65 (1.38)	2.75 (1.47)
10. 這週每天到戶外活動加總時數有達到120分鐘。	2.41 (1.58)	2.62 (1.59)

表四 實驗組視力狀況與矯治情形題目得分情形

視力狀況與矯治情形	前測平均值〈標準差〉	後測平均值〈標準差〉
1. 本學期學校視力檢查的裸眼視力是	1.92 (1.00)	1.99 (0.99)
2. 本學期是否到眼科醫師處檢查眼睛	1.38 (0.49)	1.41 (0.50)
3. 本學期眼科醫師檢查結果	1.46 (0.51)	1.67 (0.55)
4. 醫師是否建議你點睫狀肌麻痺劑眼藥水治療近視	1.64 (0.49)	1.64 (0.49)
5. 你是否配合醫師建議配戴眼藥水	1.69 (0.86)	1.87 (0.93)
6. 醫師是否建議你配戴眼鏡	1.59 (0.50)	1.61 (0.51)
7. 你是否配合醫師建議配戴眼鏡	2.13 (0.95)	2.26 (0.92)
8. 你目前晚上是否有戴硬性隱形眼鏡睡覺〈角膜塑形〉	2.00 (0.23)	2.00 (0.23)
9. 你是否曾經因為戴硬性隱形眼鏡而眼睛疼痛、發炎	1.97 (0.16)	1.97 (0.16)