

# 105學年度宜蘭縣頭城鎮二城國小健康促進行動研究前後測結果

-視力保健教育介入對國小學童視力保健行為、態度及知識之成效

## 行動研究策略與成效摘要表

研究對象	三年級，共 2 個班		人數	48 人 (男:24，女:24 )		
執行策略 摘要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力保健融入課程教學及定期辦理視力保健教育宣導： 教導學童認識視力不良種類、了解日常生活視力保健行為、愛眼食物、了解視力不良治療及定期視力檢查的重要性，並利用有獎徵答加強學童學習過程動機。</li> <li>2. 課間活動安排全校性戶外跳健身操、跳繩操及拳擊有氧操，鼓勵學童下課至戶外活動。</li> <li>3. 利用大型海報於學校走廊進行宣導，並製作宣導衛教單，請家長共同守護學童視力保健行動。</li> <li>4. 配合班親會向家長宣導視力保健重要性。</li> <li>5. 每學期開學進行視力檢測，並製作通知單通知家長。</li> <li>6. 於公開場合表揚明眸皓齒健康小天使。</li> </ol>					
<b>量性分析成效重點摘要</b>						
<b>研究工具：</b> 例:視力保健成效評量問卷					<b>前後測時距：</b> 二個月	
變項 名稱	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值	P 值	結果簡述	備註
視力保健態度	8.89(1.53)	9.09(1.34)	-0.980	0.33	未有顯著 差異	
視力保健知識	8.34(1.43)	8.97(1.67)	-2.552	0.02*	後測顯著 高於前測	
<b>研究工具：</b> 健康促進學校輔導與網站維護計畫-視力保健議題評量工具(中年級學童版)						
<b>成效：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力衛生教育的介入，對學童視力保健態度並無明顯的改變。</li> <li>2. 視力衛生教育的介入，學生的視力保健知識正確率平均數從8.34進步到8.97，且達顯著 ( <math>p &lt; .05</math> )。</li> </ol>						

本次視力保健教育介入二城國小學童之前後測結果，依視力保健行為、態度及知識分述如下：

#### 一、視力保健教育介入前後之學童視力保健行為分析

如表3-1之統計結果所示，二城國小學童經過視力保健教育介入後，其視力保健行為皆呈現正向影響，在學童視力保健行為中，無論是介入前或介入後，達成情況最佳的項目是「我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。」，介入前達成的人數為33人(68.8%)，介入後達成的人數則為39人(81.3%)、「我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。」，介入前達成的人數為28人(58.3%)，介入後達成的人數則為34人(70.8%)。

表3-1 學童視力保健行為分析

題目	選項	前測(N=39)		後測(N=39)	
		人數(N)	百分比(%)	人數(N)	百分比(%)
1. 我看電視及打電腦每天不超過1小時。	有	28	58.3	32	66.7
	沒有	20	41.7	16	33.3
2. 我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。	有	33	68.8	39	81.3
	沒有	15	31.2	9	18.7
3. 我每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定讓眼睛望遠休息10分鐘。	有	31	64.6	33	68.8
	沒有	17	35.4	15	31.2
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	有	28	58.3	34	70.8
	沒有	20	41.7	14	29.2
5. 我不在走路及坐車時閱讀。	有	34	70.8	35	72.9
	沒有	14	29.2	13	27.1
6. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	有	35	72.8	36	75
	沒有	13	27.1	12	25
7. 我有吃愛護眼睛的蔬果。	有	34	70.8	38	79.2
	沒有	14	29.2	10	20.8
8. 我有常常遠眺望遠或做眼球運動。	有	29	60.4	35	72.9
	沒有	19	39.6	13	27.1
9. 我下課時間或放假時有到戶外運動、活動。	有	37	77.1	42	87.5
	沒有	11	22.9	6	12.5

10. 我有要求家長帶我到眼科 醫療院所進行複檢或矯治。	有	46	95.8	48	100
	沒有	2	4.2	0	0

## 二、視力保健教育介入前後之學童視力保健態度分析

二城國小學童在視力保健態度前後測經統計並進行平均數差異檢定，結果如表 3-2 所示。「視力保健態度」之前測平均數為 8.89，後測平均數為 9.09。經進行相依樣本 t 檢定，未達顯著差異( $p > .05$ )，顯示二城國小學生「視力保健態度」在衛生教育介入後，並沒有顯著的差異。

表 3-2 學童在「視力保健態度分析」前、後測之相依樣本 t 檢定

項目	前測 (n=39)		後測 (n=39)		T 值	P 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
視力保健態度	8.89	1.53	9.09	1.34	-0.980	0.33

\* $p < .05$  \*\* $p < 0.01$

## 三、視力衛生教育介入前後之學童視力保健知識分析

二城國小學童在視力保健知識前後測經統計並進行平均數差異檢定，結果如表 3-3 所示。「視力保健知識」之前測平均數為 8.34，後測平均數為 8.97。經進行相依樣本 t 檢定，達顯著差異( $p < .05$ )，顯示二城國小學生「視力保健知識」之後測結果顯著高於前測結果，即表示本次教學活動具有成效。

表 3-1 學童在「視力保健知識分析」前、後測之相依樣本 t 檢定

項目	前測 (n=39)		後測 (n=39)		T 值	P 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
視力保健知識	8.34	1.43	8.97	1.67	-2.552	0.02*

\* $p < .05$  \*\* $p < 0.01$