

臺南市 113 學年度健康促進學校視力保健議題問卷

(國小三年級)

親愛的同學，你好！

這份問卷是想知道你對保護眼睛的知識認識多少，做了哪些保護眼睛的行為，將你填答的結果加以統計分析做為繼續推動視力保健工作的參考，你個人所填寫的結果不會公開，與學業成績沒有關係，請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝 身體健康 學業進步

一、視力保健知識

1. 近視只要配戴眼鏡，度數就不會繼續增加。

☐○

☒X

2. 年紀越小得到近視，若沒有良好控制，未來，近視會越來越嚴重，容易失明。

☒○

☐X

3. 近視了，如果需要配戴眼鏡，可直接到眼鏡行找驗光師驗度數，配戴有度數的眼鏡。

☐○

☒X

4. 眼睛看不清楚時，揉一揉眼睛就可以了。

☐○

☒X

5. 如果發現近視了，應該要配合眼科醫師進行治療(如：點眼藥)到高中畢業。

☒○

☐X

6. 下課時間應該多到室外活動，才比較不會近視。

☒○

☐X

7. 為了預防近視，近距離用眼-看書、看電視或打電腦，持續多久時間就應該要休息？

☐2 小時

☒30 分鐘

8. 為了預防近視，每天戶外活動時間至少要多久？

☒2 小時

☐1 小時

9. 均衡飲食不偏食有助於視力保健，下列何者是對眼睛較有助益的營養素？

☒維生素 A (深綠色蔬菜、胡蘿蔔)

☐蛋白質 (雞胸肉、豆漿)

二、視力保健態度

1. 我覺得近視有可能會造成失明，所以要愛護眼睛，預防近視發生。	☒ 同意	☐ 不同意
2. 我覺得近視看不清楚時，只要做雷射手術或戴眼鏡就好了，所以近視也沒關係。	☐ 同意	☒ 不同意
3. 我願意利用下課時間多到教室外活動，增進眼睛健康。	☒ 同意	☐ 不同意
4. 我覺得平常要養成正確用眼習慣外，也要養成均衡飲食的習慣，為眼睛補充營養素，才能達到確實護眼的效果。	☒ 同意	☐ 不同意
5. 我覺得 12 歲前需要保持一定程度的遠視，等到過了 12 歲，眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。	☒ 同意	☐ 不同意
6. 我願意多攝取對眼睛有幫助的蔬果，並且主動了解相關視力保健知識。	☒ 同意	☐ 不同意

三、視力保健行為

你是否有做到護眼行為呢？請勾選出你有做到的程度。

日常生活的用眼情境	每次做到 4	經常做到 3	有時做到 2	很少做到 1	從未做到 0
1. 看書、看電視、使用電腦或手機時，我每 30 分鐘就會休息 10 分鐘。	☒	☐	☐	☐	☐
2. 我一整天注視螢幕（電腦、電視、手機）累積的總時數不超過 1 小時。	☒	☐	☐	☐	☐
3. 每節下課時間，我會盡量離開教室到外面活動。	☒	☐	☐	☐	☐
4. 我每天在戶外活動的總時數可以達到 120 分鐘（2 小時）。	☒	☐	☐	☐	☐
5. 我每半年會定期進行視力檢查。	☒	☐	☐	☐	☐
6. 只要視力檢查結果有異常，我會請家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	☒	☐	☐	☐	☐

四、正向心理健康視力保健

1. 當視力檢查結果是正常或近視度數不再增加，我會感到開心。《正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀》

- (1)從不
- (2)很少
- (3)有時
- (4)經常
- (5)總是

2. 過去七天中，每節下課時間，我會離開教室到戶外活動的情形？《正向心理健康指標-樂動》

- (1)從未做到
- (2)很少做到
- (3)有時做到
- (4)經常做到
- (5)總是做到

3. 讀書寫字或使用 3C 等近距離用眼時，我每 30 分鐘就會休息 10 分鐘的情形？《正向心理健康指標-樂動》

- (1)從未做到
- (2)很少做到
- (3)有時做到
- (4)經常做到
- (5)總是做到

4. 過去七天內，我一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）所累積的總時間不超過 1 小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》

- (0)0 天
- (1)1 天
- (2)2 天
- (3)3 天
- (4)4 天
- (5)5 天
- (6)6 天
- (7)7 天

【問卷到此結束，謝謝您的填寫！ 請檢查是否有漏填的部分】

※填答統計

指標名稱	指標收集方式
視力保健知識平均答對率	第一大題的平均答對率 X O X X O O 、30 分鐘、2 小時、維生素 A
視力保健態度達成率	第二大題- 同意:1、3、4、5、6 不同意:2
規律用眼 3010 達成率	第三大題第 1 題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數)/填答學生數*100)」
戶外活動 120 達成率	第三大題第 4 題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
下課淨空率	第三大題第 3 題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
3C 少於 1 達成率	第三大題第 2 題勾選「每次做到」或「經常做到」的總人數/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-正向情緒、成就感、樂觀	第四大題第 1 題勾選「總是」或「經常」的總人數/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-樂動	第四大題第 2 及 3 題勾選「總是做到」或「經常做到」的總人數/2/填答學生數*100)」
正向心理健康視力保健-樂活	第四大題第 4 題勾選「5」、「6」、「7」、的總人數/填答學生數*100)」

※前後測成效評價參用

視力保健知識:第一部分(人數、百分比;得分計算;答對 1 分答錯 0 分;平均數、標準差、總分)

視力保健態度:第二部分(人數、百分比;得分計算;答對 1 分答錯 0 分;平均數、標準差、總分)

視力保健行為:第三部分(人數、百分比;得分計算;4-3-2-1-0;平均數、標準差、總分)