**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

1. **視力保健知識**
2. 近視只要配戴眼鏡，度數就不會繼續增加。

□〇　　　　　　□X

1. 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。

□〇　　　　　　□X

1. 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。

□〇　　　　　　□X

1. 眼睛看不清楚時，揉一揉眼睛就可以了。

□〇　　　　　　□X

1. 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。

□〇　　　　　　□X

1. 下課時間應該多到室外活動，才比較不會近視。

□〇　　　　　　□X

1. 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

1. 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

1. 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）

1. **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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 |

1. **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。 | □ | □ | □ | □ | □ |

1. **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****XOXXOO 、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)**