

## 第五章 結論與建議

### 第一節 結論

根據本研究之目的與發現，歸納出結論如下：

- 一、研究對象二年級的學童經過兩個月的暑假，不論左眼或右眼之屈光度都有明顯的改變。雖然他們的視力都還在正視範圍（ $+0.5D$ （含） $\sim -0.25D$ （不含）），但其屈光度都往近視的方向改變，兩眼平均都大約在 $-0.07D$ 左右。
- 二、若以研究對象近視發生率來評估實驗介入的效果，實驗Ⅱ組（進行正確視距控制和望遠凝視）或實驗Ⅰ組和實驗Ⅱ組合併（都有進行正確視距控制和望遠凝視）學童的近視發生率都比實驗Ⅲ組（只進行正確視距控制）和對照組（未進行任何介入）學童的近視發生率為低，但未達統計的顯著水準；若進一步控制前測兩眼屈光度、性別、年級、在校學業成績、在家用眼時間等變項的影響，各組之近視發生率仍然沒有顯著差異，由此可以看出短期的學童視力保健實驗介入對學童近視的發生還未產生明顯的效果。
- 三、若以研究對象的眼屈光度來評估實驗介入的效果，在控制前測兩眼屈光度、性別、年級、在校學業成績、在家用眼時間等變項之影響後，不論是以全體研究對象或只以前測兩眼屈光度皆為正視（ $+0.5D$ （含） $\sim -0.25D$ （不含））之研究對象來看，其單眼各別或雙眼一起的比較結果，雖然各實驗組與對照組間都未有顯著差異，但都一致呈現出：實驗Ⅱ組（進行正確視距控制和望遠凝視）及實驗Ⅰ組和實驗Ⅱ組合併（都有進行正確視距控制和望遠凝視）其學童眼屈光度的改變（往近視方向）都是較實驗Ⅲ組為佳。由此結果可以看出，我們所採取的三項實驗介入，只以「望遠凝視」對學童眼屈光度近視化的防範有較明顯的效果。

## 第二節 建議

### 一、立即可行建議：

#### (一) 加強家長的學童視力保健知能和參與

國小低年級學童自主性低，在校期間老師們雖然可以隨時進行用眼習慣的指導與糾正，但是回家後視力保健的工作就得有賴家長的全力配合；另外，課後或假期中學童學習活動的安排和家長關係密切，因此如何讓家長對目前政府積極推動的學童視力保健工作產生共識，進一步讓他們對近視發生的成因以及防範方法有所了解，應該是今後學童視力保健工作首要加強的重點。另外，可以在目前的家庭聯絡簿中加入視力保健相關的評量項目，以增加父母對其子女用眼習慣的督導與視力保健的參與。

#### (二) 加強安親班或托育班的輔導與管理

目前家庭父母皆就業的情形十分普遍，且國小低年級學童都上半天課，下午大多參加安親班或托育班，由於坊間安親班或托育班良莠不齊，為了避免學童在動態活動時造成事故或受限於空間，多為學童安排靜態的近距離用眼活動，因而增加了近視發生的機會。所以如何來加強安親班或托育班的輔導與管理，或是由學校來辦理安親班，以避免上述的現象發生，是有關單位應該積極解決的問題。

#### (三) 增進學童視力保健的參與

建議配合上述家庭聯絡簿的評量並採用本研究所進行的「代幣獎勵」制度，以增進學童對視力保健的興趣，進而養成良好的用眼習慣。另外，可以在教課書或習作中隨時加入視力保健相關標語或圖示，以加強視力保健宣導。

#### (四) 加強實施「望遠凝視」活動

由研究結果中發現「望遠凝視」比其他視力保健活動有較明顯的效果，建議國小低年級時可以比照本研究，每節下課五分鐘前讓全班學童一起進行望遠凝視活動，以舒緩睫狀肌的緊張，減少近視的發生。

## 二、長期性建議：

### (一) 繼續進行學童視力保健效果實驗研究

由於近視的發生原因錯綜複雜，有關單位應繼續進行此類研究，並加長研究期程，才能顯示出視力保健實驗研究的效果。

### (二) 加強「望遠凝視」的研究

本研究雖發現「望遠凝視」對於學童視力保健可能有效果，但此效果是否依實行時間的長短而有差異，本研究並無探討，因此未來的研究可以不同時間的望遠凝視，如 5 分鐘、10 分鐘望遠的設計來進行研究探討。

### (三) 以都市學校為研究對象

本研究主要是以郊區的學校為研究對象，未來的研究可以考慮以都市學校實行實驗介入，並比較兩者之間之差異。

### (四) 體育活動對近視防治效果研究

體育活動亦屬於非近距離用眼活動，體育活動進行時間長短對近視防治效果如何，可做此方面之設計研究。