

表-7 實驗前各組全校學童的近視率比較

	實驗 I 組		實驗 II 組		實驗 III 組		對照組		χ^2 值
	N	%	N	%	N	%	N	%	
非近視	237	55.12	172	50.89	295	59.36	180	53.57	6.37
近視	193	44.88	166	49.11	202	40.64	156	46.43	
總和	430	100.00	338	100.00	497	100.00	336	100.00	

第二節 實驗前各組研究對象的基本資料

在實驗介入前應先了解各組研究對象的基本資料，以建立實驗介入效果評估的基礎，並做為實驗介入活動設計之參考，各組學童的性別、年級分佈及視力保健相關資料敘述如下：

一、各組學童的性別與年級分佈

根據表-8 可以看出，實驗 I 組男生有 72 人(51.1%)、女生有 69 人(48.9%)；實驗 II 組男生有 59 人(52.7%)、女生有 53 人(47.3%)；實驗 III 組男生有 106 人(54.1%)、女生有 90 人(45.9%)；對照組男生有 68 人(49.6%)、女生有 69 人(50.4%)，各組男、女生的人數分佈無顯著差異 ($\chi^2_{(3)}=0.72, P>0.05$)。

根據表-9 可以看出，實驗 I 組一年級有 66 人(46.5%)、二年級有 76 人(53.5%)；實驗 II 組一年級有 61 人(54.5%)、二年級有 51 人(45.5%)；實驗 III 組一年級有 102 人(52.0%)、二年級有 94 人(48.0%)；對照組一年級有 67 人(49.6%)、二年級有 68 人(50.4%)，各組一、二年級的人數分佈無顯著差異 ($\chi^2_{(3)}=1.85, P>0.05$)。

表-8 各組研究對象性別分布

組別	性別				總和	
	男生		女生		N	%
	N	%	N	%		
實驗 I 組	72	51.1	69	48.9	141	100.0
實驗 II 組	59	52.7	53	47.3	112	100.0
實驗 III 組	106	54.1	90	45.9	196	100.0
對照組	68	49.6	69	50.4	137	100.0
χ^2 值	0.72					

表-9 各組研究對象年級分布

組別	年級				總和	
	一年級		二年級		N	%
	N	%	N	%		
實驗 I 組	66	46.5	76	53.5	142	100.0
實驗 II 組	61	54.5	51	45.5	112	100.0
實驗 III 組	102	52.0	94	48.0	196	100.0
對照組	67	49.6	68	50.4	135	100.0
χ^2 值	1.85					

二、研究對象視力保健相關資料

為了解研究對象之家長對其子女視力保健的相關知識與行為、家中用眼環境及學童在家之用眼習慣等，本研究在實驗介入前曾進行此方面之調查，以作為實驗介入活動設計之參考，茲將調查結果敘述如下：

(一) 受訪家長人數

研究對象共有 560 位家長接受調查，其中實驗 I 組 135 人、實驗 II 組 107 人、實驗 III 組 186 人、對照組 132 人。

(二) 家長對子女之視力保健知識與行為

1. 對學童近視成因之認知

家長們認為造成學童近視很多的原因中，以認為「看電視時間太長」的為最多有 92.2%；以認為「使用電腦時間過長」的次之有 32.5%；以認為「書本、報紙、漫

畫等之字體太小」的再次之有 22%；其他認為「看太多漫畫、小說」的有 15.2%；認為「惡性補習」的有 13.2%；認為「學校照明不足」的有 6.2%；認為「家內照明不足」的有 9.4%；認為「功課太多」的有 5.8%。

2. 有關子女視力狀況之了解及處理方式

家長對於子女視力狀況的了解，有 45%是接到學校視力檢查通知單才知道孩子視力有問題；有 19.8%是孩子報告說「學校檢查的結果顯示他（她）有視力問題」才知道的；有 5.4%是孩子抱怨視力不好才知道的；有 29.7%是家長自己發現孩子視力不好的。由此可見，學校要做好與家長溝通的管道，才可使家長掌握學生健康情形。

家長知道子女視力不良時，有 83.3%會請眼科醫師檢查；有 16.8%是直接去眼鏡行驗光配鏡；有 8.8%是請學校老師調整座位；有 17.7%會改善孩子在家中閱讀場所之照明；有 57%會糾正孩子之閱讀、寫字、看電視或使用電腦的習慣；有 2.7%尚未採取任何行動。由此可見家長對於視力不良之處理方式中，大部分會請眼科醫師檢查是正確的方式，但有五分之一的家長會直接去眼鏡行驗光配鏡，而且只有少部分的家長會改善學童用眼環境及用眼習慣，因此應加強宣導使家長知道對於子女視力不良的處理方式，除了請眼科醫師檢查外，還要改善學童用眼環境及用眼習慣，不應直接去眼鏡行驗光配鏡，如此才可減緩視力不良的情形。

3. 有關子女用眼習慣之安排及督導

曾糾正過子女之用眼習慣的家長有 97.5%；有 75.1%的家長會常利用星期假日帶小孩到戶外踏青。暑假期間會安排活動讓子女參加的家長有 59.3%；安排活動的種類有：參加旅遊、夏令營者占 52.1%；參加安親班、電腦班、美語班、作文班、心算班、畫畫班者占 77.8%；參加游泳班、舞蹈班、音樂班者占 20.3%。

(三) 研究對象家中用眼環境

讀書及寫功課有固定書桌的學童有 61.9%；有固定其他桌椅的學童有 22.2%；沒有固定地點的學童有 15.9%。讀書的光源以左前方及左後方為佳，而受訪的學童中有 37.7%以如此方式來讀書及寫功課；但以右前、頭上正中、右後者卻有 62.4%。由此

可見，學童在家讀書及寫功課主要光源方向有三分之二是不佳的，因此該加強這方面的視力保健宣導。

學童家中電視 29 吋型以下（包含 29 吋型）的有 87%，因此看電視時應保持 4.4 公尺以上的視距，經調查後發現學童看電視時，座位距離電視約 4 公尺以下（包含 4 公尺）的高達 74.5%。由此可見，有四分之三的學童看電視沒有保持正確距離，因此這方面亦是視力保健宣導的重點。

(四)研究對象在家之用眼習慣

學童每天平均睡 8.66 小時；放學後每天平均讀書及寫功課 1.26 小時；每天平均看電視 2.59 小時；每天平均使用電腦的時間為 0.88 小時；每星期平均玩掌上型電玩的時間為 2.23 小時；每天平均玩耍時間有 2.03 小時，以上均非月考時期；而有偏食習慣的學童占 50%，其中有三分之二不喜歡吃蔬菜。

本次調查也發現，平常寫字與讀書之姿勢是坐的正且與書本或寫字簿有適當距離的學童有 35.9%；坐的正，但與書本或寫字簿之距離過近者有 40.8%；坐的歪斜且與書本或寫字簿之距離過近者有 20.6%。躺著或趴著看書及寫功課是不良的用眼習慣，不僅學習效果不好，而且會傷害視力，但經常如此者有 4.3%；偶而如此者有 58.3%。經常一邊看電視一邊讀書寫字的學童有 7.3%；偶爾一邊看電視一邊讀書寫字的學童有 60.2%。由此可知，有三分之二的學童會一邊看電視一邊讀書寫字；有二分之一以上的學童有躺著或趴著看書及寫功課的不良用眼習慣，因此老師及家長最好能隨時糾正，學童才能養成良好的用眼習慣。

參加課外補習或請家教的學童有 45.7%，每週補習時數平均為 11.39 小時。經調查得知「參加安親班」的為最多，占 67.4%；「參加心算班」次之，占 17.8%。