

## 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。