

長庚科技大學幼兒保育學系

3~6 歲幼兒視力相關保健教學——以 互動影片編創成效之研究

學制：日間二技

班別：201

學生：E102040 李宥儒

E102015 陳怡涵

E102031 陳玗辰

指導老師：林昌本老師

中華民國 112 年 1 月

摘要

本研究在探討愛眼元氣小尖兵影片是否有提升幼兒對於視力保健的知識及減少幼兒近視的機率，目的以影片的方式來引導幼兒，讓幼兒從律動中學習並加深對視力保健的印象，以及帶給他們正確的視力保健觀念和保護眼睛的方式。

在這幾年我們參觀過很多間幼兒園，從中發現幼兒們對於律動的興趣較高，更容易吸引他們的注意，並能讓幼兒們更快的記住旋律和歌詞的部分，因此我們是採用自編舞蹈動作及曲目、歌詞的方式，來編創一首愛眼元氣的律動，並針對兩間幼兒園 3-6 歲的幼兒進行自編律動的教學，在開始施策前先發下前測問卷向家長調查幼兒平時的用眼習慣，在實施過後，再請家長填寫線上後測問卷向家長調查，幼兒經過學習後有無進步及成效，並進行問卷分析和討論、統整。透過問卷分析的結果及研究者的省思了解了自編律動的優、缺點，進行檢討與建議。

我們希望利用自編律動讓幼兒了解視力保健的重要，再經過我們的施測後，可在各方面發現幼兒及家長們對於視力保健知識概念有明顯的進步與重視，而在未來的建議中希望影片拍攝與場地的部分可以有更多的進步，讓整體的完整度更高。

關鍵字:眼睛認知、保護眼睛、預防近視、飲食對視力的幫助

參考文獻

- 王馥筑(2020 年 5 月 14 日)。**讓孩子免於近視之苦 必知 6 大重點**。出處/
<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3616>
- 王藹侯醫師(2021)。**新眼光眼科**。出處
<https://www.asianewvision.com/en/service.php?act=view&catId=48>
- 老大與小妞(2011 年 4 月 2 日)。**嬰幼兒五覺啟蒙-視覺**。出處/
<https://blog.xuite.net/weiya1017/weiya/43726455>
- 吳孟瑤(2018 年 09 月)。**原來近視會遺傳！雙親近視 孩子成為眼鏡族機率高達 5 成**。**康健雜誌**。取自/<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3616>
- 李婷婷 (2017 年 12 月)。**把握 6 歲前！兒童散光不矯正小心「弱視」**。**健康 2.0**
取自/<https://health.tvbs.com.tw/regimen/306458>
- 翁世中 (2008)。**身心教育護眼操對國小五年級學童視力保健影響之研究**。未出版碩士論文，國立台東大學體育教學研究所，台東縣。
- 國民健康署(2017 年 11 月 28 日)。**3C 藍光 影響兒童視力~戶外活動遠離 3C ！**。出處/<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-36773-1.html>
- 張龍。**兒童視力保健**。**康軒學習雜誌**，取自
https://www.top945.com.tw/celebrity_Data.asp?ID=281
- 教育部全球資訊網(2018 年 10 月 20 日)。**戶外活動防近視 校園視力保健推動有成**。出處
https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=62A6832BEC465C9
- 陳芯滢(2021 年 1 月 20 日)。**幼兒 3C 產品使用狀況與親子互動相關性之探討**。
碩士論文，國立屏東大學幼兒教育學系碩士在職專班，屏東縣。
- 陳韻臻(2018 年 5 月 7 日)。**近視有救嗎？矯正方式比一比**。出處/
<https://www.careonline.com.tw/2018/05/myopia.html?m=1>
- 陳瑩山·新竹國泰綜合醫院眼科。**3C 產品對眼睛的影響**。**當代眼鏡雜誌**。出處/
<https://www.modernmgz.com/mod.php?ap=127>
- 黃慧玫(2018 年 11 月 28 日)。**8 大護眼食物 吃出好眼力**。**國家網路醫藥**。出處
<https://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=43282>
- 奧比斯(2015 年 6 月 26 日)。**近視與遺傳—高度近視者的隱憂**。出處 /
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78069>
- 媽咪寶貝(2016 年 11 月 22 日)。**不只視力變差！3C 兒還有這些健康隱憂**。出處
<https://tw.news.yahoo.com/%E4%B8%8D%E5%8F%AA%E8%A6%96%E5%8A%9B%E8%AE%8A%E5%B7%AE-3c%E5%85%92%E9%82%84%E6%9C%89%E9%80%99%E4%BA%9B%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%9A%B1%E6%86%82-013404442.html>

臺北榮民總醫院護理部(2020 年 7 月 23 日)。兒童視力保健。取自/
<https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/1235>
衛生福利部(2015 年 12 月 24 日)。戶外活動 打敗惡視力。出處 /
<https://www.mohw.gov.tw/fp-2651-19671-1.html>
戴婉欣、尤鈺如(2018 年 3 月 31 日)。3C 產品對幼兒的健康影響。出處
[/http://lib.shute.kh.edu.tw/essay/shs1070331/323-2.pdf](http://lib.shute.kh.edu.tw/essay/shs1070331/323-2.pdf)
饒月娟、杜秀容等 4 大營養師(2019 年 02 月 17 日)。關鍵 3 類養眼食物就可讓
視力回復，遠離白內障青光眼。早安健康。出處/
<https://www.edh.tw/article/13023>