

國立臺東大學
健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

身心教育護眼課程對國小五年級學童
視力影響之研究

研 究 生：王柏翔

中華民國九十八年七月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 王柏翔 君

所提之論文 身心教育護眼課程對國小五年級學童視力影響之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林靜萍

(學位考試委員會主席)

林大豐

劉美坤

(指導教授)

論文學位考試日期：98年06月14日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士專班 - 健康促進與運動休閒管理 組 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：_____

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒ 同意 ☐ 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美峰 (親筆簽名)

研究生簽名：王柏翔 (親筆正楷)

學 號：3696024 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 7 月 3 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議: 研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本: 2008/05/29

謝 誌

求學的這兩年來，十分感謝大豐老師和美珠老師的教導，讓我接觸到身心學這個領域，才能有機會將身心學的理论實際應用在教學上，使教學能力獲得提升。內心除了感謝還是感謝！感謝師長的指導、感謝同學的鼓勵、感謝同事的幫忙、感謝家人的支持……。沒有你們，我就沒有今天這成果！

首先要感謝的是指導教授林大豐老師。在我漫無思緒時，給了我方向；在我雜亂無章時，釐清了方針；感謝劉美珠老師啟迪了身心學之鑰，讓我懂得跟身體對話，傾聽身體的聲音！在此要向您致上最誠摯的敬意和謝意！

在研究過程中，感謝五年孝班34位小朋友及家長們的協助與配合，還有偲潔、金昌、昱眾、建坤及96級全體碩士班同窗好友的幫助與鼓勵，方能如期完成研究，同時也要感謝彬彬姊在視力保健工作上的幫忙與協助，才能順利完成實驗；更感謝我的太太靜蘭當我最有力的支柱，及我的孩子仲瑋、仲淇，懂事的你們，讓爸爸在毫無後顧之憂下，珍惜在後山深造的機會；最後更要感謝程立、大華、金文、麗萍及所有關心及不斷鼓勵我的人，對於你們的支持與關懷，永遠銘記在心！

王柏翔 謹誌

2009年7月3日

身心教育護眼課程對國小五年級學童視力影響之研究

研究生：王柏翔

指導教授：劉美珠

日期：2009.07

摘要

本研究目的旨在探究身心教育護眼課程對國小學童視力的影響，瞭解國小學童對身心教育護眼課程的接受情形，教學者並藉以反思及自我成長。本研究以J國小五年級學童為研究對象，選取一班34名學生為實驗組，實施八週身心教育護眼課程，另一班35名學生為對照組。以t-test檢定護眼課程實行前、後學童的視力差異，並收集影像、教學者觀察紀錄省思、學生回饋單、視力保健學習護照等質性資料。研究結果發現：

- 一、實驗組學童視力之前後測指數未達顯著差異，對照組之後測指數顯著低於前測，顯示實驗組維持視力，但對照組之顯著變低。
- 二、實驗組學童左、右眼視力後測減前測之差異均顯著優於對照組。
- 三、實驗組學童認為保眼操是簡單易學的，接受程度高並認真參與。
- 四、教學者在身心課程設計及教學技巧上均獲得豐碩的成長及收穫。

關鍵詞：身心教育護眼課程、視力、保眼操

The Research on the Effects of Somatic Eye-Protecting Curriculum Applied on the Primary School Fifth Grade Students' Eyesight

M. Ed. Thesis, 2009

Graduate: Bo-Xiang Wang

Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.

Abstract

The purpose of this study was to develop the somatic eye-protecting curriculum for the primary school students and to investigate their eyesight effect, learning feedback, acceptance as well as the instructor's self-growth and reflection.

The study was based on quantitative and qualitative methodologies. The objects of study were fifth grade students in the J primary school. The 34 fifth graders were selected as subjects in the experimental group for 8 weeks somatic eye-protecting curriculum, and the other 35 in the control group. The t-test was used in order to assess different scoring on students' eyesight test before/after the curriculum, and the data from teacher's reflection, journal analysis, class observation, feedback questionnaires and video analysis were collected for this research. The major findings included as follows:

1. The experimental group had no diversity in the both eyesight ($p < .05$), but the control group had significant diversity.
2. The outcome of the both eyesight in experimental obviously surpassed the control group.
3. The experimental group thought that the exercise was simple and easy.
4. The instructor had to accept various suggestions, and enrich himself for refining his teaching skills.

Key words: somatic eye-protecting curriculum, sight, eye-protecting exercise

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	III
表 次	V
第一章 緒論	
第一節 研究背景	2
第二節 研究目的	6
第三節 研究問題	6
第四節 研究範圍與限制	7
第五節 名詞解釋	7
第六節 研究的重要性	9
第二章 文獻探討	
第一節 近視相關因素之探討	11
第二節 各種視力保健方法的探討	26
第三節 身心教育與視力保健相關探討	33
第三章 研究方法	
第一節 研究架構	45
第二節 研究對象與實驗設計	47
第三節 研究步驟	49
第四節 研究工具	50
第五節 課程設計與編排	52
第六節 資料處理與分析	71
第四章 研究結果與討論	
第一節 研究歷程	76
第二節 身心護眼課程對國小五年級學童視力的影響	101

第四節 教學者省思與成長	128
第五章 結論與建議	
第一節 結論	133
第二節 建議	135
參考文獻	
中文部份	137
英文部份	144
附錄	
附錄一 參與研究家長同意書	147
附錄二 保眼操操作學習護照	148
附錄三 身心教育護眼課程學習單	149
附錄五 教學者省思記錄表	154
附錄六 身心教育護眼課程視力保健常識測驗	155
附錄七 身心教育護眼課程期末總回饋單	157
附錄八 學童視力保健自評表	159
附錄九 身心教育護眼課程	160
附錄十 身心 Eye 眼健康歌舞曲自編導引動作	172

表 次

表 3-1 身心教育保眼操課程內容	69
表 3-2 身心教育護眼課程教學及活動大綱	70
表 3-3 資料編碼方式說明	72
表 4-1 調整後之課程內容	97
表 4-2 實驗組與對照組前測視力獨立樣本T檢定摘要表	102
表 4-3 實驗組與對照組右眼前、後測相依樣本T檢定摘要表	102
表 4-4 實驗組與對照組左眼前、後測相依樣本T檢定摘要表	103
表 4-5 實驗組與對照組分別後測減前測之差異值獨立樣本T檢定表	104
表 4-6 實驗組視力保健常識測驗相依樣本T檢定摘要表	105
表 4-7 保眼操對視力保健的幫助分析表	108
表 4-8 學生對身心教育護眼課程保眼操喜愛程度分析表	109
表 4-9 學生對細長紓壓呼吸喜好分析表	110
表 4-10 學生對眼球運動喜好分析表	111
表 4-11 學生對保眼操難易度感受分析表	111
表 4-12 期末課程總回饋心得-細長紓壓呼吸	115
表 4-13 期末課程總回饋心得-眼球運動	117
表 4-14 期末課程總回饋心得-眼球按摩	119
表 4-15 期末課程總回饋心得-眼穴按壓	121
表 4-16 學童對身心教育護眼課程保眼操整體的喜愛程度分析表	123
表 4-17 保眼操參與情形分析表	124
表 4-18 學童之保眼操與家人朋友分享情形	125
表 4-19 學童對保眼操持續操作情形	125

圖 次

圖 2-1 身心學領域發展架構圖.....	37
圖 3-1 研究架構.....	46
圖 3-2 研究流程圖.....	49
圖 3-3 身心教育護眼課程設計架構圖.....	55
圖 3-4 身心教育保眼操設計架構圖.....	56
圖 3-5 眼球構造構圖.....	57
圖 3-6 眼球構造模型圖.....	57
圖 3-7 細長舒壓呼吸.....	60
圖 3-8 雙手搓熱並覆蓋眼睛.....	63
圖 3-9 眼球運（轉）動.....	63
圖 3-10 眼球看上.....	63
圖 3-11 眼球看下.....	63
圖 3-12 眼球看左.....	63
圖 3-13 眼球看右.....	63
圖 3-14 望遠凝視（吸氣）.....	64
圖 3-15 望遠凝視（吐氣）.....	64
圖 3-16 眼球九宮格.....	64
圖 3-17 意念眼球九宮格.....	64
圖 3-18 拮抗肌眼球運動.....	64
圖 3-19 眼球回覆一緊一鬆.....	64
圖 3-20 眼球內直肌按摩.....	66
圖 3-21 眼球外直肌按摩.....	66
圖 3-22 眼球上直肌按摩.....	66
圖 3-23 眼球下直肌按摩.....	66
圖 3-24 按摩太陽穴.....	67
圖 3-25 按摩絲竹空穴.....	67

圖 3-26 按摩魚腰穴.....	67
圖 3-27 按摩攢竹穴.....	67
圖 3-28 按摩睛明穴.....	68
圖 3-29 按摩四白穴.....	68
圖 3-30 眼眶輕揉五圈.....	68
圖 3-31 雙手搓熱並覆蓋眼睛.....	68



第一章 緒論

人類外部的感覺器官中，眼睛被譽為靈魂之窗，從視覺上反射人類自小學習、活動、經驗與大腦的關係。視力一旦產生障礙，不僅危及個人健康與活動安全，更可能嚴重阻礙一生的學習情形。廖倩誼、陳正誠（1995）指出近視是台灣地區學生的一項重要健康問題，根據流行病學的研究指出，學童最常見的視力不良中以近視為主。

學童近視主要成因乃在長時間、近距離不當用眼的生活習慣下，過度疲勞用眼，致使眼球屈光過大，嚴重時因而產生近視。外在環境引發不當用眼的生活習慣來源非常普遍，包括課業壓力、上網、打電玩、看電視等。近視產生愈早，近視增加愈快，引起高度近視併發症危險性機率也愈高，所以研究者認為有必要從小透過身心教育的方式，從生活中建立學童正確視力保健的觀念、適時讓眼睛放鬆休息、養成良好護眼習慣。

本研究以身心學理論為基礎，設計一套身心教育護眼課程，透過課程的學習，由內在喚起學童以第一人稱的態度珍視自己的眼睛，隨時愛眼，並能關注、覺察自己眼睛的疲勞，透過實用的護眼按摩及活動，學會放鬆並讓眼睛得到適度的休息，如此內外兼備、身心合一的課程理念，希望裨益學童平日護眼保健實質之幫助。

本章共分六節，第一節說明研究背景，第二節擬定研究目的；第三節進一步提出研究問題；第四節研究限制；第五節名詞解釋；第六節說明研究的重要性。

第一節 研究背景

近視是台灣地區嚴重的健康問題，它不僅危害了學童的視力健康，嚴重的話，更可能因高度近視併發失明的危險，所造成的遺憾將一生無法彌補，故我們必需正視這個問題！然學童時期乃視覺發育的黃金階段，今台灣校園學童近視盛行普遍偏高、且年齡層下降、未來極易成為高度近視患者，此三大近視現況，令學童視力健康陷入如此情境，不免令人擔憂！

國民健康局（2008）調查花蓮地區自述患有近視之比率，0至11歲為17.39%，12至17歲為53.86%，近視倍增率高出四倍之多；國內學童近視盛行率國小一年級從1986年的3%攀升到2006年的19.6%；國小六年級從1986年的27.5%攀升到2006年的61.8%；就年齡層面上觀察，國內學子近視比率之所以會如此節節高升最重要的問題乃在於近視所產生的年齡愈來愈年輕化，在1983年全國平均屈光度在12歲才變成近視，到了1995年為9歲，2000年更降至8歲，平均每5年提早1歲，2006年維持在8歲，近視比率數倍成長之現況，著實令人憂心！

近視是普遍存在的眼睛疾病（施永豐、蕭朱杏、江亭萱，2005；Goldschmidt, 1968；Sperduto, 1983；Saw et al., 1996；Zadnik & Mutti, 1998），世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因（Pararajasegaram, 1999）。近視所易造成之可怕結果則是所謂高度近視，愈早產生近視將來變成高度近視的機會也就愈大；另在錯誤認知下，許多家長一時心急，乍聽到孩子近視，認為近視就是要立刻配眼鏡，後果就是孩童真的變成近視眼，因而造成眼鏡超配的問題。袁漢良（2008）指出大概有1/3是超配眼鏡，有可能讓孩子的近視沒有回頭路。研究者認為，此乃提早學童罹患近視造成日後高度近視潛在的元凶之一；高度近視併發症如視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障，若不注意均會造成失明（國民健康局，2007）。再者，陳政友（2001）指出長時間的近距離用眼所造成的近視是眼球膨脹變大、眼軸增長，此現象屬不可逆的結果，因此近視是條「不歸路」（劉婉柔，2004）。

是故，近視是不可回復的健康問題、是一條不歸路，我們不得不迫切正視它對視力健康的危害性。

近視的形成極易受到外在環境影響所導致，絕大部分近視的形成原因可以說是環境因素作用於遺傳易感受體。現實生活中，學童用眼行為的時間跟來自學習上心理壓力已引起我們對眼睛疲勞及罹患近視的重視。現今在升學主義掛帥及父母對孩子們課業的期盼下，學生每天用眼於寫作業、閱讀、看電視、使用電腦、打電動等近距離用眼時間可以說相當普遍。國人每週平均盯在電視、電腦、電玩、手機螢幕上的時間高達37小時；其中超過616萬人每週超過49小時，平均每天將近三分之一的時間都黏在螢幕上（張朝凱，2008）。劉婉柔（2006）研究發現學童感受到的學習壓力愈高，其眼屈光度就會愈趨向近視；林隆光（1997）於「學童視力保健」一書中亦曾提及，在升學主義的薰陶下，家長「望子成龍，望女成鳳」的念頭，已演變成子女從小就得要「比別人強」，所以自幼給孩子學才藝班、電腦班等樣樣都學，造成孩子眼睛的負擔增加，再加上心理上的壓力，自然而然便容易形成近視。

黃淑貞、洪文綺、陳曉玟（2004）提出目前近視更令人擔憂的問題，還包括國人對近視的了解，仍舊停留於「近視屬屈光異常」、「戴眼鏡等於近視眼」等舊觀念，或期望藉助「由開刀（雷射）治療」。近視乃正因此等觀念認知下，對身體一再錯誤的使用所致。一念之差造成莫大遺憾，此仍造成許多家長認為近視並不需特別治療也無妨之錯誤觀念。

近視預防及視力的改善乃現今校園中，十分重要之健康問題，目前國人在近視預防與治療上還有其它更多元選擇，翁世中、林大豐（2008）提出視力保健的課題是世界各國所重視的，因此各種視力保健方法的研究也紛紛出爐，分別就：眼球運動、按摩或扣擊眼睛穴位、氣功視力保健、腳底按摩視力保健等四種方法加以探討。呼吸氣功、自然療法、吳神父腳底按摩、眼球運動、藥膳調氣等結合傳統中醫穴道按摩及自然舒壓原理，以非侵入性物理訓練方式，活絡視覺神經及增強睫狀肌調節能力，配合穴道按摩活絡氣血循環，有效改善兒童及成人視力衰

退問題，進而提升視力品質。從以上傳統自然療法不難發現中國先人醫術的智慧，乃以人為本重視身心合一、覺察自我和全方位的調理性機能，此與傳統近視只靠藥物及戴眼鏡治療方式有很大不同。

要如何解決這樣長期以來因錯誤認知，不自覺情況下對身體錯誤的使用而成眼睛的傷害，研究者以切身經驗且深信透過身心教育護眼課程極為可行。近年來，國內由林大豐與劉美珠以身心學理論為基礎，致力身心教育及體會身體與開發覺知（awareness）不遺餘力，並如雨後春筍般掀起國內逐漸受到重視的研究領域「身心學」（Somatics），身心學重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的藝術和學問（林大豐、劉美珠，2003）。研究者本身因職場進修而能有機會切身接觸身心教育課程與實務操作體驗，真實感受到身與心探究察覺自我身體之奧妙化學作用，那股外在舒暢與身體本質的愉悅，真是「如人飲水冷暖自知！」，只有親身體驗過才會明白。不僅如此，探索身心關係和體知身體智慧，在實際的經驗、覺察和意識過程中，研究者認為對現代人尤為重要，更該立即從下一代著手，自小培養具備這樣的身心能力。

科技進步的社會，人們身體活動的機會越來越少，致使各種慢性疾病與日俱增，對於壓力和身體不當使用所造成的身體疼痛，身心學者提出另一種健康與身心教育的觀點，主張「回到身體，瞭解自己」，透過重新對身體的傾聽和教育，得到適當的調整與治療。這個過程強調經由身體覺察與動作的探索，使人們能夠更清楚的認識自我，發揮潛能（國際身心動作教育研習會，2008）。

身心學是一門探索身心關係和體知身體智慧，著重在活生生的經驗、覺察和意識過程中，進行檢驗身體結構與功能（Hanna, 1977, 1983；Linden, 1994）；強調進到自我身體中，與自己的身體對話、工作，獲得尊重身體智慧、瞭解身體、開發身體覺察與掌控的能力（劉美珠，2005）。如此一來，便能減少因不當使用身體所造成的傷害，讓自己動得更輕鬆、更有效率，活得更自在（林大豐，2003）。翁世中、林大豐（2007）以國小五年級學童為對象，以身心教育護眼操改善對視力保健影響之研究結果發現：學童在經由身心教育護眼操課程實施後，左眼、右

眼的視力都有明顯的進步。身心教育的課程設計，應用於國小學童：蔡琇琪(2004)

身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究結果發現：國小學童也能透過對呼吸的認識後，獲得靜定及放鬆方面的正面效果。在經過上述多位教育者在接觸身心教育課程自身的認知與體驗後，研究者認為身心教育的課程融入校園中將帶給孩子有別於以往的身體觀感，而學童視力保健亦可透過教師的引導並學習身體放鬆的方式，於課業學習壓力繁忙之際，適時的自我放鬆，減少疲勞的累積，得到預防與改善。另一方面，同時教導我們的孩子正確珍視自己身體的態度，藉由身心教育自小養成良好用眼習慣並於落實生活當中，養成正確積極觀念：「自己的身體要自己察覺；健康的養護也要自己隨時把握」因此，研究者認為國小教師在學童視力發展黃金階段推廣為維護學童視力保健刻不容緩，並肯定「身心教育護眼課程」這是一件相當積極必要而有意義的研究工作才是。

多年以來，國小學童面臨現實生活中，長時間近距離不當用眼，眼睛容易產生疲勞、痠痛、不舒服等現象而不自覺，在不知不覺中因而罹患近視之情況，可以說十分普遍，本研究以身心學的理念為基礎，以所建構之「身心教育護眼課程」探討對國小五年級學童在視力面向上之影響，並瞭解國小學童對身心教育護眼課程中，保眼操的接受程度及情形。研究及探討連結質量兼具，除了提供教育單位、行政單位學童視力保健、近視防治工作面向之參考外，更希望透過一個與時下不同卻有效的途徑研究及活動過程，讓學童能更加喜愛自己的身體，隨時察覺養護自己的健康，把簡單而實惠的體驗帶回家並落實於平常的生活視力保健之中。

第二節 研究目的

綜上所述，本研究的研究目的如下：

- 一、探討身心教育護眼課程對國小五年級學童視力之影響。
- 二、了解國小五年級學童對身心教育護眼課程中保眼操的接受程度。
- 三、探討教學者於課程實施歷程中的自我省思與成長。

第三節 研究問題

- 一、身心教育護眼課程實施對國小五年級學童的視力是否改善？
- 二、學童對身心教育保眼操的接受情形為何？
 - 2-1 學童認為身心教育保眼操對視力的幫助為何？
 - 2-2 學童對保眼操四大系列分別的喜愛情形為何？
 - 2-3 學童認為保眼操難易度為何？
 - 2-4 學童對保眼操的操作心得為何？
 - 2-5 學童對保眼操整體的喜愛程度為何？
 - 2-6 學童對保眼操參與及分享情形為何？
- 三、研究者在課程實施歷程中的省思與成長為何？
 - 3-1 課程設計方面自我省思體悟為何？
 - 3-2 教學歷程中自我成長啟發為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以研究者任職學校之五年級學童二班共69人為研究對象，其中一班為實驗組，男18人，女16人實施為期八週之「身心教育護眼課程」，另一班為對照組，男20人，女15人。

二、研究限制

本研究課程活動進行於校園中，並無法完全掌控研究對象在家的行為因素，故可能會造成本研究改善成效之影響。

第五節 名詞解釋

一、身心教育護眼課程（somatic eye-protecting curriculum）

身心學理論基礎主張重視內在經驗和反省，由第一人稱的概念來做「內在的自我體察」，本研究「身心教育護眼課程」以身心學理論基礎，透過身心教育理念搭配視力保健方法針對以下部份所架設之一套課程，包含二大主軸：（一）概念性教學：構造及認知（眼球結構、眼部穴位及眼球按摩等之介紹）、健康身體態度（以尊重身體的態度重塑正確用眼觀念、重新認識自己的眼睛，為培養傾聽及養護愛眼的良好習慣做好基礎）、（二）操作性教學：包括有細長紓壓呼吸、身心教育保眼操（包括四個核心部份：細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓）簡稱「保眼操」。透過身心教育保眼操的學習，讓身體放鬆（眼睛放鬆），以操作、意念、呼吸三合一的身心引導為主要方式，讓學童切身體驗從一呼一吸間靜心覺察自己眼睛感受。此外，為了課程更加活潑生動同時能讓孩子喜

愛接受，另在第三至第七週課程實施中加上身心Eye眼健康舞曲配合教學，兼備實用及趣味，增添繽紛的學習樂趣，讓孩子們樂活在陶然之中！

二、視力 (sight)

以視力檢查表於一定距離及適當照明下進行遠方中心視力的測驗，其目的為確認不合視力標準的學生（依教育部頒佈之標準，以能見到視力表上視標0.9以上為正常）。本研究係指研究對象之學童經學校校護依教育部頒佈之標準進行視力檢查，並採用Snellen E字環（距離6公尺）所測得的視力檢查結果定義之。

三、身心教育保眼操 (somatic eye-protecting exercise)

本研究身心教育保眼操內容依身心教育理念中強調自我覺察，結合「呼吸」、「意念」、「操作」三合一之方法，透過操作不斷讓受試者對保眼有更具體的身心體悟，保眼操包括了四個系列的連續操作動作：細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩及眼穴按壓。

第六節 研究的重要性

學童階段是一生中影響視力的黃金時期，不能等！近視形成與加深，常由於長時間不當用眼，使眼球過度的屈光所造成。應擬以一套實用合適身心教育護眼課程融入在學童生活中落實，建構學童身心視力保健之認知，學習細長紓壓呼吸、靜心覺察自己眼睛的不適及疲勞，傾聽身體內在反應「眼睛」說話，避免學童因用眼過度，導致近視發生及惡化，研究者認為預防與養護，自成良好習慣！茲將本研究之重要性論述如下。

一、培養學童具有身心合一之視保認知構念

摒棄以往身體被自己一再視為第三人稱的態度，重塑孩子從心正確來體會自己身體的態度，兼併身心融合之視保構念(靜心呼吸，察自己眼睛的不適及疲勞，預防及養護並適時的調整與改善用眼的習慣；學習細長紓壓呼吸放鬆自己，讓眼睛得到回復與激活)。灌輸身心合一的概念，相信以這樣完整的方式，從小教育孩子瞭解及認識自己的身體，認知並擁有珍視身體的正確態度，日後必可行可久，此對於近視的預防及養護的效果當然無庸置疑！必能事半功倍。

二、有效及適合學童視力保健的課程設計

學童階段是一生中影響視力的黃金時期，尤其在高年級進入國中之時，研究者茲榮幸於國小單位服務，切身感受到學童近視高盛行及普及之現況，自擬一套適合學童視力保健的課程設計有其必要，認為視力的養護與近視的預防絕非一朝一夕可能，而是長年累月積沙成塔的使命！自許執行並設計一套適合學童視力保健的課程責無旁貸，良好的視力不是偶然，亦非僅於紙上談兵！端賴有益學童視力課程之落實與執行，透過完整課程介紹，讓學童在潛移默化中感染到身心美好與愉悅的一面，轉而積極落實於生活之中，方能養成良好習慣以收成效！

三、養成學童正確用眼及保眼的良好習慣

視力保健應由小做起，不要小看這些小細節，只要一不注意它，近視的魔掌便會一步一步地向眼睛靠近，藉由身心教育護眼課程的貫徹執行，短時間內紓壓緩和自己的情緒，能讓受試學童迅速及切身體驗到呼吸愉悅奧妙之處及視力疲勞改善的情況，良好習慣的養成需要持之以恆，藉由教師課程安排與要求循序漸進，才能讓學童在護眼保健上得到適切的督促與指導，如此方能真切達到培養學童在視力保健上，正確用眼及保眼良好習慣實質之目的。



第二章 文獻探討

身心學的理论基礎廣泛被應用於各領域的課程設計中。國內外已有應用身心學理念於課程編排和實務教學的文章發表（王偲潔，2007）。倘若能從身心教育理念的觀點，運用在學童視力保健課程設計上，由內至外身心兼備，乃不失為重塑學童保眼愛眼習慣養成之可行方式。林大豐、劉美珠（2003）提出目前這個強調實際身體經驗和身心關係的學門，已逐漸融入不同的研究領域，並受到重視。近年來，身心動作教育在教學上的應用已日漸受到重視（劉美珠，2004）。王麗珊（2006）提出已有多位基層教育者以身心學理論為基礎設計課程，帶給學生不同的思維與體驗，重新建構正確身體的使用方式，並進一步改善覺察身體的能力，課程的融入亦獲得小朋友的喜愛。研究者深知身心學目前已廣泛並成效應用在各領域的研究中，且受到許多基層教育者推崇及重視，本章將依研究題意「身心教育護眼課程對國小學童視力之影響」及研究目的蒐集相關文獻加以探討。

本章共分為三節，第一節為近視相關因素之探討；第二節為各種視力保健方法的探討；第三節為身心教育與視力保健相關探討。

第一節 近視相關因素之探討

為了解本研究身心護眼課程對學童視力之影響，擬從學童近視相關因素進行探討，本節分成三部份分別敘述，第一部份為近視成因之探討；第二部份為學童近視相關因素之探討；第三部份為小結。

一、近視成因之探討

陳建仁（1997）表示近視成因應予以正確分類加以研究。因此，欲根本改善學童在身心全人的視力健康問題，必先探究出真切所在之因素，方能立竿見影。

造成近視發生的因素錯綜複雜，根據文獻發現，雖大多研究學者都有不同的看法，但仍有規則可循。學者認為要予以明確妥善分類，仍有其困難度。陳建仁（1996）曾在近視成因的研究會表示近視的類型可能不只一種，其成因可能並不相同，而必須予以正確分類加以研究，而且他認為近視是許多危險因子相互作用而產生的，且近視是持續進展的，並沒有明顯的發作日期，因此不容易利用斷代研究來探討其成因，唯有針對危險因子作長期追蹤研究，才能闡明不同近視發展階段的不同危險因子。因此，近視也有很多分類，而瞭解近視眼的分類，對於防治近視具有重要的意義（王滿堂，2005）。

承上所述，影響近視的因素有很多，本研究綜合過去研究，茲將影響近視的因素大致歸納為：（一）遺傳因素、（二）生物性因素、（三）外在及環境因素。而遺傳因素包括雙胞胎研究、種族盛行率研究；生物性因素包括生理、心理因素。

（一）遺傳、種族因素

早期的學者從生物學觀點著手，主張近視是因遺傳而起，劉婉柔（2004）引用Steiger所提出之研究，Steiger從生物學觀點認為近視是由於遺傳決定眼球各組織特徵的結果，因為近視為個人彼此間屈光狀態的差異，就如身高、體重之差異一樣。梁中玲（2005）提出高度近視家族史對子女近視年齡與度數的影響。鄭夙婷（2003）引用林隆光發現近視遺傳的比率和其他慢性病差不多，大約三成；多篇研究發現同卵或異卵雙胞胎的眼球屈光度非常相近（Karlsson, 1975；Sorsby, Sheridan & Leary, 1970；Wixon, 1958）。從雙胞胎研究及家庭成員視力狀況來推論得知遺傳因素與近視成因有極高之關係（洪梅君，2006）。

健康的小孩比一些合併有眼睛或全身性疾病的小孩近視率較低（Whitmore, 1992）。因為病理因素所導致之近視，稱為病理性近視，又稱為續發性近視；受遺傳性影響較大（王滿堂，2005）。

近視另一項遺傳相近因素一種族，施永豐等人（2005）在種族近視盛行率研究發現，近視率以亞洲地區，台灣，日本，新加坡，香港為最高，

尤其是漢人種。有研究顯示，亞洲人患近視的比率較其他種族為高；Eong 等人（1993）在新加坡對15-25歲的年輕男性所做的調查中，發現華人近視罹患率最高，為48.5%，其次依序為歐亞混血兒、印度人、馬來人（Eong, Tay & Lim, 1993）。亞洲人種，特別是華人相對於其他地區，具有較高的近視罹患比率。

（二）生物性因素

生物性因素包括生理、心理、營養、情緒、睡眠、等因素，國內外學者研究發現生物性因素所導致成近視的事實的確存在，在生理方面，近視者的眼壓高於正常眼者（林隆光，1985；許明木，1992；Kelly, 1980；Young, 1970）。在心理方面，Corrado曾主張之讀書「心理壓力」會使腦部下視丘及腦下垂體之「內分泌」失去平衡，不正常的激素會改變鞏膜的彈性，而引起近視（林隆光，1997）；楊國樞等人（1985）、劉婉柔（2004）指出學生感受的課業壓力大亦或是學童感受的強迫學習壓力越大會越趨向近視，學童心理上造成自我內在身體感受的壓力亦為造成近視成因之一。

近視與營養方面，彭仁奎（2006）提出要有均衡的膳食，不可偏食，有助於視力發育的營養素包括：維生素A、維生素B、維生素C、維生素E；張永源、嚴雅音、王瑞霞（1984）研究顯示，對蔬菜類喜好程度不同的學童，其視力有顯著差異；Zhang（1994）也指出不均衡的飲食型態為影響視力的重要因素；Edwards（1996）也發現近視者對熱量、蛋白質、脂肪、膽固醇、維生素B1、維生素B2、維生素C、磷和鐵的攝取量均較非近視兒童低，且在統計上均達顯著差異。可見營養也是影響近視的因素之一。

情緒方面，過度緊繃的神經也會傷害眼睛。彭仁奎（2006）認為適時放鬆神經與肌肉，對於近視的防治也是有幫助的；睡眠休息方面，要注意保持充足的睡眠時間，定期接受視力檢查。

綜合以上論述，近視的成因不僅只有單一因素而已，就生物性範疇中，近視成因包括：生理、心理、營養、情緒、睡眠等層面。重要的是，令研究

者發現這些因素其實和我們平日生活中，最親密的身體使用息息相關，我們更應該進一步關注它與身心教育上之關係。就身心教育觀點上來說，這一個活生生的有機體，也就是我們的身體，如何透過教育課程合理及尊重的使用它，處理壓力及放鬆身體，也許正考驗著我們的智慧。然而，態度影響行為，行為造就習慣，研究者認為尊重並能正確的使用自己的身體，培養良好用眼習慣，其實對是否罹患近視有很大的影響。不過，仍有許多學者主張台灣學童近視的原因大多是因外在環境「長時間的近距離用眼」所造成。

（三）外在及環境因素

絕大部分近視的形成原因可以說是環境因素作用於遺傳易感受體（國民健康局，2008）；而我們可以說父母有近視，孩童有可能比較容易近視，但真正會得到近視還是要有環境的配合才可能有近視（王溢嘉、林國煌、林隆光、吳仁宇，田翠林，2001；鄭夙婷，2003）；彭仁奎（2006）認為學童近視的問題，約5%來自遺傳（先天性近視），有95%來自於環境（後天因素）。由此可見學童近視的成因除了先天遺傳、生物性之外，其中絕大部分原因都是後天環境及個人行為因素造所成的。

就以上文獻，整理相關導致近視資料結果，將影響近視成因的環境因素，歸納整理如下：

1. 長時間、近距離、不當用眼的行為

「長時間近距離用眼」行為應是學童造成近視的主要因素，因此，用眼習慣對視力的影響不容忽視（王亦榮，1991）。國民健康局（2008）絕大部分近視的形成原因為「環境因素作用於遺傳易感受體」。Hepsen, Evereklioglu and Bayramlar（2001）發現學生若閱讀與進行緊張性的近距離用眼活動，則有轉變成近視的明顯趨勢。

蔡明春（2002）曾以新竹市國小三到六年級學生為研究對象，探討目前小學生使用電腦之概況，發現在居家電腦設備方面，有高達81%的人家中擁有電腦，家中擁有率相當高，由此可見電腦已趨近大眾普及

化，在電腦用途上，男生喜歡玩遊戲，女生則為玩遊戲及上網居多。謝錦城（2004）以探討大台中地區1277位國小學童看電視與體適能的關係提及大多數的學童都喜歡看電視，信誼基金會曾做過一項全國性的調查，發現5到12歲的學童，最重要的休閒活動就是看電視，每天都有看電視的學童高達八成。林隆光（1997）指出：「家長們只注重自己孩子的英文、電腦、課業不能輸給別人的孩子，而不是視力問題。」。此外，在家長對子女寄予極大厚望之下，「九年一貫課程」之施行，望子成龍、望女成鳳的心理作祟儼然成形，於是許多父母讓孩子在放學後，仍須參加各種才藝、寫作、電腦、英語等補習，長時間、近距離、不當的用眼行為竟在不知不覺生活中影響了台灣學童的生活品質並嚴重造成歷年來持續惡化的近視趨向。

蔡明春（2002）指出電腦已趨近大眾普及化；行政院主計處（2006）統計每戶家庭擁有電腦的比率，有高達66.12%的人家中擁有電腦；臺北市政府教育局（2006）指出學生家中電腦擁有率高達91.83%，擁有率相當高。王溢嘉等（2001）指出林隆光曾認為「八歲以前不宜接觸電腦」，一旦非使用不可，則應遵守以下規定較為恰當：

- （1）電腦螢幕與眼睛的距離要在70~90公分之間。
- （2）螢幕內框上緣與眼睛的高度要一致。
- （3）眼睛的水平注視線內螢幕最好有十至二十度的傾斜角度。
- （4）四周的光線要充足，不要只有螢幕很亮，四周很暗，這樣很容易造成近視。
- （5）使用電腦三十分鐘，一定要休息五~十分鐘。

現代化文明科技生活中，環境外在的時空產物讓學童極容易在不知不覺的情況下陷入長時間、近距離、且不當的用眼行為。實乃造成近視相關的一大因素。

2. 學校環境因素

學校照明、噪音、及課桌椅高矮不當、印刷物品質粗劣、黑板表面粗糙、反光，學生近視比率較高（廖倩誼、陳正誠，1995）；李叔佩等人（1992）指出「是否看清板書」是影響學生視力惡化的主要因素。而楊瑞珍、熊鯤苓（2000）還發現，老師對教室照明度的注意或鼓勵就醫等措施執行率偏低。

因此，在學校許多環條件影響下，導致的近視因子嚴重影響到學童求學的品質，我們應共同正視這種持續發生的現象，並努力維護學童視力保健的環境。

3. 區域、家庭環境及個人因素

區域與近視差異上研究：依院轄市、市區及鄉鎮、山地鄉次序遞減，顯示「都市化程度」與「視力不良比率」之間似有正相關存在（教育部，1995）；林隆光等人（2000）、Lin et al.（2001）調查發現台灣都市及發展快的市鎮有較高的近視罹患率，但鄉村化的坡地鄉鎮及山地鄉鎮的罹患率均有快速上升的現象。國外研究亦認為，都市學童近視盛行率高於郊區學童（Paritsis, Sarafidou, Koliopoulos, & Trichopoulos, 1983；Saw, Hong, Zhang, Fu, Ye, Tan, & Chew, 2001）。以上顯示了不同地區下的學童其近視罹患率也會有所差異（劉婉柔，2004）。在城鄉地區差異方面，林隆光等人（2006）指出臺灣在城鄉差距的比較上，由歷次的研究發覺鄉村城市化確實是使近視增加的因素。

家庭環境因素包括家中近視人數、父母對子女學業的重視程度、看電視時間及距離、閱讀及做功課時間等。李叔佩等人（1992）發現「兄弟姊妹近視率」為影響視力惡化的主要因素之一；楊瑞珍等人（2000）的研究發現，學生的視力狀況與父親、母親的教育程度及學業的重視程度有關；張永源等人（1984）指出，家人視力狀況、與看電視時間及是否保持適當的距離，做間歇性休息，和學生近視情形與惡化程度有密切

關係，同時讀書或做功課時間越長，近視程度與惡化速度也越大；Wong, Coggon, Cruddes and Hwang（1933）發現，小學生近視眼危險比率最高的那組，是最小年紀開始上學且花最多時間讀書寫字的；同時閱讀、書寫時間越長或學業成就越高的人，近視罹患率也越高（Wong et al, 1933）。台大楊國樞教授於1985年研究「我國學生近視問題行為研究」發現壓力程度高、成就動機強及內向或神經質傾向之學生，學生讀書做功課時間越長及課業壓力越重，故投注近距離工作的時間則越多，其近視惡化程度越嚴重。故在家庭環境因素下長時間個人閱讀、做功課的確是造成近視之因素。

影響近視的個人因素主要為性別、年齡、年級、地區、父母親教育程度及職業等級、學業成績、及升學壓力（吳德敏、陳麗美，1989）。近視個人因素中，乃以不良用眼習慣影響最鉅！長時間的近距離用眼的不良用眼習慣是近視形成的主因（劉婉柔，2004）。當個人用眼與外在環境互動情況下，如學童近視與其個人讀書、工作的姿勢、習慣、距離、閱讀時間有關，姿勢良好者，近視率低；常常或有時躺著看書或在車上看書，閱讀距離太近或時間太長，近視率較高（鄭夙婷，2003）。另外閱讀過多，閱讀物和閱讀環境不佳，例如：印刷字體太小字跡模糊，紙類顏色不佳，教室、家庭、補習場所採光不夠、不良，桌椅高矮不合適、黑板顏色不對、反光太強等；閱讀習慣不好，例如姿勢不正確、閱讀時間太長、缺乏休息時間等都容易形成近視（林武雄，1996）。

二、學童近視相關因素之探討

影響近視的因素有很多，且各家學者皆有不同的看法和分類。茲針對本研究之目的和學童為研究對象，著眼在身心學理論基礎下，從身心教育的角度來看待學童近視相關因素大致歸納為：（一）認知錯誤觀念因素、（二）身心壓力疲勞

因素、（三）不良用眼習慣因素。

（一）認知錯誤觀念因素

我們的錯誤觀念，是造成視力不良的數字不斷上升、近視人數與眼鏡店林立的最大因素（翁世中，2008）。黃敏澤（2001）提出學生的視力保健知識在實證研究方面反應出，教育介入對增進學生的視力保健知識是有效的，同時發現家長或教師與校護在近視預防與視力保健知識的傳承方面，具有舉足輕重的地位。林隆光（1997）指出近視持續惡化，最後可能導致失明。也有人認為，反正雷射手術或隱形眼鏡可以「治療」高度近視眼，其實這兩種方式都只是把眼角膜表面削平或壓平，表面上度數降低，不用戴眼鏡了；但事實上，導致高度近視的眼球組織還是存在，眼軸早已病變。所以我們要知道：眼睛雷射只是治標，根本無法治本，千萬不可有那種「反正雷射手術可以解決近視問題」的錯誤觀念（翁世中，2008）。王一等（2005）提出過夜型隱形眼鏡塑型術對中低度數的近視患者能暫時降低度數，但是必需小心其可能的併發症和所造成散光增加的結果。

另一個錯誤要素可能來自於家長，袁漢良（2008）認為台灣近視人口逐年攀升，而且年齡層也逐漸下降，許多家長一聽到：「孩童近視，就急著幫他們配帶眼鏡，後果就是孩童真的變近視眼！」；戴眼鏡的學童中至少有 3 分之 2 是假性近視，其實假性近視是可以治療的，只要用藥物點滴一段時間後，就能夠矯正恢復。換句話說，由於許多學童及家長對於對自己身體最親密的眼球結構並不十分正確瞭解，加上對近視及保健常識錯誤觀念導致下，因恐慌而胡亂配戴不適合的眼鏡，此錯誤的觀念傷害了自己的身體，使得原本根本不用配戴眼鏡的學童，延誤矯正復原的時機，而後果就是孩童真的變成近視眼，一旦眼球真的變形，近視眼就真的沒辦法救回來，得一輩子當四眼田雞了！

多年來孩子在升學主義的競爭下成長，重視孩子的成績遠比健康還重要，無形中已塑造出家長對子女期望錯誤價值觀。王溢嘉等（2001）指出家

長們只注重自己孩子的英文、電腦、課業不能輸給別人的孩子，而不是視力問題。劉婉柔（2007）指出在此種升學主義掛帥的觀念作祟下，無怪乎國內學生近視問題已到了無以復加的程度。在家長「望子成龍，望女成鳳」的念頭及升學主義的薰陶下，已演變成提早過度學習，例如，才藝班、電腦班...容易造成近視！（林隆光，1996）。人一生由出生到七歲左右為止是眼球最嫩時期，也就是鞏膜韌度最低（鞏膜易受壓力而拉長，形成近視化），及調節力最高（睫狀體易受壓力而過度緊張、水晶體因軟而易於膨脹，形成假性近視化）的時期。在此一最嫩時期最不宜「過度」近距離作業，否則最容易為將來的近視埋下伏筆（顧進榮，1988）。

教育介入對視力保健觀念有明顯的正向作用，曾雪娥等人（2003）針對臺北市內湖區新湖國小四年級學生進行準實驗介入研究發現：（1）普遍皆具有一般性視力保健知識，介入後，對於近視成因的認識有顯著增加；（2）態度普遍趨向正向，在介入後態度亦有明顯提升；（3）對於「當眼睛感覺疲勞時就休息」、「當近距離用眼覺得眼睛疲勞時有望遠凝視休息」的視力保健行為有所進步。故正確保眼觀念、愛眼識能之態度尤為重要，以第一人稱尊重身體的心態才能適時察覺自己眼睛的不適合和疲勞，並讓靈魂之窗得到休息，此與身心學理論基礎相吻合，相信身心教育護眼課程的介入，必能相互輝映、相輔相成。

正確的身體結構認知是很重要的，用錯誤的身體意象使用我們的身體，身體健康就會受到傷害（Langford, 1999）。因此，透過知識及教育導正學童不良用眼、錯誤觀念及尊重正確身體使用的觀念必先建立。就身心教育的角度來探討近視相關成因，認知錯誤觀念的產生乃肇於對自我身體結構及身體態度之不甚瞭解、不甚清楚所導致，故認知錯誤觀念產生錯誤判斷，錯誤使用身體，造成身體的傷害，長年已來嚴重影響了學童視力矯正復原的黃金時機，今研究者以身心教育的方向重新出發，主張回到自己身體的原點，擬建構一個能以健康、正確的態度來重新認識學習、涵育視力保健外在知識及內

化教育，以期身心兼備，如此真切找回瞭解自我、並尊重愛惜自己身體以圖達到圓融、實用身心護眼課程之目標。

（二）身心壓力疲勞因素

眼睛是靈魂之窗，是孩子與外界接觸的重要通道，想想人們每天對自己眼睛的使用，除了睡眠休息時之外，眼睛對外在環境的反應及工作幾乎可以說是長時間不斷地在進行運作中，但有太多的理由，人們往往因長時間近距離超時的情況下，因工作繁忙而忽略它的疲憊和辛勞，我們不但沒有好好靜心傾聽眼球的聲音，覺察它的疲勞、給予它適度的喘息，卻任由它每況愈下當中，令人好不心疼！

由於看近物或遠物都必須運用睫狀肌之調節作用，所以眼睛容易疲勞，尤其在近距離作業過久之後，更會有視物模糊成假性近視，或有想睡、頭痛，甚至於噁心、嘔吐等現象，此時宜作充分休息，或接受眼科醫師適當處理（教育部，2000）。由此可見，其實眼睛每天有許多接觸在長時間近距離用眼的機會如：看書、看電視、打電腦，加上卻又不注意姿勢、照明等，很容易帶給眼睛疲勞及不適，加上課業壓力、生活忙碌情緒緊張，忽略了該讓自己的眼睛停下來適度的休息，「眼睛疲勞」這是錯誤傷害身體的警訊，若一再忽視繼續傷害下去而不自覺的話，將是造近視患者數量有增無減且居高不下的主因。

當眼睛疲勞時適時讓眼睛放鬆休息是必要的！否則將可能導致近視持續的惡化。Hepsen, Evereklioglu and Bayramlar（2001）研究發現，正視學生若閱讀與進行緊張性的近距離用眼活動，則有轉變成近視的明顯趨勢。張永源等（1984）指出，家人視力狀況、與看電視時間及是否保持適當的距離，做間歇性休息，和學生近視情形與惡化程度有密切關係。然而，由於社會急遽變遷，科技先進，人們仰賴電視、電腦的時間遽增：國民健康局（2007）在青少年健康行為調查中結果發現逾6成學生曾在一天內連續玩電腦或打電動超過兩小時，近1/4學生每天或經常連續玩電腦或打電動超過兩小時；近8

成學生曾在一天內連續看電視超過兩小時，4成左右每天或經常連續看電視超過兩小時。兒童亦因提早使用電腦致使罹患近視的比率急速竄升，其中尤以近視為甚（鄭夙婷，2003）。

林志禹（2004）發現電腦族群最為疲勞或疼痛的部位分別為眼睛。避免長時間電視機或電視遊樂器。每隔30~40分鐘 眺望凝視遠方10分鐘，讓眼睛睫狀肌放鬆，才能有效避免近視度數加深（林隆光，1996）；Angle and Wissman（1980）提出「用眼積習論」（use-abuse theory），他認為近視的形成肇因於近距離作業，導致眼內肌肉緊張痙攣，經過一段時間後導致眼睛呈永久性近視。

然而，所令人擔憂的是，文明進步所伴隨之高科技視覺產物已長時間疲憊及傷害了孩子們的眼睛，存在這樣的事實，而我們竟沒有警覺到它的嚴重性，不知不覺當中導致學童長時間疲勞、缺乏放鬆技巧的方法，因而罹患近視。我們要積極落實視力保健教育，教導我們的孩子覺察眼睛疲勞、適時放鬆讓眼睛休息以確保學童眼睛的健康，讓這潛移默化的影響，能藉由身心教育課程的方式重塑孩子們對健康身體的尊重與使用，如此一來不僅養成孩子們擁有一輩子護眼健康的身體能力，更讓每個孩子都能擁有一雙明亮的雙眼，享受一輩子的健康幸福！

就身心生理上之觀點，讀書的「心理壓力」會使腦部下視丘及腦下垂體之「內分泌」失去平衡，不正常的激素會改變鞏膜的彈性，而引起近視（林隆光，1997）。由此可見，學童來自家長及外在生活環境中所感受到的壓力造成近視的事實的確存在：在家長「望子成龍，望女成鳳」的念頭及升學主義的薰陶下，已演變成提早過度學習，例如，才藝班、電腦班...容易造成近視！（林隆光，1996）。再者，教育部自九十學年度起推行實施「九年一貫課程」，在濃厚的升學主義、文憑證照主義掛帥下，每位父母對孩子們的殷殷期盼，莫不費盡心力為孩子擁有對未來的競爭力而努力。因此，造成許多父母讓孩子在放學後，仍須參加各種才藝、寫作、電腦、英語等補習；再加

上多元入學與教科書版本多元化等教育政策的實施，學生必須學習的知識與才藝亦需更加多元，造成台灣學子承受來自於父母、老師與同儕間競爭的壓力更大了（劉婉柔，2004）。而楊國樞等人（1985）進行「學生近視問題的行為因素」研究中提到，學生個人的學業成就動機愈強、升學意願高，以及來自家庭與學校的學業壓力愈強，其近視程度與近視惡化速率愈大。承上所述，陳文甲、王惠珠、李穎勳、吳孟憲、陳育芬、許俊傑、陳正憤（1999）也認為課業壓力是近視的相關因子之一。

郭湘南（2008）認為透過身心動作的調整，確實可以有效達成身心的放鬆，也能達到治療身體疼痛的目的，減少就醫機會，提升生活品質。藉由教育、動作與活動一連串的學習，讓人們對自我身體有新一層的認知與瞭解，當能體會身體的感受，就能選擇與改變（王麗珊，2007）。透過呼吸，可幫助身心平靜，讓身體處於放鬆的狀態，並提升專注力，讓受試者能將心思專注於自己的身體（蔡琇琪，2004），吳美慧（2006）研究發現透過呼吸的練習對學童身體及心理情緒方面的放鬆有所幫助。

透過身心教育護眼課程之應用可以是克服學童在視力保健上的一很好的方法：覺察疲勞、放鬆紓壓。翁世中（2008）提出如果能將身心教育應用在學童的視力保健上，一來學童能覺察自己眼睛的疲勞；二來藉由手技來鬆弛眼睛壓力，對於視力保健相信會是一大助力。身心動作教育課程提供學生親身體驗、探索以及認識自我，進而讓學生身心充分發展的機會，且現今更獲得許多基層教師與學生的認同（林季福，2004；吳美慧，2006；張玉珮，2006）。

基於以上論述，研究者認為可以從身心教育的角度，試著透過身心護眼課程教育的方式，讓學童重新正確認識自己的身體，並希望藉此課程讓學童學習以第一人稱尊重身體的態度覺察自己眼睛的疲勞，透過呼吸、意象、操作的練習啟發的身體覺察，達到放鬆心情解除壓力疲憊的狀態，習得一生受惠的技巧，培養一個正確護眼的好習慣。

（三）不良用眼習慣因素

近視係由於長時間、近距離、不當的用眼習慣乃是造成學童近視的主因。近視與其個人讀書、工作的姿勢、習慣、距離、閱讀時間有關，姿勢良好者，近視率低；常常或有時躺著看書或在車上看書，閱讀距離太近或時間太長，近視率較高（鄭夙婷，2003）。劉乃昀（2006）認為父母大多缺乏加強學童日常生活中的視力保健行為及預防學童產生近視的相關影響因素，才會導致學童視力不良率不斷地持續升高。學（幼）童在家中習慣以電視、電腦作為休閒活動，長時間近距離的不當用眼，導致近視之情況持續在，而視力保健與日常生活型態及用眼習慣有極大的關係（教育部，2006）。可見日常生活中，學童因外在環境影響所養成的不良用眼習慣，在不知不覺中、積習已久情況下的確危害了學童視力上的健康。

台灣地區學生罹患近視比率不僅偏高、度數加深，甚至年齡提早，師長對學童用眼良好習慣養成及督促實不容再等閒視之。良好的用眼習慣端賴師長及家長們多方督促配合及用心，政府、學校、家長三方面應協力合作，一同肩負起對學童視力保健的責任，才是解決良方。幼童在校時間約為八小時，教師是學生視力保健工作中最重要的人員之一，教師不僅能指導學生養成良好的用眼習慣，而且能隨時糾正學生不良的用眼方式和閱讀姿勢，藉由平常的觀察，更可及早發現視力不良的徵象，所以每一位教師都應具備視力保健的知能（行政院，1999）。老師是學童視力保健工作最重要的人員之一，老師不僅指導學生養成良好用眼習慣，且須隨時糾正學生不良用眼習慣和閱讀姿勢，並藉由平常的觀察及早發現有視力不良徵象的學童（林隆光，1996）。

另外，家長本身對子女的督促程度與態度是影響學童視力行為習慣的主要因素。在國內，小學學童眼部肌肉因運動不足，長時間打電腦、看電視等而造成血行不良等因素相互導致成假性近視之現象相當普遍（袁漢良，2008）。連惟歆（2001）與張美枝（2003）認為如果父母親平時缺乏提醒孩

子正確用眼看書等身體姿勢，或未安排孩子定期到醫療單位進行完整的視力檢查，亦可能造成孩子罹患近視或視力更加惡化。父母對子女預防近視方法，最重要就是要定時讓孩童採取「望遠凝視」活動，也就是凡是讀書、寫字、看電視、看漫畫、使用電腦、打電動等近距離用眼活動，每三十分鐘後能走到戶外、陽台或窗邊眺望六公尺外遠方十分鐘，促使眼內睫狀肌得以放鬆；而家中如有孩子長時間沉溺於電腦遊戲，家長們可至教育部網站下載視力保健停歇軟體，使用電腦30分鐘後可強制休息10分鐘，以避免孩子過度使用電腦，導致視力惡化（教育部，2002）。莊淑寶（1997）提出若學童發生看不清楚、經常眯眼或揉眼眨眼的習慣、眼和手協調欠佳等狀況時，父母也應隨時提高警覺，儘早帶學童至門診檢查，達到早期診斷早期治療的預防效果。

因此，要培養學童正確的視力保健知能，除了識能之外，更要實踐才有用！而實踐最具體重要的目標則是在養成良好的用眼習慣，如此內外身心兼備雙管齊下，摒除錯誤用眼觀念，積極從身心教育著手，本研究透過身心護眼課程及教育的方式以尊重身體正確的態度重塑對身體正確使用、進而能用心覺察及感受自己眼睛的聲音，適時讓自己放鬆，讓眼睛呼吸緩解壓力及疲勞，如此良方，選擇與改變自在我心中，長年累月經營下，始可達成學童平時正確用眼、培養良好護眼習慣所要之目的。

三、小結

由以上文獻探討可知導致近視發生的因素複雜而多因，除了少數因遺傳所導致近視外，大多是外在環境與個人的因素為主，這些也都是近視問題惡化的因素，也都是未來值得去探討瞭解的問題。因此，明確可見的，近視是許多外在環境影響個人因素或個人用眼行為、習慣交互作用下所導致之結果。

無庸置疑地，學童近視盛行之現況已是台灣校園中存在的事實！當務之急除

了要培養學童正確的視力保健識能之外，更要實踐才有用！而實踐最具體重要的目標則是在養成良好的用眼習慣，如此內外身心兼備雙管齊下，摒除錯誤用眼觀念，積極從身心教育著手，本研究透過身心護眼課程及教育的方式以尊重自己身體的態度重塑對身體正確使用、進而能用心覺察及感受自己眼睛的聲音，適時讓自己放鬆，讓眼睛呼吸緩解壓力及疲勞，如此良方，選擇與改變自在我心中，長年累月經營下，始可達成學童平時正確用眼、培養良好護眼習慣所要之目的。

近視危害了學童身心的健康，各種護眼方式也因應而生，部份成效顯著，且各有特色，而本研究針對研究之目的、對象，著眼在身心學理論基礎下及從身心教育的角度出發，歸納學童近視三個相關因素，希望能透過本研究介入施行後，藉由三合一：呼吸、意念及操作內在知覺的方式，讓學童學習能以珍視自己身體出發，從原點、從根本、從內心覺察及體會克服這三大要素，期達到改善、預防及習得終身養護、用眼的良好習慣！此乃有別於一般傳統僅以外在操作按摩、藥物其他手術治療之護眼型態，故有其特色及實用價值性。

第二節 各種視力保健方法的探討

視力保健，預防更勝於治療，如果能夠提早規劃視力保健不但可擺脫眼鏡束縛，更可遠離高度近視而失明的威脅，確保雙眼健康明亮。因此各種視力保健方法的研究也因應而生，本節分別二個部份敘述，第一部份為視力保健方法之介紹，就眼球運動、按摩眼睛穴位、氣功視力保健、腳底按摩、膳食營養及身心教育身體的智慧等六種方法分別敘述加以探討；第二部份則為小結。

一、視力保健方法之介紹

（一）眼球運動

眼球運動是以眼球旋轉、直線及遠近來回凝視等為主要活動。一般都強調眼睛周邊肌群的訓練，進而控制眼球靈活運轉及適度放鬆；身心教育護眼操進行對國小五年級學童視力保健之行動研究發現實驗組學童的雙眼視力皆有顯著改善（翁世中，2008）。

眼睛是靈魂之窗，但過度使用或是壓力都會造成假性近視，一般西醫的治療方式是點藥水幫助睫狀肌放鬆，中醫則可直接用針灸，刺激眼睛周圍的穴位，達到放鬆的效果。施永豐等（1993）提出在古中國醫書中，曾以針刺療法來治療「能近怯遠症」（即近視），針刺部位則是以風池、合谷、睛明、承泣為主。

許多研究顯示視力可透過眼球之運動而有效的防治與增加視力。施永豐等人（1989）認為在每次近距離工作後，以「遠方視運動」作為調節，對視力保健效果會有一定成度的改善。

眼球運動是在沒有任何後遺症之下，透過眼球旋轉、直線及遠近來回及望遠凝視，採自然恢復睫狀肌調節功能，雖然對視力的改善有限，但如果能再配合良好的用眼習慣及身心教育，則輕微近視是可以有效改善，並達到預

防及減緩近視加深的效果。現今教育部所倡導推行的「望遠凝視」及2008台北市政府教育局力推之「愛eye元氣護眼操」正是以眼球運動為原點的設計活動。

（二）按摩眼睛穴位

按摩是一種多變、有目的、有系統性及週期性的作用在身體軟組織上的手部動作，有促進健康及癒合的效果（Dunn et al., 1995；Freeman & Lawlis, 2001）；而穴位按摩作用原理類似於針灸，是以指代針的方法，用手指以適當均等的壓力，按壓某穴位代替針刺治療疾病的方法（陳麗麗、王純娟、蔡秀珠，1998）。

穴位按摩為運用一定的手法，刺激人體某些部位或穴位，藉由被動地活動肢體或關節，來達到通經絡、調補氣血、扶正固本、消除疲勞、恢復元氣之治病或保健目的（劉世森、高益民，1991）。穴位按摩是中國傳統醫學中獨特的治療方法之一，結合按摩的知識和東方醫學裡能促使疾病癒合的經絡系統理論，早在秦漢時期，黃帝內經中就有按摩治療痿症、胃病等病的記載，為按摩學奠定了理論基礎，其按摩的穴位，是經由古人長期實驗、觀察、思考、推論而形成，包括：按摩時會產生的痠、麻、痛的現象、病理反應、穴道主治功能的發現等。在傳統中醫文獻記載及科學研究結果，皆驗證穴位按摩的有效性，行政院衛生署也發布護理人員能獨立使用穴位按摩解決病人問題（張惠甄、劉曉玫，2005）。

戴嘉宏（2008）提出以下方式按摩眼睛穴位可解除眼睛疲勞及不適感：太陽穴、絲竹空、魚腰、攢竹、睛明、四白、球後等穴。眼部穴位按摩、閉眼休息也十分重要，可每日早、晚各按摩一次，每次10~15分鐘；或隨時覺得眼睛疲倦痠澀時，即做適度按壓，有助於放鬆眼週肌肉、促進血液循環。眼週穴位按壓除了可以緩解眼睛不適，對眼睛浮腫、黑眼圈等也有改善功效。

眼部穴位按摩能激活眼動脈及眶上神經的循環系統，活絡經脈氣血，讓眼睛周邊肌肉放鬆，疏通眼球裡層氣血循環，增加組織代謝。按摩睛明、絲

竹空、攢竹、魚腰、瞳子膠、承泣、四白等穴位有助於消除眼睛疲勞，且能讓眼睛迅速恢復活力精神明亮，達到視力改善的功效。

（三）氣功視力保健

已有幾千年歷史的氣功，是我國自古流傳下來的一種保健強身、益壽延年的保健養生運動。氣功是中國古老的養生運動，曾被認為有助於眼睛的保健，它是繼針灸後再受到中外學者注視的傳統醫學。施永豐、黃欽永、劉君謙、蔡秀華、林隆光、侯平康（1993）以藉由台大二年級學生共計62名，作氣功對眼屈光影響之研究，共追蹤兩年，教導氣功中之九陽明目功眼球運動，每次操作時間約15分鐘，每週至少作兩次以上，結果不但發現實驗組之近視進行已停止，而且也發現此種眼球運動有抑制近視進行之趨勢，因此，我們必須考慮古代中國醫學也可能是另一條預防近視的方法。

黃欽永（1991）以國立台灣大學大二和大三的學生共94人，進行九陽明目功對近視防治效，實驗結果，練習九陽明目功實驗組的同學，其練習後的視力比練習前的視力得到相當的改善，意即九陽明目功的練習對視力的改善是有所幫助的。

北京中醫學院針灸研究所氣功研究室，以氣功鬆靜眼功對北京市東直門中學241名學生作研究，發現鬆靜眼功對視力改善有顯著差異，但屈光度之改變則未達顯著水準，治療達顯著效率有25%，有效率達61.8%，保持率達13.1%（吳濱江、焦國瑞、張洪林，1988）。河南中醫學院以增視氣功，對平頂山一所中學進行實驗，經過三個月的練習，屈光度下降0.4678D（路世才、劉振武、李震生、畢連華、陳家富、崔軟林、付清蘭，1988）。

中國李洪生（1993）研究氣功治療成效，先後對3000名近視、弱視患者併行氣功外氣治療及操作六步明目益智功15天，每天集中練習2小時，練習後再由氣功師集體施行外氣治療15分鐘；整套功法含按摩點穴功、凝視旋目功、運氣療疾功、水中淨目功、馬步站樁功、太極虛無功等；此功動靜結合，可以健身強體，解除眼睛疲勞，有利視力恢復；治療結束後6個月，有57%

患者恢復正常，效果顯著。肖昌義（1992）以小學六年級67位男生及62位女生為對象，研究簡易氣功防治近視的效果，發現其效果可觀。上述均說明氣功了對近視正面的顯著治療效果。

（四）腳底按摩視力保健

吳若石創「吳神父新足部健康法」，提出以區域連續性的按摩法、推散病理反應物的治療理論，並且結合中醫的陰陽五行學說及經絡的概念來做整體健康的治療，此自然療法乃行之有年，發展至今廣為盛行（林進登，2005）。

吳若石認為眼睛疲勞的一般病因是當連續工作或看書時，視力會變模糊，肩頸會僵硬，有時會頭痛，這是疲勞症狀。身體虛弱時或近視、遠視、亂視、散光，眼鏡度數配戴不適合，轉動眼睛的肌肉失衡，左右眼不能保持平衡，都會造成眼睛疲勞，視力減退。它的主要症狀是眼睛疲勞、眼睛痠痛、眼紅、眼睛乾澀、頭痛、頭暈、視力衰退、失眠、神經過敏、食慾不振。它主要是按摩腦、眼睛、肝臟、心臟、脾臟、腎臟、腎上腺等為主要反射區，若有身體虛弱的問題，脾、胃、大小腸當然不可少；若是糖尿病引起的視網膜病變，更需注意加強肝臟、脾臟、胰臟、腎臟、腦垂體等反射區，都可以達到降低眼睛疲勞、可延緩視力減退的功效（引自翁世中，2008）。

（五）膳食營養

均衡的膳食及營養，是影響近視的因素（彭仁奎，2006；張永源等人，1984；洪梅君，2006；顧進榮，1988）。陳皇志（2005）研究視力上的疾病問題，在經過眼科門診經眼科醫師詳加檢查，確定有病因及嚴重性，再用中醫藥的方法調理；臨床上，中醫師會根據個別的體質及症狀，藉由針灸，內服中藥等方法減輕眼睛疲勞，延緩因眼睛退化所導致的不適，因為每個個體差異頗大，用藥及調理方法更是相當重要。中醫建議平常可泡些適當的枸杞菊花茶當飲料，若火氣大者可單用菊花；若體虛畏寒者可單用枸杞；若體質不寒不熱者可混合沖泡飲用，但是如果火氣大合併便秘者可改用決明子，方便又有效。顧進榮（1988）認為在視力保健上更需要有均衡的膳食搭配才能

相得益彰，不可偏食要有均衡的膳食。有助於視力發育的營養素包括：牛奶、蛋黃、芹菜、胡蘿蔔、菠菜及其他深綠色或深黃色的葉菜類食物。

自然醫療研究方面也說明了營養膳食對人體修護的重要性，所以我們不能忽略膳食及營養對學童視力健康的重要性。胡超群、黃柏銘（2006）提出在美國最常使用之另類療法包括禱告，自然藥物，深層呼吸，群體禱告，冥想，整脊，瑜珈，按摩，膳食等等。自然療法事實上是一整組概念不所延伸之醫學系統，追求機體自癒的能力。自然醫療之主要目的在去除人體自癒能力的障礙，回復人體自我調節和治癒機制。教育病人導向正確生活習慣和飲食方式是自然療法中最好的醫療。

人類原就具有自行修復疾病的自然治癒力，當身體各機能有均衡的營養加上正確生活習慣時，能很自然地便能促進身體之恢復的能力，使身體各系統運作平衡，讓身體恢復原始的功能。蘇俊賢（2001）提出運用身體自然的癒病能力，有效自然減輕頭痛、背痛的自然療法及處理壓力與情緒的方式，強調每一個人都有與生俱來的免疫系統「藍圖」，是祖先遺傳下來的，是身體對抗疾病、傳染病及創傷能力強弱的基礎。

（六）身心教育身體的智慧

翁世中（2008）應用身心學理論為基礎，以身心教育護眼操對國小五年級學童視力保健影響之研究，結果發現實驗組學童的雙眼視力皆有顯著改善，而自然療法之應用與「身心學」理論實際存有某些相通類似之處，均同意並尊重身體先天具有某些能力。當代現象學家梅洛龐蒂認為，「身體既能感知他物，又能感知自我」（謝美萱，2004）。尊重身體的智慧（body wisdom）每一個細胞都有它自己的心靈和運作的智慧，身體有其運作的心性智慧，有其神奇的、無法言喻的自我調整能力（林大豐、劉美珠，2003）。身心學所強調的身體是具有柔韌而富有彈性的，無論在何時，它都可以被塑造、修復與重新再教育（Knaster, 1996）。

身體是有智慧且會隨著環境與當下的情況而改變、調適著。我們的「身

體」每分每秒不斷地改變與學習，處於活動的狀態（林大豐、劉美珠，2003）。身心教育強調使用習慣或觀念的再教育與再學習，具積極及預防性；身心治療針對身體疼痛或不適進行治療，或身體狀況調整後之心理上的痊癒，屬消極具改善性（吳美慧，2006）。猶如透過呼吸的練習可增加身體的覺察能力，身體的覺察能力增加，身體就會有更多改變的機會與改善的可能性。劉美珠（1999）亦指出，在一呼一吸中包含了許多生理的變化、心理情緒的反應及對身體姿勢和動作的影響。透過呼吸，可以感受身體在「緊」與「鬆」之間的差異，並進一步學習身體的使用與控制。在面對學童近視棘手問題的同時，倘若能以身心教育啟發學童對身體的智慧之觀點而付諸實踐，由內在覺察與體會並學習與眼睛對話，選擇自己最佳的用眼、保眼方式，乃不失為完善可行之方法。

二、小結

就以上六種視力保健方法，眼球運動容易操作、看遠放鬆調節眼部肌肉，讓它恢復彈力，閉眼做眼球旋轉運動，避免眼睛過於疲勞和乾燥，在校園中容易融入學童生活，教師也可以一起引導，不論居家或在校均隨時隨地可操做作，對假性近視學童有預防及改善視力的功效。

提及學童視力的改善，畢竟不能只靠單方面操作，同時也要顧及均衡營養飲食療方，才能相得益彰。眼睛病變除了正確的診斷就治療外，藉由日常的調養及保健確實可以延緩老化、預防視力衰退及改善視力。因此，眼球運動雖容易操作也應配合其它相關因素相輔相成，效果自然會更好。

另一常見視力保健方法即按摩或扣擊眼睛穴位，在長時間閱讀，或需要專注眼力的工作後，眼部穴位按摩、閉眼休息也十分重要，眼睛穴位按壓除了可以緩解眼睛不適，對眼睛浮腫、黑眼圈等也有改善功效。攢竹、魚腰、絲竹空、睛明、四白、球後等上述穴位圖所在，可每日早、晚各按摩一次，每次10~15分鐘；或

隨時覺得眼睛疲倦痠澀時，即做適度按壓，有助於放鬆眼週肌肉、促進血液循環。

氣功應用於視力保健，吳神父足部健康法中按摩足部眼睛的反射區也都證實對視力保健可以達到一定的成效。國小教師也可將眼部穴位介紹給小朋友認識，引導學童當眼睛過度疲勞時，呼吸放鬆的方式，自行輕柔按摩臉部、眼睛穴道，有效放鬆眼睛周邊肌肉、疏通眼球裡層氣血循環、增加組織代謝等效能。甚至也可以身心教育課程設計融入的方式，讓孩子們與父母親子間共享護眼的樂趣及參與視力保健的另類學習，也相當實惠。

綜觀以上各種視力保健療法，雖有所不同特色，但各異其趣，就視力保健上應用手法方式，或多或少運用到以上介紹之方法，近年來已越來越多人響應及接受其在視力保健上的效益，尤其在身心教育運用身體智慧護眼方式很具特色，本研究之身心教育護眼課程即以身心學理論為基礎，設計上除了具以上操作護眼方式外更強調以細長紓壓呼吸及意念方式透過教育傳達，讓學生學習運用自己的身體來自覺眼睛疲勞及放鬆，進而養成良好護眼習慣。再者，以身心教育身體的智慧觀點付諸視力保健的同時，兼備了身心與外在環境的圓融並讓個體（自己）從內在的感知而選擇自己最佳的護眼方式，畢竟你才是自己身體最偉大的老師，良好護眼習慣端賴自覺與啟發，身心兼備內外操作方能相輔相成，效益兼備，。研究者認為這種免吃藥又不必打針的護眼保健方式，倘若能持之以恆，日久普及之下，希望孩子們都有隨時注意保眼的意識及身心快樂的健康觀念！讓人人都能擁有一雙健康而明亮的雙眼，掌握未來一生的幸福！也相信能得到許多家長的認同及並讓大眾接受。

第三節 身心教育與視力保健相關探討

本節分成三部份分別敘述，第一部份為身心教育相關文獻之探究；第二部份為身心教育與視力保健關係之探討；第三部份為小結。期待透過相關文獻之分析與探究，以作為本研究設計、發展之依據。

一、身心教育相關文獻之探究

（一）身心學起源與意涵

西方哲學家柏拉圖與笛卡兒將身心本質二分法的觀念無形的影響了後人們對身體的態度與偏見，近代西洋哲學之父笛卡兒所提出的「我思故我在」哲學思維卻讓身心二元的發展從而深植於科學、教育及醫學等學術研究中。身與心截然二分成兩個實體的觀念，已普遍地深植於科學實驗、醫學研究和教育領域裡，更於無形中影響了人們對身體的態度以及對身體的偏見（Klienmen, 1972）。身與心截然二分的觀念，造成長期嚴重偏向心智學習而忽略身體教育的遺憾。因此，身心學的興起與發展總一直維繫在個人為了解決自己身體上的一些問題，或是對身體現象的好奇，進而對自我身體的重新探索，隨著不斷體驗的過程和經驗的累積，逐漸發展出不同派別的身體療法與技巧（王僊潔，2007）。直到1976年Thomas Hanna根據這些不同技法的共通性，整理出基本論述，並選擇「soma」一字來重新闡述與界定「身體」，確立了這個體會身心互動關係、探究身體智慧和強調內在經驗感受（experience from within）的研究新典範，是為身心學（林大豐、劉美珠，2003）。這個新興的研究領域，推行在世界各地蓬勃發展，成為一股強大的力量，並傳播與應用到各個不同的領域裡（劉美珠、林大豐，2001；Johnson, 1994）。

Somatics源自於希臘文的soma，意為「完完整整活生生的有機體」(Hanna, 1983：6)。身心學之理論根源即在於「soma」與「body」的區別，「Hanna

認為：身心學是一門研究“soma”的領域，soma是指一個有不同情緒感受的、動態的、流動的和一直改變的活體；它是一種存在於當下當刻之自我感知、自我體察和自我調整之不斷改變的生命有機體。」（劉美珠、林大豐，2001：142）。

身心學是從第一人稱「我」的角度，來實際探訪身體，透過系統的理論與方法，進行身與心的對話，進一步開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力。它是一門探究身心關係與體悟身體智慧的經驗科學，重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的一門藝術和學問（林大豐、劉美珠，2003）。

不將身體與心靈分開討論，而是身心一起討論，身體的任何現象或改變都會影響心理狀態；而心理狀態、心情故事和觀念意圖也都會儲存記憶在身體裡，並且會影響及改變身體的組成和結構。所以，唯有身心和諧一體，互相輔助與共同調整，才是一個真正完整的全人（林大豐、劉美珠，2003）。

由第一人稱的概念來做「內在的自我體察」，即強調傾聽、擁抱、跟隨及留意體內所發生的一切動作。由自我內在去經驗身體的現象以及體會不同的身體動作，傾聽自己身體所發出的訊息，檢驗自己的動作模式、解剖結構和心靈狀態，進而讓自己的身與心能夠更密切地融合為一（林大豐、劉美珠，2003）。

（二）身心學論述觀點

林大豐、劉美珠（2003）提出身心學理論基礎建構主要有下列幾個基本觀點：身心合一、活生生的有機體、從第一人稱觀察人體、由自我內在去經驗、過程導向、開發覺察能力、覺察改變與選擇、接觸力量與習慣動作的重塑、尊重身體智慧及自我與外在環境之間的調合。分列如下：

1. 身心合一（body & mind are one, not two）
2. 活生生的有機體（the living body-is the source of thoughts, feelings and knowledge）

3. 從第一人稱觀察人體 (The human being must be observed from a first-person viewpoint)
4. 由自我內在去體驗 (experienced from within)
5. 過程導向 (process-oriented)
6. 開發覺察能力 (awareness)
7. 覺察改變 (change) 與選擇 (choice)
8. 接觸 (touch) 的力量與習慣動作的重塑 (re-patterning)
9. 尊重身體的智慧 (body wisdom)
10. 自我與外在環境之間的調和

綜合上述觀點，可知身心學主張身心合一，以身體為原點，瞭解自己，重視內在經驗的體會和反省，為探索人體覺察、生物功能、外在環境兼顧三者互動關係的一門生活藝術及人生哲學。身心不再是身與心截然二分成兩個實體的觀念，「身體」的自主等同於「心智」的地位，而不是從屬的關係。就覺察及內在體驗與反省而言，強調個體思索自己身體使用的再教育，透過外在教育方式引導人們重塑正確及符合身體結構的動作習慣，改變過去錯誤的習慣，讓身體處於輕鬆自然的狀態。簡言之，身心學主張身心平等相輔相成，尊重身體的智慧由內至外均重視身體內部的覺察，傾聽身體的聲音，並經由內在歷程的省思，感覺、感受重塑身體更好更適切的使用。「身體」是自己最偉大的老師！身心學透過不斷對自己身體覺察與體會及反省方式，重視過程導向和不斷教育我們身體的藝術，重塑身心自我調整，開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力，目的乃致達成身心合一的圓融境界。

近年來，在身心學理念哲思下所發展的研究領域和方向，已逐漸有了明確的界定，劉美珠（2007）在思索、分類、統整與歸納後，提出身心領域當前的發展架構圖，如圖2-1，說明了身心學領域發展架構及相互的關係，由此可以清楚了解到身心教育的發展脈絡。同時，在各領域研究上，也正因劉美珠（2007）創新及整合該發展之架構圖，讓更多各領域之研究者受惠，藉

此更能清楚、明瞭看出身心學領域的全貌，此乃身心學之一大福音。本研究身心教育護眼課程即遵循此發展架構，以身心學理論為基礎，目的在教育，也唯有教育才能令人深植感動，教育讓學童從自我的身體出發，透過一系列的身心教育活動，教育學童建立愛人必先愛己的觀念，首先認識自我身體的結構並接納自己，進而啟發自我另一及無限可能的內在，享受身體每一次當下的體驗。

本研究課程在身心學理論基礎下，以學生的自然身心發展為依歸，擬概念性教學及操作性教學二大教學設計、透過老師正確的口語去適時地引導學生參與本身心護眼課程，課程融合視力保健方法，採有趣、活潑的方式進行，學習眼睛的正確使用及保護方法，透過活動及過程導向，讓每位學童發自內心地去感受並正身心健康視及視力保健的重要性，讓保眼行動應用在生活之中，進而養成愛眼、護眼的好習慣。對教師而言，透過課程活動不斷引導學生實際操作、意念、呼吸覺察、體會、區別、感受與分享、選擇與改變，以長期養成良好護眼習慣為目標。另藉以了解學童視力改善之情況，從而積極達到預防及改善學童普遍的近視問題。

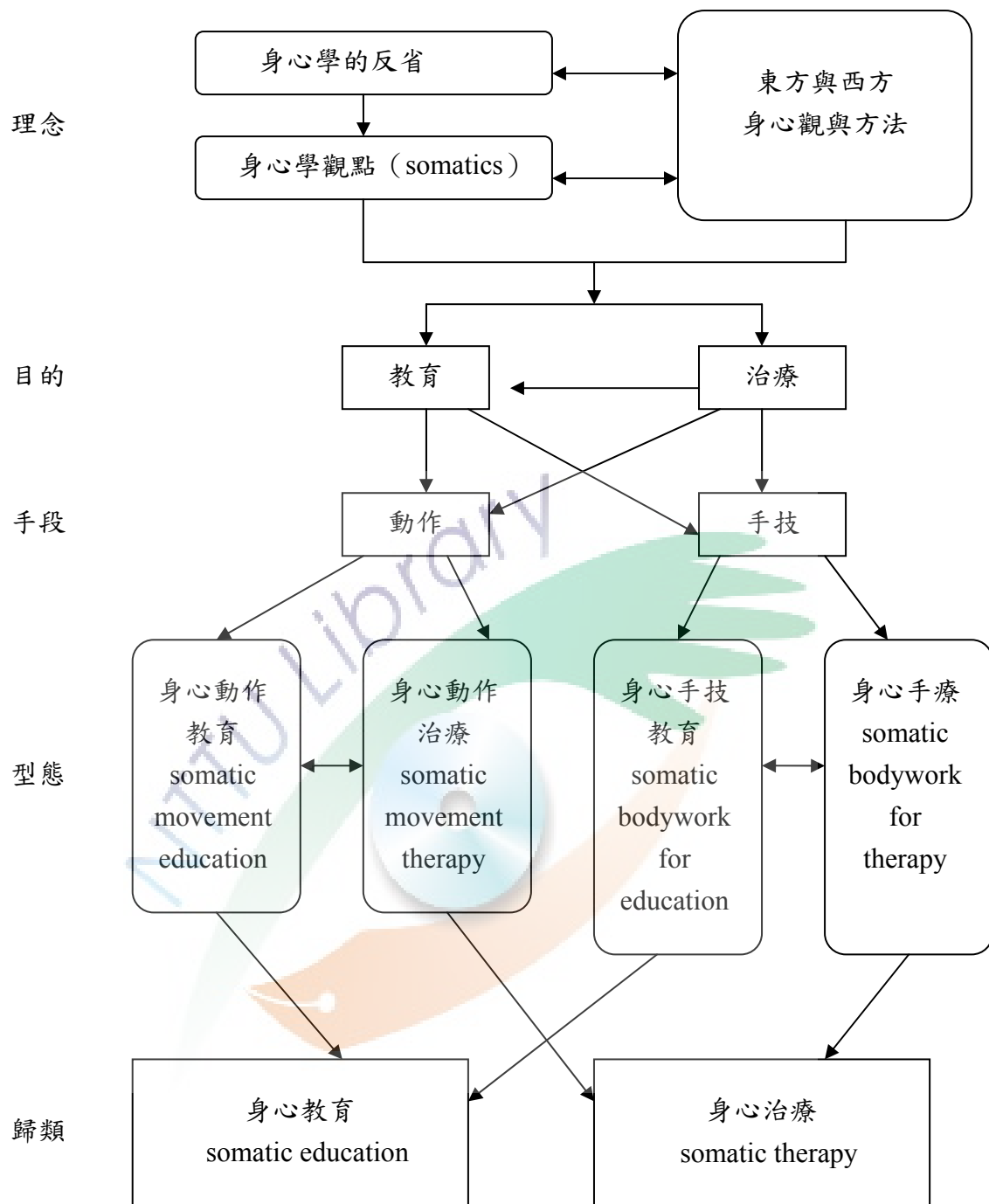


圖 2-1 身心學領域發展架構圖（引自林大豐、劉美珠，2007：163）

（三）身心教育理論

身心教育源自於身心學，以身心學的觀點為基礎運用動作達到身心教育的手段方式即為身心動作教育。從個人自我的身體出發，透過一系列身心教育體驗活動，瞭解自我身體與心理的關係，進而促使身心和諧，並開發身體覺察的能力與認識自我身體的結構、功能及體會自我當下的經驗（劉美珠，2003；劉美珠、林大豐，2004）。因各派身心學者在進入身體自我探索的背景不同、目的不同，所產生的應用方式也不同；其中經由身體感覺、反應與動作的探索，強調身體再教育和再學習的觀點，發展出一系列相關教育的型態，即為「身心教育」，此學派著重教育、調整或治療身體及心理，使學習者能夠進一步地認識自我、發揮潛能。

依據Linden（1994）所提出的觀點，身心教育的內容與方向大致可歸納為下列數點（劉美珠，2005）：

1. 改善身體覺察的能力
2. 放鬆與壓力的處理
3. 提昇姿勢與動作的效率
4. 情緒的覺察
5. 社會化的覺察
6. 環境的覺察

身心教育即是針對上述六個方向為目標，作為設計教學的重點與內容，透過「動作」作為進入身體的主要手段，藉由身體動作進入自我的內在世界，來重新教育身體、傾聽身體的聲音與學習對身體的尊重，這種以身心學為哲學思想和身心教育為理念基礎，發展出來的體育教學模式，即稱為「身心動作教育」；而實際付諸教學的一系列教學活動，即稱為「身心動作教育課程」（陳昱甫，2006）。

因此，身心教育依據身心學論述觀點為基本，重視身心整合，透過教育所為強調由內在去體驗身體感受以了解身心現象所發展之教育理念。本研究

藉由活動或課程安排設計，在教師適切的口語引導下引導學生參與，透過察覺和意識過程，體會動作與感受、身體與心理等相互間的密切關係與和諧，進而才瞭解自己、掌握自己、改善自己，教師並能藉由教學回饋單、學生學習單等課程資料比對學生上課反應及觀察情形，適時作為教學改進之依據。

二、身心教育與視力保健關係之探討

（一）身心教育對健康的重要性

健康的整體性應兼顧身體與心理二大層面，依據漢納（Thomas Hanna）的觀點：「人類是一個有自我調整、自我修正、和自我改進能力之有機體」（Hanna, 1970：6）。透身心學的理论基礎，身心教育即將焦點回歸到這個「有機體」本身，著重其活生生的經驗、察覺和意識過程，透過動作或設計的活動來檢視和體會自我個體的結構與功能、動作與感受、身體與心理等相互間的密切關係，進而瞭解自己、掌握自己（劉美珠，2004）。因此身心合一之健康概念，即強調身心關係並非主僕關係，而是一體的兩面，是互為體用且不可分割的實體，不是我「擁有」身體，而是我「就是」身體，身體就是我；由自我內在去經驗：強調傾聽、擁抱、跟隨、及留意體內所發生的一切動作（Johnson, 1994）。

在身心教育理念下之健康應是身、心是一體的，不是主人與奴僕的關係，是一體二面的，不是我擁有身體，而是我就是身體之理念相呼應。當我們用身體和心理體驗當下的時刻，才得以造就個體完整的身心健康（林大豐，2003）。唯有身心和諧一體，互相輔助與共同調整，才是一個真正完整的全人（林大豐、劉美珠，2003）。身心教育對「有機體」完整的健康詮釋，扮演著相當重要之角色，同時在對國小學童身心應用研究上也有許多斬獲。

張玉珮（2006）引出身心教育對健康之重要意義，詮釋身體如一面鏡子，「覺察」後將自然反射出它自有的美麗，只因覺察才能帶領我們盡情感受。

「身體」是進入心理的大門，身與心是密切且相互牽引的，因此，想要解決問題必須從雙方面（身與心）同時著手，不能一味地強調心靈的提升，忽視了身體的重要性，否則身心不平衡，又如何達到身心均衡的健全個體呢？所以，從小就應教育孩童懂得關懷自己的身體，因為關懷隱藏著深層的意義，將帶給孩子多方面的感受，當孩童對身體擁有敏銳的感受時，也將對生命產生莫大的幫助，那會使他們更健康、更完整。因此，透過身心動作教育的課程設計，讓孩子從活動中真實感受、傾聽身體，提升身體的覺察力，與心結合而獲得成長，是很值得嘗試與開發並加以運用的新領域。

本研究以身心學為基礎，蘊含身心學教育中呼吸放鬆、自身體覺察要素，發展益於學童視力健康之護眼課程，可以說與身心學中造就個體完整的身心健康理念相契合，研究者認為能帶給孩子身心上的健康，何樂而不為？

呼吸是身心上這個健康活生生有機體的具體表現，然身體的覺察端賴呼吸來內化，所以相當重要。呼吸在身心教育課程研究上應用方面有：江正發（2006）透過呼吸，逐漸將注意力轉移至身體各部位，感受身體的變化。吳美慧（2006）透過身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力上效果之研究，結果發現學童在對呼吸深度，呼吸認知概念轉變，喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺，對學童呼吸覺察有提升的正向效能。另蔡琇琪、陳怡真（2004）亦將呼吸練習應用於國小學童研究中，並於課程中加入呼吸放鬆與覺察練習，結果，發現對學童身體及心理情緒方面的放鬆有明顯幫助。

身心教育護眼課程亦是透過三合一，操作加上內在意念及呼吸，進而覺察、區別，從而自省作選擇、改變，來達到眼睛的養護及健康良好習慣的建立。因此透過呼吸的練習可增加身體的覺察能力，身體的覺察能力增加，身體就會有更多改變的機會與改善的可能性（翁世中，2008）。目前已有多篇研究證實，身心教育課程實施對促進個人身體覺察、改善身體疼痛、疲勞有其一定的效果（陳昆財、翁世中，2008），因此研究者更期待身心教育護眼課程介入在改善學童視力健康的重要性且將會有所幫助。

除了呼吸引導外、內在覺察亦需相輔相成。謝千文（2008）應用身心教育於彼拉提斯課程教學中，認為開發與體驗身體動作的可能性是相當重要的；陳昱甫（2006）應用身心教育於國小教師下背的疼痛之研究，發現情形獲得改善；江正發（2006）應用身心教育課程改善了對大學女性學生經痛之情況；王德正（2006）應用身心教育改善了羽球選手肩關節的疼痛之情況；尤澄捷（2007）應用身心教育改善了柔道運動員的身心狀況；郭湘南（2008）應用身心教育整合於國小籃球投籃技能；翁世中（2008）應用身心護眼操改善了國小學童視力，而且能被大多數學童所喜愛、所接受的。

因此，身心教育應用在許多實務及各領域中，可以說相當具有彈性及顯著的成效，且往往能令人感受它對身體的實際改善情形。研究者認為：身心教育很適合應用在學童視力護眼課程之活動設計上，它除了能提供學童更多元之身體自覺外（呼吸、眼睛的疲勞、不舒服等），研究者亦可藉此教學過程累積更多元的教學經驗、豐富自己更廣泛的教學技能，如果能將身心教育應用在學童的視力保健上，藉由按摩，眼球轉動、呼吸等操作來鬆弛眼睛壓力疲勞，對於學童視力保健相信會是一大幫助。

（二）身心教育於視力保健之可行性

身心教育護眼課程改善了眼睛因長時間的近距離用眼所造成疲勞並能透過呼吸放鬆身來改善身心壓力及養護視力，翁世中（2008）以護眼操改善了國小學童的視力。然而，台灣學童近視的原因大多是長時間的近距離用眼所造成（劉婉柔，2003）。學童在過多的課業壓力下，因而投注更多近距離工作時間（行為因素），便可能導致近視或近視惡化，若再加上不良的閱讀環境配合（環境因素），自然更易罹患近視或使近視更加惡化。尤其現在網路無遠弗屆，在繁重課業之餘，很多小朋友待在電腦前的時間過長，眼睛長期的過度疲勞而不自覺，未讓眼睛休息且持續用眼，日積月累之下，因而引起近視或造成近視度數的加深。因此，應用身心教育護眼課程對視力保健之主要目的乃在預防近視的發生、延緩其發作的年齡以及在近視發生後，減緩

其增加度數的速度，故身心教育於視力保健之可行性是必然的。

學童由於長時間、近距離的用眼過度而不自覺，從起初長時壓力或用眼疲勞，不知不覺錯過了假性近視治療黃金時期，一旦真的成為軸性近視，則為時已晚。以身心教育方式教導學童正確使用身體的態度，避免錯誤觀念重蹈覆轍，從小學會愛惜自己，照顧自己並尊重自己的身體，平時養護並覺察眼睛的疲勞，體會感受眼睛的不適警訊，透過身心教育自我覺察的方式是必要的。再者，藉著呼吸紓解讓自己全身放鬆，透過自然按壓、眼球轉動的方式，同時兼顧身心調配，體會重塑身體再使用的舒暢感，如此一來，自然而然地便可以改善學童視力的情況。透過身心教育課程活動的方式提昇對於改善近視之可行性、喚起對視力保健之認同感相信將會有很大的幫助。

另一個可行性乃在於課程的彈性、新鮮、有趣之處。身心動作教育課程正是一門新鮮、活潑、有趣的課程（謝文仁，2008），要喚起學童對身心保健之認同，首在課程能夠從心被孩子感動、被喜歡、被接受。而針對課程實施的可行性，身心教育則恰好能夠滿足這樣的需求。

視力保健課程如果能加入趣味化、活潑元素將會更吸引人！亦提高它實施的可行性。今台灣近視盛行率高居世界排名，在學界及政府方面早已瞭解且非常重視。政策上「視力保健」倡導的口號：教育部於 1999 年擬定「加強學童視力保健五年計畫」，隨即「3010」、「眼睛與螢幕距離 70-90 公分」、「正確執筆方法及寫字姿勢要領」、「望遠凝視」、「正確握筆」、2008 年臺北市教育局新研發之「愛 eye 元氣護眼操」、「護眼撇步報你知，趣味念謠做伙來，目睷顧予金金金才有彩色的人生」、等等，這些視力保健方法如果能加上趣味化活潑的方式落實於學童生活當中，成效自然會事半功倍。倘若讓孩子一開始接觸學習這件事是美好的是快樂的是有趣的，那麼這樣的學習方式才能夠令孩子們接受也才能夠達到有效學習。因此要將身心教育護眼課程發揮它的實用級可行性，第一步則要能讓學童心裡樂意接受才行，效果方能事半功倍。

綜合文獻發現學童對身心動作教育所設計的課程感到新鮮有趣、接受度高且反應良好者有：蔡琇琪（2004）將身心動作教育應用在對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究，結果發現大約有87.5%的學童表示喜歡或是非常喜歡本研究的呼吸覺察活動方案。顯示學童對於參與這樣的教學活動大部分是可以接受的。張玉佩（2006）將身心動作教育應用於國小四至六年級「情緒與行為課程」之教學中，學童對此課程，喜愛及接受度頗高且，大部份的學童對教學活動是喜愛的。翁世中（2008）將身心教育應用於國小五年級「視力保健課程」之教學中學童對於身心護眼操之所有單元認為「喜歡」的有78.2%，顯示學生對於此套身心教育護眼操是喜歡的且樂於接受的。蘇國正（2008）提出身心動作教育課程對整體覺察能力及身體使用的改變等身體能力都有正面的提昇效果，也使得研究者在教學省思中得到專業成長，證實身心動作教育實施於國小階段不但可行而且值得推廣。

三、小結

綜合以上相關文獻，可知身心教育已被廣泛應用在許多研究領域之中，許多實驗發現對個體身心健康的確有其助益及一定改善效果。身心教育以第一人稱尊重珍視的角度出發，由教育著手，強調身心合一的觀點，應用身心技巧來開發身心覺察能力，體會自己身體內在的經驗，了解身體使用的方法，許多文獻研究結果其成效均得到良好的迴響，研究證實亦得到正面肯定，此為支持本研究進行的動力依據，倘若將身心教育應用在學童視力保健上，一來對學童身體覺察能力啟發有相當的幫助，二者對有趣而具生活實用性的課程安排，大大提高學童的意願及參與程度，加上有益之健康身心課程於事先已得到家長認可，家長認同及讚許定當全力支持。

本研究特殊之性所在，乃在於研究者有榮在職進修受業於劉美珠博士、林大豐博士二位恩師之指導，在研究者幾經課堂中親自操作體悟之後，便決定將本研

究之身心教育護眼課程融入所受惠之三合一身心完整健康內涵，即操作、意念、呼吸。一樣是外部操作，然而，意念感受的確大不同！且有很大的差異感受存在，此有別於一般單純藉指壓按摩、利用藥物控制、手術治療或其他型態方式。具有溫和、立即性並達到不一樣舒適放鬆效果，故有其特色及實用價值性。此啟發了本研究課程設計的靈感，更確立了投入本研究之意念。

因此，如何重新思考，讓學童學習能以珍視自己身體重新出發，從原點、從根本、從內心覺察及體會達到改善、預防及習得終身養護、用眼的良好習慣！乃確信要在身心學之架構及理論基礎下才能臻至完善！俗話說：「失之毫釐；差之千里」，一個錯誤觀念、行為即造就了一個孩子已經開始在錯誤傷害自己身體而不自覺，久而久之，行為一旦成為習慣，理所當然的話，一生健康將無法挽回。透過身心教育護眼課程，學童藉由身心教育保眼操的覺察練習，傾聽並感受自己眼睛的疲勞，學會適時的呼吸放鬆消除眼睛疲勞的技能，覺察、區別、選擇，有了最佳選擇才能改變，改變方能發自內在，由身體知覺的本能改變一切錯誤用眼習慣及觀念，日積月累潛移默化下，培養呵護、愛眼與聆聽靈魂之窗的良好用眼習慣。如此帶著走的技能，以具行動力的護眼課程實踐並督促孩子們平時養護眼睛之好習慣，刻不容緩，深信身心教育護眼課程的實踐將對學童視力的改善將有很大的有幫助。

第三章 研究方法

本研究採質、量並重之研究，以身心學的理论基礎與相關視力保健的運用，針對學童生活中，長時間近距離過度不當用眼，忽略而不自覺之現象，透過文獻之蒐集、整理、設計實驗研究課程，以所建構之「身心教育護眼課程」觀察及討論國小高年級學童視力的改善情形，包含概念性教學、操作性教學二大主軸。質化方面，透過學習單、教學者觀察紀錄、省思紀錄、受測者期末回饋單等資料，瞭解學童對身心教育護眼課程之反應及相關情形；量化方面，透過視力檢測的前測與後測之比較，瞭解身心教育保眼操實驗後學童左、右眼視力的變化。

本章的內容分為六節，第一節研究架構；第二節研究對象及設計；第三節研究的步驟與流程；第四節研究工具；第五節課程設計與編排；第六節資料分析與處理。

第一節 研究架構

本研究以國小五年級學童為研究對象，實驗組施以八週的身心教育護眼課程，課程結束後，比較實驗組及對照組之視力之情形。在身心學理論基礎下，課程包含概念性教學、操作性教學二大主軸。概念性教學認知上，讓學童重新認識及探索眼球結構、了解自己身體器官眼睛的重要性，以健康的身體態度介紹視力保健常識，察覺眼睛疲勞不舒服的經驗，瞭解珍視並愛習自己的身體的重要。操作性教學的部份則在先備知能學習引導的過程，進一步準備學習並熟稔「身心教育保眼操」的操作（保眼操核心包括：細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓）。

此外，為了課程更加活潑生動同時能讓孩子喜愛接受，擬在第三至第七週課程實施中搭配活潑生動身心 Eye 眼健康舞曲。透過這一套「身心教育護眼課程」讓國小五年級學童能瞭解近視的原因，透過教育經由課程，試著體察自己眼睛的

感受，傾聽眼睛的呢喃，學習眼睛的正確使用及保眼方法，DIY 操作應用生活之中，盼對學童視力能獲得逐步改善，進而積極預防及降低學童普遍的近視現況。架構如圖 3-1。

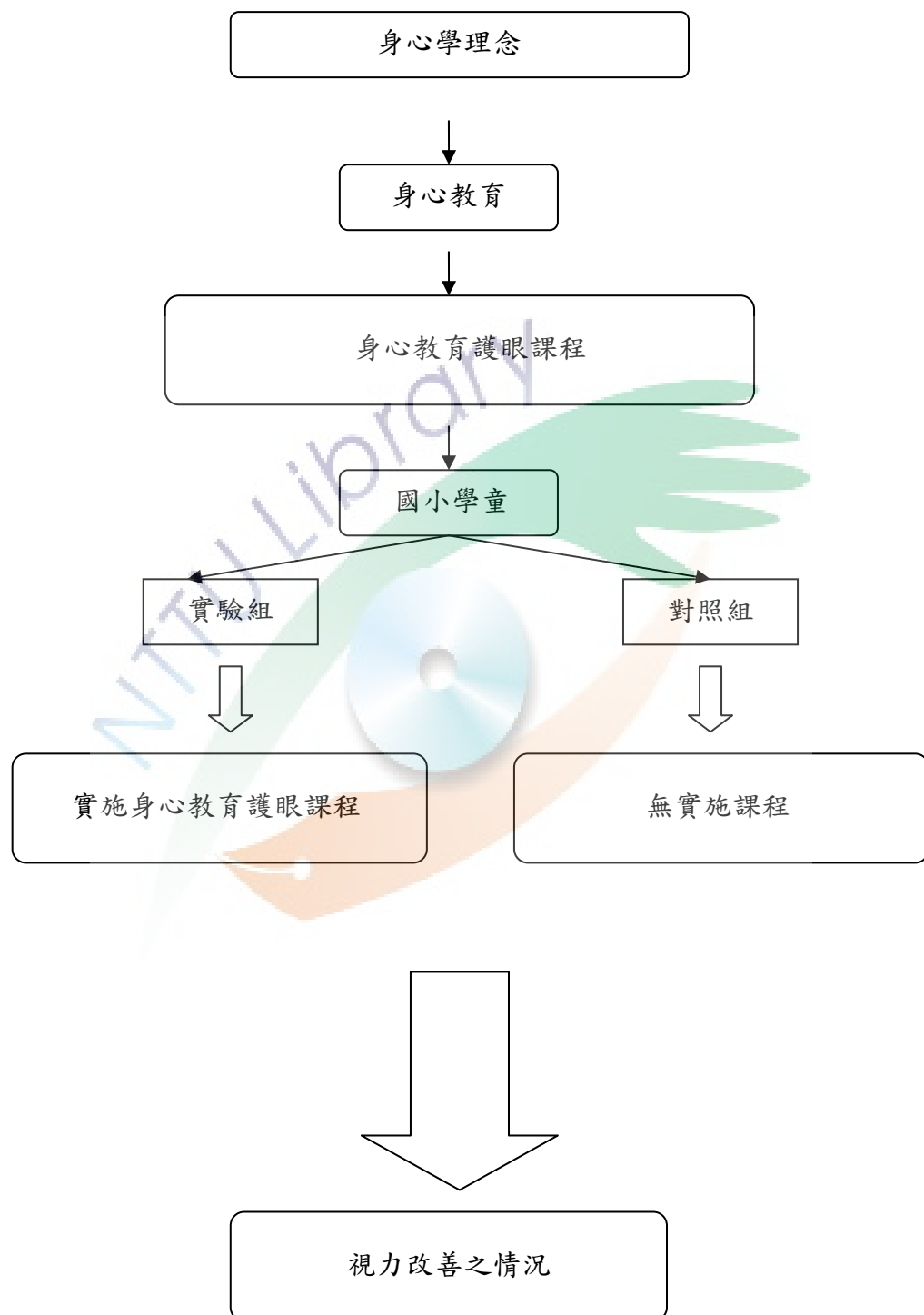


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象與實驗設計

一、研究對象

本研究以花蓮縣J國民小學五年級學童兩個班級學生為研究對象，其中一班為實驗組，接受身心教育護眼課程，男生18人，女生16人；另一班為對照組，男生20人，女生15人，合計人數69人，男生38人、女生31人。基於研究倫理及受測者之自主原則，研究進行前向研究對象說明本研究之目的與方法，告知在研究過程中可隨時停止參與，且不會影響其在學校應有之權益並且家長填寫家長同意書（如附錄一），並。基於保密原則，視力檢測結果與回饋單均採編碼方式，所得視力檢測結果與回饋單僅供本研究之用。

二、實驗設計

（一）實驗期程

1.課程實施期程

- （1）週數：於九十七學年度第二學期第二週至第九週，共計進行八週。
- （2）時間：第一、二、八週於每週星期二、三、五晨間時間（7:30至8:30），每週三次（60分鐘/次）；第三至七週每週星期一至五晨間時間（7:30至8:00），每週三次（30分鐘/次）。

（二）檢測期程

1.週期

- （1）前測時段：第一週之期初實驗組與對照組的視力檢測。
- （2）後測時段：第八週期末實驗組與對照組的視力檢測。

2.檢測項目

- （1）學童視力度數的檢視。
- （2）保眼操操作學習護照。

- (3) 身心教育護眼課程學習單。
- (4) 教學者觀察、省思記錄表。
- (5) 身心教育護眼課程視力保健常識測驗。
- (6) 身心教育護眼課程期末回饋單。
- (7) 學童視力保健自評表。

(三) 檢測場地

1. 課程實施場地：操場（晴天）；J國小五年孝班教室（雨天）。
2. 檢測實施場地：J國小保健室（視力檢測）及J國小五年孝班教室（紀錄文件及回饋表單）。

(四) 施測人員

施測人員包括J國小專業護理師及本研究者，檢測之前，均先和護理師溝通過整個實驗的課程、方法、過程及目的，以便讓施測人員能更客觀、更正確的進行檢測。

第三節 研究步驟

本研究以花蓮市J國小五年級兩班學童為研究對象，採質性、量化並用之研究方法進行。實驗組進行八週之身心教育護眼課程，對照組仍維持一般教學課程，課程進行前、後實施視力檢驗，並於課程進行中收集質性資料，研究流程列於圖 3-3。

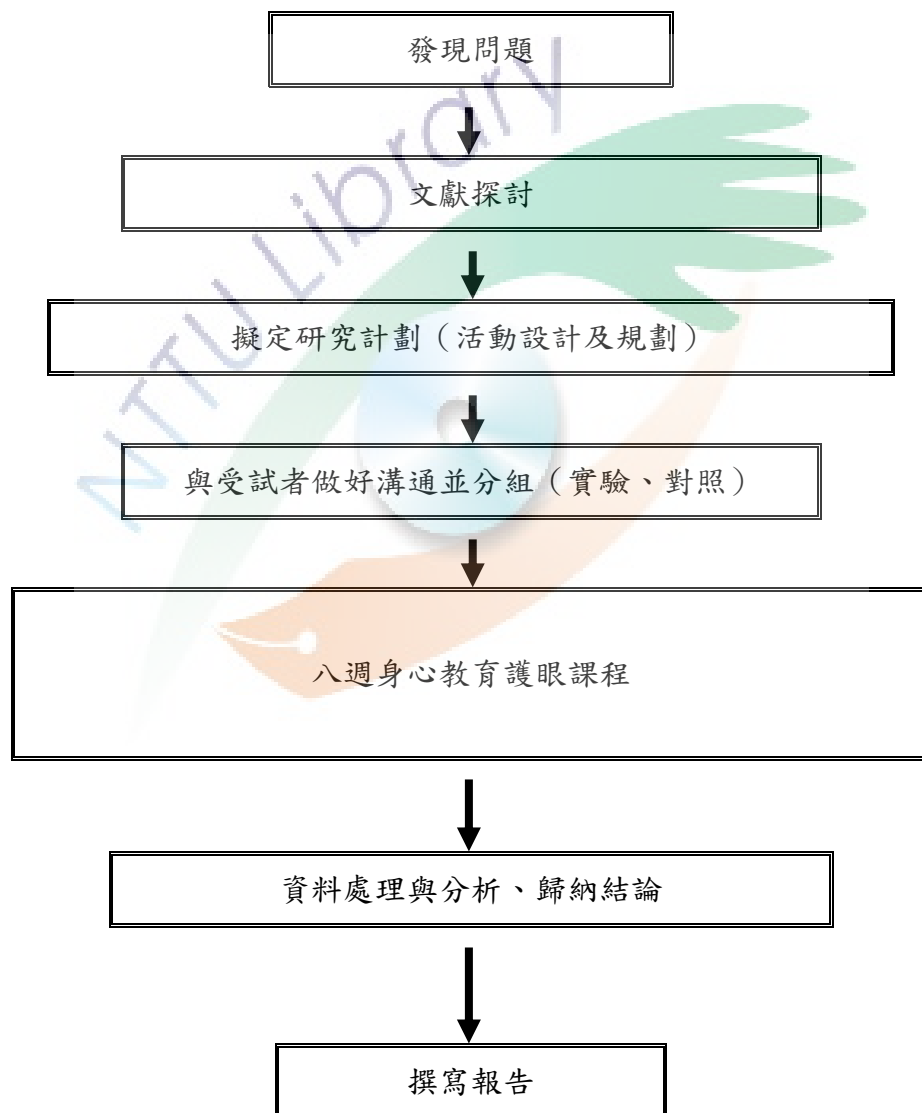


圖 3-2 研究流程圖

第四節 研究工具

為瞭解J國小近視盛行現況及分布實際情形，採用九十六學年度之「國民小學學生健康紀錄表」、「國民小學學生學籍資料表」、「國民小學學生輔導資料表」等資料表作為學童近視現況分析之工具。參酌翁世中（2008）身心教育護眼操、臺北市教育局（2008）「愛eye元氣護眼操」，質性工具有：保眼操操作學習護照、身心教育護眼課程學習單、教學者觀察、省思記錄表、身心教育護眼課程視力保健常識測驗、身心教育護眼課程期末回饋單及學童視力保健自評表。視力檢測部份則採Snellen E 字環（距離6公尺）所測得之視力。

一、保眼操操作學習護照

針對受試學童所設計之學童視力保健學習護照，勉勵及督促受試者在課程操作上自我體悟之檢視工具，做為學童自我反省自己對課程上之瞭解及要求自我，學童並得以逐項檢核自己實際參與情形的一項工具。教學者亦可配合課程學習單，相輔相成增強學習操作效果。透過學習護照彙整，以便修正及督促受試學童認真參與，進而養成良好視力保健的好習慣，學習護照（如附錄二）。

學童家長亦可藉此協助及瞭解受試者在課程操作體悟自我檢視情形，透過護照本的實施及紀錄，讓受試者能每天省思體察身心教育護眼操操作之內在成效，也藉由這樣的檢視結果，裨益視力保健逐步改善，覺知而漸入佳境，務實生活中熟悉操作的本能，從「操作」、「習慣」最終於「習慣成自然」之境況，以達到良好而正確的視力保健習慣。

二、身心教育護眼課程學習單

針對受試學童所擬之回饋單，配合每週課程活動進行，以回顧回饋方式將學習單做為課程進行時受試學童自我體悟及察覺任何與課程有關之喜好工具，教學者透過每週回饋單彙整後，得知學生對課程部份的喜好及接受度如何，配合教學

者觀察、省思記錄表，以便彌補及時修正自己在課程上之一切活動，精益求精，藉此引導學童參與更優質、更有助益的視力保健課程，課程學習單（如附錄三）。

三、教學者觀察、省思記錄表

針對自己教學上所擬之必要工具表件，從教學過程中包含任何相關活動及有關學童互動情況，學生的反應表現均加以記錄。作為教學者課程進行時檢討改進參考的依據，觀察記錄表（如附錄四）、省思記錄表（如附錄五）。

四、身心教育護眼課程視力保健常識測驗

針對概念性教學部份，對受試者對於視力保健在認知的部份所設計之測驗工具，透過評量讓研究者直接瞭解到受試學童對視力保健在知識上認知的程度。透過視力保健常識測驗前後測相依樣本t考驗，分析研究對象在參與「身心教育護眼課程」後，學童在視力保健概念認知上前、後測量結果的差異（如附錄六）。

五、身心教育護眼課程期末回饋單

此工具幫助受試者在期末課程結束時回顧及體認整套課程設實施之後的感想與心得，透過期末回饋單的訊息讓研究者直接瞭解到實驗上的成效，並藉由回饋單上受試者切身真實的感受及建議記錄，做為教學者日後實施課程上改進方向的依據，期末回饋單（如附錄七）。

六、學童視力保健自評表

此工具幫助研究者在課程實施的第一週時，以訪談紀錄方式初步瞭解學童在用眼習慣中自我覺察情形及相關視力概況，並藉此掌握實驗組在接受身心教育護眼課程前，受試學童用眼習慣、自我覺察等相關視力保健情形（如附錄八）。

第五節 課程設計與編排

以身心學的基本概論為基礎，彙編本研究身心教育護眼課程。九十六學年度研究者於國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系在職進修，跟隨劉美珠、林大豐二位老師，在細心指導並親自教授學生身心教育相關課程，讓研究者對身心教育有了進一步親自體悟及瞭解之外，更啟發了本研究課程設計的靈感，便決定汲取二位恩師之身心教育部分相關的授課內容。彙編此身心教育護眼課程主要架構，參照第二章文獻資料，分析學童近視的相關原因，並藉由身心動作教育的身體觀出發確立課程理念、目標及教學課程。

本節將分別呈現從身心教育的角度上來看國小學童近視相關原因、實驗組身心教育護眼課程之設計理念及目標、課程設計架構與主要活動內容分析以及每週課程大綱。

一、課程設計理念及目標

本研究依據文獻分析國小學童近視的成因有三：（一）認知錯誤觀念；（二）身心壓力疲勞；（三）不良用眼習慣。因此，從身心教育的角度針對以上近視的發生原因，編排一系列的身心教育護眼課程，盼國小學童透過該課程的學習，以「身體再教育」的理論觀點，達到下列幾項目的：（一）珍視身體態度；（二）認識眼球構圖；（三）自我放鬆的學習；（四）身體覺察的改善；（五）身心三合一的圓融；（六）愉悅情緒的整合。

本課程之規劃以身心學及身心動作教育的基本理念為基礎，重塑對靈魂之窗眼球結構的新體悟，學習隨時察覺眼睛疲勞，並能正確養護，讓眼睛獲得適度休息及放鬆，改變常時間近距用眼行為習慣，讓睫狀肌舒緩鬆弛，預防近視再加深，改善視力，避免視力劇增惡化，進而更深層地達到身心學理念下學童視力保健養護的意義。課程除了介紹眼球結構的概念外，同時提供學生一個開發覺察、自我

探索、認識身體的機會；讓學生在探索身體呼吸動作、放鬆身體和空間靜思，在「呼吸」、「意念」、「操作」三合一之操作體驗下，能同時培養學童自小正確珍視身體、愛惜身心健康的觀念，透過自我覺察及感受、感覺體認師生一同分享參與這個深具意義的身心護眼課程。除了對眼睛知識性的傳授重新認識之外，研究者期望能藉此課程之實施，改善目前國小學童長時間專注用眼，致使眼睛疲勞不適產生日益嚴重近視之狀況，盼能引起學童對視力保健課程活動的學習興趣及參與，建構學童尊重及珍視身體之觀念，自小學會從平日生活之當中靠自己的覺察能力，透過操作適時放鬆眼睛的疲勞，改善視力養成良好的護眼習慣，具體的課程內容列舉如下：

- (一) 揭開眼球的神秘面紗，對眼球構造的再認識並賦予新生命。
- (二) 細長紓壓呼吸：呼吸是身體最好的按摩，也是覺察眼睛疲勞，放鬆眼睛肌肉的好方法。細長紓壓呼吸是透過海洋式及撞擊式來體會，以便讓學生能藉此呼吸方法來練習體會，進而讓學生透過深呼吸來放鬆眼睛，消除眼睛疲勞。引導情緒在緩和平靜之下，靜心呼吸方能夠協助學生真正靜下心來傾聽眼睛疲勞的聲音，進而提昇自我覺察的能力。
- (三) 眼球運動：「傳統眼球運動」、「望遠凝視」、「眼球九宮格」、「拮抗肌眼球運動」讓眼球自然收縮轉動，減壓或降低疲勞的眼睛。
- (四) 眼球按摩：壓按上、下、內、外直肌，令其放鬆，活絡順適。
- (五) 壓按眼球穴位：瞳子膠、絲竹空、攢竹穴、睛明穴、健明穴等穴位，可以讓眼睛周圍的血液更流暢，活絡順適耳聰目明。
- (六) 教師要不斷催化引導學童靜心放鬆、細長紓壓呼吸，學會藉「操作」、「呼吸」、「意念」身心之圓融技巧，察覺眼睛疲勞及不適，增進啟發學童自我覺察訓練。
- (七) 尊重與珍視身體的態度：飲食與營養、生活作息上，要求禁食辛辣、煎炸及熬夜、要吃早餐早睡不熬夜。
- (八) 過程導向：培養自我覺察探索體悟，並提高學童對視力保健身心護眼課

程的學習興趣。

(九) 家長的關注參與，親子享健康，保眼成效會更好。

(十) 提昇視力改善，享受保眼樂趣。

三、課程設計架構

本研究課程活動乃為改善J國小近視盛行之現況，為達成改善兒童視力與養成學童適時適度放鬆與休息，避免眼睛因長時間近距離用眼疲勞轟炸而設計。身心教育課程其實包含二大主軸：（一）概念性教學：構造及認知（眼球結構、眼部穴位及眼球按摩等之介紹）、健康身體態度（課程中視力保健教育乃強調身心同時兼備，在眼睛就是你而你就如眼睛般感同深受，體認學習完整而健康正確觀念，重新認識自己與眼睛的情感，從而培養傾聽及養護愛眼的良好習慣）（二）操作性教學：細長舒壓呼吸、身心教育保眼操。

此外，為了課程更加活潑生動同時能讓孩子喜愛接受，另在第三至第七週課程實施中加上身心 Eye 眼健康舞曲¹配合教學，增添繽紛的學習樂趣，本舞曲自編導引動作內容（如附錄六），作為保眼操操作之後，讓學童倘佯在活潑愉悅的心情中，達身心情緒整合目的。總計八週身心教育課程實施中，研究者預計在三至七週對實驗組施行身心教育保眼操，按部就班從接觸到熟習，以期達到「減少近視率」、「避免持續惡化」、「養護好習慣」三個目的，其所構思之課程架構分別如：圖 3-3 身心護眼課程設計架構圖；圖 3-4 身心教育保眼操設計架構圖。

¹本自編身心 Eye 眼健康舞曲已於 97 學年度上學期配合 J 國小校慶大會，在老師指導下，全數實驗組學生經不斷彩排與練習完畢之後，終於開花結果，於 97 年 12 月 06 日當日發表，感恩有榮能獲得與會來賓及家長熱烈迴響，演出全程並以錄影記實。

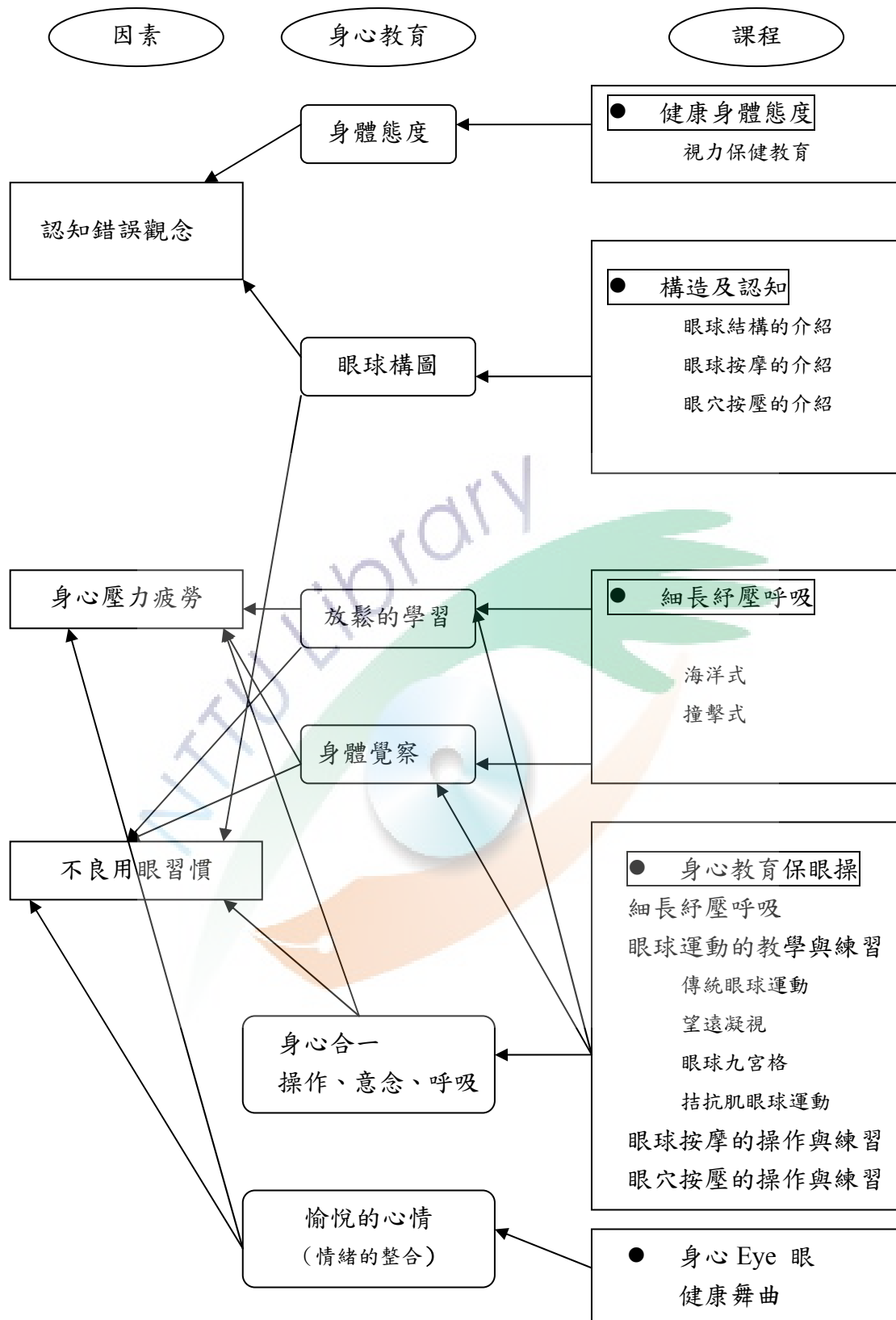


圖 3-3 身心教育護眼課程設計架構圖

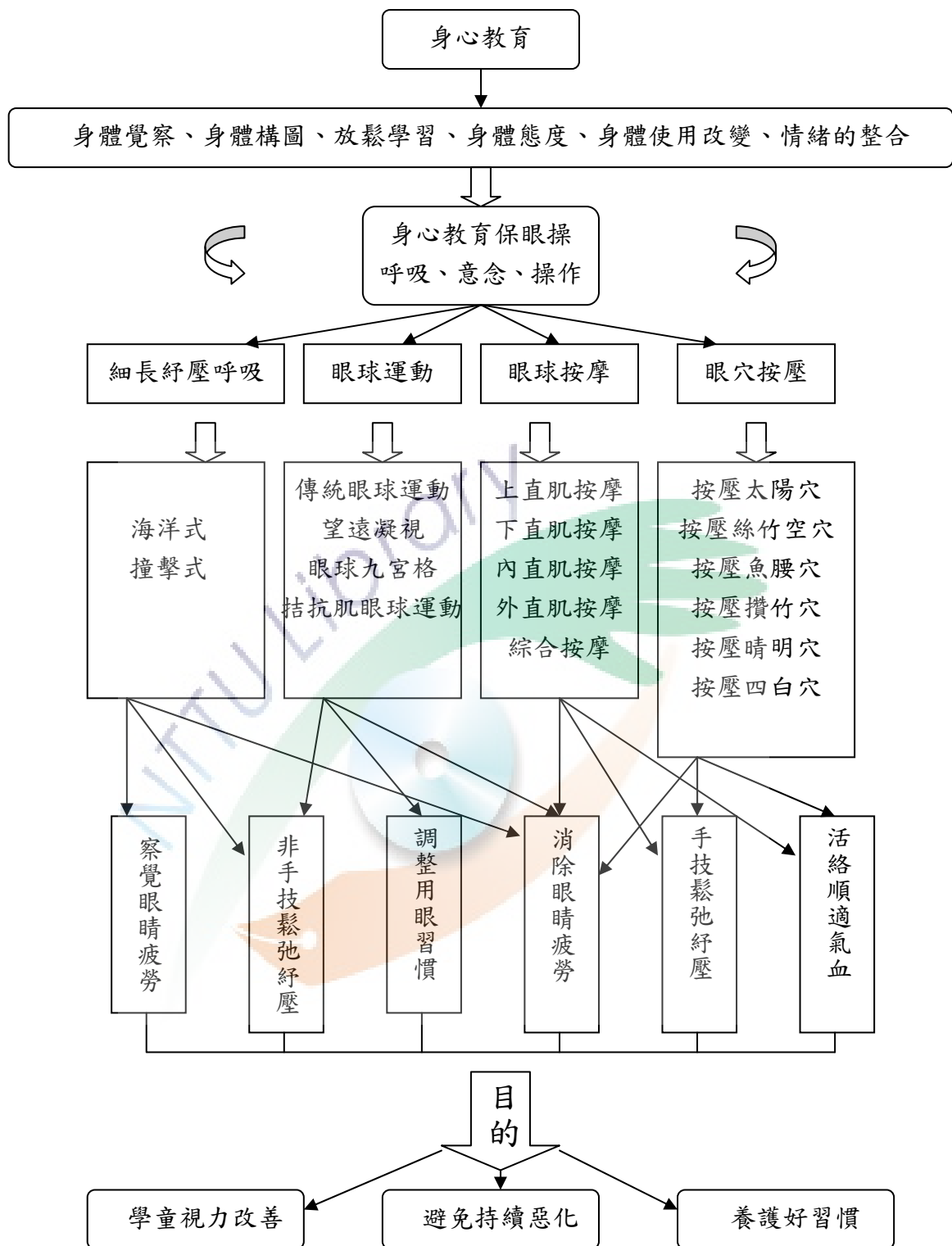


圖 3-4 身心教育保眼操設計架構圖

四、教學內容與流程

(一) 知識及概念性教學

在教育部視力保健常識介紹（國小學童視力保健手冊，2000）中，呼籲視力保健要即時作好維護，強調靜心呼吸啟發身體察覺之重要性。藉眼球構造模型說明按摩眼球直肌時牽引轉動的情況；眼球運動拮抗肌作用原理；意念眼球九宮格運動作用原理；眼部穴位圖及介紹眼穴按壓的認識與相關注意細節，並先說明本課程將經由反覆實務操作方式，明白告知學童試著由內在自己經驗體會，結合「呼吸」、「意念」、「操作」三者兼顧臻至熟練之境地，因此會不斷讓受試者有更具體更實際的體悟及自我察覺，課程兼具身心認知與情意的完美融合。

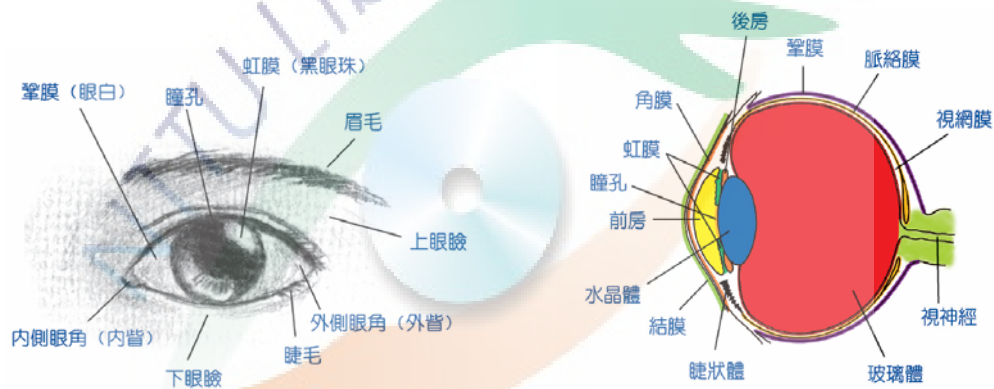


圖 3-5 眼球構造構圖

（資料來源：教育部國小學童視力保健教師手冊，2000）

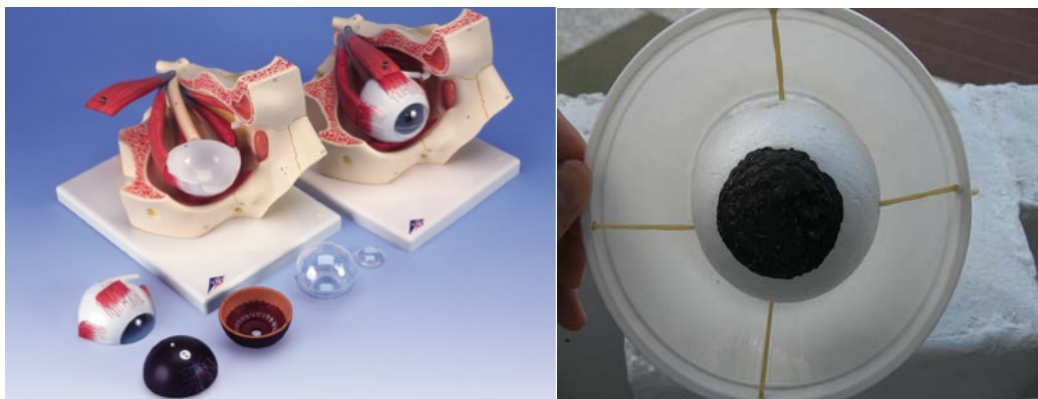


圖 3-6 眼球構造模型圖

（二）操作性教學

本課程操作性教學內容依身心教育理念中強調自我覺察，正確使用及動作意圖的要點分別設計了一系列的練習動作包含細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩及眼穴按壓四大系列，茲分述如下：

1. 細長紓壓呼吸

（1）目的

藉由細長的紓壓呼吸方式，來放鬆身體各部位，重點在頭、肩頸部，配合身心三合一動作覺察身體的疲勞，進而鬆懈眼睛的緊繃，消除眼睛的疲勞，讓受測者親自去體悟放鬆的感覺。

（2）動作特點

A. 意念引導

海洋式主要在「細長吐氣」的練習，讓學生想像自己猶如冬天時正在對著一面鏡子哈氣，想像鏡子上的霧氣被自己所哈出的氣體正逐漸擴散當中，持續哈氣及意念想像並試著讓氣體擴散越慢越好，結合「操作」、「呼吸」、「意像」三合一之方法，讓學生藉由此呼吸練習方法覺察並體會細長紓壓「吐氣」的愉悅感受。

撞擊式主要是透過短促呼吸之後，體會「細長吸氣」的感受練習，讓學生想像自己猶如武林大俠般正對著一排點燃的蠟燭吹氣，由近至遠想這一排點燃的蠟燭一一被自己所吹出的氣體吹滅，急促的吹氣強度正逐增強當中，持續吹氣及意念想像一直到所有蠟燭被吹滅，最終便會自然深深地吸上一口，結合「呼吸」、「意念」、「操作」三合一之圓融技巧，讓學生藉由此呼吸練習方法覺察並體會細長紓壓「吸氣」的愉悅感受。

B. 練習技巧

海洋式、撞擊式乃藉由以上呼吸技巧配合意念操作，讓學生體會並覺察一般呼吸與細長呼吸的不同，從而選擇讓自己最舒服的呼吸方

式來放鬆眼睛，練習自如掌握自己的呼吸方式來消除自己的眼睛疲勞。

C. 教師引導方面

教師引導十分重要！即教師需隨時注意自己意引導方式及語氣，細微觀察學生操作氛圍，方能適時引導學生。想像自己是位氣功大師在運功吸氣，當氣吸到最頂時，想像氣從口鼻傳送至全身、意念氣如網路般暢通至頭、肩頸、眼部，而眼球則如水般被氣推送著緩緩、柔軟、餘波盪漾，眼球正在對你自己對話，是放鬆的，是很舒服的，然後閉氣三秒鐘冥想。之後再慢慢作細長吐氣，想像塑膠袋收縮的圖像，感受自己腹部也跟著一樣慢慢起伏，感覺身體是愉悅舒服的，當吐到盡頭時，再閉氣三秒鐘冥想。藉由呼吸樂趣化，讓受測者能更喜愛平實卻很重要的「細長紓壓呼吸」。

(3) 操作過程

當學生學會並領悟過以上細長紓壓呼吸方式隨即尋找校園綠蔭大道一隅，坐著或雙腳微開與肩同寬，選擇讓自己最輕鬆舒服的位址，教師再給予引導指令：「歡迎大家來到這兒綠蔭仙境，這裡有讓你舒服清新的空氣、徐徐的微風，請你慢慢閉上眼睛，感受這寧靜的大自然是多麼美好！周遭環境令你覺的很舒暢與你融為一體，拋開你的雜念，專注你臉上的氣息！閉上眼睛請輕輕轉動你的頭順時針、逆時針，好！放鬆你的肩膀，想像它與地球緩慢輕輕的向下接觸」，「想像自己是一氣功大師在運功吸氣，現在請妳慢慢的吸氣，吸、再吸、吸足氣，當氣吸到最頂時，想像氣從口鼻傳送至全身、氣暢通至臉至眼部，閉氣三秒，享受它對你眼睛的按摩。之後再慢慢吐氣，感覺身體是愉悅舒服的，想像它慢慢將眼部疲勞全都帶走消失，消失到盡頭時，越慢越細長越好，告訴自己用意念想像眼睛及身體是放鬆的，是舒服的，也請你再次閉氣三秒，回顧並省思全程所做的一切」。此：

「慢慢吸氣-閉氣三秒-慢慢吐氣-閉氣三秒」之動作重複三至五次。



圖 3-7 細長舒壓呼吸

2. 眼球運動

(1) 目的

本系列運動的目的是藉眼球轉動方式牽動及放鬆眼球的外部肌肉，肌肉一旦因眼球轉動而被放鬆時，相對於眼睛疲勞就會消除。包含的練習有：傳統眼球運動、望遠凝視、眼球九宮格、拮抗肌眼球運動，茲分述如下：

A. 傳統眼球運動

為讓受試者與三合一之圓融技巧有所區別與體悟，操作設計中仍保留一般傳統眼球運動方式，包括看上、看下、看左、看右、順時針、逆時針等眼球轉動，更增眼睛的明亮及靈活度。

B. 望遠凝視

為讓下一代有一雙明亮的眼睛，並且主動親近大自然，教育部多年來宣導望遠凝視之政策，為的是讓學童的眼球能作最佳的調適，但在缺乏「呼吸」、「意念」、「操作」三合一之圓融技巧下，其成效彰顯有限。不同的是，本望遠凝視練習之設計乃在身心教育

基礎理念下，兼顧三合一的技巧配合動作，能讓受試者以意念想像的空間方式，從身心去體悟自己當下一呼一吸放鬆的感覺，並親眼目睹大自然望遠遼闊舒適明亮之快感。

C. 眼球九宮格

本眼球九宮格練習之設計同時在身心教育基礎理念下，兼顧三合一的技巧配合動作，能讓受試者以九宮格意念想像的空間方式，配合呼吸放鬆的感覺，讓眼球移動到指定的數字框格中，練習中必能吸引學童，同時增添幾許學習樂趣。

D. 拮抗肌眼球運動

此練習仍源自於身心平衡技巧（Body-Mind Centering）創始人柯珩·邦妮（Bonnie Bainbridge Cohen）的肌肉系統的理論，其中所發展調整與平衡肌肉張力的動作²。其原則是藉由該部位之拮抗作用來產生動作，而非由原有習慣之作用肌來進行。習慣上，人們會將眼球上方的肌肉縮短，產生眼球向上移動的動作，但本動作之練習，則要求學生以下方的肌肉向外延伸將眼球向上推動，並配合呼吸從內心覺察自己的眼球活生生地在運動。

（2）動作特點

在四個練習中，除了傳統練習外，望遠凝視及眼球九宮格都附予了身心教育的理念，而拮抗肌眼球運動的練習則來自於身心技法的應用，此僅就「眼球九宮格」及「拮抗肌眼球運動」二大操作特色分述如下：

A. 眼球九宮格

具像方式：「眼球九宮格」：一人說出數字引導，另一人面對數字卡紙 1 至 9，眼球跟隨教師所說出數的字數字移動；意念方式：

² 此動作的學習是研究者於 96 學年度在職進修於國立台東大學，跟隨擁有 Body-Mind Centering 專業証照之劉美珠博士習得，深感獲益良多，而希望能夠加以推廣及運用。

以二人一組體驗方式進行，導師引導學生闔眼之後，藉意念想像配合呼吸放鬆的感覺，讓眼球移動到指定的數字框格中，意念或具像之速度可快可慢，斜向、畫方、跳躍均可。

B. 拮抗肌眼球運動

強調操作、意念、呼吸三合一的特點，讓學生以意念想像眼球被由下往上推移的方式讓眼球轉動，並配合呼吸從內心覺察自己的眼球活生生地在運動，以這種特別的內在感受方式，體驗不一樣的眼球運動方式，讓眼睛充份恢復精神，再次得到生命力。

(3) 操作過程

眼睛預熱暖身，指令提示：「雙手搓熱（約 20 下），再覆蓋眼睛（約 10 秒）」。傳統眼球運動：二人一組，先由其中一人擔任導師下達指令：「眼球看上（5 秒），眼球看下（5 秒），眼球看左（5 秒），眼球看右（5 秒），眼球順時針轉一圈，眼球逆時針轉一圈，可快可慢，這些動作重複三次後互換操作」。望遠凝視：教學者指令：「好！請小朋友看遠、到最遠的天邊，配合細長紓壓呼吸，雙手 45 度向上張開（吸氣約 5 秒），看近、（吐氣約 5 秒）、慢慢看近至鼻尖，雙手合攏，閉眼（10 秒），此動作重複三次」。眼球九宮格（意念&具像：由導師下達指令，說出九宮格內其中的數字，另一人眼球跟隨即數字移動可斜、方、跳躍方式操作讓眼球轉動，這些動作重複三次後互換操作）。拮抗肌眼球運動：教學者指令：「上」=>學生以意念想像眼球被由下往外推送的方式讓眼球轉動，達到「眼球看上」的目標，而非以一般利用眼直肌收縮方式拉動眼球轉動。「上」、「下」、「左」、「右」各一次後互換操作。



圖 3-8 雙手搓熱並覆蓋眼睛



圖 3-9 眼球運（轉）動



圖 3-10 眼球看上



圖 3-11 眼球看下



圖 3-12 眼球看左



圖 3-13 眼球看右



圖 3-14 望遠凝視吸氣



圖 3-15 望遠凝視吐氣

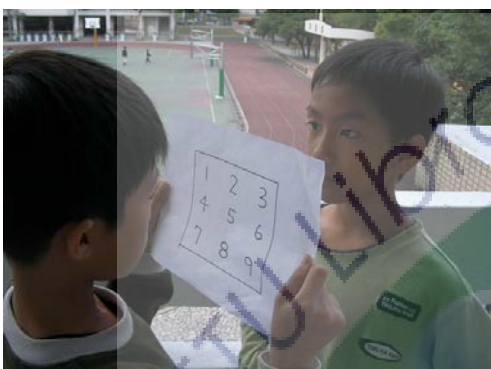


圖 3-16 眼球九宮格



圖 3-17 意念眼球九宮格



圖 3-18 拮抗肌眼球運動



圖 3-19 眼球回覆一緊一鬆

3.眼球按摩

(1) 目的

眼球外部直肌常因過度及不當使用產生疲勞，甚至嚴重發生眼球屈光過大造成近視，透過眼球按摩直接按壓眼睛的四條直肌及按摩眼球，能讓眼睛肌肉因為外力按壓作用而放鬆，改善視力減除疲勞，希望藉由此操作，讓學童正確地認識眼睛的結構，培養珍視及尊重身體正面的價值觀。

(2) 動作特點

覺察眼球的感受，讓學生按壓自己眼球四條肌肉：內、外、上、下直肌。感受酸、痛、鬆、緊傾聽眼球的聲音。本動作之操作以姆指背接觸按摩眼球肌肉方式，輕柔的按壓四條直肌，在按壓過程中，記得秉持「操作」、「呼吸」、「意念」三合一原則，想像呼那吸的能量，滋潤了整個眼球，靜心保持正常節奏的呼吸即可。

(3) 操作過程

說明引導：「『眼球按摩』開始，『內』，雙手的姆指慢慢壓在內直肌上，十秒鐘後換動作；『外』，雙手的姆指慢慢壓在外直肌上，十秒鐘後換動作；『上』，雙手的姆指慢慢壓在上直肌上，十秒鐘後換動作；『下』，雙手的姆指慢慢壓在下直肌上，十秒鐘後換動作；『眼球按摩』，雙手姆指關節輕輕的按摩兩邊眼球」。



圖 3-20 眼球內直肌按摩



圖 3-21 眼球外直肌按摩



圖 3-22 眼球上直肌按摩



圖 3-23 眼球下直肌按摩

4.眼穴按壓

(1) 目的

穴位的按壓旨在放鬆眼週肌肉、促進及活絡血液循環、刺激眼眶神經、緩解眼睛不適，對眼睛疲勞及視力改善有明顯功，並且能讓眼睛更明亮。

(2) 動作特點

藉此讓學童按壓太陽穴、絲竹空穴、魚腰、攢竹穴、睛明穴、四白穴等穴位，達到視力改善的功效。配合呼吸從內心覺察自己對眼部穴位的按壓感覺，讓受試者去體驗每個穴位的痠、痛、麻不同感受，及慢慢體驗到以哪個方式按壓、哪種力道及在哪个穴位按摩最舒服，

以此身心理念操作讓消除眼睛疲勞又多了另一項特色。

(3) 操作過程

指令下達：「『眼穴按壓』開始，『太陽穴』雙手指輕輕按摩太陽穴，十秒鐘後換動作；『絲竹空穴』雙手指輕輕按摩絲竹空穴，十秒鐘後換動作；『魚腰』雙手指輕輕按摩魚腰穴，十秒鐘後換動作；『攢竹穴』雙手指輕輕按摩攢竹穴，十秒鐘後換動作；『睛明穴』雙手指輕輕按摩睛明穴，十秒鐘後換動作；『四白穴』雙手指輕輕按摩四白穴，十秒鐘後換動作；最後，眼球回復：好！請小朋友把手伸出來，眼球一鬆一緊，重複三次，然後雙手搓熱（約20下）『雙手搓熱並蓋住眼睛』約10秒。

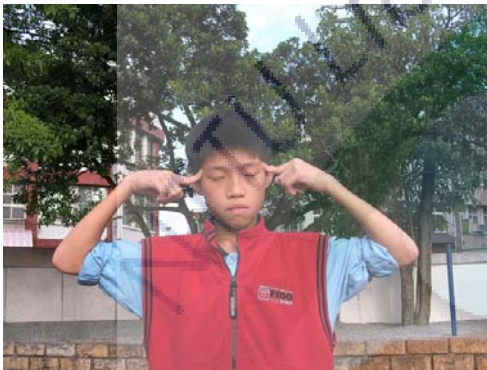


圖 3-24 按摩太陽穴



圖 3-25 按摩絲竹空穴



圖 3-26 按摩魚腰穴



圖 3-27 按摩攢竹穴



圖 3-28 按摩睛明穴



圖 3-29 按摩四白穴

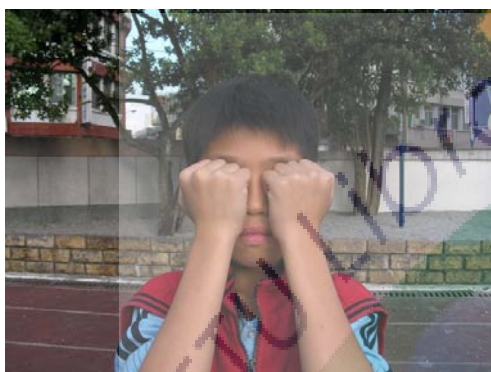


圖 3-30 眼眶輕揉五圈



圖 3-31 雙手搓熱並覆蓋眼睛

身心教育保眼操內容包括細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼睛穴位按摩，分別從活動特質、功能取向及對視力保健之影響加以分析。內容分析表，列於表3-1。

表 3-1 身心教育保眼操課程內容

活動名稱	特質	功能	對視力的影響
細長紓壓呼吸 海洋式 撞擊式	結合「操作」、「呼吸」、「意象」三合一之圓融技巧練習此二種呼吸方法覺察並體會細長紓壓呼吸的愉悅感受	藉由一呼一吸，可以向內探查眼睛的感受，藉此放鬆眼睛進而消除眼睛的疲勞。	能感受眼睛的疲勞，並且在一呼一吸間消除眼睛的疲勞。
眼球運動 望遠凝視 傳統眼球運動 眼球九宮格 拮抗肌眼球運動	望遠凝視：以意念想像周遭山水、湖畔及大自然空間的方式；眼球九宮格：二人一組體驗，引導眼球轉動藉意念想像配合呼吸放鬆的感覺，讓眼球移動到指定的數字框格中；拮抗肌眼球運動：學生以意念想像眼球下方的肌肉將眼球向上推動，有別於習慣上，人們會將眼球上方的肌肉縮短	藉以調整眼睛的焦距，幫助放鬆眼睛周圍肌群，調整平常用眼習慣。融入意念的操作及呼吸讓操作者更能專注體會眼睛周圍肌群及眼球放鬆的感受，目的在恢復其彈性，讓眼睛更舒適。	藉由此操作讓眼球充份活動放鬆並調整靈活眼球周圍的肌群，避免用眼過度而產生眼睛的疲勞，可讓眼睛迅速恢復精神明亮再現活力。
眼球按摩	壓按眼睛的上、下、左、右四條直肌，並且輕輕按摩眼球。	配合呼吸，壓按並且體會眼球的痠痛點，調整並感覺自己最舒適方式	能體會眼球的疲勞痠痛點，進而加以調適並且直接接觸排除。
眼穴按壓	壓按太陽穴、絲竹空穴、魚腰、攢竹穴、睛明穴、四白等穴位。	眼睛穴位的按摩可以活絡眼睛血路，刺激眼眶神經，讓眼睛充分的放鬆。	能認識眼睛穴位並且體會眼穴按摩對消除眼睛疲勞的感覺。

五、課程編排與實施

本研究係針對改善國小學童視力保健之活動內容，在身心教育原則下，編排本課程教學及活動大綱。身心教育護眼課程教學及活動大綱，列於表 3-2。

表 3-2 身心教育護眼課程教學及活動大綱

週次	星期	課程活動	時間 (分)	課程內容
一	二	1.實施目的說明。 2.學生視力檢測。	20 40	1.瞭解實驗的目的。 2.瞭解視力概況。
	三	3.訪談受試者。 4.記錄及彙整。	50 10	3.瞭解學童用眼概況。 4.學童視力檢測記錄。
	五	5.眼球結構的介紹。 6.視力保健常識。	30 30	5.認識眼球構圖。 6.視力保健教育。
二	二	1.細長舒壓呼吸。 2.眼球運動。	30 30	1.呼吸及身體放鬆。 2.眼球運動的體認。
	三	3.眼球運動。 4.眼球按摩。	30 30	3.眼球運動的體認。 4.眼球按摩的體認。
	五	5.眼穴按壓。 6.綜合操作練習-保眼操。	30 30	5.眼穴按壓的體認。 6.綜合操作練習。
三 — 七	一 — 五	1.身心教育保眼操連續操作。 2.身心愛眼健康舞曲。	20 10	1.熟練身心教育保眼操之操作。 2.身心 Eye 眼健康舞曲 (自編)。
八	二	1.實驗組學童視力後測。 2.填寫學童視力保健自評表。	40 20	1.實驗組視力後測。 2.彙整表件及資料。
	三	3.填寫綜合回饋單。	60	3.彙整結果。
	五	4.填寫身心教育護眼操課程視力保健常識測驗。 5.課程總結	30 30	4.視保教育認知回饋。 5.彙整結論，經驗分享。

第六節 資料處理與分析

本研究之資料處理分為質性與量化資料的分析等兩大部份及三大類，第一類是活動實施前後測量所得之視力檢測部分所得之量化資料；第二類是文件資料，包括課後學習單、視力保健學習護照、教學者觀察紀錄表、回饋單的文書資料，從研究者及學童不同角色的想法和意見，提供客觀、中立的研究資料；第三類是紀錄實施身心教育護眼課程活動方案時，現場的聲音及影像資料。本研究資料的管理與分析，根據這三種不同性質的資料，彙整應用與分析。

一、量化資料的分析

將受試者於教學活動前、後進行測驗所得之原始資料，經整理完成後，輸入電腦以統計套裝軟體SPSS for Windows 12.0進行統計分析。

(一) 基本描述統計

1. 以百分率來描述實驗組期末之保眼操對視力的幫助、保眼操難易度、保眼操的操作心得、保眼操整體的喜愛程度、學童對保眼操參與及分享情形。
2. 統計在課程實施前、後各視力檢測結果之平均數、標準差等基本資料。

(二) t 考驗

1. 實驗組與對照組視力前測獨立樣本t檢定。考驗實驗組與對照組實施課程前視力的情況。
2. 實驗組與對照組分別視力前、後測相依樣本t檢定。分別考驗實驗組與對照組學童期初視力與期末視力，前後的差異情形。
3. 實驗組與對照組分別後測減前測之差異值獨立樣本 t 檢定。考驗二組間，前後視力改變的差異情況。

(四) 本研究的統計考驗顯著水準 $\alpha = .05$

二、質性資料的分析

質性研究主要在研究自然的情境，以研究者本身為工具，觀察訪問及文件分析乃成為質性研究的主要技巧（歐用生，1989）。質性的研究中，研究者須將收集的資料發展出對研究現象或行動有意義的詮釋（潘淑滿，2003）。

本研究將教學實施後的各項資料，初步蒐集彙整，作為研究者進行活動方案的教學安排修正與自我教學省思，以及探討學童對該課程活動的接受度與反應情形方面之依據。資料經歸納整理分析，研究者將初步所得資料，經轉譯及編碼處理後，作初步分類，整理成文字稿。文字稿完成後，與身心動作教育專家進行諮商及和協同觀察員進行討論，再將資料（包括學習回饋單、研究者觀察紀錄、省思紀錄）加以整理，以學童對課程的接受情形為方向歸納出結果；此外，針對研究者教學觀察紀錄、省思紀錄，以教學活動設計、教學活動過程以及學童反應等三方面進行省思工作，以促進專業成長。

最後則將原始初步的資料在教學過程透過教學者觀察、省思紀錄、身心教育課程期末回饋單、視力保健學習護照等質性資料分析作為課程實施成效的參考。本研究比對、分析以上相關來源的資料做彙整，定期諮詢指導教授，以提昇本研究之信效度。為使資料能系統化的組織與呈現，原始資料編碼如表3-3。

表 3-3 資料編碼方式說明

編碼總類	紀錄方式	表示說明
教學者觀察紀錄	T980217觀扎	該資料是98年2月17日當週的觀察記錄
教學者省思記錄	T980327省扎	該資料是98年3月27日當週的省思記錄
學習單	S1學習單	表示S1 學生的學習單資料
期末總回饋單	S1期末總	表示S1 於全部課程結束後所填寫的期末總回饋單資料

最後則將原始初步的資料在教學過程透過教學者觀察、省思紀錄、身心教育

課程期末回饋單、視力保健學習護照。本研究過程蒐集以下資料：

（一）教學者觀察、省思紀錄

透過教學者觀察紀錄、省思紀錄很容易得到教育活動或過程的相關資料，研究者針對課程安排與活動、教學行為、教學方式、學童行為表現及師生互動等項加以紀錄，並彙整與歸納文字，作為改進、以提供研究者重返現場的線索，並作為資料分析佐證的重要參考。具體內容及目的如下。

1. 教學者觀察紀錄

- （1）課堂中觀察些什麼內容：活動安排與設計、教學行為、學生行為、師生互動。
- （2）目的及方向：課程、實驗者、教學者要能以協助並達成研究目的為著眼方向。意即課程能否被實驗者所喜愛接受、教學者引導是否適切實驗者表現及態等度均為觀察重點。
- （3）紀錄方式：每週乙次。特殊情況則隨即紀錄。

2. 教學者省思紀錄

- （1）課堂後省思的內容：活動內容概述、學生表現紀錄、學生的意見紀錄、活動內容的檢討與改進、教師檢討與省思。
- （2）目的及方向：要能以協助並達成研究目的為著眼方向。透過教學者比對觀察紀錄，經自我沉澱、思考、檢討、改進最後彙整出更好、更理想、更適切的課程活動實質嘉惠學子，同時讓教學者獲得成長。
- （3）紀錄方式：每週乙次。特殊情況則隨即紀錄。

（二）身心教育護眼課程期末總回饋單

每週課程實施後請學童填寫每週課後學習單、期末並填寫整個身心教育保眼操課程回饋單，以了解學童對身心教育保眼操的感受、心得與建議，除可加深學童對課程內容的印象與回饋，資料經歸納整理後，探究學童在課程實施過程中的改變，更是研究者安排與修正活動內容的重要參考依據。

1. 保眼操喜愛程度：以次數分配與百分比統計學童對保眼操的喜愛程度。
2. 操作難易程度：以次數分配與百分比統計學童對操作的難易程度。
3. 課程的參與程度：以次數分配與百分比統計學童對課程參與程度。
4. 課程的建議：彙整回饋單之文字敘述並歸納分析。
5. 心得感想：彙整回饋單之文字敘述並歸納分析。

（三）保眼操操作學習護照

透過視力學習護照，學習者可以自我評估自己的參與情況，透過視力學習護照，教學者可以了解學習者的參與情況，藉以探討活動的可行性。

受試者在課程操作上自我體悟，透過護照本實施及紀錄，讓受試者能每天回顧、省思、體察身心教育護眼操對自我實施的成效，也藉由這樣的檢視結果，藉以警惕、督促並勉勵受試者自我的學習狀況，裨益生活逐步改善，覺知而漸入佳境，務實生活熟悉操作，進而「運動」、「習慣」最終「習慣成自然」達到良好而正確的視力保健習慣。學習護照具體內容及目的如下。

1. 檢核要項：針對細長紓壓呼吸、望遠凝視、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓等操作部份，逐一檢核。
2. 目的：督促及勉勵受試者每天能自我要求操作上自我體悟及檢視。
3. 紀錄方式：每週七次。請小朋友每天一定要確實反省檢討，並憑著當天操作切身感受誠實勾選：「✓」表示你很認真；「△」表示普通參與；「X」表示你並不認真參與。

（四）學童視力保健自評表

期初透過學童視力保健自評表，在課程實施的第一週時以訪談紀錄方式初步瞭解學童在用眼習慣中自我覺察情形及相關視力概況，並藉此掌握實驗組在接受身心教育護眼課程前，受試學童用眼習慣、自我覺察等相關視力保健情形。

（五）身心教育護眼課程視力保健常識測驗

視力保健常識測驗計有二十七個題項，認知越充分，得分數越高。常識

測驗乃針對概念性教學方面，因應受試者對於視力保健認知部份學習之成效所設計的測驗工具，透過評量結果，可提供研究者了解本身心護眼課程對受試學童在視力保健學習及認知上的幫助和提昇情形。



第四章 研究結果與討論

本研究的目的旨在探究國小五年級學童，參與「身心教育護眼課程」後，對學童視力的影響。經由知識及概念性的教育，結合「操作」、「呼吸」、「意像」三合一的保眼操，讓五年級學童能夠重新認識眼睛的結構，覺察眼睛的疲勞，進而建立正確用眼態度，養成良好的用眼習慣來改善學童的視力問題。研究者透過教學觀察紀錄、省思記錄，以及過程中所蒐集的文件資料，包括前、後視力檢測結果、視力保健自評表、課程學習單與回饋單，並將收集之資料與數據，經量化數據之統計分析與質性之資料分析，分別進行討論。

本章共分為四節，第一節說明課程之研究歷程；第二節分析身心護眼課程對國小五年級學童視力的影響；第三節為國小五年級學童對護眼課程的接受程度與反應；第四節為研究者的省思與成長。

第一節 研究歷程

本研究以身心教育理念為護眼主要課程設計架構，兼具知識及概念性教育和保眼操動作所設計之課程。課程設計為八週，包含第一週基本概念的建構、第二週身心教育保眼操分項動作教學與練習、身心教育保眼操連續動作共五週，最後一週作期末總結整理。以下將分別說明身心教育護眼課程實際實施之情況。

一、研究前準備階段

研究者是一位國小教師，由於時常觀察到校園學童普遍戴眼鏡的情況有日增加的趨勢，不免擔憂孩子們的視力上的健康。學童似乎對認識自己身體的態度好像少了一份感覺，例如，適時對自己的眼球放鬆意識不足、覺察眼睛疲勞能力甚是微弱，加上常因個人不良的用眼習慣因素，長期一再對眼球肌群的錯誤使用，

日積月累之下，因而造成了視力健康上無法彌補的傷害。

研究者96學年度於國立台東大學在職進修碩士班之際，即跟隨劉美珠與林大豐二位教授學習身心教育相關課程與身心教育操作技法。讓研究者體悟了身心學理念非常強調身體使用的再教育，學習正確的呼吸法，放鬆身心、釋放壓力、提升自我創造力及覺察應變的能力，從而選擇自己最舒適最好的行為習慣模式。根據身心學理念設計課程內容，希望能夠讓學童重新認識、愛惜自己身體，並發自內心去感受傾聽眼睛的聲音，因而改變過去錯誤的用眼習慣。研究者相信將對學童視力保健方面會有很大的幫助，因此希望編排一套適合身心教育護眼的課程來協助學生，在與指導教授討論過後，便積極請教劉美珠教授相關課程內容，並共同擬定教學內容與進度規劃，在教學過程中，也持續向二位教授請益指導，不斷充實學習。

本身心教育護眼課程於民國98年2月至4月依據課程設計及目的，進行實際教學操作。課程分為二個階段，分別為基本概念和身心教育保眼操分項動作教學與練習階段及身心教育保眼操連續動作階段，最後一週則為期末總結整理。以下說明實際教學的情況及學習內容之情形。

二、課程實施階段

本研究的課程分為二個階段，一為基本概念和身心教育保眼操分項動作教學與練習階段，本階段進行二週，實施於每週星期二、三、五晨間時間(7:30至8:30)，每週三次(60分鐘/次)；二為身心教育保眼操連續操作階段，本階段進行五週，每週星期一至五晨間時間(7:30至8:00)，每週三次(30分鐘/次)；最後一週則為期末總結整理，因為實驗最末一週，實施於最末週星期二、三、五晨間時間(7:30至8:30)，共計三次(60分鐘/次)，以下將分為(一)基本概念和保眼操分項動作教學歷程；(二)基本概念和保眼操分項動作教學之省思與檢討；(三)保眼操連續操作歷程；(四)保眼操連續操作歷程之省思與檢討等分別說明。

（一）基本概念和保眼操分項動作教學歷程

第一階段的課程共實施二週，主要讓學生學習以身心健康的態度、在正確觀念下建構視力保健常識透過身心護眼課程保眼操分項操作的練習方式，以尊重自己的身體為出發，經由眼球構圖重新認識自己身體的結構，其次是逐一介紹保眼操分項動作以讓學生熟悉操作方式，本階段在身心教育的理念下透過這樣的課程，融合呼吸、意念、操作的方式，一方面在最短時間內就能讓學生感受身體的放鬆，一方面強化學生覺察的能力並培養學生能選擇最舒服的呼吸方式來操作，在身與心合而為一認知構念下引導學生，藉以傾聽自己眼球的聲音，適時放鬆用眼的疲勞因而從中體會並選擇用眼方式的改變，教育學童於生活中時時課刻注意自己用眼的習慣，盼潛移默化中自然養成良好的用眼習慣。

1. 第一週

實施日期：980217、980218與980220

教學內容：眼球結構與視力保健常識的認識及說明

身心教育護眼課程對學生來說是一項新的接觸與嘗試，第一週的課程，透過簡報與書面資料向學生講解身心教育護眼課程基礎原則，並利用眼球模型說明眼球運動相關肌肉的位置，以加深學生對自己身體的了解。

「引起動機時，學生很期待；你不是一個只會奴役眼睛的主人而已，請閉起眼睛！靜下心來感覺你就是眼睛喔！身心教育理念融入課程中引導學生學習以身心健康的態度、在正確觀念下建構視力保健常識，自己也覺得很有意義！也很不錯！（讓學生認同自己的眼睛，瞭解身心合一的健康概念，珍惜自己身體健康）」（T980217 觀扎）。

除此之外，為了解學生對身體尊重及使用身體態度情形，特別透過訪問的方式，針對 34 名實驗組受試者逐一訪談其日常用眼習慣、用眼時間、

視力及能否察覺近距用眼下眼睛疲勞情形、護眼概念等相關 12 題項發現：近視學童有 18 位（逾 1/2）；大部份學童未能覺察自己用眼疲勞情形；26 名每天使用電腦超過 1 小時；30 名每天看電視超過 1 小時；飲食上也有偏好及不喜歡的態度，7 位比較不喜歡吃蔬果只喜歡吃肉、14 位不喜歡吃魚；12 名學生尚未吃早餐。

「訪談時，發現實驗組學生 12 名未吃完早餐（逾 1/3）很訝異，經研究者了解，原來大部份學童都習慣在早自習吃早餐，研究者希望與學生進一步溝通，最晚能在 7:30 前完成早餐，以利實驗的進行，同時也呼籲學童建立愛惜自己身體的觀念，就從一天早餐開始」（T980218 省扎）。

在眼球結構的認識及說明，因為學生對自己眼球的認識大多是陌生而充滿期待與好奇，所以利用較多的時間講解，在眼睛的構造與功能方面，本週以眼球模型投影片方式介紹眼球的結構給學童認識，自製眼球模型模擬方式，試著讓學生按壓操作眼球四條肌肉（內、外、上、下直肌）觀察眼球變化，並發表心得，「S9 老師，你看我做的對不對；S26 眼球這樣的轉動作好好玩；S7 好有趣哦」（T980220 觀扎）。

在視力保健知能概念上，由於本課程依教育部國小視力保健教師手冊內容介紹說明，在課堂上為給予學童實質上的受益，教學者並需不斷提醒學生對自己身體健康及珍視身體的態度，以身心合一愛眼如愛己的講授方式揭開眼睛神秘面紗同時重新喚起學生對眼睛的認識，以珍視身體的態度學習視保知能，而非全然只是知識的記憶而已。

「視力保健課程介紹說明，由於國小視力保健教師手冊中文字居多圖片較少，發現實驗組學生（逾 1/2）近視原理不甚瞭解，覺得很訝異！；針對此部份，研究者找尋輔助動畫 FLASH 操作說明，引起學生高度興趣，並具像充份了解；透過視力保健知識的教育及眼球構圖的認識充份讓學生瞭解認識自己的身

體著手，從身心兩方雙管齊下方式教育教學者並需不斷提醒學生對自己身體健康及珍視身體的態度，非全然只是知識的記憶」(T980220 省扎)。

2.第二週

實施日期：980224、980225與980227

教學內容：保眼操分項操作介紹與練習

身心教育護眼課程中保眼操四個部份包括有細長舒壓呼吸(海洋式、撞擊式練習體會)、眼球運動(傳統眼球運動、望遠凝視、眼球九宮格、拮抗肌眼球運動)、眼球按摩、眼穴按壓。由於保眼操連續操作即將於第三至第七週實施，分項操作的介紹與練習格外強調，尤其在說明引導學生「呼吸」、「意念」、「操作」時，可能是教學者與學生彼此才剛剛相互接觸課程的關係，總覺得自己引導不夠明確，且有些質疑學生對指令的了解及領悟的效果，希望在後續課程中讓學生漸漸熟悉，慢慢體悟三合一操作的愉悅感，相信應該會一次比一次更好漸入佳境。

細長舒壓呼吸乃課程中極為重要的一環，透過細長舒壓呼吸可學生放鬆靜心，並藉這樣的學習自我探索與覺察眼睛的感受，選擇自己最佳操作方法達到眼睛放鬆及舒適的感受，所以研究者認為有必要讓學童切身感受它的好處所在，以為保眼操奠定必備的操作基礎。

「在以摸自己腹部方式，覺察自己呼吸操作時，讓學生覺得很開心也很好玩！(前所未有的經驗，讓學生認同自己的體驗，在效果上暫不要求完美)；海洋式、撞擊式呼吸讓學生活潑有趣；身體放鬆操作時，可能有人覺得很有趣造成效果活潑但不是很專注」(T980224 觀扎)。

呼吸的覺察與切身的體會相當重要，為了讓學生更深入體會細長舒壓呼吸的感受，將第二週第一次上課中原本30分鐘的細長舒壓呼吸課程延長至60分鐘，眼球運動則更改為下次，以讓學生有充分的時間操作並體驗一

呼一吸的內在真實感受。

「在期初教學者需花一些時間與學生溝通引導確實作好細長舒壓呼吸的體驗是必要的」(T980224 省扎)。「S2、S12、S24、S28、S33覺得呼吸很舒服；S7、S14、S23、S32覺得這樣的呼吸動作有趣哦！好好玩！；S1—S34 體驗並覺得這種呼吸與自己平常呼吸不一樣」(T980220 觀扎、學習單)。

(二) 基本概念和保眼操分項動作教學之省思與檢討

第一階段二週的概念建構及保眼操分項操作練習課程，主要為建立基礎階段，讓學生學習以身心健康的態度、重新正確認識自己眼睛構圖，從而因了解而珍愛自己視力的健康，培養隨時保眼操作選擇正確用眼的良好習慣。由於甫接觸本身心護眼課程，學生以欣喜期待的心情對課程之吸引，反應十分不錯。

S2：上了這週的課程，我很認真也學到了該課程內容及收穫。

S7：我對自己身體中眼球結構的部份有了新的認識及收穫。

S11：讓我知道自己應該從身心二方面一同覺察眼睛疲勞的重要，並且知道呼吸放鬆很有幫助，從今以後，我要更加關心並珍惜自己眼睛的健康。

S14：第一次聽老師這麼教我學習，眼睛的健康很重要，讓我覺得好有趣。

S27：聽了老師上課教我們要愛護自己眼睛，我很想學下週的保眼操來保護自己的眼睛。

S32：我有近視，很謝謝老師教我這麼有用又有趣的視力保健，我會用心聽眼睛跟自己說話。

(S2, S7, S11, S14, S27, S32 980220 第一週課後學習單)

在第二週學生分項操作與練習方面所做的觀察，重點乃在於學生分項動作配合靜心呼吸及意念的完整度。在第二週身心教育課程保眼操分項教學中，為了讓學生更深入體會細長舒壓呼吸的感受，將 30 分鐘課程延長至 60 分鐘，大多數學生也已體驗到這樣的呼吸方式的確自己平時呼吸方式有很大

不同，同時也令自己覺得很舒服。

S4：細長紓壓呼吸讓我覺得很舒服，眼睛變的更清楚更有精神。

S13：眼球運動我自己喜歡的有眼球九宮格，我覺得它很好玩，讓我的眼睛體驗前所未有及不一樣的轉動。

S14：眼球運動最特別是拮抗肌眼球運動和眼球九宮格，因它讓我用想像做動作，覺得它很新鮮、很神奇耶。

S19：眼睛按摩，第一次做，所以還不太適應，有點害怕。

S25：眼穴按壓痠、麻麻的，有點痠痠的，但後來眼睛感覺很舒服。

S34：我希望每天下課可以做練習，讓眼睛更健康。

(S4, S13, S14, S19, S25, S34 980227 第二週課後學習單)

經彙整以上學習單的回饋及學生切身感受建議與反應，確信這項實驗的可行性與價值：「只要是能帶給孩子一生受用的健康理念，從孩子們身體自己去覺察感悟做起，讓孩子們喜歡也能願意去學習接受這項課程，孩子們自己才是最大的受益者」。本課程之身心教育保眼操分項操作的練習方式，以尊重自己的身體為出發，重新瞭解認知自己身體的結構，在身心教育的理念下透過呼吸、意念、操作的方式，確實能在最短時間內就能讓學生感受身體的放鬆及眼睛舒適感，研究者再再希望如能每天在身與心合一完整健康基本原則下教育我們的孩子，從小關心自己的身體，培養一呼一吸間覺察疲倦不適的基本能力，適時傾聽自己眼球的聲音，適時放鬆用眼的疲勞，建立良好用眼的習慣，相信在潛移默化中，定當養成一輩子良好的用眼習慣。

(三) 保眼操連續操作歷程

第二階段是為期五週的身心教育保眼課連續操作歷程。此階段主要在有系統地整合前二週替學生所建構身心保眼概念及各分項操作，如何有效地完美演出，深具挑戰性，主要因為對象是國小學童，仍有少數學習能力較差的

學生需多關注，且戶外實際操作與教室內之練習方有些不同，諸如：教學者肢體動作、引導的大小音量、其他外在眼視覺干擾、音樂及多媒體的便利性等。回歸到最終，如何讓孩子自信自在地於戶外操作也是研究者極力想克服的難題。

1.第三週

實施日期：980302 至 980306

教學內容：保眼操連續操作、身心 Eye 眼健康舞曲

本週開始進行身心教育護眼課程中保眼操四個部份綜合連續操作。由於保眼操連續操作於第三至第七週實施，學生在經過前面第一、二週視力保健常識與分項操作的介紹後，原本研究者認為可趁學生在學習印象深刻之際密切銜接本週保眼操連續操作，結果可能是教學者與學生彼此才剛剛相互接觸課程的關係，且本週大多在戶外操場實際操作的關係，秩序及默契方面總覺不夠理想，還有待加強。

「戶外實際操作，秩序上稍有紊亂，可能學生欣喜期待的情緒在戶外表現得更為活潑；細長紓壓呼吸非常重要，雖然課程已進行二週，學童在保眼操操作上細配合長紓壓呼吸方面，學生還有待加強，僅少數 S2、S4、S18、S22 較專心操作其餘大多無法充分體會融入操作中」（T980306 觀扎）。

保眼操重點乃要求學生能在靜心放鬆的情境下方能事半功倍，內在覺察能力方能啟發，但研究者發現可能是在戶外操作動作不太熟練或自己會覺得不好意思，另教學者生聲音引導不夠大聲及明確，多數學生操作並不如預期的專注。

「身體放鬆操作時，可能有人覺得很有趣，造成效果活潑但不是很專注；在以摸自己腹部方式察自己覺呼吸操作方式

時，讓少數學生有點不自在（尤其在戶外更覺得不好意思 S19、S23）；望遠凝視操作學生操作不夠確實，不夠認真：雙手 45 度向上伸展開，未配合細長紓壓呼吸動作 S5、S34」（T980306 觀扎）。

在意念引導及學生操作表現方面，由於外在情境的關係，多數學生操作也並不如預期的專注。

「學生在操作意念眼球九宮格時，教師指令應可再明確一些，可先確認每位學生都已靜下心來平緩呼吸下才做，應該這樣效果才會更好，研究者紀錄下來提醒自己，下週操作時，這部份再留意一下細節；拮抗肌眼球運動學生無法體會，可能上週教過了已經有點遺忘了！研究者應再次向學生說明原理方式」（T980306 省扎）。

本週身心教育護眼課程中保眼操四個系列中之「傳統眼球運動」及「具像眼球九宮格」以二人一組方式操作的部份發現學生樂在其中活潑有趣，唯學生彼此間默契和專注力仍有待加強，「雖然學生覺得很有趣也很開心，但以二人一組方式操作時學生默契仍有待加強，教師引導應再明確要求，進而提醒小朋友千萬別忘記自己一定要配合呼吸並認真操作才行」（T980306 省扎）。

另外，本週在眼球按摩與眼穴按壓操作這部份可能學生有些混淆，在下達操作指令之後，研究者竟意外發現有些學生在操作眼穴按壓，有些則操作眼球按摩，相當凌亂，所幸在補救教學後情況已改善。

「眼球按摩情況大至不錯，剛開始前幾天操作時，學生把眼穴按摩與眼球按摩混淆，但後來經回教室老師說明，再次利用多媒體及眼球構圖說明清楚之後，最後二次操作已改善許多；老師說：眼球按摩與眼穴按摩是最簡單的操作喔！你們可別再弄錯了！快把眼球及穴位圖用意像方式記在你的腦子中喔！」（T980306 省扎）。

多數學生覺得在戶外操作心理上，專注力沒有像在教室那麼習慣，加

上老師引導指令與學生接收力有些許落差，一些學習能力較差或不專注的學生影響整體演出。

「S4：連續操作比分項操作要難一些；S6：常會忘自己記動作中斷，可能還不太熟練；S29我覺得在戶外操作比較沒那麼專心，老師說話可以再大聲點，我聽不太清楚；S33：老師說的話我聽不清楚，我常常把眼穴按摩與眼球按摩弄混淆，後來經回教室老師說明之後，我終於弄清楚了」（980306 學習單）。

雖然如此，研究者並不灰心，願意再接再厲。心裡想著，換個方法試看看，目標則在提升全體實驗組學生保眼操的連續操作效果。

2.第四週

實施日期：980309 至 980313

教學內容：保眼操連續操作、身心 Eye 眼健康舞曲

由於上週實驗組學生保眼操的連續操作效果不甚理想，研究者於本週開始進發給每位學生每人一份身心教育保眼操流程圖講義及視力保健學習護照，以利保眼操四個部份綜合連續操作。

另外「由於團體操作人數較多，個別指導不易，相對學生在操作上的盲點就容易有落差，於是研究者於本週採逐一檢視的策略試看看，在分組逐一教學示範，一一指導每位學生的操作練習下，除了方便讓學生熟記整個操作流程更讓教學者再次釐清操作學習上的困難及問題點所在，以確認學生學習上的效果，一改上週混淆的窘態」（T980313 省扎）。

本週三保眼操再次嘗試在戶外實際操作，由於教學者於週二分組逐一教學示範時，特別叮嚀及強調呼吸、操作、意念的重要性，要求學生一定要把持自己。

「我不斷地試著引導每個孩子，不嬉鬧、做自己、靜心放鬆、呼吸、專注、感受身體每一刻的變化，然後再來一次！發現越來越多的孩子能夠感受我的用心」。

學生似乎已漸漸明白老師要求的是什麼，也已經有了感悟覺察身體雛型的味道了，讓自己也替他們感到高興（T980313 省扎）。

本週末課程最後一天結束時老師問了一個問題：「經過了這四週的課程，從每天保眼操不斷操作當中你已體會到細長舒壓呼有別於你自己平常呼吸的請舉手？」全數贊同舉手。這樣的呼吸對自己身體及眼睛有什麼特別的幫助？

「S9：幫助身體放鬆，比較不會緊張 S19：放鬆心情，讓自己眼睛很明亮 S33：紓解壓力，讓自己眼睛看得很遠」；「整體上 S2、S3、S6、S9、S15、S18、S19、S20、S22、S23、S26、S29 明顯表現很認真也很投入」（T980313 觀扎）。

3.第五週

實施日期：980316 至 980320

教學內容：保眼操連續操作、身心 Eye 眼健康舞曲

「本週一操作因場地因素關係移至風雨教室後花園操作，在搭配音樂做連貫操作下，身體放鬆並配合細長舒壓呼吸，很明顯發現有靜心效果，有助呼吸及覺察，學生對於動作已比前幾週更熟悉、更容易進入情境」（T980316 觀扎）。

今天在操作時，令我感動的是，已有多數學童十分投入，閉著眼靜靜地做自己，操作在當下自我的感受中，似乎孩子們對自己身體的感受，有了自己另外的想法。

「S1：眼睛好像會呼吸的樣子，我比以前容易靜得下來；

S3：我很很喜歡保眼操，能讓眼睛一起呼吸放鬆身體；S20 我現在比以前不緊張，因為保眼操讓我心情放鬆，多呼吸幾次全身都覺得很舒服；S24：我很喜歡老師教我們的這套保眼操，媽媽每天很辛苦，眼睛常常不舒服時，我回家都會教媽媽一起操作，讓他她的心情變好了」（980320 學習單）

「本週延續上週，曙光乍現，在我一再要求下，學生漸漸明白我的指令及用心，原來呼吸放鬆是件多麼美好的事」（T980320 省扎）。

本週很高興邀請了一位本校教師的加入，令研究者意外的程老師幾週下來一直有在注意本研究實驗組在戶外實際操作，但由於課務繁重，未能近距離參與瞭解，而本週程老師能主動與小朋友一起體驗並給與予研究者在教學上的一些意見，令研究者十分榮幸。果然不負所望，親自操作上的體驗，令他很感動，也對實驗組的學生嘖嘖稱奇，讚佩不已。

「雖然我第一次跟孩子們一起操作，但已令我感受到眼睛和身體每一刻的變化是很舒服的！眼睛也馬上恢復睛神，真的不錯立即見效；教學者引導得很有條理，在意念引導上，很生動、很特別也很有技巧，孩子們都很用心配合教學者指令操作，整體秩序非常好；身心 Eye 眼健康舞曲，讓整體小朋友的角色，彷彿從幽靜森林中，細長紓壓呼吸的小神童，轉眼間蛻變，又回到了現代活潑有朝氣的小孩子。哇！簡直太神奇了」（T980320 程觀扎）。

孩子們的潛力真是難以想像的，這讓我想起劉美珠老師常常指導我們的一句話：「每一次的練習都是一個新的經驗，雖然身體是有其限制，但經驗卻可以是無限的」。

「我的觀察和我的直覺彷彿是對的，學生似乎已漸漸有了自己更多元的感受和想法，他們已經有了感悟覺察身體的創意，保眼操竟讓他們有眼睛之外，更深的其它體悟，我真替他們感到高興，我還能為孩子們做些什麼？讓他們在操作上更有意境、更能覺察並融入在那三合一（呼吸、意念、操作）的

境界之中」(T980320 省扎)。

4.第六週

實施日期：980323 至 980327

教學內容：保眼操連續操作、身心 Eye 眼健康舞曲

一連天候不佳，好不容易，天氣稍為好轉，本週三保眼操再次嘗試在戶外實際操作，由於課程進行一直以來，教學者特別的叮嚀及強調呼吸、操作、意念的重要性，更提醒自己要讓每個操作與三合一之間的連結緊扣，要時時刻刻引導學生一定要把持自我，讓自己一個禮拜比一個禮拜更有收穫，所以整體表現上還算順利，除此之外吸引一些同仁詢問保眼操課程內容，參與觀察後並給予研究者一些建議。

「保眼操教師上課引導，與學生實際操作，老師可以收放自若，學生大部份都能進入狀況，整體秩序很有默契」(T980325 林觀扎)。

「在教室中保眼操操作時，學生與教師默契配合很好，背景音樂效果顯得比戶外更清楚、更融入了，唯教室空間稍嫌太小，學生與學生肢體上的小小碰觸，可能會影響整體操作效果」(T980326 程觀扎)。「我真替它他們感到高興，我還能為孩子們做些什麼？」(T980320 省扎)。

研究者於本週，為加強學生學習成效，操作上，能夠更內化及昇華，除搭配大自然心靈音樂作為背景靜心沉澱之外，發給每位學生一張綠意盎然的校園景緻照片，強化意念空間想像與細長紓壓呼吸的感受。搭配音樂做連貫操作，發現更加提昇了學生靜心效果，有助呼吸及啟發自我覺察，「學生似乎已漸漸明白老師要求的是什，也已經有了感悟覺察身體雛型的味道了，讓自己也替他們感道到高興」(T980327 省扎)。

本週末課程 090327 最後一天結束時老師提問了一個問題：「經過了這幾週的課程，從每天保眼操不斷操作當中你已體會並感受到它對自己身體的專注力有很大幫助的請舉手？」全數讚同舉手。有什麼特別的幫助？

「S7：我覺得比以前上課更專心，記憶力變強了；S19：讓我精神飽滿，眼睛明亮而且理解力和腦力增強；S20：讓我心情放鬆，多呼吸幾次全身都覺得很舒服，頭腦更會思考，數學計算有比以前更好」；「整體上、S1、S2、S3、S3、S4、S5、S6、S7、S8、S9、S14、S15、S18、S19、S20、S22、S23、S26、S29 自認為操做作表現很認真也很投入；S21、S22、S23、S24、S25、S26、S27、S28、S29、S30、S31、S32、S33、S34 自覺保眼操操作對自己眼睛保護及課業學習上有很大幫助」（T980327 觀扎）。

「還剩下二週課程即將進入尾聲，令自己感到欣慰的是，幾個禮拜以來，看見學生們與我共同的努力，原來孩子們是可以被引導、被教育的，在自己不斷思索課程的內容與實際驗證的差異及困難點，當中並不斷與指導教授請益，真的我們一一都克服了！此時此刻，自己才恍然明白了什麼叫作從做中學，什麼才是給孩子更好的選擇」（T980327 省扎）。

5. 第七週

實施日期：980330 至 980403

教學內容：保眼操連續操作、身心 Eye 眼健康舞曲

本週為保眼操連續操作課程最後一週，學生學習成效持續增益，操作上依然秉持著呼吸、意念、操作三合一圓融的體悟原則，幾週歷程下來，學生在已經很熟悉的教學者引導下，一聽到引導語就能做出流暢自然的動作，顯示教學者與學生之間的默契也越來越好了，不僅在每個動作的連慣及流暢度相當好之外，連操作的時間也都能在掌控之下隨心所欲，幾個禮拜下來學童一向容易緊張或過度用力的習慣已改善很多，學生們都能學會意念加上細長紓壓呼吸讓自己很快的放鬆靜下心來，這讓研究者內心有著莫名的感動，原來學童身體的學習能力是這麼有可塑性、這麼地棒！

「在親自與指導教授討論之後，確實綠色系顏色對眼睛是有幫助的，在結合意念圖像放鬆的方式下，可以幫助學生在天候不佳的情況下，於教室操作時，情境想像自我融入的樂趣」

(T980403 省扎)。

「S3、S4：意念圖像放鬆的方式讓我整個人好像進入到那個圖像空間的世界，眼睛感覺也很放鬆、心情比較不會緊張；S8：我很喜歡保眼操，新的意念圖像放鬆能感覺讓眼睛一起呼吸放鬆身體 S26：保眼操加上意念圖像放鬆讓眼睛和身體一起呼吸，感覺自己很舒服像夢境般睡著了」(T980403 觀扎)。

本週五課程為本課程操作部份最後一天，當告訴孩子們這個訊息時，不禁讓人感動萬分的是，孩子們都很認真也很投入的陶醉在自我體驗當中，孩子們很聽話，很自動也很捨不得這樣的結束，這不正是身心教育內化迷人最好的感動嗎？當研究者問到：「在八週的課程結束後，你還會喜歡每天不斷操作保眼操的人，請舉手？」，結果同樣是令人感動的。原來以身心學為基礎，所發展之身心教育護眼課程，在不知不覺中，除帶給孩子們在眼睛的健康之外，同時孩子們也能學會經由身體內在的覺察、感受從而選擇對自己身體最佳、最適切的護眼模式，久而久之，良好用眼習慣即便養成。

(四) 保眼操連續操作歷程之省思與檢討

第二階段為第三至七週，有共計五週的保眼操連續作練習課程，著實讓我看到孩子們認真可愛的學習過程與無限的可塑性，倘若能持續不斷地透過教育的方式傳達身心健康構念，一呼一吸間靜心反覆的操作練習，將有助於孩子用自己的身體找到自己最佳的平衡點。

「教學相長，學習者與教學者都需要被檢討，彼此合作學習，默契一起成長」。七週以來，從基本概念建構、分項操作教學與練習在到連續動作一氣呵成，一點一滴個中酸甜苦辣的滋味，真非筆所能形容。在課程開始的前幾週，幾堂課下來，曾經一度挫折，透過幾次的觀察，心想問題到底出現在哪？為什麼總感覺到很凌亂，該如何引導學生除了外在保眼操操作之外，還能有融入意念及呼吸感覺，而非僅僅只是個動作而已，而學習落差較大的少

數孩子，我要怎麼樣讓他跟上其他的學生？操作上已經沒問題的孩子如何再深入引導他感受身體的內在，做更深層的體會？在經過不斷的構思並與指導教授討論，才漸漸找到解決的方向，原來孩子一開始可能只是單一訊息的接受者，教學者的引導影響即相當重要，所以教學者自我的省思與檢討便很重要。透過課堂觀察、課後的省思，身心教育護眼課程幾經嘗試、調整及修改補強之後，才日漸明朗而有所斬獲，這也是令人感到欣慰的地方。

S8：老師我覺得眼球按摩和眼穴按壓我有點聽不清楚，會弄錯。

S9：我很喜歡眼球九宮格，但是同學一直不專心影響到我的操作。

S18：老師讓我知道說呼吸的重要，呼吸對自己及放鬆很好。

S19：老師說眼球按摩與眼穴按摩是最簡單的操作喔！你們可別再弄錯了！快把眼球及穴位圖用意像方式記在你的腦子中喔！

S26：我很喜歡老師教我們的這套保眼操，只是動作常會記不住，會一時忘記。

S34：老師一直叫我們要邊操作邊細長紓壓呼吸，可是我有點跟不上。

(S8, S9, S12, S19, S26, S34 980306 第三週課後學習單)

此階段所經歷之挫折並不令研究者感到意外，在關鍵第四週，分組逐一教學示範，引導呼吸再再強調「不嬉鬧、做自己、放鬆、呼吸、專注、感受然後再來一次！（不斷重複練習）」。終於，曙光乍現，希望燃起，在老師逐一講解說明、耳提面命之下，讓學生彼此相互欣賞學習，見賢思齊中同時檢討自己容易忽略或因一時緊張不足的地方，發現策略奏效，有所進展！

S2：我和同學一起操作九宮格眼球轉動時，默契越來越好，比以前容易靜得下來，眼睛也很舒服。

S5：我體會到細長呼吸讓我自然而然放鬆不會緊張，眼睛也變得很舒服。

- S9：我很喜歡拮抗肌眼球運動，很神奇只要用想像的就能讓眼睛一起呼吸放鬆疲勞。
- S11：眼球按摩覺得眼睛酸酸、痛痛或癢癢的、但操作後眼睛真的很舒服變得超有精神。
- S17：臉上有很多穴道，老師教得按眼穴，是真得耶！眼睛和臉變得很舒服，眼睛也有一種很健康的感覺。
- S18：經過老師講解同學示範，動作我差不多都起來了。
- S19：老師說多練習就熟能生巧！還說我們做得很不錯！我一定要再多練習因為讓我精神飽滿，眼睛明亮！
- S28：我很喜歡老師教我們的這套保眼操，媽媽每天很辛苦，眼睛常常不舒服時，我回家都會教媽媽一起操作。
- S30：我知道為什麼老師一直叫我們要邊操作邊細長紓壓呼吸，因為要放鬆，如果你越急就不能細長紓壓呼吸，氣會變短不會很舒服。

(S2, S5, S9, S11, S17, S18, S19, S28, S30 980313 第四週課後學習單)

實驗組學生在第四週分組逐一教學示範及老師逐一講解說明、耳提面命之下，發現策略奏效，有所進展外，此階段所經歷之挫折轉捩點在關鍵第五週、第六週，由於這兩週由於有本校程老師的參與指教之外，並彼此交換了許多意見，且為使學生在操作上，更能夠深具內化及昇華，除搭配大自然心靈音樂作為背景靜心沉澱之外，更輔以綠意盎然的景緻照片欣賞，強化意念空間與細長紓壓呼吸的感受。此外，在孩子們日漸熟稔保眼操之中，自我體悟及自覺感受空間的奇蹟，有了令人意外的驚喜！

「孩子們的可愛之處乃在於潛力是難以想像的」(T980320 省扎)。

- S1：眼睛也很舒服，好像會呼吸的樣子，我比以前容易靜得下來。
- S2：我體會到自己很放鬆，比較不會緊張，眼睛也變得很舒服。
- S3：我很很喜歡保眼操，能讓眼睛一起呼吸放鬆身體。
- S7：我覺得比以前上課更專心，記憶力變強了。
- S15：眼睛和臉變得很舒服，有一種很健康的感覺，整個人比以前有精神。
- S18：眼球操作後眼睛真的很舒服變得超有精神，我身體變得更健

康。

S19：我每天練習因為讓我精神飽滿，眼睛明亮而且理解力和腦力增強數學進步了，沒想到保眼操那麼有用！

S20：我現在比以前不緊張，因為保眼操讓我心情放鬆，多呼吸幾次全身都覺得很舒服，頭腦更會思考，數學計算有比以前更好。

S23：我覺得保眼操讓我眼睛呼吸放鬆很多很舒服，上課能更專心，頭腦更會思考，數學理解反應能力增強很多，媽媽說我數學進步了。

S24：我很喜歡老師教我們的這套保眼操，媽媽每天很辛苦，眼睛常常不舒服時，我回家都會教媽媽一起操作，讓她的心情變好了，我的功課也一直在進步，數學比以前更懂了。

S33：意念想像邊操作邊細長紓壓呼吸，讓我所有煩惱都拋開，專心細長舒壓呼吸，真得很舒服，好像快睡著了。

(S1, S2, S3, S7, S15, S18, S19, S20, S23, S24, S33,
980320 第五週課後學習單)

在課程即將邁入期末尾聲之際，回想這近二個月來與孩子們一起操作練習，一起體會眼明世界人生最幸福之愉悅和歡心喜樂，就像倒吃甘蔗一般，日益甜美，心靈更是豐碩。本週課程在不斷向指導教授請益討論之下，不時補強增益，希望能帶給孩子最好的幫助。

「在上週親自與指導教授討論之後，確實綠色系顏色對眼睛是有幫助的，在結合意念圖像放鬆的方式下，從第六週起，除將眼球運動操作中的眼球運動四大項目的順序稍做調整，更改後操作依序為意念眼球九宮格、拮抗肌眼球運動、望遠凝視、傳統眼球運動，另外，也可以幫助本週以來天候不佳，學生在教室操作上的樂趣」
(T980403 省扎)。

S2：意念圖像放鬆的方式讓我的眼睛感覺很舒服也很放鬆，細長紓壓呼吸使我學會能夠專心保眼操的操作。

S3：意念圖像放鬆的方式讓我整個人好像進入到那個圖像空間的世界眼睛感覺也很放鬆。

S4：我體會到意念圖像放鬆的方式很特別，對我全身的很有幫助，眼睛也變得很舒服，心情比較不會緊張。

- S8：我很喜歡保眼操，新的意念圖像放鬆能感覺讓眼睛一起呼吸放鬆身體。
- S10：保眼操使我的眼睛更靈活，幫助我上課更專心，記憶力變強。
- S11：保眼操可以按摩我的眼睛和臉，變得很舒服，有一種很健康的感覺，整個人比以前有精神。
- S13：老師教的意念圖像，可以很快的讓我靜下心，呼吸更順、更專注。
- S19：意念圖像真的很神奇！每天練習保眼操讓我精神飽滿，眼睛明亮而且理解力和腦力增強，數學進步了，沒想到保眼操那麼有用！
- S20：以前考試容易緊張，老師教的意念圖像放鬆加上保眼操讓我比以前心情放鬆，多呼吸幾次，慢慢全身都覺得很舒服，頭腦更會思考，對我考試會有幫助。
- S23：我覺得意念圖像放鬆對保眼操有幫助。讓我眼睛呼吸放鬆很多很舒服，上課能更專心，頭腦更會思考，數學理解反應能力增強很多，媽媽說我數學進步了。
- S24：現在我每天回家都會和媽媽一起操作，老師教我們的這套保眼操我很喜歡！可以讓人的心情變好了，功課比以前專心、更懂了。
- S26：保眼操加上意念圖像放鬆讓眼睛和身體一起呼吸，感覺自己很舒服像夢境般睡著了。
- S29：老師教保眼操以意念圖像放鬆，邊操作邊細長紓壓呼吸，讓我彷彿身在其中，專心細長紓壓呼吸下，真得很舒服。

(S2, S3, S4, S8, S10, S11, S13, S19, S19, S20, S23, S24, S26, S29 980403 第七週課後學習單)

「倘若能持續不斷地透過教育的方式傳達身心健康構念，一呼一吸間靜心反覆的操作練習，將有助於孩子用自己的身體找到自己最佳的平衡點（呼吸、覺察、區別與選擇、習慣自然從小養成），同時帶給他在身體上健康舒適及無限的可能」（T980403 省扎）。

幾週下來，孩子們似乎一週比一週更有收穫、更有自己不同感受，感受到超越僅僅是眼睛的舒適愉悅？最終，我們不難發現，其實孩子們已經有了更多他自己身體內在的覺察和體悟了！

（五）課程調整部份

在整個訓練過程中，歷經約二個月的時間，課程修正的部分包括實施時間、教材、課程內容的修正等，整個課程實施前後的差異，列於表4-1。修正內容及過程如以下陳述：

- 1.第二週之第一節課（2 月 24 日）茲因學生對於細長舒壓呼吸才第一次剛剛接觸，學生一向習慣於自己原來的呼吸方式，感覺較陌生，為了能夠區別呼吸方式，及研究者一再認為呼吸它的重要性，未來五週的身心教育保眼操連續操作極需呼吸配合，調整原本30分鐘的細長舒壓呼吸課程延長至60分鐘。「在期初教學者需花一些時間與學生溝通引導確實作好細長舒壓呼吸的體驗是必要的」（T980224省扎），因此需多花一些時間來為學生講解說明，讓學生親自切身感受，同時也複習第一節課所學身心合一抽像的意念在自己想像，仍需配合細長舒壓呼吸的重要，原本安排所30分鐘之眼球運動課程則延至下次上課。
- 2.第二週之第二節課（ 2 月 25 日）更改為眼球運動。茲因學生對於意念眼球運動之「九宮格」、「拮狀肌眼球運動」才第一次剛剛接觸，而「九宮格」及「拮抗肌眼球運動」方式，操作時閉上眼睛乃需利用內心的意念圖像達到眼球運動的目的，此為本課程一大特色所在，而非以一般利用眼直肌收縮方式拉動眼球轉動，所以教學者會先花費一些時間與學生作溝通以便理解。加上本次上課學生感到十分新鮮有趣，讓學生有了前所未有的體驗，反應都不錯因此研究者繼續將眼球運動課程的部份延長至 60 分鐘，而原排訂 30 分鐘之眼球按摩課程，則延至下次上課。
- 3.第二週之第三節課（ 2 月 27 日）增加眼球按摩一項，總共包括眼球按摩、眼穴按壓，綜合操作練習－保眼操的部份則因教學時間關係，予以刪除。
- 4.第三週之第一節課（3 月 2 日星期一）因學校活動關係，身心教育保眼操連續操作暫停乙次。

- 5.第四週之第一節課（3月9日）原訂以團體方式進行教學訓練，為加強學生學習成效，操作能夠更確實更順暢，團體表現能夠更真實更用心，研究者決定採各組逐一檢視的策略，改為分組逐一教學示範並發給每位學生身心教育保眼操流程圖講義，方便讓學生熟記整個操作流程，一改上週混淆的窘態。一讓示範者操作有榮譽感，二讓學習者在旁觀看學習並用心會體，截他人之長補己之短，保眼操逐漸步入穩定，希望能讓每個學生紮實地從內心去感悟覺察，朝向內在更深層的體會和靜心的突破，目標越練越有心得，越練越有自己感覺。
- 6.第六週之第一節課（3月23日）原訂於戶外教學訓練，但因天候不佳改為教室內操作，為增加學習的樂趣及學生學習成效，操作能夠更內化及昇華，除搭配大自然心靈音樂作為背景靜心沉澱之外，更輔以綠意盎然的景緻照片欣賞，強化意念空間與細長舒壓呼吸的感受。
- 7.為強化意念空間與細長舒壓呼吸感受，在與指導教授討論之後，確實綠色系顏色對眼睛是有幫助的，在結合意念圖像放鬆的方式，第六週起，將眼球運動操作中的眼球運動四大項目的順序稍做調整，更改後操作依序為意念眼球九宮格、拮抗肌眼球運動、望遠凝視、傳統眼球運動。

表 4-1 調整後之課程內容

週次	星期	原定課程內容	課程調整內容
一	二	1.實施目的說明。 2.學生視力檢測。	課程不變
	三	3.訪談受試者。 4.記錄及彙整。	
	五	5.眼球結構的介紹。 6.視力保健常識。	
二	二	1.細長舒壓呼吸。 2.眼球運動。	1.細長舒壓呼吸。
	三	3.眼球運動。 4.眼球按摩。	2.眼球運動。
	五	5.眼穴按壓。 6.綜合操作練習-保眼操。	4.眼球按摩。 5.眼穴按壓。 6.綜合操作練習-保眼操。
三 — 五	一 — 五	1.身心教育保眼操連續操作。 2.身心 Eye 眼健康舞曲。	◎重要摘記◎ 1.第三週因學校行事（3月2日星期一）暫停乙次。 2.第四週之第一節課（3月9日）原訂以團體方式進行教學訓練，改採各組逐一教學示範的策略檢視；分發身心教育保眼操流程圖講義，以方便教學。 3.第五週操作場地改至本校至善園。

續表 4-1 調整後之課程內容

週次	星期	原定課程內容	調整後課程內容
六 — 七	一 — 五	1.身心教育保眼操 連續操作＝＞ 細長紓壓呼吸 ◎<u>眼球運動的教學與練習</u> 傳統眼球運動 望遠凝視 眼球九宮格 拮抗肌眼球運動 眼球按摩的操作與練習 眼穴按壓的操作與練習 2.身心 Eye 眼健康舞曲。	1.第六週起，操作上為強化意念空間 與細長紓壓呼吸感受，在與指導教授討論之後，將眼球運動操作順序 稍做調整＝＞ 細長紓壓呼吸 ◎<u>眼球運動的教學與練習</u> 眼球九宮格 拮抗肌眼球運動 望遠凝視 傳統眼球運動 眼球按摩的操作與練習 眼穴按壓的操作與練習 2.身心 Eye 眼健康舞曲。
八	二	1.實驗組學童視力後測。 2.填寫學童視力保健自評表。	課程不變
	三	3.填寫綜合回饋單。	
	五	4.填寫身心教育護眼操課程 視力保健常識測驗。 5.課程總結	

三、歷程總結

在課程實施的歷程中，由最初與孩子們的彼此試誤與摸索，接著進入中期的彼此建立默契漸漸成形，直至末期課程時的感動與回饋，回顧走來，猶如倒吃甘蔗般，點滴在心頭。歷程中雖一度面臨天候與學校的活動的干擾，難免使整個課程無法順遂連貫，加上期初學生與教學者彼此的磨合適應情況有待改善，導致部份課程稍作延宕，分析原因，可能是研究者當初進行課程規劃時，未能將學校的活動日期估算在內，但由於本課程設計內容明確且活動操作熟能生巧，整體看來並無大礙，因此，仍然可以完整的呈現身心教育護眼課程的實施成效。

本課程中最具特色乃在融合了呼吸、意念、操作之保眼操，如何循序引導並啟發孩子們內在自我覺察仍是件具有難度的挑戰，所幸在不斷與劉美珠及林大豐二位恩師的請益與指導下，問題終究能迎刃而解，且不斷促進自我省思精進，這樣的實際歷程經驗，除了讓學童受惠之外，更讓自己在對身心教育課程學習經驗上有所歷練與成長。

其次在考慮到課程的多元性方面，研究者在進行課程設計時，除顧及研究對象兼具趣味吸引與活潑實用性之餘，框架及活動內容已前置成型，但身心教育融入課程設計的藝術仍有無限廣範的進步空間。就本課程設計特色，除為期八週三合一設計之外，緊湊而實用身心教育護眼課程恰好平衡了學生可能會對課程所產生的倦怠感，初期雖有一、兩次的課程嬉鬧或玩耍不認真情況，但在第四週之後即漸入佳境，那是因為我們的孩子透過自己的身體感受與學習，已有了真切的體會、進而有所區別與選擇。在那一呼一吸間，讓愉悅的體悟與熱情始終一直持續到最後而不厭倦，這是令研究者感到動容欣慰的地方。

正視孩子們視力的健康問題不要只是口號，保眼工作也不能僅止於一刻，當可行可久，一代傳承一代，透過身心教育的理念傳達，從每一個身體做起，乃本課程立意之所在！總結整個課程實施的歷程是師生共榮，相互教學相長下的果實，雖偶有風雨，但無傷大雅，說明在身心教育的基礎洗禮下，透過自己身體的

覺察，發現了孩子們自我學習的能力竟是如此地具有創造性與可塑性。

學童在透過課程完整的學習與親身操作體驗之後，令研究者喜出望外為之動容的是孩子們無私與真誠的回饋，因為正當我們汲汲於憂心孩子們在視力健康上束手無策的同時，他們選擇了對自己最佳、最適護眼方式，且感同身受地願意與他人分享，這是本研究目地之外，出乎意外的收獲，同時這也隱約劃出了本身心教育護眼課程日後延續發展的附加價值性與可能遠景。



第二節 身心護眼課程對國小五年級學童視力的影響

本節探討身心教育護眼課程對國小五年級學童視力的影響，量化資料以身心教育護眼課程前、後進行的視力檢測結果，進行相依樣本t考驗，考驗課程前、後學童視力的差異。質性資料包括教學者觀察紀錄、教學者省思記錄、學童視力保健自評表、學習單、保眼操操作學習護照及期末回饋單等資料，經過彙整後，進行分析與探討，藉以驗證身心教育護眼課程對學童視力的影響效果。以下將分為，一、視力檢測記錄分析；二、視力保健常識測驗之分析；三、小結。

一、視力檢測記錄分析

視力檢測記錄分析包括實驗組與對照組前測獨立樣本t檢定、實驗組與對照組前、後測相依樣本t檢定以及實驗組與對照組分別後測減前測之差異質獨立樣本t檢定等三個部份。

首先，課程實施前，將實驗組與對照組學童視力檢測結果進行獨立樣本t考驗以確認二組學童的視力情況，以利實驗進行。接著，進行實驗組與對照組課程前、後視力檢測之相依樣本t考驗，最後則針對實驗組與對照組視力前後測差異值，進行獨立樣本t考驗，以得知其差異並分析之。最後歸納分析以驗證身心教育護眼課程對實驗組學童視力影響的效果。

（一）實驗組與對照組前測獨立樣本t檢定

本研究身心教育課程實施前，進行二組視力前測之獨立樣本t檢定，考驗結果未達顯著水準，顯示實驗組與對照組實驗前視力情況並無差異。

表4-2實驗組與對照組前測雙眼視力考驗結果：實驗組與對照組右眼分別為 0.87 ± 0.51 ， 1.05 ± 0.40 ， $t = -1.66$ ， $p > .05$ ，未達顯著差異；實驗組與對照組左眼分別為 0.91 ± 0.51 ， 1.07 ± 0.40 ， $t = -1.45$ ， $p > .05$ ，未達顯著差異。說明實驗組與對照組在身心教育護眼課程實施前，實驗組與對照組前測雙眼視力

並無差異情況。

表 4-2 實驗組與對照組前測視力獨立樣本t檢定摘要表

雙眼視力	項目	個數	平均數	標準差	t值
右眼	實驗組	34	0.87	0.51	-1.66
	對照組	35	1.05	0.40	
左眼	實驗組	34	0.91	0.51	-1.45
	對照組	35	1.07	0.40	

* $p < .05$

(二) 實驗組與對照組前後測相依樣本t檢定

主要分析研究對象在參與「身心教育護眼課程」後，其視力前、後測變化的情形，藉以探討身心教育護眼課程對國小五年級學童視力的影響。分別對實驗組與對照組進行前、後測相依樣本t考驗，並做分析與討論。

表4-3顯示實驗組前測為 0.87 ± 0.51 ，後測為 0.87 ± 0.52 ， $t = -0.44$ ， $p > .05$ ，未達到顯著水準；對照組前測為 1.05 ± 0.40 ，後測為 0.77 ± 0.42 ， $t = 6.73^*$ ， $p < .05$ 達顯著差異，顯示經過八週的身心教育護眼課程後，實驗組學童右眼視力維持，對照組則顯著變差。

表 4-3 實驗組與對照組右眼前、後測相依樣本t檢定摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	34	0.87	0.51	-0.44
	後測	34	0.87	0.52	
對照組	前測	35	1.05	0.40	6.73*
	後測	35	0.77	0.42	

* $p < .05$

表4-4顯示實驗組前測為 0.91 ± 0.51 ，後測為 0.89 ± 0.53 ， $t=0.75$ ， $p>.05$ ，未達到顯著的差異；對照組前測為 1.07 ± 0.40 ，後測為 0.79 ± 0.39 ， $t=5.36^*$ ， $p<.05$ 達顯著差異，顯示經過八週的身心教育護眼課程後，實驗組學童左眼視力維持，對照組則顯著變差。

表 4-4 實驗組與對照組左眼前、後測相依樣本t檢定摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	34	0.91	0.51	0.75
	後測	34	0.89	0.53	
對照組	前測	35	1.07	0.40	5.36*
	後測	35	0.79	0.39	

* $p<.05$

本研究以相依樣本t檢定分析實施身心教育護眼課程後，考驗實驗組學童之前後測指數皆未達顯著差異（ $p>.05$ ），對照組之後測指數顯著低於前測（ $p<.05$ ），顯示實驗組視力維持，但對照組視力顯著較差。根據研究結果可以歸納如下：

1. 以組在接受身心教育護眼課程後，不論左眼或右眼的視力，都呈現視力維持的情況。
2. 實驗組雙眼在實驗後，視力維持的情況比對照組好。

（三）實驗組與對照組分別後測減前測之差異值獨立樣本t檢定

取左、右眼的視力之差異值（後測值減去前測值），進行獨立樣本t檢定，考驗前後視力改變的差異情況。

表4-5得知，右眼視力， $t=3.18^*$ ， $p<.05$ ，達顯著水準。表示實驗組與對照組的右眼，實驗前後右眼視力差異值達顯著水準，對照組之平均數-0.17，有退步之情況，顯示實驗組右眼視力維持的情況優於對照組；左眼視力， $t=2.18^*$ ， $p<.05$ ，達顯著水準。表示實驗組與對照組的左眼，實驗前

後左眼視力差異值達顯著水準，對照組之平均數-0.16，有退步之情況，顯示實驗組左眼視力維持情況優於對照組。

表 4-5 實驗組與對照組分別後測減前測之差異值獨立樣本t檢定表

視力	組別	個數	平均數	標準差	t值
右眼視力	實驗組	34	0.01	0.12	3.18*
	對照組	35	-0.17	0.31	
左眼視力	實驗組	34	-0.02	0.16	2.18*
	對照組	35	-0.16	0.34	

* $p < .05$

本研究以前後測差異值，進行獨立樣本t檢定，分析實驗組與對照組學童分別在實驗前後，右、左眼的視力改變是否有差異，考驗結果發現實驗組與對照組學童不論在右眼或是左眼，均達顯著水準。根據研究結果可以歸納如下：

1. 實驗組雙眼視力的維持的情況明顯優於對照組。
2. 未接受身心教育護眼課程之對照組，不論左眼或右眼的視力改變均呈現顯著減退的現象。

二、視力保健常識測驗之分析

係透過身心教育護眼課程視力保健常識測驗，分析實驗組在參與「身心教育護眼課程」後，學童在視力保健概念認知上前、後測相依樣本t檢定之結果。

表4-6顯示實驗組前測為 23.38 ± 4.65 ，後測為 25.58 ± 1.74 ， $t = -3.15^*$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，顯示實驗組經過身心教育護眼課程之後，對五年級學童在視力保健常識自我認知學習上有其正面進步的顯著效果。

表 4-6 實驗組視力保健常識測驗相依樣本t檢定摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	34	23.38	4.65	3.15*
	後測	34	25.58	1.742	

* $p < .05$

三、小結

(一) 實驗組與對照組視力檢測部份

本研究探討參與身心教育護眼課程後，對國小五年級學童視力的影響，透過課程實施前、後進行的視力檢測結果，進行相依樣本t考驗，結果顯示實驗組在參與身心教育護眼課程實施後，維持視力，但對照組視力顯著變差。再者，實驗組學童不論在右眼或是左眼的視力前後測改變的情況，都明顯的比對照組要來得好。

在前後測視力差異值獨立樣本t考驗分析方面，本研究發現實驗組與對照組前後視力改變上達顯著差異。顯示實驗組在接受身心教育護眼課程後視力仍然維持，但對照組則視力顯著變差，此結果與翁世中（2007）身心教育護眼操對國小五年級學童視力保健影響之研究的結果大致相仿。

身心教育護眼課程對學童視力影響的實際幫助明顯彰益，本學期開學以來，由於期中測驗評量，縣內學生能力檢測接踵而至，實驗組與對照組學童均面臨現實的課業考驗，在家長期待、自學及課外補習風氣情況下，學童長時間大量用眼機會增加。國民健康局（2007）指出近視一產生之後會以一定的速度增加進行，一般而言，小四至國三平均增加-0.75 至-1.0D；王柏翔（2007）研究J國小學童近視與學習壓力相關結果發現：「五、六年級學童近視所佔比率明顯偏高，近視程度也愈深；感受課業壓力越沉重的學童在其就

讀年級愈高的情況之下，近視程度也愈趨愈高，人數也明顯越來越多」。況且在一般學童缺乏長時不良用眼調節休息習慣和觀念，不禁令研究者擔心視力惡化情勢可能持續加溫，所幸研究結果顯示實驗組在接受身心教育護眼課程後，不論左眼或右眼的視力改變情形都明顯比對照組的來得好，此差異原因，可能是實驗組在確實接受本身身心教育護眼課程概念灌輸之後，每日與家人分享保眼操，落實保眼操學習護照且力行貫徹用眼30分鐘後立即保眼休息的好習慣之故。

（二）視力保健常識測驗部份

本研究課程包含概念性教學、操作性教學二大主軸，概念性教學中，如何教育孩子們認識及擁有健康身體態度，以尊重身體的態度重塑正確用眼觀念、重新認識自己的眼睛，為培養傾聽及養護愛眼的良好習慣做好基礎，乃透過視力保健常識測驗前後測相依樣本t考驗，分析研究對象在參與「身心教育護眼課程」後，學童在視力保健概念認知上前、後測量結果的差異。

視力保健常識測驗之前、後測結果均達到顯著的差異，顯示實驗組學童在接受三合一完整的身心教育護眼課程後，對自我在視力保健概念及常識認知上有明顯的進步，且經由這樣自我的檢測自省分析，更顯現出完整的身心教育護眼課程對培養學童認知愛眼、保眼及一生良好用眼習慣之正面成效。

第三節 國小五年級學童對保眼操的接受程度情形

根據研究目的，在整個課程結束後，研究者設計一份課程的總回饋單讓學生填寫，身心教育護眼課程期末總回饋單及保眼操操作學習護照內容包括保眼操對視力的幫助、保眼操四大系列分別的喜愛程度、保眼操難易度、保眼操的操作心得、保眼操整體的喜愛程度、學童對保眼操參與及分享情形等，主要用以分析探討國小五年級學童對身心教育護眼課中程保眼操的接受程度情形。此外，亦透過與本研究相關之身心教育護眼課程期末總回饋單、教學者的觀察紀錄、省思紀錄和學習者的心得發表與建議等表單，以利綜合分析與探討。

本節將依以下三部份陳述，一為學生期末總回饋單的分析；二為分析學生對保眼操參與與分享情形；三為小結與討論。藉以了解學童對身心教育護眼課程中保眼操的接受程度。

一、學生期末總回饋單分析

（一）身心教育保眼操對視力的幫助

透過學生期末總回饋單的問題，讓研究者了解及呈現實驗組學童感受自己在參與「身心教育護眼課程」之後，保眼操對視力的幫助情形。

表4-7看出學童認為身心教育保眼操對自己在視力的幫助，有97%的學童認為是非常有幫助，僅3%的學童認為有點幫助。表示學童在親身體驗過身心教育護眼課程後，幾近全數認同保眼操對自己視力上的幫助效益，也就是學童在參與本課程及親身體驗保眼操整個學習歷程過後，明顯可看出孩子們已打從心裡願意去接受及認同這種另類又具特色之三合一之身心教育方式，並且了解到它對自己在視力上的幫助。另一方面，學童藉由整個完整學習歷程，體驗身體進入內在世界，感受到身心密切融合的愉悅享受，啟發覺察身體的智慧、選擇並養成一生受用的保眼習慣操作，透過身心教育讓這樣

的課程更具意義價值且證明是能被學童所接受的。

表 4-7 保眼操對視力保健的幫助分析表

題目	非常有幫助		有點幫助		沒差別		沒幫助		非常沒幫助	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
保眼操對視力幫助	33	97	1	3	0	0	0	0	0	0

(二) 學童對身心教育護眼課程保眼操四大系列的喜愛程度

根據研究目的，透過學生期末總回饋單，分析對保眼操喜愛的程度，讓研究者了解實驗組學童在參與「身心教育護眼課程」之後，國小五年級學童對身心教育護眼課程中保眼操的接受程度與反應。

表4-8分析得知，學童很喜歡及喜歡細長紓壓呼吸者共有84%，普通的有5%，未出現不喜歡者或很不喜歡者。因此可看出保眼操中細長紓壓呼吸的部份，學童普遍是很喜歡的；學童很喜歡及喜歡眼球運動者共有83%，普通的有17%，未出現不喜歡者或很不喜歡者。因此可看出保眼操中眼球運動的部份，學童普遍是很喜歡的；學童很喜歡及喜歡眼球按摩者共有52%超過半數，普通的有48%，未出現不喜歡者或很不喜歡者；學童很喜歡及喜歡眼穴按壓者共有77%，普通的有23%，未出現不喜歡者或很不喜歡者。因此可看出學童對身心教育護眼課程保眼操四大系列喜歡程度依序為細長紓壓呼吸、眼球運動、眼穴按壓、眼球按摩，因此由此可看出學童對本課程保眼操中細長紓壓呼吸及眼球運動特別喜愛，而對眼穴按壓、眼球按摩仍有超過半數以上學童是還是喜歡的。

分析實驗組學童在參與「身心教育護眼課程」之後，對身心教育護眼課

程中保眼操細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓等四個部份的喜愛程度，多數學童抱持肯定並且內心的感受與反應是很喜歡的，藉此可看出本身心教育護眼課程已得到多數學童的喜愛與接受。

表 4-8 學生對身心教育護眼課程保眼操喜愛程度分析表

項 目	很喜歡		喜歡		普通		不喜歡		很不喜歡	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
紓壓呼吸	22	64	7	20	5	16	0	0	0	0
眼球運動	23	68	5	15	6	17	0	0	0	0
眼球按摩	6	17	12	35	16	48	0	0	0	0
眼穴按壓	11	30	16	47	7	23	0	0	0	0

(三) 學生對細長紓壓呼吸課程的喜好情形

細長紓壓呼吸的學習對學童眼睛的放鬆與覺察，可以說十分重要。本課程以細長的紓壓呼吸方式讓學童學會來放鬆眼睛及身體各部位，配合意念及操作覺察自我身體，進而鬆懈眼睛的緊繃，消除眼睛的疲勞，讓學童切身體悟放鬆紓壓的感覺。

由於本身心教育護眼課程中，細長紓壓呼吸包括海洋式（Ocean Breath）及撞擊式（Hu Breath）。透過學生期末總回饋單，讓研究者了解實驗組學童在參與「身心教育護眼課程」之後，國小五年級學童對身心教育護眼課程中細長紓壓呼吸的喜好情形。

表4-9分析得知，學童喜歡細長紓壓呼吸海洋式者有38%，撞擊式的有24%，兩者都喜歡的有38%，未出現兩者都不喜歡者。因此可看出身心教育護眼課程中海洋式呼吸及撞擊式呼吸的兩個部份，以海洋式呼吸是學童較為喜歡的。

表 4-9 學生對細長紓壓呼吸喜好分析表

題 目	海洋式		撞擊式		兩者都喜歡		兩者都不喜歡	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
你認為細長紓壓呼吸：其中我喜歡的有（可複選）	13	38	8	24	13	38	0	0

（四）學生對眼球運動的喜好情形

本身心護眼課程中，眼球運動的學習對學童來說，可以說十分有趣且極具特色。結合意念、呼吸並藉眼球轉動方式牽動及放鬆眼球的外部肌肉，另類的操作體驗，讓學童切身體悟眼部放鬆的感覺及靈活的生命力。

本身心教育護眼課程中，眼球運動包括傳統式、望遠凝視、眼球九宮格及拮抗肌眼球運動等四大項。透過學生期末總回饋單，讓研究者了解實驗組學童在參與「身心教育護眼課程」之後，國小五年級學童對身心教育護眼課程中眼球運動中各項的喜好情形。

表4-10分析得知，學童以喜歡眼球九宮格的有53%，所占比例最高，其次為拮抗肌眼球運動占24%，再者為望遠凝視的有18%，最末則是傳統式眼球運動占5%。因此可看出身心教育護眼課程中眼球運動中四個部份，眼球九宮格及拮抗肌眼球運動是大家很喜歡的項目，這也說明本身心教育護眼課程帶給學童對眼球運動喜好上全新的另一種選擇，此乃本研究之特色所在。

表 4-10 學生對眼球運動喜好分析表

題 目	傳統式		望遠凝視		眼球九宮格		拮抗肌眼球運動	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
你認為眼球運動：其中我較喜歡的是	2	5	6	18	18	53	8	24

(五) 學童對保眼操難易度的感受情形

透過學生期末總回饋單的資訊，讓研究者了解實驗組學童在自己參與「身心教育護眼課程」之後，本身對保眼操難易度的感受情況。

表4-11分析得知，本課程保眼操四個系列中，每一系列都至少有逾七成以上的學童認為是很簡單或簡單的。「眼穴按壓」這部份認為是很簡單或簡單的學童最多有92%，其次是「細長紓壓呼吸」、「眼球運動」這二部份認為是很簡單或簡單的學童均占有82%，認為是普通者占18%。「眼球按摩」學童認為是很簡單或簡單者則占73%，認為是普通者占24%，認為是困難者僅一人占24%。由此得知「眼穴按壓」「細長紓壓呼吸」及「眼球運動」是最讓學童感受到最容易簡單的單元，而「眼球按摩」雖然位居第三，整體上也有超過七成的學童認為是很簡單或簡單。

表 4-11 學生對保眼操難易度感受分析表

項 目	很簡單		簡單		普通		困難		很困難	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
紓壓呼吸	21	62	7	20	6	18	0	0	0	0
眼球運動	21	62	7	20	6	18	0	0	0	0
眼球按摩	20	58	5	15	8	24	1	3	0	0
眼穴按壓	25	74	6	18	3	8	0	0	0	0

經歸納，「眼穴按壓」穴位圖像具體，方便又簡單，不侷限場地隨時可操做，學生都很容易接受。「細長紓壓呼吸」乃保眼操四個系列操作基礎，所謂熟能生巧之故，透過細長舒壓呼吸可學生放鬆靜心，並藉這樣的學習自我探索與覺察眼睛的感受，選擇自己最佳操作方法達到眼睛放鬆及舒適的感受，加上老師一再強調藉由呼吸讓自給感受在當下。

「我不斷地試著引導每個孩子，不嬉鬧、做自己、靜心放鬆、呼吸、專注、感受身體每一刻的變化，然後再來一次！發現越來越多的孩子能夠感受我的用心及引導」（T980313 省扎）

「經過了這四週的課程，從每天保眼操不斷操作當中你已體會到細長舒壓呼有別於你自己平常呼吸的請舉手？」全數贊同舉手。這樣的呼吸對自己身體及眼睛有什麼特別的幫助？

「S9：幫助身體放鬆，比較不會緊張 S19：放鬆心情，讓自己眼睛很明亮 S33：紓解壓力，讓自己眼睛看得很遠」；「整體上 S2、S3、S6、S9、S15、S18、S19、S20、S22、S23、S26、S29 明顯表現很認真也很投入」（T980313 觀扎）。

而「眼球運動」在本研究設計理念呼吸、意念及操作特色下，融入了多樣而新鮮活潑的課程設計，是孩子們以前所未曾體驗過的感受，例如「眼球九宮格及拮抗肌眼球運動」，乃強調意念，也就是讓學生自己以呼吸靜心方式，想像眼球被由下往上推移而讓眼球轉動，並配合呼吸從內心覺察自己的眼球如此活生生地在轉動，以這種特別的內在感受方式，體驗不一樣的眼球運動，不僅吸引學童喜愛，同時也能讓孩子們的的眼睛充份恢復精神，再次得到生命力。

如此新奇又有趣的活動體驗只有自己最熟悉，因此一但學有所悟，孩子們當然認同喜歡它，而且一點也不覺得困難。

「S13：眼球運動我自己喜歡的有眼球九宮格，我覺得它很好玩，讓我的眼睛體驗前所未有及不一樣的轉動；S14：眼球運動特別是拮抗肌眼球運動和眼球九宮格，因它讓我用想像做動作，覺得它很新鮮、很神奇耶。」(S13, S14, 980227 第二週課後學習單)。

「眼穴按壓」、「眼球按摩」也都能讓學童感到舒適愉悅，只有少數學童表示「眼球按摩」稍微困難的原因在：眼球上周圍肌肉精準位置難以掌握，還有在力道控制上，不太習慣適應。

「S7：有點怕，但不要太用力會很舒服；S8：剛開始有點癢癢的，最後會很舒服。」(S17, S8, 980410 學生期末總回饋單彙整)。

整體來看，學童在用心努力下，對保眼操難易度的體驗感受情況，普遍認為並不困難，反應相當良好。

(六) 學童體驗身心教育護眼課程保眼操之心得

本單元說明學童參與身心教育護眼操之後，對細長紓壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓之體驗與感受並分別彙整列於4-12、4-13、4-14、4-15。歸納分析如下：

1. 細長紓壓呼吸方面，如表4-12，普遍學生體驗過後，細長紓壓呼吸的確能讓自己覺得很舒服，令全身及心情放鬆，同時在意念方面，學生藉由緩緩的呼吸方式，讓自己感受到如置身於大自然之中，注意力更能集中，一呼一吸間，正如身歷其境般徹底讓全身放鬆情緒愉悅舒暢並希望能常常操作，時間能再久一些。
2. 眼球運動方面，如表4-13，多數學生體驗過後，紛紛表示眼球運動讓自己覺得眼睛更有精神、更靈活及更有活力。意念方面，配合細長紓壓呼吸操作，感覺眼睛很像在大草原上吹著涼風一樣舒暢並希望能常常操作，每天操作，時間能再久一些，希望能讓更多人加入。

3. 眼球按摩方面，學生體驗眼球按摩後，如表4-14，起初會有些許痠痛癢之感覺，操作結果後發現，不僅能讓眼睛更明亮更有活力，且不再痠痛了。意念方面，配合細長紓壓呼吸操作，眼球就好像在作馬沙雞一般，很舒服。
4. 操眼穴按壓方面，如表4-15，學生體驗過後，覺的很有幫助，不僅迅速消除眼睛疲勞讓眼睛更明亮更有活力，且促進臉部血液循環讓自己有好氣色。意念方面，配合細長紓壓呼吸操作，眼球會很放鬆沒有壓力，精神百倍。
5. 綜合感想方面，只有自己才最了解自己的身體，也只有自己才能隨時關心呵護自己的眼睛。透過自己的身體，學習對眼睛的覺察、傾聽眼球與自己的對話，讓「身心教育保眼操」幫助孩子們更懂得了解自己的身體，由內心真正去愛惜自己的眼睛，不再是為操作而操作，不再是一個口令一個動作，令人感動的是孩子們從以上回饋的點滴當中，孩子們重新有了自己的愛眼選擇，我們希望，在不久的將來，學童用眼的良好眼習慣，會在潛移默化中慢慢培養而出，這也說明了隨時隨地以保眼操呵護自己的眼睛，相信大家未來的視野，將會是一片明亮。

表 4-12 期末課程總回饋心得-細長紓壓呼吸

心得	建議
S1：感覺我在大自然裡呼吸，好舒服喔。 S2：就像是眼睛在呼吸，注意力變好了。 S3：感覺好像躺在草原上，我覺得很輕鬆很舒服。 S4：感覺好像在大自然裡一樣，好舒服喔。 S5：感覺很舒服。 S6：感覺很舒服。 S7：會對眼睛很好，全身很舒服。 S8：感覺很舒服可以消除眼睛疲勞。 S9：感覺心情很放鬆，讓我變得比較容易管理情緒。 S10：可以讓人心平氣和。 S11：感覺很舒服，讓我記憶力變好。 S12：感覺很放鬆。 S13：讓我的肺活量變很大。 S14：感覺很舒服。 S15：感覺很舒服。 S16：感覺很舒服。 S17：感覺自己在大自然中，好舒服。 S18：感覺很舒服。 S19：感覺很放鬆。 S20：感覺很放鬆。 S21：做了這個細長紓壓呼吸，讓我身體變得更健康。 S22：感覺像在大自然裡呼吸，會很舒服喔。	S5：希望能常常做這個運動。 S8：老師以後還會常做，這樣身體才會放鬆，可以消除眼睛疲勞。 S13：效果很好，但要在安靜的地方。 S14：我希望將它可以傳到世界各地去。 S15：我希望能常常做，可以再久一點。 S16：很完美，無意見。 S20：希望可以多操作。 S21：希望可以讓朋友也做這個細長紓壓呼吸，這樣她的身體也會跟我一樣健康。 S22：細長紓壓呼吸要越慢越有感覺，越吸越舒服。

續表 4-12 期末課程總回饋心得-細長紓壓呼吸

心得	建議
S23：很舒服對我學習很有幫助。 S24：讓自己很放鬆很安靜。 S25：知道自己很好又舒服。 S26：很舒服，一級棒。 S27：知道自己很好又舒服。 S28：細長紓壓呼吸讓我心平靜下來。 S29：感覺很舒服，十分順暢。 S30：感覺很放鬆比以前不容易緊張。 S31：讓我全身很舒服，心情平靜很不錯。 S32：感覺很舒服，做完之後全身感到十分有活力。 S33：可以自己很容易平靜下來。 S34：細長紓壓呼吸讓我學習更能專注，心情更安靜。	S24：放鬆慢慢呼吸才會又細又長。 S28：效果很好喔，希望全球的人都可以學。 S29：希望可以常常一直做，我六年級以後還要做。 S31：希望可以做得更熟悉。 S33：要專心閉眼做效果才會更好。

表 4-13 期末課程總回饋心得-眼球運動

心得	建議
S1：感覺眼球在打球、跑步，眼睛變得更有精神。 S2：雖然有點酸酸痛痛的，可是做完之後，我的眼睛變得水噹噹的。 S3：很輕鬆，我覺得眼球像在運動場上一樣再加上紓壓呼吸很像在大草原上吹著涼風一樣舒暢。 S4：我覺得這眼球轉動的方式很特別也很有趣很好玩。 S5：很好玩，很簡單。 S6：很有趣，很輕鬆。 S7：讓我的眼睛水汪汪的更靈活。 S8：很有趣，很好玩。 S9：讓眼睛看到的地方變多了。（指眼球轉動的方式） S10：很有趣，很好玩。 S11：很有趣，很特別。 S12：很好玩，做起來很放鬆。 S13：我的眼睛轉動變得更有活力、更靈活了。 S14：很好玩。 S15：很好玩希望可以玩久一點。 S16：很舒服，希望每天都可以做。	S5：希望未來能做得更完美 S12：因為保眼操做起來十全十美令我無法有意見。 S14：希望我可以更快速接球。 S15：很好玩，但希望可以玩久一點。 S16：很舒服，希望可以每天都做做看。

續表 4-13 期末課程總回饋心得-眼球運動

眼球運動	
心得	建議
S17：感覺眼球放鬆，很舒服也很有精神。 S18：很有趣，很舒暢。 S19：真的讓我的眼球變得很有精神，很特別。 S20：眼睛看到的範圍變多了。 S21：做了眼球轉動讓我的眼睛也呼吸到新鮮空氣了。 S22：很好玩，可以很放鬆紓解壓力。 S23：很有趣，讓我覺得世界如此廣大，希望可以玩久一點。 S24：很好玩，很有趣。 S25：很特別，這樣的眼睛轉動很有趣。 S26：非常棒，希望能常做。 S27：很棒、眼睛超舒服的感覺。 S28：很舒服，很好玩。 S29：希望以後到國中時，眼睛變得可以看到更遠的地方好讓近視眼永遠跑走。 S30：很有趣，讓人回味無窮。 S31：我的眼球變得更靈活，可以看得更遠了。 S32：很新鮮又有趣我很喜歡讓自己眼睛變得更明亮。 S33：感覺很有精神。 S34：能讓眼球舒服放鬆解除疲勞，自己眼睛現在變得更明亮比以前看得很遠。	S20：希望可以教家人或其它朋友。 S21：希望也可以讓家人做這個眼球運動，這樣家人的眼睛可以像我一樣明亮。 S22：眼球運動可以一點用力，這樣看上去看下看左會很舒服。 S23：很好玩希望可以玩久一點。 S26：非常棒，希望能常做。 S28：很舒服，很好玩希望介紹給大家。 S31：希望我每天都可以練習，能讓更多人加入。

表 4-14 期末課程總回饋心得-眼球按摩

心得	建議
S1：感覺眼球在坐按摩機，坐完之後就快要睡著了。 S2：原本有點酸痛的眼球，做完之後，就完全不痛了耶！超神奇的。 S3：很舒服，眼球好像在做馬沙雞一樣舒服。 S4：輕輕按摩的感覺很舒服。 S5：一邊按摩一邊呼吸效果加倍。 S6：很不錯，很舒服。 S7：有點怕，但不要太用力會很舒服。 S8：剛開始有點癢癢的，最後很舒服。 S9：剛開始眼睛痠痠痛痛的，可是後來會很舒服。 S10：眼球按摩讓我的眼球變得更有精神，明亮起來。 S11：眼球按摩讓我的眼球變得更有精神，明亮起來。 S12：眼球像水球，眼球按摩之後感覺很放鬆。 S13：讓我的眼球更有活力。 S14：加上細常紓壓呼吸真的能讓眼球變得很舒暢。 S15：感覺有一點痛，做完之後覺得很舒服。	S2：很舒服，希望可以每天都做做看。 S14：希望我可呼吸更慢一些。 S15：時間可以再久一點。

續表 4-14 期末課程總回饋心得-眼球按摩

心得	建議
S16：感覺眼睛水水的，很舒服。	S20：可以教別人一起做。
S17：做完眼球按摩之後，感覺眼球很放鬆。	S21：希望可以教家人或其它朋友一起做，這樣弟弟的眼睛就不會痠痛了。
S18：很柔軟，很舒服。	S22：要有一點點用力才會讓眼睛會更明亮。
S19：眼睛大大有神。	S23：很好玩希望可以做久一點。
S20：想睡覺，很舒服。	S26：非常棒，希望能常做。
S21：眼球按摩之後，感覺眼球肌肉沒了痠痛，整個舒服起來了。	S29：回家可以幫爸爸做，他很辛苦。
S22：要有一點點用力才會讓眼睛會更明亮。	S28：很舒服，很好玩希望介紹給大家。
S23：很有趣，希望可以做久一點。	S31：希望可以多練習，讓更多人也一起加入。
S24：很舒服也很有趣。	S34：可以常常自己做，會很舒服。
S25：感覺對眼睛很有幫助，不疲勞。	
S26：非常棒，希望能常做。	
S27：水水的眼睛舒服的感覺。	
S28：很舒服，很有用處。	
S29：一開始不太習慣，做得時候會痠痛，現在不會了覺得很舒服。	
S30：很有幫助。	
S31：讓眼球痠痠癢癢的。	
S32：很有健康的感覺。	
S33：明亮有精神。	
S34：讓我的眼睛變得很好很明亮。	

表 4-15 期末課程總回饋心得-眼穴按壓

心得	建議
S1：感覺眼睛及臉部，很清醒有活力。 S2：讓我認識原來有這麼多好用的穴道，很舒服。 S3：我覺得很舒服，可以很快速地讓眼睛疲勞就沒了。 S4：輕輕按摩的感覺很舒服。 S5：按摩完之後令人精神百倍。 S6：有時後覺得眼精疲勞時後，自己按摩一下穴道，再加上緩和深呼吸，疲勞不見了。 S7：剛開始有點怕，不太敢用力但現在不會了，我敢按大力些反而會很舒服。 S8：剛開始有點痛痛的，最後會很舒服。 S9：剛開始覺得痠痛，可是後來會很舒服。 S10：很放鬆沒壓力。 S11：酸酸痛痛的。 S12：它如果按太大力時後會很痛。 S13：我覺得很不錯可以帶給我的家人。 S14：加上細常紓壓呼吸真的能讓整個臉和眼睛變得很舒暢。 S15：感覺有一點痛，做完之後覺得很舒服。	S6：可加上呼吸會很舒服享受。 S13：我覺得很不錯可以帶給我的家人。 S15：時間可以再久一點。

續表 4-15 期末課程總回饋心得-眼穴按壓

心得	建議
S16：在做時，會覺得酸酸痛痛的。	S18：疲勞時，可以自己看看或教別人一起做。
S17：很放鬆能紓解壓力。	S19：你一定要常常做才會美麗。
S18：可以很快消除我的疲勞。	S20：痛痛的，很舒服要多操作。
S19：促進臉部血液循環讓我有好氣色 眼睛大大有神。	S22：要有一點點用力才會讓眼睛會更明亮。
S20：痛痛的，很舒服要多操作。	S23：很好玩希望可以做久一點。
S21：眼穴按壓之後，才知道整個保眼操 都很有用也很好。	S26：非常棒，希望能常做。
S22：要有一點點用力才會酸酸痛痛的， 讓眼睛會更明亮。	S21：希望可以讓姐姐做，這樣姐姐的 眼睛才不會都痠痛。
S23：可以消除疲勞，希望可以再多學 一點。	S23：可以消除疲勞，希望可以再多學 一點。
S24：很舒服也可以消除疲勞。	S25：感覺對眼睛很有幫助大家要加強 練習。
S25：感覺對眼睛很有幫助。	S29：希望可以讓很多人一起按。
S26：非常棒，希望能常做。	S34：可以多加幾個穴道按壓。
S27：只有心裡知道的好感覺。	
S28：很舒服，很有用處。	
S29：一開始做得時後會痠痛，現在不 會了覺得很舒服。	
S30：很舒服也很有幫助。	
S31：認識了許多穴道。	
S32：很明亮的感覺。	
S33：明亮有精神。	
S34：讓我的眼睛變得很好很明亮。	

(六) 學童對身心教育護眼課程保眼操整體的喜愛程度

在整個課程結束後，設計一份課程的總回饋單讓學生填寫，以了解學童對身心教育護眼課程保眼操整體的喜愛程度，最為平時視力保健推廣可行的參考，表4-16為其整體喜愛程度的彙整統計。

表4-16得知，學童很喜歡保眼操者有85%，喜歡占15%，未出現不喜歡者或很不喜歡者。因此可看出學童對保眼操整體的喜愛程度，學童普遍是肯定而且是正向喜歡的。

學童對保眼操整體操作，除欣然接受、自己喜歡外，並學習樂於與家人朋友分享健康，「S19期末總：你一定要常常做才會美麗；S21期末總：希望可以讓姐姐做，這樣姐姐的眼睛才不會都痠痛」（980410學生期末總回饋單彙整）。

學童在日後已有了自己獨到的護眼新選擇，由外而內利用身體自悟、感受、覺察、已經感動了內在，從此也有了選擇，這也證明了本身心護眼課程從設計、歷程到結果學童的接受反應成效相當良好，不僅孩子喜愛，更幫助孩子們打從心底內在，學會用自己的身體，選擇了一個全新的保眼體驗、且身心兼具一生受用的護眼方式。在學童對保眼操整體的觀感持喜愛及正面態度下，推己及人與他人分享、利人利己代代相傳，相信行之以久，以本課程及這樣身心健康兼顧的信念之下，日積月累潛移默化中，相信對學童視力將會有良好的影響。

表 4-16 學童對身心教育護眼課程保眼操整體的喜愛程度分析表

項目	很喜歡		喜歡		普通		不喜歡		很不喜歡	
	次 數	百分比	次 數	百分比	次 數	百分比	次 數	百分比	次 數	百分比
保眼操整體的喜愛程度	29	85	5	15	0	0	0	0	0	0

二、學生對保眼操的參與分享情形

從本研究學童參與保眼操操作學習護照中彙集之資料分析，由表4-17得知，在本課程所有系列中，每一系列都至少有五成的學童認真參與。「細長紓壓呼吸」這部份認真參與的學童最多有71%，其次是「眼球運動」這部份認真參與的學童最多有59%，「眼球按摩」及「眼穴按壓」則平均占56%；「眼球按摩」這單元不認真參與的人數最多有12%。由此我們可以得知「細長紓壓呼吸」是最吸引學童認真參與的部份，而「眼球按摩」是相對較不吸引學童認真參與的部份。經研究者歸納如下：「細長紓壓呼吸」乃保眼操的重要一環，其呼吸、意念、操作同時兼具的操作上，每個動作、意念息息相關，因此細長紓壓呼吸顯得格外重要，加上老師一再強調藉由呼吸讓自己感受在當下，而每個學生也確實認同「細長紓壓呼吸」是保眼操的重要基礎操作，也親身感受到呼吸放鬆下與意念情境融合的愉悅體驗。而「眼球按摩」、「眼穴按壓」平均仍有56%過半數以上的認真參與情形，但整體來說，保眼操各系列認真參與平均已超過六成，情形十分良好。

表 4-17 保眼操參與情形分析表

項 目	認真參與		普通參與		不認真參與	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
細長紓壓呼吸	24	71	8	24	2	5
眼球運動	20	59	12	35	2	6
眼球按摩	19	56	11	32	4	12
眼穴按壓	19	56	12	35	3	9

表4-18分析得知，學童對身心教育程保眼操與家人朋友分享情形，肯定者達82%，偶而者占18%，未出現否定者，因此可看學童大多數是很喜歡且樂於將身心教育護眼課程中保眼操的部份分享他人，顯示在身心學理論基礎下，本身心教

育護眼課程在國小學童視力保健推動工作上，存在它實質的教育意義並看好未來，分享他人一代傳一代。

表 4-18 學童之保眼操與家人朋友分享情形

項 目	是		偶而		否	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
你將這套身心教育保眼操與家人及朋友分享	28	82	6	18	0	0

表4-19分析得知，操作課程結束後，學童對身心教育保眼操現在是否仍持續操作，肯定者有94%，偶而者占6%，未出現否定者。由於本身心教育護眼課程操作部份已於第七週結束，為瞭解學童在操作課程結束之後，未在老師督促提醒下，是否仍會主動持續操作保眼操，研究者彙整期末總回饋單資料發現學童仍持續主動者過九成以上，成效相當不錯，令研究者感到十分欣慰。這說明了良好用眼習慣的養成，來自身體智慧的選擇，一呼一吸間融入自己每個意念的操作，透過身心教育的方式來達到自我內化與選擇，應證了本身心教育護眼課程，的確發揮了國小學童在保眼教育的實質功效。

表 4-19 學童對保眼操持續操作情形

項 目	是		偶而		否	
	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比	次 數	百 分 比
現在是否仍持續使用這套身心教育保眼操？	32	94	2	6	0	0

三、小結

本研究學童在參與身心教育護眼課程後，透過期末總回饋單內容、學習護照彙整以上資料分析討論結果，可以歸納如下。

- (一) 保眼操對學童視力的幫助方面，有97%的學童認為是非常有幫助，3%的學童認為有點幫助。
- (二) 學童對保眼操四個系列的喜愛程度方面，其中細長紓壓呼吸與眼球運動，有超過八成的學童認為自己是非常喜歡的或喜歡的，眼穴按壓、眼球按摩則分別占有77%與52%。發現多數學童內心對保眼操的喜愛感受程度，大多由衷抱持肯定且喜歡的，藉此可看出本身身心教育護眼課程得到大多數學童的喜愛與接受。
- (三) 學童對課程中細長紓壓呼吸的喜好程度方面，喜歡細長紓壓呼吸海洋式者有38%，撞擊式的有24%，兩者都喜歡的有38%，未出現兩者都不喜歡者。因此可看出身心教育護眼課程中海洋式呼吸及撞擊式呼吸的兩個部份，學童普遍是很喜歡的。
- (四) 學童對課程中眼球運動的喜好方面，學童以喜歡眼球九宮格的有53%，所佔比例最高，其次拮抗肌眼球運動的有24%，再者為望遠凝視的有18%，最末則是傳統式眼球運動占5%。因此可看出身心教育護眼課程中眼球運動中四個部份，以眼球九宮格及拮抗肌眼球運動二者是大家很喜歡的，這也說明了這樣優質的身心教育護眼課程帶給學童對眼球運動喜好上的另類選擇，更是本研究課程中之重要特色。
- (五) 學童本身對保眼操難易度的感受反應情況方面，「眼穴按壓」這部份認為是很簡單或簡單的學童最多有92%，其次是「細長紓壓呼吸」及「眼球運動」是最讓學童感受到最容易簡單的單元，而「眼球按摩」雖然位居第三，但也有超過七成的學童認為是很簡單或簡單，整體來看，在師生一同用心努力下，學童對保眼操難易度的體驗感受情況，普遍認為並

不困難，反應也相當良好。

(六) 學童對身心教育護眼課程保眼操整體的喜愛方面，學童很喜歡保眼操者有85%，喜歡占15%，未出現不喜歡者或很不喜歡者，看出學童依然普遍是肯定而且內心是接受喜歡的。保眼操緊緊扣住孩子的心，他們願意喜歡它，證明藉由身心學理論透過教育設計的課程，的確能讓孩子們喜愛接受而且將有助對視力保健的推展。

(七) 學童對保眼操參與情況方面，本研之究特殊性，即在能同時兼具呼吸、意念、操作的圓融，每個動作身心合一，配合呼意念相輔相成，結果呈現「細長紓壓呼吸」這部份認真參與的學童最多有71%，其次是「眼球運動」有59%，而「眼球按摩」、「眼穴按壓」仍有平均56%過半數以上的認真參與情形，因此整體來說，保眼操各系列認真參與平均已超過六成，情形十分良好。

(八) 學童對身心教育程保眼操與家人朋友分享情形，肯定者達82%，偶而者占18%，未出現否定者，因此可看學童大多數是很喜歡且樂於將身心教育護眼課中保眼操的部份分享他人。

(九) 操作課程結束後，學童對保眼操是否仍繼續操作使用，肯定者有94%，偶而者占6%。整體來看，身心教育護眼課程保眼操對學童在自我持續操作使用的意願是正面而肯定的，我們亦樂見其成。

本研究結果，藉由本身心教育護眼的課程，透過期末總回饋單內容彙整分析，顯示該研究主題相當吸引學生，活動也相當生活化、相當有趣；對學生來說，是前所未有的保眼愛眼體驗，所以學童參與度相當高，普遍反應也是正向而肯定，且學童也願意與他人分享，顯示在身心學理論基礎下，本身心教育護眼課程在國小學童視力保健推動工作上，存在它實質的教育意義並看好未來，故本課程將有助於國小學童視力之改善，讓眼睛健康明亮，一代傳一代。

第四節 教學者省思與成長

研究者經由行動研究的歷程中，從研究過程中獲得專業能力的精進、研究知識的成長，也從學生身上學習到許多，以下則是研究者的省思與成長：

一、研究者的省思

以往學童所接觸到的護眼訓練方式大多是藉由外在操作方式，一個口令一個動作，反覆操作，然而學生往往不太明白自己身體為何要這麼做，在身心教育理念中，愛惜身體又存在著什麼樣的意義，當一再錯誤使用身體而不自覺時，常年累月下積習不良，近視形成為時已晚。本研究以身心教育融入意念、呼吸、操作技巧對研究者來說，全然是一項新的嘗試，過程中扮演著活動的教學與觀察者角色，經歷課程的設計與實行，研究者在整個研究過程中，不論從受測者身上、實驗過程、實驗後心得分享等等，都讓研究者不斷成長，以作為自我省思與回顧的最佳源泉。起初第一階段教學時只是依照課程的設計方式教學，從原本秩序紊亂情境中引導僅是一個口令一個動作而已，感覺似乎還欠缺了些什麼？「戶外實際操作，秩序上稍有紊亂，可能學生欣喜期待的情緒在戶外表現得更為活潑」（T980306 觀扎）。

然而，當幾次內心最徬徨無助時，所幸二位老師都能及時傾力協助不吝給我指導，讓我收穫匪淺。

「當中並不斷與指導教授請益，真的！我們一一都克服了！此時此刻，自己才恍然明白了什麼叫作從做中學，什麼才是給孩子更好的選擇」（T980327 省扎）。

第二階段，嶄露一絲曙光，個中滋味點滴在心頭，最終換來的令自己感到欣慰的是，我看見學童身體的學習能力是這麼有可塑性、這麼地棒！短短幾週的時間，在默契使然及教學者熟悉的引導下，孩子們一聽到引導語就能做出流暢自然

的動作，發自內在之下讓身體自然地隨心所欲，幾個禮拜的課程除了視保識能的認知外，柔和舒緩的保眼操操作當中，學童內心的覺察體悟，身心兼備保眼構念，還有研究者一再的叮嚀與啟發，呼吸、意念及操作，希望讓孩子們學會如何用自己的身體漸漸感受最適的舒暢與放鬆，試著跟自己的眼睛對話，學會意念與細長紓壓呼吸讓自己很快的放鬆靜下心來，選擇自己最佳的操作保眼習慣，希望能逐漸改善視力。

「我不斷地試著引導每個孩子，不嬉鬧、做自己、靜心放鬆、呼吸、專注、感受身體每一刻的變化，然後再來一次！發現越來越多的孩子能夠感受我的用心」（T980313 省扎）。

從研究過程的親自觀察與體悟，漸漸讓自己體驗到了前所未有的另類教學方式，師與生教學相長，情境融洽，生命與活力，保眼又健康，此體驗乃畢生難忘。

「倘若能持續不斷地透過教育的方式傳達身心健康構念，一呼一吸間靜心反覆的操作練習，將有助於孩子用自己的身體找到自己最佳的平衡點（呼吸、覺察、區別與選擇、習慣自然從小養成），同時帶給他在身體上健康舒適及無限的可能」（T980403 省扎）。

二、教師自我成長

（一）身心教育護眼課程設計方面

決定利用身心學理論基礎來設計學生的護眼後，就開始準備相關的課程設計，在針對學童生活中，長時間近距離過度不當用眼，忽略而不自覺之現象，擬透過文獻之蒐集、整理、編擬實驗研究課程，在不斷向指導教授請益及討論，以包含概念性教學、操作性教學二大主軸所建構之「身心教育護眼課程」研究計畫，從反省、掙扎再修正的過程中，腦海中不斷困擾著如何跳脫僅僅是外在操作護眼方式，而能更融入身心學理論基礎，設計具趣味性、另類而特別且能讓孩子們由自己的身體自覺決定正確使用身體，從內在願意

去選擇與改變，果不負希望，終於確立本課程設計，而這都要感謝劉美珠及林大豐二位恩師給予我的啟發，讓研究者從整個歷程學習之下，更進一步的了身心教育對身體改變的感動；短短的八週，真的只有八週，從操作性教學四大系列之課程當中，透過不斷與學生，指導教授互動及學童操作回饋反應中，研究者歷經二階段、數次的調整修正、思考更合宜的課程設計，頻頻在不斷的參考相關文獻、書籍及與專家學者討論下，因而進一步提升了自我課程的設計能力。

由一開始對身心教育的初認識，對身心課程設計的惶恐，所幸在劉美珠及林大豐二位恩師給予我的啟發當中，終於將課程設計出來，而這特別的、圓融的身心課程設計更要感謝劉美珠及林大豐二位老師所給予研究者的指導，這點點滴滴積沙成塔的學習中，也讓我的孩子們受益，也得到許多家長的肯定，再次證明身心教育的感動與魅力之所在。經過這整個歷程，我終於明白也著實體悟到日後該如何設計身心教育方面的課程，很難能可貴的，這將是我從這次研究中一所領悟到的最大收穫。

（二）身心教育護眼課程保眼操方面

保眼操為身心教育護眼課程中，操作性教學的重要部份所在，研究者在概念性教學中，鋪陳保眼操先備知能，先期教育孩子們認識及擁有健康身體態度，以尊重身體的態度重塑正確用眼觀念、重新認識自己的眼睛，為培養傾聽及養護愛眼的良好習慣做好基礎。接著研究者在本研究過程中扮演著活動的教學與觀察者角色，經歷活動的設計與實行，一直到活動結束後所衍生的問題與考驗。研究者在整個研究過程中，不論從受測者身上、實驗過程、實驗後心得分享等等，都讓研究者不斷成長，以作為改進的最佳基石。

「三合一的保眼操學習歷程中，意念加上用心呼吸與聆聽自己眼球的聲音是相當重要的，由於當下每個人的身體、心理、情緒狀況都不盡相同，所以要引導個體學習體會自己的「痠」或「痛」、「舒服」與「不舒服」，藉由多次調整自己與身體默契，緩緩找到

合適的位置點，非單單只是一昧地模仿他人的動作而已，卻對自己的身體沒有絲毫的感受，而影響到身心整個的練習效果」(T980410 省扎)。

從保眼操四大系列操作中，細長舒壓呼吸與眼球運動依序是學童最喜愛也是參與度最高的部份，可見這兩單元影響學童還是很深。此活動需要檢討改進的部分有：活動場地如何克服雨天仍可以到教室外；戶外操作也能有效結合音樂與情境。就保眼操整體觀感而言，學童的感受與反應更抱持著正向肯定與喜悅的心情。

「保眼操教師上課引導，與學生實際操作，老師可以收放自如，學生大部份都能進入狀況，整體秩序很有默契」(T980325 林觀扎)。

「在教室中保眼操操作時，學生與教師默契配合很好，背景音樂效果顯得比戶外更清楚、更融入了，唯教室空間稍嫌太小，學生與學生肢體上的小小碰觸，可能會影響整體操作效果」(T980326 程觀扎)。

所謂教學相長，從整個研究歷程，一路上走來，研究者除已感受到身心教育護眼課程得到大多數學童的喜愛與接受外，最難能可貴的是保眼操對學童視力影響的實際幫助，本學期開學以來，由於期中測驗評量，縣內學生能力檢測接踵而至，實驗組與對照組學童均面臨現實的課業考驗，家長期待、自學及課外補習風氣情況下，學童長時間大量用眼機會增加，且一般學童缺乏長時不良用眼調節休息習慣和觀念，不禁令研究者擔心視力惡化情勢可能持續加溫，所幸研究結果顯示實驗組在接受身心教育護眼課程後，不論左眼或右眼的視力結果，都明顯比對照組的來得好，且實驗組在接受身心教育護眼課程後，不論左眼或右眼的視力改變情形都明顯比對照組的來得好，此差異原因，可能是實驗組在確實接受本身身心教育護眼課程概念灌輸之後，每日與家人分享保眼操，落實保眼操學習護照且力行貫徹用眼 30 分鐘後立即保眼休息的好習慣之故。

藉由特色之身心教育護眼課程的方式，由於課程設計中融入了「意念」的設計，對孩子們說是新奇而有趣的，這同時也再再考驗研究者教學挑戰，正如保眼操眼球運動中，學童乃以喜歡的眼球九宮格所占比例最高，其次拮抗肌眼球運動再者為望遠凝視。

「S2：我和同學一起操作九宮格眼球轉動時，默契越來越好，比以前容易靜得下來，眼睛也很舒服；S9：我很喜歡拮抗肌眼球運動，很神奇！只要用想像的就能讓眼睛一起呼吸放鬆疲勞」（第四週課後學習單）。

這正說明了本身身心教育護眼課程，的確帶給了學童對眼球運動喜好上不錯的選擇，也是本研究之特色所在。綜括保眼操，除了有靜心的一面，也有吸引學生有趣特別的一面，對研究者本身，更是珍貴的保眼愛眼教學體驗，在整個研究歷程中使我在身心教育的教學設計操作與構思方面受益豐碩。

第五章 結論與建議

本研究的目的是探究國小五年級學童，參與「身心教育護眼課程」後，對學童視力的影響，根據結果分析與討論，歸納出以下之結論，並提出課程編排、實施及未來研究方向的具體建議，以供未來從事相關研究之參考。

第一節 結論

一、身心教育護眼課程對五年級學童視力的影響

在接受身心教育護眼課程後，實驗組學童之前後測指數皆未達顯著差異，對照組之後測指數顯著低於前測，顯示實驗組學童之視力維持，但對照組學童之視力則顯著變差。

二、國小五年級學童對護眼課程中保眼操的接受程度及情形

- (一) 學童認為保眼操對自己在視力方面是非常有幫助的。
- (二) 學童對保眼操四大系列分別的喜愛程度。平均超過七成以上，依序為細長紓壓呼吸、眼球運動、眼穴按壓、眼球按摩。
- (三) 學童對保眼操四個系列，都至少有逾七成以上的學童認為是很簡單或簡單的。
- (四) 學童對保眼操操作心得方面，多數學童反應保眼操體驗是很舒服、放鬆及愉悅的，且認為對消除眼睛疲勞效果非常好。
- (五) 學童對保眼操保眼操整體的喜愛程度，逾九成以上的學童對保眼操抱持肯定與喜愛的態度。
- (六) 學童對保眼操的參與程度熱烈，且會將保眼操與他人分享。

三、研究歷程之自我專業與成長

(一) 課程設計方面

在身心學理論基礎下，兼顧「呼吸」、「意念」、「操作」設計課程，更能發揮多元而實質的效果。回顧整個歷程，從課程設計修正到實施與回饋，不禁深深讓自己體會到身心教育內化個體的魅力，同時兼具內外令人知覺感動於潛移默化當中，它讓每個孩子都能有了前所未有的感受與體驗，這樣的設計很簡單，但卻可以是很多元的，可以是很靜心的，同時也包含了快活與愉悅，動靜皆宜且不失覺察反思做自己。而這難能可貴令人動容的體會，真的讓自己在課程設計方面的成長獲益良多。

(二) 在教學上的成長

經幾週師生的教學相長與磨練，讓自己學習並具備身心教育課程現場教學能力，我不斷引導，盡量讓自己的聲音溫柔與感動。腦海中常常記得劉美珠老師指導我們的一句話：「每一次的練習都是一個新的經驗，雖然身體是有其限制，但經驗卻可以是無限的」。藉由這套特別的保眼操教學，當與孩子們彼此互動學習下，情境之中，不知不覺也讓研究者對學生動作的觀察變得比較細微，能分辨什麼是用心在操作，而什麼是僅僅是表面的操作，我想，不單單只有啟發研究者的教學引導，對外在觀察及自我覺察能力的啟發更不在話下，幾週已來，教學相長累積之下，師生共榮之學習與體悟，「身心教育保眼操教學的成長」，對我來說，這真是一件令人讚嘆而愉悅的經驗呀！

第二節 建議

本研究旨在探討身心教育護眼課程，對於國小學童視力之影響，根據結果分析與討論，歸納出以下之結論，並同時提出幾點建議，提供未來從事相關研究學者之參考。

一、教學者方面

（一）教學者的引導

教學者引導語氣動作的引導盡可能明確易懂，引導語的搭配是十分重要的，如能適時的搭配意象，將口語放慢速度表達，聲音稍大些，而且以適當的肢體動作搭配口語指導，如此才能引導學員向內去傾聽身體的感受，提昇學員投入的參與效果。

（二）課程的設計的重點

課程之規劃及設計安排，兼顧概念性與操作性教學活動歷程簡單而不複雜，在「呼吸」、「意念」及「操作」結合之重點之下，才能培養學員身心合一、更完整的保眼知能和良好的用眼習慣。

（三）教學過程中情境氛圍

善用教學媒體對教學活動有正面的幫助，除提供教學者教學上靈活生動的支援外，也讓學生可以更清楚、更容易的進入教學情境，所以只要運用得當，對於學習效果是有很大的幫助。教學情境包括教學場地及整體教學環境氛圍，操作上選擇戶外校園綠蔭一隅的地方，一方面視野較寬廣空氣流暢，另一方面翠綠新鮮的情境更易引起學生興趣，可能學生欣喜期待的情緒在戶外表現得更為活潑。另外在課程中，可在一些動作上加入音樂，啟發其動作節奏的感受性。

二、對未來研究之建議

- (一) 本研究以國小高年級學童為研究對象，未來的研究可更進一步拓展到不同年齡層，使身心教育護眼課程應用研究更加客觀完善。
- (二) 本研究課程內容有限尚不甚完備，建議未來研究，應可多加入其他的護眼技巧，更進一步彈性修改實施，豐富更為多元的課程，創造更吸引學童喜愛的活動設計，完善建立一套不但有效而且更受歡迎的護眼課程來嘉惠更多學子。



參考文獻

中文部份

- 王一中、邱正仁、馮介凡、朱智盟（2005）。過夜型隱形眼鏡塑型術在臺灣青少年及兒童一年之臨床追蹤結果。慈濟醫學雜誌，17（1），27-33。
- 王亦榮（1991）。國民小學學生視力狀況與生活習慣之研究。特殊教育與復健學報，1，133-180。
- 王偲潔（2007）。身心動作教育課程對不同專項運動員運動能力及身體自我概念之影響。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 王滿堂（2005）。眼屈光學。台北：藝軒圖書出版社。
- 王溢嘉、林國煌、林隆光、吳仁宇、田翠林（2001）。加強學童視力保健座談會。健康世界，181（301），21-27。
- 王麗珊（2007）。初授身心動作教育課程教師之體育課程價值取向研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 尤瑩捷（2007）。身心動作教育課程對改善柔道運動員身心狀況效果之研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 行政院（1999）。加強學童視力保健五年計畫。台北：行政院。
- 行政院主計處（2006）。歷年家庭擁有電腦的比率統計。台北：行政院。
- 2006年11月22日，取自 <http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1>
- 江正發（2006）。身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 吳文忠（1977）。體育史。台北：正中書局
- 吳美慧（2006）。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 吳德敏、陳麗美（1989）。台北市某兩所國中一年級學生視力狀況與視力保健知識態度及行為相關性研究。公共衛生，16（1），44-56。

- 吳濱江、焦國瑞、張洪林（1988）。鬆靜眼功治療青少年近視眼的療效觀察。中國北京第一屆國際醫學氣功學術討論會議。論文匯編，162-163。
- 李叔佩、陳政友、賴香如、張英二、楊志良、林隆光（1992）。學生視力保健實驗研究（一～四年綜合報告）。中等教育，43（4），5-20。
- 李洪生（1993）。氣功治療近視成效顯著。氣功與科學，119，17-19。
- 李嗣涔（1991）。科學發展月刊。健康世界，8（19），21-27。
- 李蘭、黃琪璘、王幼金、紀雪雲、楊志良（1989）。台北市國中一年級學生近視現況及相關知識、態度與行為之分析。中華衛誌，9（4），210-221。
- 肖昌義（1992）。簡易氣功鍛鍊在學學生防治近視小結。氣功與科學，107，30-31。
- 林大豐、劉美珠（2003）。身心學的意涵與發展之研究。台東大學體育學報，1，247-272。
- 林大豐、劉美珠（2008）。2008 國際身心動作教育研習會。國際身心動作教育研習會會議手冊，35-39。
- 林志禹（2004）。電腦作業人因危害因子評量工具的開發。朝陽科技大學工業工程與管理系碩士班論文。未出版，台中縣。
- 林季福（2004）。身心動作教育課程應用於改善學童脊柱側彎效果之研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 林武雄（1996）。從衛生教育觀點談學童近視問題。健康教育，44，13-14。
- 林進登（2005）。吳若石神父足部健康法在台灣發展之研究（1979-2005）。國立台東大學碩士論文，未出版，台東市。
- 林隆光（1985）。近視的流行病學。健康世界，167，91-93。
- 林隆光（1996）。幼童的視力保健。健康教育，78，24-27。
- 林隆光（1997）。學童視力保健。台北：健康世界雜誌社。
- 林隆光、施永豐、陳建仁、蕭朱杏、李隆安、張景薇、蔡忠斌、郭耀文、林桂美、黃玲瓏（2000）。台灣地區六至十八歲學童眼屈光狀態之流行病學研究。台北：行政院衛生署。

- 林隆光、施永豐、蕭朱杏、蔡紫薰、吳淑芬、陳家玉、謝蔭珮（2006）。台灣地區六至十八歲屈光狀況之流行病學調查研究。台北：行政院衛生署。
- 林大豐、劉美珠（2007）。身心學(Somatics)概論。體育理論基礎經點叢書(上)，149-186。台北：國立教育資料館。
- 施永豐、林隆光、柯良時、洪伯廷（1989）。眼球望遠視運動對近視防治效果的初步評估。中華民國眼科學會會刊，28，49-52。
- 施永豐、黃欽永、劉君謙、蔡秀華、林隆光、侯平康（1993）。氣功眼球運動對近視防治效果的初步評估。慈濟醫學雜誌，5（4），275-281。
- 施永豐、蕭朱杏、江亭萱（2005）。國內外屈光問題相關研究文獻探討-近視流行病學及防治篩檢文獻回顧計劃。台北：行政院衛生署國民健康局委託實證回顧計畫。國立台灣大學醫學院眼科。
- 洪梅君（2006）。應用計畫行為理論探討台北市國中生視力保健行為意向。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 胡超群、黃柏銘（2006）。另類醫學在自然療法之啟迪。中華推拿與現代康復科學雜誌，1（3），1-16。
- 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。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 袁漢良（2008）。小心假性近視真變四眼田雞～醫師：1/3兒童超配眼鏡。聯合新聞網健康醫藥。2008年10月2日，取自 <http://mag.udn.com/mag/life/index.jsp>
- 國民健康局（2005）。健康數字123。台北：行政院。
- 國民健康局（2007）。國民健康局各系列調查簡介。台北：行政院。
- 國民健康局（2008）。近視防治流行病學相關資料。台北：行政院。
- 黃欽永（1991）。氣功和眼球運動對視力保健效果之評估。中華體育季刊，35（20），50-57。
- 許明木（1992）。學童近視原因之探討（II）。台灣醫界，35（11），45-46。
- 張永源、嚴雅音、王瑞霞（1984）。高雄市學生近視有關因素之初步探討。公

- 共衛生，11（2），201-226。
- 張玉珮（2006）。身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為之研究-以小團體輔導為例。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 張美枝（2003）。幼教人員執行學齡前幼童視力篩檢效度之相關研究-以苗栗縣三市鎮為例。台北醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張惠甄、劉曉玫、李依純、陳萱芳、周培萱（2006）。穴位按摩臨床護理運用之文獻回顧。常期照護雜誌，10（1），91-101。
- 張朝凱（2008）。眼睛保健聖經。台北：如何出版社。
- 教育部（2000）。國小學童視力保健教師手冊。台北：教育部。
- 教育部（2002）。視力保健有秘訣、望遠凝視大家會：公布「學童視力保健效果實驗研究成果」2月4日新聞稿。
- 教育部（2007）。學（幼）童視力保健實施計畫。台北：教育部。
- 梁中玲（2005，12月）。高度近視家族史對子女近視年齡與度數的影響。2005第八屆台北國際眼科專題研討會。台北：台北圓山飯店10樓松柏廳。
- 莊淑寶（1997）。家庭親職教育-兒童的口腔、牙齒與視力保健。父母親月刊，156，41-47。
- 連惟歆（2001）。全台近視族大調查。常春月刊，215，32-36。
- 郭湘南（2008）。身心動作教育應用於國小高年級學童籃球投籃技能課程之行動研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 陳文甲、王惠珠、李穎勳、吳孟憲、陳育芬、許俊傑、陳正貴（1999）。高雄地區九所高中職二年級學生近視狀況與環境因素之研究。中華民國眼科醫學會雜誌，38（1），63-73。
- 陳建仁（1997）。近視之流行病學。台灣醫界，40（7），14-15。
- 陳政友（2001）。學生近視問題探討。九十年度加強學童視力保健種子醫師研習會議手冊，40-50。

- 陳政友、黃松元、林隆光、王國川、劉婉柔、黎益承（2001）。學童視力保健之效果研究。台北：教育部。
- 陳昱甫（2006）。身心動作教育課程對於改善國小教師下背疼痛效果之研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 陳怡真（2004）。身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 陳皇志（2005）。中醫藥膳與保健-視力保健篇。秀傳季刊，3（20），27-35。
- 陳崑財（2008）。身心動作課程對改善國小學童不自覺聳肩之研究-以使用電腦為例。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。
- 陳麗麗、王純娟、蔡秀珠（1998）。穴位按摩法剖腹產後促進腸蠕動療效之初探。護理研究，6（6），526-534。
- 彭仁奎（2006）。兒童視力保健。台大醫院家醫科醫師/教育部健康醫學學習網。2006年03月6日，取自 <http://health.edu.tw/health/portal/index/home/search.jsp>
- 曾雪娥、吳金盛、吳麗佳、游瑞珠、彭月香、梁珮婷、吳麗貞、黃麗珠、陳怡如、李怡德、葉芳秀（2003）。視力保健課程實施對學童知識態度行為影響之研究。台北市政府教育局政策規劃方案教育研究中心叢書，10。台北市政府教育局。
- 黃敏澤（2001）。台南市國民中學一年級學生近視預防的知識態度與其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 黃淑貞、洪文綺、陳曉玟（2004）。家庭因素和學業表現對我國國小學童視力保健與運動行為之影響。衛生教育學報，21，1-17。
- 楊瑞珍、熊鯤苓（2000）。台北市某國中一年級學生視力不良狀況及相關因素初探。醫護科技學刊，2（2），123-135。
- 楊國樞、黃榮村、林隆光、徐嘉宏（1985）。學生近視問題的行為因素。台北：行政院。
- 路世才、劉振武、李震生、畢連華、陳家富、崔軟林、付清蘭（1988）。「增視

- 功」防治近視眼的實驗研究。中國北京第一屆國際醫學氣功學術討論會議。論文匯編，212-214。
- 廖倩誼、陳正誠(1995)。我國學童視力不良相關文獻回顧。學校衛生，26，23-32。
- 劉乃昀(2006)。台北市家長對學童採取近視防治行為及其相關因素研究-健康信念模式之應用。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 劉婉柔(2004)。國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 劉婉柔(2007)。國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文。學校衛生，48，39-61。
- 劉美珠(2003)。身心學與身心動作教育簡介。台東教師輔導團研習講稿。
- 劉美珠(2004)。探索與體驗身體智慧的學問-“身心學”(Somatics)。國立台東大學，身心學導論上課講義，未出版。
- 劉美珠(2005)。“身”與“心”的對話-身心教育(Somatic Education)。國立台東大學九十三學年度辦理九年一貫課程與教學深耕計畫「健康與體育」領域進修活動-身心動作教育之理論與實務研習手冊。
- 劉美珠(2008)。國際身心動作教育研習會。研習課程上課講義，台東大學。
- 劉美珠、林大豐(2001)。身心學。體育理論基礎經典叢書序論首冊，141-160。台北：教育部體育司。
- 劉美珠、林大豐(2004)。身心動作教育應用在「健康與體育」領域課程之研究-以身體構圖(Body Mapping)的教材發展為例。台東大學體育學報，2，105-132。
- 劉世森、高益民(1991)。圖解實用保健按摩。台北：渡假。
- 歐用生(1989)。質的研究。台北：師大學苑。
- 潘淑滿(2003)。質性研究理論與應用。台北：心理出版社。
- 蔡明春(2002)。國小學生使用電腦時數與用途之現況調查。中華大學經營管理

研究所碩士論文，未出版，新竹市。

蔡琇琪（2004）。身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究-以呼吸覺察活動方案為例。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。

鄭夙婷（2003）。台南市幼稚園教師近視預防保健信念及教學行為調查研究。朝陽科技大學幼兒保育研究所碩士論文，未出版，台中市。

鄭淑芬（2004）。桃園地區高中職學生個人因素及健康促進生活型態相關性研究。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，台北。

鄭國雄（2006）。身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。

戴嘉宏（2008）。按摩眼部穴位可解除疲勞不適感。自由時報電子報健康醫藥。2008年11月06日，取自

<http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/feb/21/today-health2.htm>

謝文仁（2008）。身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究。國立台東大學體育教學研究所碩士論文，未出版，台東縣。

謝美萱（2004）。運動不只是運動。人本教育札記，181，20-23。

謝錦城（2004）。看電視兼運動有利生健康體適能。專題論述，14（5），56-59。

蘇俊賢（2001）。免疫力起飛-你必須知道的身心自然療法。大專體育，53，160。

顧進榮（1988）。小學一年級學生之近視與七歲以前過度近作業關係之研究。中華民國眼科醫學會會刊，27，6-9。

英文部份

- Angel, J., & Wissmann, D. A. (1980). The epidemiology of myopia. *American of Retia Epidemiology*, 3(2), 221-225.
- Dupaul, G. J., & Stoner, G. (2003). *ADHD in the school: Assessment and intervention strategies*(2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Dunn, C., Sleep, J., & Collett, D. (1995). Sensing an experimental study to evaluate the use of aromatherpy, massage and periods of rest in an intensive care unit. *Journal of Advanced Nursing*, 21, 34-40.
- Eong, K. G., Tay, T. H., & Lim, M. K. (1993). Education and myopia in 110, 236 young Singaporean males. *Sing Medical Journal*, 34, 489-492.
- Edwards, M. H. (1996). Do variations in normal nutrition play a role in the development of myopia? *Optometry & Vision Science*, 73 (10), 638-643.
- Ewalt, H. W. (1985). The Baltimore myopia control project. *I Am Optom Assoc*, 17, 167-169.
- Freeman, L. W., & Lawlis, G. F. (2001). *Mosby's complementary and alternative therapy: A research-based approach*. St.Louis: Mosby.
- Goldstein, S., & Goldstein, M. (1990). *Managing attention disorders in children: A guide for practitioners*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hanna, T. (1983). *The body of life*. New York: Alfred A. Knopf.
- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hepsen, I. F., Evereklioglu, C., & Bayramlar, H. (2001). The effect of reading and near-work on the development of myopia in emmetropic boys: a prospective, controlled, three-year follow-up study. *Vision Research*, 41(19), 2511-2520.
- Johnson, D. H. (1994). *The way of the flesh: A brief history of the somatic movement*.

Noctic science Review, Spring, 26-30.

- Knaster, M. (1996). *Discovering the Body's Wisdom*. Human Kinetics.
- Karlsson, J. (1975). Evidence for recessive inheritance of myopia. *Clinic Genet*, 7, 197-202.
- Kelly, F. S. (1980). *Myopia or Expansion Glaucoma Third International Conference on Myopia*, Copenhagen.
- Kleinman, S. (1972). Philosophy and physical education: The classic philosophers and their metaphysical positions. In R. Singer (Eds.), *Physical education: An interdisciplinary approach* (pp. 327-352). New York: Macmillan.
- Langford, E. (1999). *Mind and muscle*, 17-20. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD*, 65(7), 15-21.
- Nakamura, Y. (1944). Advocating gaging at a distance as a means of preventing myopia. *Jpn Gen Ophthalmol*, 39, 61-64.
- Paritsis, N., Sarafidou, E., Koliopoulos, J., & Trichopoulos, D. (1983). Epidemiologic research on the role of studying and urban environment in the development of myopia during school-age years. *Annals of Ophthalmology*, 15(11), 1061-1065.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice (2nd ed.)*. Stamford CT: Appleton & Lange.
- Sorsby, A., Sheridan, M., & Leary, G. A. (1970). Refraction and its components in twins. *Medical Research Council Report*, 303. Her Majesty's Stationery Office: London, UK.
- Wong, L., Coggon, D., Cruddes, M., & Hwang, C. H. (1933). Education, reading and familial tendency as risk factors for myopia in Hong Kong fisherman. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 47(1), 50-53.
- Wixon, R. J. (1958). The relative effects of heredity and environment upon the

refractive errors of identical twins, fraternal twins and like-sex sibling. *Am J Optom*, 35, 346-351.

Whitmore, W. G. (1992). Congenital and developmental myopia. *Eye*, 6, 361-365.

Young, F. A. (1970). Refractive Errors, Reading performance, and School Achievemant among Eskimo children. *American Journal of Optometry & Archives of American Academy of Optometry*, 47 (5), 384-390.

Zhang, J. (1994). A preliminary study on the relation of myopia to the development and nutrition of primary and middle school. *Eye Science*, 10 (2), 121-124.



附錄一

參與研究家長同意書

研究主題：身心教育護眼課程對國小五年級學童近視影響之研究

指導教授：劉美珠 博士

研究生：王柏翔

單位：國立台東大學健康促進與休閒管理碩士班

親愛的家長：

本課程是由現任教於國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系，獲得美國俄亥俄州立大學「身心學」博士學位的劉美珠教授所研究發展出來的身心教育課程，此活動乃是將身心教育理念應用於視力保健中，所發展出來的一套身心護眼課程，期望對貴子弟的視力保健有所助益！

本研究預計進行八週，每週三次，每次60分鐘之「身心教育護眼課程」。本研究希望藉此活動能養成貴子弟正確的用眼習慣，並能保持良好的視力。由於，這項教學活動是為新的嘗試，期盼獲得你的贊同與支持，並歡迎你隨時給予指教。竭誠希望在這項過程中，每一位孩子都能快樂學習、一起體驗這與眾不同的歷程。 敬祝
闔府平安！

導師：王柏翔 敬啟

本人同意成為「身心教育護眼課程對國小五年級學童視力影響之研究」之參與研究者，並同意研究者在保護研究參與者個人隱私下，發表研究成果。

五年 班

同意人簽名：

家長監護人簽名：

中華民國

年

月

日

附錄二

保眼操操作學習護照

說明：

編碼代號：

◎ 請小朋友每天一定要確實反省檢討，並憑著當天操作切身感受誠實勾選，Yes！你好棒！

◎ 「✓」：表示你很認真 「△」：表示普通參與 「X」：表示你並不認真參與



週次 第【 】週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
細長紓壓呼吸							
眼球運動							
眼球按摩							
眼穴按壓							

週次 第【 】週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
細長紓壓呼吸							
眼球運動							
眼球按摩							
眼穴按壓							

附錄三

身心教育護眼課程學習單 第一週

編碼代號：

◎填答說明：請將正確答案在代號上☐劃「✓」

壹、動動腦，想一想：

1.我想參與本次研究並成為實驗組成員：

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

2.我能了解此次研究進行明確用意及目的：

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

3.我想參與本次研究並將研究家長同意書確實交給家長：

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

4.我很認真的並確實將校護阿姨為我所進行視力檢測結果遞交家長：

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

5.上了這週的課程，我很認真也學到了那些課程及收穫：

☐ (1) 眼球結構的認識 ☐ (2) 視力保健常識

6.這週的課程讓我對自己身體中眼球結構的部份有了新的認識及收穫：

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

7.從本週老師介紹的視力保健常識課程中，讓我知道自己應該從身心二方面一同覺察眼睛疲勞的重要，並且知道呼吸放鬆很有幫助，從今以後，我要更加關心並珍惜自己眼睛的健康：☐ (1) 是 ☐ (2) 否

貳、我的感想：

參、我的建議：

身心教育護眼課程學習單 第二週

編碼代號：

◎填答說明：請將你認為正確的答案在代號上□劃「✓」

壹、動動腦，想一想：

1.本週的課程讓我學會了以下那些：

- ☐ (1) 我會意念配合呼吸想像周遭山水湖畔及大自然空間的方式望遠凝視。
- ☐ (2) 連續近距離用眼超過30分鐘或更久之後我會讓自己眼睛休息10分鐘。
- ☐ (3) 配合呼吸，壓按並體會眼球的痠痛點，調整並感覺自己最舒適方式。
- ☐ (4) 眼球九宮格以二人一組體驗，引導眼球轉動藉意念想像配合呼吸放鬆的感覺，讓眼球移動到指定的數字框格中。
- ☐ (5) 練習海洋式（Ocean Breath）撞擊式（Hu Breath）此二種呼吸方法來覺察並體會細長舒壓呼吸的愉悅感受。
- ☐ (6) 望遠凝視的練習可以放鬆眼部肌肉，是讓眼睛休息的好方法。
- ☐ (7) 在拮抗肌眼球運動中我能體會以意念想像方式使眼球下方的肌肉將眼球向上推動，此和一般運用肌肉縮短將眼球上的方式有很大不同。
- ☐ (8) 壓按太陽穴、絲竹空穴、魚腰、攢竹穴、睛明穴等穴位，能認識眼經穴位並且體會眼穴按摩對消除眼睛疲勞的感覺。
- ☐ (9) 近視的原因雖包括遺傳與環境等因素，但其中遺傳方面，不一定會引發近視；而生活因素，如：看書、看電視、打電玩時，不注意姿勢、照明、時間及距離等常被忽略的護眼生活習慣，才是近視發生的主因，所以避免「長時間、近距離、不當用眼」是視力保健的不二法門。
- ☐ (10) 護眼行動六招式：讀書環境要注意、閱讀習慣要養成、執筆，坐姿要正確、眼睛休息不忘記、均衡飲食要做到、定期檢查要知道。

貳、本週的保眼操作課程~我的感想：(請你把自己操作後的經驗或感受寫下來！)

1.細長舒壓呼吸讓我覺得_____眼睛變得_____

2.眼球運動有_____、_____、_____

眼球運動中我覺得自己喜歡的有_____最特別是_____

理由是因為它_____

3.眼球按摩讓我覺得_____眼睛變得_____

4.眼穴按壓讓我覺得_____眼睛變得_____

5.我的建議_____

身心教育護眼課程學習單 第三週

編碼代號：

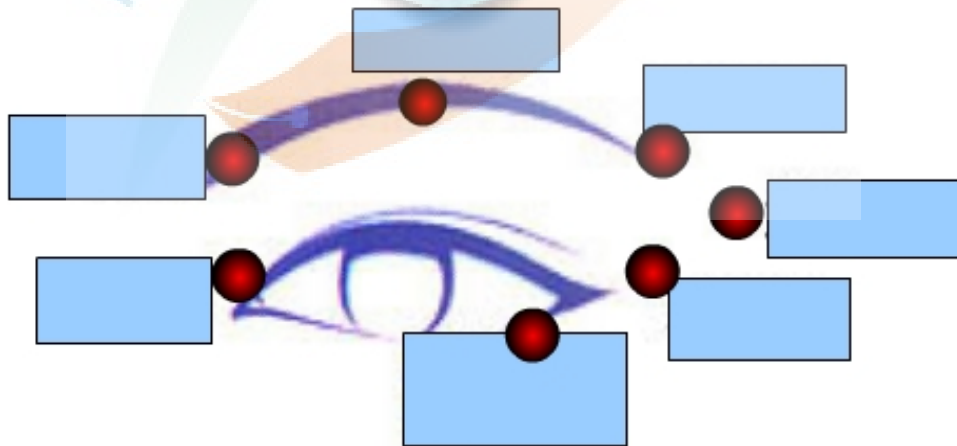
◎填答說明：請將你認為正確的答案在代號上□劃「✓」

壹、動動腦，想一想：

1.本週的課程讓我學會了以下那些視力保健知識：

- ☐ (1) 長時間閱讀、盯著電腦螢幕，或在專注眼力的工作後眼睛不舒服，可以利用手指壓按摩眼部周圍穴位，短時間即可讓靈魂之窗回復明亮的眼神，也較不易再疲勞。
- ☐ (2) 根據中國醫學中的針灸經絡學說，通過穴位按摩，以緩解肌肉疲勞，可預防近視，改善視力作用，但必須持之以恆。
- ☐ (3) 按摩穴位要正確，手法要輕緩，以感覺痠為止，並注意要剪短指甲，洗淨雙手。
- ☐ (4) 在音樂聲中，我的心情漸漸平靜下來，配合呼吸兼按摩眼球讓我更能傾聽得到眼球的聲音，同時也覺得眼睛格外鬆弛舒適。
- ☐ (5) 在雙眼穴道按壓活動中，我會以注意自己呼吸方式及感覺身體反應反覆不斷按壓以下穴道：太陽穴、絲竹空穴、魚腰、攢竹穴、睛明穴、四白穴。

貳、填填看～眼穴按壓：請你視力保健上相關重要眼部穴道寫下來！



三、本週身心教育保眼操連續操作身心 Eye 眼健康舞曲

感想及建議：

身心教育護眼課程學童操作自覺學習單 第三至七週

編碼代號：

◎、我在第（ ）週的保眼操作課程~我的感想及建議：（請你把自己操作後的經驗或感受及建議寫下來！）

1.細長舒壓呼吸讓我覺得_____眼睛變得_____

原因是因為_____

2.眼球運動有讓我覺得_____眼睛變得_____

原因是因為_____

3.眼球按摩讓我覺得_____眼睛變得_____

原因是因為_____

4.眼穴按壓讓我覺得_____眼睛變得_____

原因是因為_____

5.我的建議：我希望……，在那個操作部份以後可以……

（或對自己希望下次開始可以再……）

6.整體上來說我覺得這禮拜的保眼操比上一週：

（ ）在動作操作上：（1）更熟練進步 （2）差不多 （3）退步

（ ）在認真態度上：（1）更好、更進步 （2）差不多 （3）退步

附錄四

教學者觀察記錄表

第 週

編碼代號：

檢核項目	實施情形					備註
	很好	好	普通	差	很差	特殊情況紀錄
一、活動安排與設計						
1.活動的設計吸引學生的學習動機						
2.活動的單元簡單有趣適合學生的學習						
二、教學行為						
1.教師能生動、有趣的進行保眼操教學						
2.教師能引導學生確實進行保眼操動作						
3.教師能發揮教學創意，保眼操落實於學生的生活當中						
4.教師能引導學生勇於發表自己心得						
三、師生關係						
1.教師能經營好良好的保眼操活動氣氛						
2.教師能掌控學生良好的學習情緒及態度						
四、學生行為表現						
1.學生能隨著教師的口令引導進行保眼操活動						
2.學生能確實的進行保眼操每一單元的活動						
3.學生能將保眼操落實於生活當中						

附錄五

教學者省思記錄表 第 週

編碼代號：

日期： 年 月 日 - 年 月 日	
活動內容概述	
學生的表現紀錄	
學生的意見紀錄	
活動內容的檢討與改進	
教師的檢討與省思	

附錄六

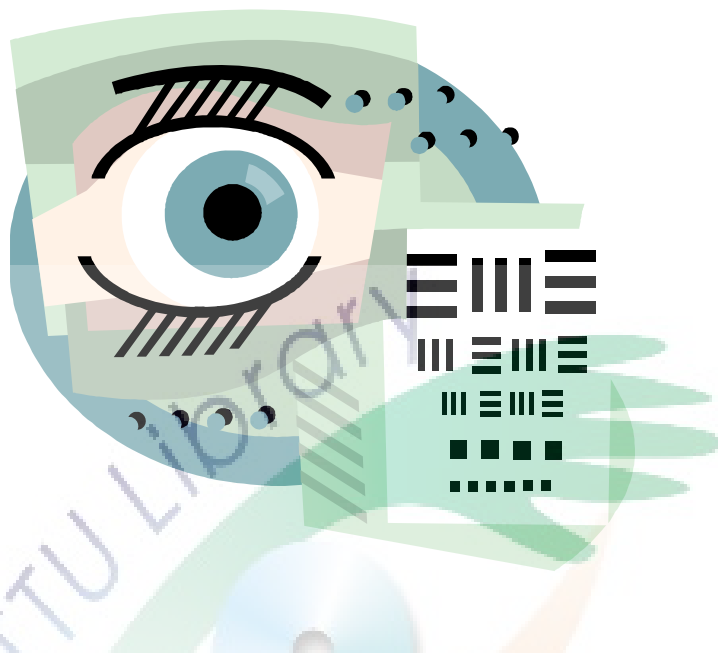
身心教育護眼課程視力保健常識測驗

編碼代號：

填答說明：請將你認為正確的答案在代號上☐劃「✓」

1.只要多吃胡蘿蔔就可以保護眼睛？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
2.近視是睫狀肌無法放鬆，點了睫狀肌鬆弛劑，近視就會好起來？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
3.邊吃邊看電視可以增進吃飯氣氛的融洽？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
4.孩童視力保健應從何時開始注意？	☐ (1) 16 歲後 ☐ (2) 6 歲前
5.視力0.5 為1.0 的一半？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
6.孩子弱視，長大後可治療嗎？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
7.近視眼是不是一種眼睛疾病？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
8.幼童不會有遠視嗎？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
9.驗光結果300 度以下稱為假性近視？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
10.測視力只能採用E 字檢查表才正確？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
11.砂眼就是有沙子跑進眼裡引起的？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
12.近視年齡發生越小，度數增加愈快，造成失明機會愈大？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
13.檢查立體感的黃金期在何時？	☐ (1) 6 歲前 ☐ (2) 6 歲後
14.針灸不貴又可以治療近視眼？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
15.視力不良到眼鏡行配眼鏡就可以了？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
16.得了近視不要戴眼鏡，否則度數越來越深？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
17.只要是太陽眼鏡就具備防紫外線的功能？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
18.角膜開刀後近視眼就會完全好起來？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
19.歪著頭看電視就是斜視？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
20.看電視、打電腦及電玩每隔多久需休息？	☐ (1) 一小時 ☐ (2) 半小時
21.近視度數增加最快時期是在哪一時期？	☐ (1) 兒童期 ☐ (2) 青春期
22.近視由遺傳而來，先天就註定長大的度數？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否
23.眼睛宜與電腦螢幕相距幾公分？	☐ (1) 30-50公分 ☐ (2) 60-80公分
24.離電視的距離值為畫面對角線的幾倍較好？	☐ (1) 6-8 倍 ☐ (2) 3-4 倍
25.治療弱視的黃金期在何時？	☐ (1) 6 歲前 ☐ (2) 6 歲後
26.看電視應採哪個姿勢？	☐ (1) 仰視 ☐ (2) 平視或俯視 (10-15度)
27.你會常常作望遠凝視嗎？	☐ (1) 是 ☐ (2) 否

恭喜你！小朋友~~~你答對了幾題？
給自己評個分吧！



評語：（答對1 題得1 分，請以總分對照下表）

1-7 分	天啊！這可不得了，你要好好補補視力的常識了。
8-12 分	請趕快求救專業眼科醫師，幫忙你潤飾新視界。
13-17 分	關心孩子的視力，要有正確的觀念和落實的執行，才会有健康的雙眼喔！
18-22 分	答題之餘，相信你也收穫不少，別忘了將你學到的資訊落實在生活中，讓你的未來有美麗新視界！
23-27 分	經過層層關卡相信你目前的視力一定不錯，但是你還有進步的空間喔，要再努力為自己的視力把關喔！

資料來源：教育部親子愛眼護照列印版

附錄七

身心教育護眼課程期末總回饋單

編碼代號：_

一、() 這學期的身心教育護眼課程你覺得對視力：

- 1.【非常有幫助】 2.【有點幫助】 3.【沒差別】 4.【沒幫助】
5.【非常沒幫助】

二、() 你認為細長紓壓呼吸：

- 1.【非常難】 2.【有點難】 3.【普通】 4.【簡單】 5.【非常簡單】

三、() 你認為眼球運動：

- 1.【非常難】 2.【有點難】 3.【普通】 4.【簡單】 5.【非常簡單】

四、() 你認為眼球按摩：

- 1.【非常難】 2.【有點難】 3.【普通】 4.【簡單】 5.【非常簡單】

五、() 你認為眼穴按壓：

- 1.【非常難】 2.【有點難】 3.【普通】 4.【簡單】 5.【非常簡單】

六、() 你對細長紓壓呼吸的感受：

- 1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

七、() 細長紓壓呼吸中我喜歡的是：

- 1.【海洋式】 2.【撞擊式】 3.【兩者都喜歡】 4.【兩者都不喜歡】

八、() 你對眼球運動的感受：

- 1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

九、() 眼球運動中我最喜歡的是：

- 1.【傳統眼球運動】 2.【望遠凝視】 3.【九宮格】 4.【拮抗肌眼球運動】

十、() 你對眼球按摩的感受：

- 1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

十一、() 你對眼穴按壓的感受：

1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

十二、() 你對身心 Eye 眼健康舞曲的感受：

1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

十三、你對於細長紓壓呼吸有何感想？有什麼建議？

十四、你對於眼球運動有何感想？有什麼建議？

十五、你對於眼球按摩有何感想？有什麼建議？

十六、你對於眼穴按壓有何感想？有什麼建議？

十七、對於這套身心教育保眼操整體而言，你有何感想？有什麼建議？

十八、() 對這套身心教育保眼操，你現在是否仍持續使用中？：

1.是 2.偶而會 3.否

十九、我已將這套身心教育保眼操帶給我的家人及朋友，並與他們分享：

1.是 2.偶而會 3.否

二十、() 你對於這套保眼操整體的喜愛程度如何？

1.【很喜歡】 2.【喜歡】 3.【普通】 4.【不喜歡】 5.【很不喜歡】

學童視力保健自評表

編碼代號：

各位小朋友，您好：

此份「學童視力保健自評表」是為進行學童視力保健相關的研究，因此，想請小朋友你用心填寫以下各項基本資料及問題，填寫完畢後，老師將會各別與你進行訪談再做確認！你所提供的資料只做學術研究之用，絕不會有其他用途，所以請你安心填寫。感謝你的協助與配合！

國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系

指導教授：劉美珠 教授

研究生：王柏翔

※小朋友？如果有不明白的地方，可以舉手發問。

◎填答說明：請將你認為正確的答案在代號上□劃「✓」

- 1.性別：☐ (1) 男 ☐ (2) 女
- 2.你自己是否近視？☐ (1) 是 ☐ (2) 否
- 3.你的父親是否近視？☐ (1) 是 ☐ (2) 否
- 4.你的母親是否近視？☐ (1) 是 ☐ (2) 否
- 5.你是否偏食有特別不喜歡吃的食物？
☐ (1) 有 ☐ (2) 沒有，差不多什麼都吃
- 6.平時你很注重均衡飲食，每天都有按時吃早餐？☐ (1) 否 ☐ (2) 是
- 7.請你回想一下一星期（不包括星期六與星期日）中，
你一天大約花_____小時（不是段考時）看電視。
你一天大約花_____小時（不是段考時）使用電腦、打電動等。
- 8.請你回想一下週末（星期六與星期日）時，
你一天大約花_____小時（不是段考時）看電視。
你一天大約花_____小時（不是段考時）使用電腦、打電動等。
- 9.你放學後，近距離用眼（如：寫作業、閱讀、看電視、使用電腦、打電動等）
時間連續30~40 分鐘後，是否常常往遠處看，讓眼睛稍做休息？
☐ (1) 從來沒有 ☐ (2) 偶而如此 ☐ (3) 經常如此
- 10.當你連續近距離用眼超過30~40 分鐘或更久之後，你是否會感到（察覺）眼睛不舒服？☐ (1) 否 ☐ (2) 是。請概略說明_____
- 11.當你近距離使用眼睛連續超過 30~40 分鐘後，你認為可以用什麼方式讓自己的眼睛得到舒緩休息？☐ (1) 把眼睛閉起來作深呼吸 ☐ (2) 讓眼球看上、下、左右靈活轉動 ☐ (3) 在眼部附近輕柔按摩 ☐ (4) 望遠凝視 ☐ (5) 以上皆可

附錄九

身心教育護眼課程 第一週

課程內容	1.實施目的說明。 4.記錄及彙整。 2.學生視力檢測。 5.眼球結構的認識及說明。 3.訪談受試者。 6.視力保健常識。			
教學時間	週二、三、五（每週3次）晨間時間（7:30至8:30），60分鐘/次，共計180分鐘			
親子共享	課後學習單互動學習：10至20分鐘。			
教學目標		事前相關準備		
1.瞭解實驗的目的。 2.學童視力檢測記錄。 3.瞭解視力概況。 4.認識眼球構圖。 5.視力保健的認知。		1.受試者參與研究家長同意書。 2.E型視力燈箱（保健室）。 3.學童視力保健自評表。 4.第一週課後學習單。 5.視力保健常識測驗。		
星期	教學流程	教學活動	教學時間	教學資源
二	實施目的說明	1-1 針對實驗組介紹及說明本研究的目的。 1-2 介紹及說明本實驗課程內容。	20分鐘	多媒體設備
	學生視力檢測	2-1 敬會本校專業校護，並說明本研究進行明確用意及目的。 2-2 敦請本校專業校護為五年級三班進行視力檢測，並予詳實以記錄。 2-3 知請本校專業校護，於本研究第8週課程實施結束後，針對實驗組進行視力後測，並予詳實以記錄。	40分鐘	E型視力燈箱（保健室）
三	訪談受試者	3-1 針對34名實驗組受試者逐一訪談其日常用眼習慣、用眼時間、視力及能否察覺近距用眼下眼睛疲勞情形、護眼概念等相關12題項。	50分鐘	學童視力保健自評表
	記錄及彙整	4-1 資料整理，掌握並瞭解受試者用眼及視力情況。	10分鐘	

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
五	眼球結構的介紹 視力保健常識	5-1 以眼球模型投影片方式介紹眼球的結構給學童認識。 5-2 以自製眼球模型模擬方式，試著讓學生按壓操作眼球四條肌肉（內、外、上、下直肌）觀察變化，並發表心得。 6-1 眼睛的構造與功能。 6-2 眼睛的疾病與傷害。 6-3 視力保健、護眼行動六招式。	30 分鐘 30 分鐘	多媒體設備 眼球模型 教育部國 小 學 童 視 力 保 健 手 冊



身心教育護眼課程 第二週

課程內容	1.細長紓壓呼吸的教學與練習。 4.眼穴按壓的介紹與操作練習。 2.眼球運動的教學與練習。 5.綜合操作練習－保眼操。 3.眼球按摩的介紹與操作練習。			
教學時間	週二、三、五（每週3次）晨間時間（7:30至8:30），60分鐘/次，共計180分鐘			
親子共享	課後學習單互動學習：10至20分鐘。			
教學目標		事前相關準備		
1.紓壓呼吸體認識與身體放鬆。 2.眼球運動的體認與操作。 4.眼球按摩認識與手技操作。 4.眼部穴位認識與手技操作。 5.練習並熟稔操作		1.自製眼球模型。 2.眼球模型、眼睛穴位圖（圖文數張）。 3.300gw耐熱食用塑膠袋35個。 4.第二週課後學習單。 5.學童視力保健學習護照		
星期	教學流程	教學活動	教學時間	教學資源
二	細長紓壓呼吸的教學與練習	1-1 身體放鬆準備動作->頭、頸、順逆時針各轉三圈肩膀前後各繞三圈自然放鬆 1-2 深呼吸—以塑膠袋、摸自己腹部方式察覺並發表與一般呼吸有何不同。 1-3 海洋式、撞擊式->多樣體驗 1-4 緩慢深呼吸-慢慢吸足氣-停！（3秒）-慢慢吐氣-停！（3秒）感覺並發表心得。反覆練習至熟練。	30分鐘 30分鐘	多媒體 眼球模型 背景以大自然心靈音樂放鬆引導
三	眼球運動的教學與練習	2-1 眼球暖身：雙手搓熱（約20下）覆蓋眼睛約10秒即可。導師、學生二人一組體驗，導師以食指引導學生眼球轉動順、逆時針各一次後互換操作。 2-2 「傳統眼球運動」：上下、左右；順逆時鐘各三次（可快可慢）。 2-3 「望遠凝視」：配合細長紓壓呼吸動作及右手向上伸展動作，要求學生看向遠方6公尺以上目標物5秒後慢慢再將視線拉近鼻尖，閉眼10秒後反覆三次。	20分鐘	

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源									
三	眼球運動的教學與練習（意念及原理需說明）	2-4「 眼球九宮格 」：（具像 & 意念均可練習） 導師說出數字，學生眼球則跟隨數字轉動，可以斜、方、跳躍方式操作讓眼眼球轉動，這些動作重複三次後互換操作。 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20 分鐘	多媒體 眼球模型
		1	2	3									
4	5	6											
7	8	9											
		3-1「 拮抗肌眼球運動 」： 導師口令：「上」=>學生以意念想像眼球被由下往上推移的方式讓眼球轉動，達到「眼球看上」目的，而非以一般利用眼直肌收縮方式拉動眼球轉動。 「上」、「下」、「左」、「右」各一次後互換操作。 3-2 眼球回復 ：口令：「張、開」。導師要求學生眼睛跟隨導師雙手「緊握手掌」、「張開手掌」方式「一張」、「一開」操作讓眼睛睛神回復。雙手搓熱再次覆蓋眼睛約 10 秒即可。	20 分鐘	多媒體									
五	眼球按摩的介紹與操作練習（教學者需留意提醒及強調學生隨時注意自己的呼吸感覺眼球微妙的變化與舒適愉悅的感覺）	◎操作重點及準備◎ 4-1 以 眼球模型及投影片 方式複習第一週課程中 人體眼球構圖 。 4-2 以自製眼球模型模擬方式，試著讓學生按壓操作眼球四條肌肉（內、外、上、下直肌）觀察變化，並發表心得。 4-3 覺察眼球的聲音：讓學生按壓自己眼球四條肌肉（內、外、上、下直肌）：感受酸、痛、鬆、緊，並發表心得。 4-4 呼吸的奧妙：比較並感覺不一樣的眼球按摩（細長舒壓呼吸、正常呼吸）。	20 分鐘	眼球模型 多媒體									

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
五	眼球按摩的介紹與操作練習	◎眼球按摩操作◎ 4-5 由老師下達口令「眼球按壓」學生反覆操作至熟練。 內直肌（雙手中指輕柔按壓 10 秒）-> 外直肌（雙手姆指輕柔按壓 10 秒）-> 上直肌（雙手食指輕柔按壓 10 秒）-> 下直肌（雙手中指輕柔按壓 10 秒）-> 眼球按摩（雙手姆指關結輕柔按摩 10 秒） 4-6 由老師下達口令「眼球按摩」學生反覆操作至熟練（如 4-5 各 10 秒） 4-6 重複練習：感覺不一樣的眼球按壓、摩（細長紓壓呼吸、正常呼吸）。		多媒體 眼球模型
	眼穴按壓的介紹與操作練習（教學者需留意提醒及強調學生隨時注意自己的呼吸感覺眼球微妙的變化與舒適愉悅的感覺）	◎操作重點及準備◎ 5-1 以眼部穴位圖片數張呈現，介紹常見有關視力保健的穴位（太陽穴、瞳子膠穴、絲竹空穴、魚腰、攢竹穴、睛明穴、四白穴）給學童認識。 5-2 一起找一找、眼穴大蒐尋：以趣味比賽方式讓學生搶答並指出眼部穴位正確位置。 ◎眼穴按壓操作◎ 5-3 由老師下達口令「雙眼穴道按壓」。學生閉眼深呼吸開始操作至熟練。 ◎口令：【1-6】 1.太陽穴（姆指輕柔按壓 10 秒）-> 2.絲竹空穴、魚腰、攢竹穴（食指、中指及無名指輕柔按壓 10 秒）以輕放於眉稜骨上，約略等同眉毛上，讓其產生痠脹感覺。-> 3.睛明穴（食指或中指，10 秒）-> 4.四白穴（食指或中指，10 秒）-> 5.眼眶按摩（雙手握拳輕柔按摩 20 秒）	20 分鐘	多媒體 眼穴圖

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
五	眼穴按壓的介紹與操作練習（教學者需留意提醒及強調學生隨時注意自己的呼吸感覺眼球微妙的變化與舒適愉悅的感覺） 綜合操作練習-保眼操（教學者複習時不忘對學生操作細長紓壓呼吸之重點提醒）	6.眼球回復：口令：「張、開」。導師要求學生眼睛跟隨導師雙手「緊握手掌」、「張開手掌」方式「一張」、「一開」操作讓眼睛睛神回復。雙手搓熱再次覆蓋眼睛約 10 秒即可。 5-4 重複練習 5-3 感覺不一樣的眼球按摩。 5-5 身心覺察體認與發表，由學童分享與表達 6-1 重複練習以上 1 至 5 操作並配合呼吸放鬆及意念之三合一技巧，由教學者引導並隨時注意操作者融入的感覺。	20 分鐘	學童視力保健學習護照

身心教育護眼課程 第三週-第七週

課程內容	1.身心教育保眼操連續操作。 2.身心 Eye 眼健康舞曲。			
教學時間	週一至週五（共 5 次）晨間時間（7:30 至 8:00），30 分鐘/次，共計 150 分鐘			
親子共享	視力保健學習護照：10 至 20 分鐘。			
教 學 目 標		事前相關準備		
1.熟練身心教育保眼操之操作。 2.身心 Eye 眼健康舞曲（自編）。		1.愛眼健康歌 CD。 2.學童視力保健學習護照。		
星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
	身心教育保眼操連續操作	※身心教育保眼操：即結合細長舒壓呼吸、眼球運動、眼球按摩、眼穴按壓等四個部分而成之一套身心兼備有形之操作。 ※一日之計在於晨：活動以每天晨曦精華之晨的導師時間（30 分鐘）在校園綠色隧道前配合身心 Eye 眼健康舞曲（自編）帶領實驗組學童實際操作。 ※活動前的注意事項 1.注意要剪短指甲，洗淨雙手。 2.按摩時，兩眼輕閉，注意力要集中。 3.調整自己呼吸全身肌肉為最大放鬆。 4.按摩穴位要正確手法要輕緩會感覺痠。 5.不可在眼球上施加強力或直接壓力。 6.作按摩前，必須把隱形眼鏡拿下。 ◎細長舒壓呼吸◎ 準備動作—>頭、頸、順逆時針各轉三圈肩膀自然放鬆往下。 1.教師口令引導：「深呼吸預備-吸氣-慢慢吸足氣-停！（3 秒）-慢慢吐氣-停！（3 秒）」以上重複五次-停！ 2.教師引導學童覺察自己呼吸的聲音，讓學生覺察自己呼吸操作與眼球及全身對話，感受內在深層的體會，要專注靜心。 3.營造大自然天人合一融為一體的心境，在心裡體會並感覺不一樣的芬芳呼吸看看。	20 分鐘	背景以大自然心靈 CD 音樂放鬆引導 學童視力保健學習護照

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源									
		◎眼球運動◎ 以二人一組體驗方式進行（導師、學生） 準備動作->指令：「雙手搓熱（約 20 下），再覆蓋眼睛（約 10 秒）」。 「傳統眼球運動」 看上、下、左、右，順逆時針各一圈（可快可慢），重複三次互換操作。 「望遠凝視」 指令：「請小朋友吸氣，吸足氣！雙手 45 度向上伸展開，看遠、到最遠的天邊（持續約 5 秒），吐氣，雙手合攏，視野拉近、慢慢拉近至鼻尖，閉眼（10 秒），此動作重複三次」。 「眼球九宮格」（具像 & 意念均可練習） <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr></table> 導師下達指令，說出九宮格內其中的數字，另一人眼球跟隨即數字移動可斜、方、跳躍方式操作讓眼球轉動，這些動作重複三次後互換操作。 ◎操作重點及準備◎ 教學者可以人體手臂彎曲伸展，想像好比雞翅膀彎曲伸展一樣，來說明肌肉拮抗原理，所以會先花費一些時間與學生作溝通以便理解拮抗肌眼球運動方式。操作時閉上眼睛。 「拮抗肌眼球運動」 1.導師口令：「上」=>學生以意念想像眼球被由下往上推移的方式讓眼球轉動，達到「眼球看上」目的，而非以一般利用眼直肌收縮方式拉動眼球轉動。	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	2	3											
4	5	6											
7	8	9											

星期	教學流程	教學活動	教學時間	教學資源
		2.「上」、「下」、「左」、「右」各一次後互換操作。 眼球回復 口令：「張、開」。導師要球學生眼睛跟隨導師雙手「緊握手掌」、「張開手掌」方式「一張」、「一開」操作讓眼睛睛神回復。雙手搓熱再次覆蓋眼睛約 10 秒即可。 ※眼球運動以上活動教學者注意引導事項 1.教學者口令引導：「望遠凝視預備-看遠-(引導學生配合細長舒壓呼吸看向遠方 6 公尺以上目標物 5 秒後慢慢吐氣，再將視線拉近，閉眼 10 秒後反覆三次即可。 2.教師引導學童傾聽自己眼球的聲音，讓學生覺察自己眼球仿佛在向你的全身對話：「我好開心！好舒服呀！」感受內在深層的體會，並要專注聆聽。 3.呼吸的奧妙：營造大自然天人合一融為一體的心境，在心裡體會並感覺不一樣的（抬頭吸氣仰望-看遠-緩和呼吸、細而長-看更遠-拉回-再吸氣）看看。 ◎眼球按摩◎ 指令：「『眼球按壓』開始，『內』，雙手的姆指慢慢壓在內直肌上，十秒鐘後換動作；『外』，雙手的姆指慢慢壓在外直肌上，十秒鐘後換動作；『上』，雙手的姆指慢慢壓在上直肌上，十秒鐘後換動作；『下』，雙手的姆指慢慢壓在下直肌上，十秒鐘後換動作；『眼球按摩』，雙手姆指關節輕輕的按摩兩邊眼球」（『內』、『外』、『上』、『下』各10秒）。		

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
		※眼球按摩以上活動教學者注意引導事項 記得秉持「操作」、「呼吸」、「意像」三合一原則，想像呼吸的能量，滋潤了整個眼球，靜心保持正常節奏的呼吸即可。 1.教師口令引導：「眼球按摩預備-內（10 秒）-外（10 秒）-上（10 秒）-下（10 秒）-眼球按摩（雙手姆指關結輕柔按摩 10 秒） 2.教師引導學童傾聽自己眼球的聲音，讓學生覺察自己眼球仿佛在向你的全身對話：「酸、痛、鬆、緊！我感覺好特別呀！」感受內在深層的體會，並要專注聆聽。 3.配合呼吸輕柔感覺-呼吸的奧妙：細長舒壓呼吸讓身心融為一體的心境，加上意念愉悅的想像，覺察以自己最舒服的操作方式在體內感受不一樣的特別。 ◎眼穴按壓◎ 指令下達：「『眼穴按壓』開始，『太陽穴』雙手指輕輕按壓太陽穴，十秒鐘後換動作；『絲竹空穴』雙手指輕輕按壓絲竹空穴，十秒鐘後換動作；『魚腰』雙手指輕輕按壓絲竹空穴，十秒鐘後換動作；『攢竹穴』雙手指輕輕按壓攢竹穴，十秒鐘後換動作；『睛明穴』雙手指輕輕按壓睛明穴，十秒鐘後換動作；『四白穴』雙手指輕輕按壓四白穴，十秒鐘後換動作；最後，眼球回復：先雙手搓熱（約20下）『雙手搓熱並蓋住眼睛』約十秒。 ◎口令摘要：【1-5】 1.太陽穴（姆指輕柔按壓30 秒）-> 2.絲竹空穴、魚腰、攢竹穴（食指、中指		

星期	教學流程	教 學 活 動	教學時間	教學資源
		及無名指輕柔按壓 30 秒) 以輕放於眉稜骨上，約略等同眉毛上，讓其產生痠脹感覺。 -> 3. 睛明穴 (食指或中指，10 秒) -> 4. 眼眶按摩 (雙手握拳輕柔按摩 20 秒) 5. 熱敷按摩 (雙手搓熱覆蓋眼睛 10 秒) ※眼球按摩以上活動教學者注意引導事項 配合呼吸輕柔感覺——細長舒壓呼吸讓身心融為一體的心境，加上意念愉悅的想像，覺察以自己最舒服的操作方式在體內感受不一樣的特別。		
	身心 Eye 眼健康 舞曲	2-1 自編創作舞曲：結合家長與孩子一同創作，提高參與本護眼課程之認同感及趣味活潑性。	10 分鐘	愛眼健康歌 CD

身心教育護眼課程 第八週

課程內容	1.實驗組學童視力後測。 2.填寫學童視力保健自評表。 3.填寫綜合回饋單。 4.填寫身心教育護眼課程視力保健常識測驗。 5.整理結果，彙整結論			
教學時間	週二、三、五（每週3次）晨間時間（7:30至8:30），60分鐘/次，共計180分鐘			
親子共享	互動學習：10至20分鐘。			
教學目標		事前相關準備		
1.實驗組學童視力後測。 2.彙整相關表件及資料。		1.E型視力燈箱（保健室）。 2.綜合回饋單。 3.學童視力保健自評表。 4.學童視力保健學習護照		
星期	教學流程	教學活動	教學時間	教學資源
二	實驗組學童視力後測 填寫學童視力保健自評表	1-1 統計與分析：由校護檢測五年級三個班的視力，並予詳實以記錄。 2-1 再次要求學童填寫學童視力保健自評表。	40分鐘 20分鐘	E型視力燈箱（保健室）
三	填寫綜合回饋單	3-1 填寫綜合回饋單並進行分析與分析：請學生填寫綜合回饋單，逐一發表感言。	60分鐘	
五	填寫身心教育護眼課程視力保健常識測驗 學童視力保健學習護照 課程總結	4-1 視保教育認知回饋填寫視力保健常識：「恭喜你！小朋友~~~你答對了幾題？給自己評個分吧！」依據得分，評斷自己所屬等級，盼能藉此測驗來增加學童對視力保健常識的增長。 5-1 收回並檢視學童視力保健學習護照。 ※ 彙整表件及資料，整理實驗結果，經驗分享。	30分鐘 30分鐘	學童視力保健學習護照

附錄十

「身心Eye 眼健康舞曲」自編導引動作

歌 詞	導 引 動 作
*一、二、三、四 眼睛轉轉	> 墊步，雙手插腰動作 > 雙手握中空，在二眼前引導眼睛轉轉二次
音樂前奏	> 雙手插腰，左、右踏步走，肩膀放鬆頭頸左右擺動各二次（放鬆預備）
*藍藍的天，我愛看藍藍的天 =>	> 抬頭看藍天，左右各一次，讓視力一直往上延伸
*青山綠水，我愛看青山綠水 =>	> 雙手伸直，左右各一次引導雙眼視覺向前綠地延伸
*看近看遠、看近看遠 =>	> 看近處，看遠處（以視覺引導二次）
*看看美麗、的世界 =>	> 由左邊向右邊看一次（以視覺180度引導）
*不要太累，讓眼睛休息一會 =>	> 吸氣、伸懶腰（手向上延伸）
*不要懷疑，若是你覺得好累 =>	> 吐氣、扭動身子（手慢慢放下）
*閉上眼睛、閉上眼睛 =>	> 閉眼、吸氣
*做做深呼吸 =>	> 閉眼、吐氣
*看上、看下、看左、看右邊 =>	> 眼球看上、看下、看左、看右（手部引導）
*眼睛轉一圈 =>	> 眼球順時針、逆時針各轉一圈（頭部引導）
*舉手、彎腰，深呼吸幾遍 =>	> 舉手、伸腰、眼球順時針、逆時針各轉一圈（頭部引導）
*放鬆你的眼 =>	> 手放下、腰回復自然、吐氣
*遠視、近視、還有散光眼 =>	> 眼球看上、看下、看左、看右（手部引導）
*離我遠一點 =>	> 眼球順時針、逆時針各轉一圈（頭部引導）
*青菜、水果、不要忽略 =>	> 左右手餵食入口動作（強調飲食均衡）
*做好視力的保健 =>	> 吸氣、雙手伸展—>抬頭仰望藍天，
【歌曲歌詞：教育部】	