

臺南市六甲國民小學視力保健實施計畫

壹、依據：本校健康促進實施計畫。

貳、目的：

- 一、減緩學童近視上升趨勢。
- 二、提高視力不良學童複檢及矯治比例，提升至 80%以上。
- 三、提升國小學童、教師、家長視力保健知能。

參、實施方式

一.加強學童視力保健教育

- 1.發放視力保健宣導資料給學童及家長詳閱，並利用學生朝會.家長會.親職教育日.新生入學家長座談會.班親會…等進行視力保健宣導. 以便學校、學童、家長三方面共同重視學生的視力保健。
- 2.宣導 3010 愛眼守則：近距離用眼三十分鐘，應讓眼睛望遠休息十分鐘。
- 3.宣導每日戶外遠眺 120 分鐘，利用學習單和每日記錄卡鼓勵學生落實。
- 3.舉辦視力保健相關學藝活動，宣導學童重視保眼運動。
- 4.定期舉辦戶外教學，增加親近大自然的機會。
- 5.教師指導學生正確的執筆方法與寫字姿勢要領。
- 6.每週四實施「護眼操」運動，並鼓勵學生下課時間離開教室活動，以放鬆眼睫狀肌，預防近視。

二.定期舉辦視力篩檢，加強檢查結果之追蹤處理

1. 每學期初健康中心檢查全校學童之視力後，由老師在聯絡簿上告知家長檢查結果，並將視力不良者，發通知單給家長。
2. 請家長帶至合格眼科處複檢，並把複檢回條交回健康中心，以便後續追蹤治療。

三.強化學童視力保健的讀書環境

1. 每學期請護理師測試教室桌面和黑板照明度，教室桌面照度不低於 350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。並淘汰照明不良之燈具。
2. 學期開始，依學童身高調整課桌椅；並於學期中，視學童情況，隨時做適當之調整。

四.成立視力保健工作小組。

肆、視力保健工作小組組織及職掌：

職 稱	姓 名	職 掌	工 作 內 容	備 註
校 長	陳志強	召 集 人	綜理本校推展視力保健工作一切有關事宜。	
學務主任	岩志任	計畫研究	1.擬辦視力保健座談會。 2.研擬視力保健推展計畫。	
總務主任	黃盈達	計畫研究	1.調整各班課桌椅及分發。 2.檢修各班照明設備。 3.充實各班視力保健軟硬體設備。	
教務主任	李兆浚	計畫研究	督促教師加強健康視力保健教育教學。	
輔導主任	沈水木	計畫研究	社區資源聯繫，辦理親職講座	
衛生組長	黃莉雯	執行秘書	1.辦理視力保健相關宣導及學藝文活動。 2.資料及成果彙整。	
護理人員	方靖月	組 員	1.協辦視力保健宣導工作。 2.視力及立體感檢查及異常個案追蹤及輔導。 3.視力保健相關資料整理及彙整。 4.協辦教師視力保健研習活動。 5.擔任諮詢人員。	
導 師 及 科任老師		組 員	1.依課程標準實施正常教學，並將視力保健知識 融入各科教學。 2.協助本計劃工作項目之推動執行。 3.鼓勵學生下課時走出教室，進行動態活動。 4.確實指導學生依身高選用正確桌椅。 5.指導學生正確閱讀距離，教學多樣化並避免長 時間用眼。 6.指導學童實施望遠凝視。	
家長會長		組 員	1.配合學校成立推動視力保健組織。 2.透過家長會加強宣導視力保健親職教育	

柒、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

臺南市六甲國民小學學童「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	檢核結果
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘(愛眼 3010 守則)。	
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足 (2) 光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	
8.每日戶外遠眺 120 分鐘。例如:平日多進行眺遠望遠以放鬆眼部肌肉，放假期間多到戶外運動、活動，。	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	