

108 學年度大社國民小學健康促進活動成果表

活動名稱

7-2-與課後照顧暨課輔機構合作推動視力保健

簡述活動內容

7-2-1-實施計畫

大社國小課後照顧暨課輔機構學童視力保健計畫

壹、依據

一、本校健康促進學校計畫

貳、目的

一、邀請校內課後照顧班暨社區課輔機構，宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。

二、協助課後照顧班學童視力保健工作，減少近視發生。

參、實施方式

一、校內課後照顧班進行視力保健宣導。

二、分發視力保健宣導單張，請社區內課輔機構協助落實視力保健工作，共同維護學童視力健康。

三、提供視力保健諮詢服務。

四、校園假日開放，提供社區內課輔機構學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。

肆、預期效益

提升課後安親機構對學童視力保健的重視，促進學童視力健康。

伍、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

大社國小課後照顧暨課輔機構學童視力保健宣導單

.....老師，您好！

根據統計，國小學童的視力不良率近5成，課輔機構亦為影響學童視力不良關鍵之一。

近視的主要原因是：「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，不管是在學校或是課輔機構或家中，用眼之習慣與環境都要注意。.....

我們期待您共同來關心學童的視力問題，注意日常用眼習慣，營造視力友善環境，共同促進學童視力健康。

近視發生的年齡越小，加深速度越快，越容易造成高度近視，而高度近視(500度以上)引發視網膜剝離、青光眼、黃斑部出血、白內障等併發症的機率越高，以下為視力保健相關資訊供您參考：

一、→近距離用眼3010→

上課、家庭作業指導、看書、精細作業等近距離用眼活動每30分鐘，抬頭、休息10分鐘。

二、→戶外活動120→

研究證實，每日戶外活動120分鐘，可預防近視和度數惡化。.....

休息時間鼓勵學生進行動態的活動身體、或運動；提供學生戶外運動、活動機會。

三、正確的用眼姿勢→

.....眼睛與書本應距離35公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。.....

四、充足的室內光源→

.....1.黑板、白板、玻璃板等教學用板照度合適，不過亮、不低於750米燭光(Lux)，且不反光、不刺眼。.....

.....2.教室、活動室、遊戲空間之桌面照度合適，不過亮、不低於500米燭光(Lux)。.....

.....3.光源穩定不閃爍、不搖晃、減少炫光。.....

讓我們一起照顧學童的眼睛！感謝您！.....大社國小

說明：實施計畫

說明：課後照顧暨課輔機構學童視力保健宣導單

簡述活動內容:7-2-2 實施成果記錄



說明：課後照顧班老師帶學童戶外運動

說明：安親班於學校放學時間到校進行戶外活動。

