

桃園市同德國小106學年度學童視力保健實施計畫

壹、依據：

- 一、桃園市106學年度國小學童視力保健實施計畫。
- 二、本校106學年度健康促進學校計畫。

貳、目的：

- 一、減緩學童近視上升趨勢，至107年6月國小一年級不高於25.5%；國小六年級不高於51%。
- 二、提高視力不良學童複檢及矯治比例，提升至85%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

- (一)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視力保健。
- (二)宣導愛眼守則：輔導學生進行做功課、閱讀、看電視...等近距離用眼活動時，每三十分鐘休息十分鐘。
- (三)輔導學生操作電腦時，眼睛高度與電腦螢幕內框上緣位置同高。
- (四)舉辦視力保健相關學藝活動，呼籲學童重視視力保健的重要性。
- (五)定期舉辦戶外教學，增加親近大自然的機會。
- (六)教師指導學生正確的執筆方法與寫字姿勢要領。
- (七)鼓勵教師於戶外課的前3分鐘實施『望遠凝視』，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

- (一)每學期初，健康中心實施學童視力檢查之後，由老師發放檢查結果通知單給家長。
- (二)被篩檢出視力不良的學生，請家長帶至合格眼科處複檢，並把複檢回條交回健康中心，以便後續的追蹤與觀察。

三、提供有助於學童視力保健的良好學習環境

- (一)事務組定期安排職工測試教室桌面照度，並淘汰照明不良之燈具。
- (二)學期開始，依學童身高調整課桌椅的高度。

四、舉辦校內視力保健研習會，強化師長視力保健知能

利用週三下午教師研習時間，辦理全校師長視力保健研習會，提升師長視力保健知能。

五、加強家庭視力保健工作

提供學童家長「視力保健居家生活檢核表」俾利其檢視居家環境。

六、成立視力保健工作小組。

職稱	姓名	職掌	工作內容
校長	王朝貞	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	楊秀全	計畫執行	1. 擬辦視力保健座談會。 2. 表揚視力正常之學童及致力於視力保健工作之教師。
總務主任	劉美娜	計畫執行	1. 調整及分發各班課桌椅。 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	金壽梅	計畫執行	督促教師加強視力保健的教學。
輔導主任	張豔芬	計畫執行	進行學童視力保健的輔導。
衛生組長	許金珠	組員	1. 研擬視力保健推展計畫。 2. 辦理視力保健相關宣導及藝文活動。 3. 資料及成果彙整。
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. 協助推行本計畫工作項目之傳達、協商、溝通及執行。 3. 鼓勵學生下課時走出教室，進行動態活動及運動。 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，並避免學童長時間近距離用眼活動。 6. 指導學童實施望遠凝視。
護理人員	林慧娟	組員	1. 協辦視力保健宣導工作及研習活動。 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. 提供教師及家長視力保健諮詢服務。
學生家長			1. 協助督導學童在家用眼時間。 2. 檢視及排除居家環境中不利於孩童視力保健的因素。 3. 配合學校同步推展孩童的視力保健工作。 4. 規範孩童居家閱讀、看電視、打電動…等近距離用眼活動的時間，每次持續不超過三十分鐘，並休息十分鐘。

肆、實施項目及內容

實施項目及內容	承辦者
一、學童視力保健行政與環境	
1. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	學務處
2. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	學務處
3. 辦理校內視力保健研習會及活動。	學務處
4. 每學年或每學期依學生身高調整課桌椅。	總務處及各班導師
5. 校園綠美化。	總務處

6. 教室桌面照度不低於350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於500LUX，且板面不反光。	總務處
二、學童視力保健教學與行為實踐	
1. 舉辦視力保健相關學藝活動，宣導學童重視保眼運動。	學務處
2. 指導學童閱讀、做功課、看電視之姿勢要領，眼睛與書面保持35公分以上的距離，且每四十至四十五分鐘休息十分鐘。	各班導師
3. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿，並指導學生正確的執筆方法與寫字姿勢。	各班導師
4. 鼓勵學童下課時間走出教室進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	各班導師
5. 宣導愛眼守則：學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	科任老師 各班導師
6. 鼓勵教師於戶外課的前3分鐘實施『望遠凝視』，以放鬆眼睫狀肌，預防近視。	科任老師 各班導師
7. 定期舉辦戶外教學，增加親近大自然的機會。	學務處
8. 發放視力保健宣導資料給學童及家長詳閱，以便學校、學童、家長三方面共同重視學生的視力保健。	學務處
三、學童視力保健服務與矯治輔導	
1. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。	護理人員 各班導師
2. 針對新生以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡。	護理人員 一年級導師
3. 視力檢查結果及亂點立體圖異常者，通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相關注意事項。	護理人員 各班導師
4. 將視力不良學童接受複查結果登錄於其健康檢查紀錄卡	護理人員 各班導師

伍、活動經費：由相關項目支出。

陸、本計畫陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

護理師：護理師林慧娟

學務主任：學務處主任楊秀全

校長：

同德國民小學
校長王朝貝

衛生組長：衛生組長許金珠

教務主任：教務處主任金壽梅

總務主任：總務處主任劉美娟

輔導主任：輔導室主任張艷芬