

# 桃園市龍山國民小學推行視力保健實施計畫

## 壹、依據

- (一) 本校衛生保健教育暨防治傳染病工作實施計畫。
- (二) 本校健康促進學校計畫。

## 貳、目的

- (一) 維護學生視力保健，降低國民近視眼罹患率。
- (二) 落實望遠凝視活動，增進學生視力健康。
- (三) 提升下課淨空率，增加學生戶外活動，促進學生身心健康。

參、對象：一至六年級學生及全校教職員工。

## 肆、實施方法

### (一) 望遠凝視：

1. 每天第二節下課 10：10~10：15 播放【望遠凝視】歌曲，請學生利用下課時間至戶外實施望遠凝視。
2. 各班級利用戶外課程或體育課時間，全班進行望遠凝視活動，每週至少乙次，每次至少五分鐘。
3. 鼓勵學生利用課餘時間，個人進行望遠凝視活動。

(二) 下課淨空：鼓勵學生利用下課時間，離開室內空間，到戶外活動。

(三) 辦理研習：利用週三下午辦理教師進修研習，增進教師專業能力。

(四) 衛教宣導：透過電子公佈欄、海報、單張文宣、新生手冊等方式宣導愛護眼睛相關健康資訊，增加親師生對視力保健的知能及重視。

### (五) 健康服務：

1. 確實辦理學生各項健康檢查並將結果確實登錄建檔。
2. 配合教育局辦理各項健康檢查工作，並於事後確實進行追蹤複檢。

### (六) 融入課程與活動：

1. 健康課將視力保健相關知識融入教學。
2. 體育課由體育老師帶領全班同學實施五分鐘望遠凝視活動。
3. 結合視力保健議題，辦理藝文競賽，鼓勵學生重視眼睛健康。

(七) 環境營造：學校定期檢查各處室及各班教室光線是否充足及電源供應是否正常。

伍、本計畫經陳請校長核准後實施，如有未盡事宜，修正時亦同。