

# 高雄市三民區東光國小 105 學年度加強學生視力保健工作實施計畫

106.2.8

## 壹、依據

- 一、行政院八十八年八月二十一日台八十八教字第三一八七八號函核定之「加強學童視力保健五年計劃」。
- 二、教育部八十九年一月二十日台八十九體字八九〇〇四〇六七辦理。

## 貳、目的：

積極推動本校視力保健工作，指導學童了解視力正常的重要性，強化視力保健知識，並能養成視力保健習慣，減少視力不良比率，且早期發現、早期治療。

## 參、組織：

- 一、成立視力保健推動委員會，落實視力保健工作。
- 二、本委員會功能組織如下：

校長擔任主任委員，學務主任為副主任委員，各處室主任為當然委員，衛生組長為執行秘書，護理師為副執行秘書，各學年主任為委員，共同策劃工作推展。並成立「視力保健教育小組」、「視力保健生活與環境小組」、「視力保健服務小組」、「視力保健研究與發展小組」等四組。

### (一) 視力保健教育小組

組長：學務主任

組員：衛生組長、護理師

1. 辦理宣導活動：教師集會、學生朝會、家長座談會、研習會、觀摩會
2. 辦理相關比賽：於學期中請各班體育老師辦理簡單戶外活動競賽，並表揚競賽優良學童。鼓勵學生多從事戶外活動，減少用眼壓力。
3. 推展【下課教室淨空】與【每日戶外活動 120 分鐘】。
4. 加強全校師生對視力保健的正確認知。

### (二) 視力保健生活與環境小組

組長：總務主任

組員：事務組長

1. 辦理課桌椅更新說明會並確實執行
2. 改善教室照明：定期測光使桌面照明達 350 米燭光，黑板照明達 500 米燭光。
3. 強化校園綠化植樹並辦理中低年級【認識校樹】活動，藉由親近綠色植物改善用眼壓力。

### (三) 強化視力保健服務

組長：學務主任 組員：衛生組長、護理師

1. 舉辦家長視力保健座談會。
2. 尋求家長義工的支持，協助推展視力保健操。
3. 確實做好視力篩檢、追蹤工作，提高視力不良學童複檢與矯治率。
4. 建立學童視力保健績優獎勵制度。

### (四) 視力保健研究與發展小組

組長：學務主任，組員：衛生組長、護理師

1. 蒐集相關的書籍、調查統計報告、研究資訊供教師教學參考。
2. 學童近視問題探討、健康行為養成之探討，以協助學童視力保健行為養成。
3. 蒐集視力各項資料調查統計分析，供推展視力保健未來計畫參考。

## 三、推動項目

### 一、加強視力保健教育

#### (一) 成立組織、訂定計畫

1. 設置校內「視力保健推行委員會」，校長擔任主任委員，學務主任為副主任委員，各處室主任為當然委員，衛生組長為執行秘書，護理師為副執行秘書，各學年主任為委員，共同策劃工作的發展。
2. 訂定校內「加強視力保健實施計畫」，納入校務發展計畫。

(二) 舉辦研習會及觀摩會

1. 舉辦教師視力保健研習會。
2. 舉辦學童視力保健觀摩會。

(三) 舉辦學童視力保健衛生教育

1. 護理師及志工媽媽定期至各班做視力保健衛教宣導
2. 利用視力檢查時間播放視力保健相關宣導影片

二、推動視力保健教學

- (1) 貫徹正常化教學。
- (2) 實施視力保健教學。
- (3) 實施視力保健連絡教學。
- (4) 定期實施戶外教學。
- (5) 減少國小一、二年級作業總量。

三、強化視力保健生活

(一) 減少學童長時間、近距離用眼。

1. 教師指導學童保持正確閱讀姿勢，其閱讀寫字時眼睛和課本之距離在三十五公分以上。
2. 養成學童「戶外活動」的習慣。鼓勵同學走到室外，接近大自然。
3. 設立低中高年級運動站：在校園設立三處運動空間，提供充足的運動器材。讓學生下課有離開教室的動機到運動站運動。低年級設立呼拉圈運動站，中年級設立跳繩運動站，高年級設立投籃運動站。期中由各班體育老師就運動站項目進行簡單競賽，優勝者由校方公開表揚。
4. 舉辦文藝季活動，藉由音樂、舞蹈等才藝競賽活動讓學童放鬆身心，減少近距離用眼時間。
5. 舉辦蝴蝶生態活動【蝶戀東光】，藉由觀察、保育蝴蝶的活動，讓孩子多接近大自然，放鬆眼睛的疲勞
6. 舉辦班級接力徑賽，鼓勵班級多利用時間走向操場活動，吸收自然陽光減緩近視壓力。

(二) 推動充足睡眠、均衡營養

1. 輔導學童每日充足睡眠與休息，睡覺時並應盡量關燈。
2. 推動均衡飲食，攝取有利視力保健的食物。

(三) 舉辦校樹選拔，藉由親近綠色植物改善用眼壓力。

四、增進視力保健服務

- (一) 每學期依標準化檢查方法，進行視力篩檢乙次，並以書面通知家長。
- (二) 再次以驗光機檢視視力，以減少 E 型視力表灰色地帶的誤失，並以書面通知家長。
- (三) 一年級新生入學後一個月，以 NTU 亂點立體進行斜弱視篩檢，並以書面通知家長。
- (四) 視力不良學童應接受眼科專科醫師複檢。
- (五) 輔導、鼓勵視力不良學童進行矯正。
- (六) 統計全校學生視力篩檢與矯治結果並製成報告及上傳教育部。

五、推展視力保健活動

- (一) 實施「望遠」運動，養成學生經常眺望遠處。
- (二) 實施「眼球保健操」，推行「愛眼三多」口訣、「眼球運動操」口訣運動。
- (三) 佈置學習走廊、學習牆，融入視力健康教學。

六、家長與社區的配合

- (一) 舉辦家長視力保健親職講座。

- (二) 結合家長組成學童視力保健義工組織。
- (三) 健康小語叮嚀家長依 3010 法則，規範學童在家看電視、打電玩或使用電腦時，每三十分鐘應休息十分鐘。
- (四) 健康小語叮嚀家長 1106 法則，告知學童每天隨時望遠，每次最少十分鐘並望向六公尺以上的綠樹或建築。
- (五) 健康小語宣導「愛眼三多」口訣，「眼球運動操」口訣融入生活中。
- (六) 轉知家長發現子女眼睛眯眼、斜眼、視力異常等現象，應帶往眼科讓醫師檢查。
- (七) 聯繫社區相關機構辦理家長視力保健系列活動。
- (八) 建置健康中心網頁，推行視力保健行為，並連結相關資訊網站。

#### 肆、實施項目

工作要項	實施要點	工作進度	主辦單位	協辦單位	執行檢討
一、建立組織、擬定計畫、充實組織內容	1. 成立視力保健推動委員會	二月	學務處	各處室	
	2. 擬定視力保健執行計畫	二月	學務處	推動委員會	
	3. 充實視力保健硬、軟體教育內容	經常	學務處	各處室	
二、教師在職研習進修	1. 健康中心護理師利用晨會宣導如何預防及治療近視	三月	學務處	健康中心	
	2. 邀請眼科專科醫師至本校介紹近視的預防及如何維護眼睛視力。	三月	學務處	衛生組	
三、學童教育宣導活動	1. 輔導學童正確的閱讀及寫字執筆姿勢，或電腦操作使用原則	二月	學務處	教務處輔導室	
	2. 制作視力保健宣導刊物、海報佈置於健康中心	二月	學務處	健康中心	
	3. 印製太陽日記卡，發予全校學童，紀錄每日是否達成 120 分鐘戶外活動。	二月	學務處	衛生組	
	4. 訂定視力保健宣導週，設立各年級運動站，鼓勵學童下課活動。	三月	學務處	衛生組	
	5. 加強全校師生對視力保健的正確認識(利用晨會健康教育或彈性時間)	經常	學務處	各處室	
	6. 實施視力檢查與統計、提高視力不良學童的矯治	經常	學務處	健康中心	
	7. 鼓勵學童放學後走向戶外參加課後社團活動	經常	學務處	各處室	
	8. 提高戶外教學活動比率，以太陽日記卡落實體育課及課外活動教學	經常	學務處	各處室	
	9. 高年級投籃競賽	五月	學務處	衛生組	
	10 中年級跳繩競賽、低年級呼拉圈競賽	六月	學務處	衛生組	
四、親職教育	「愛他！我們一起關心他的視力」視職講座	四月	學務處	衛生組	

五、研究發展	1. 蒐集各種資料、調查統計分析	六月	學務處	輔導處	
	2. 針對本校近視學童問題探討，健康行為養成之探討，供教學研究參考	六月	學務處	輔導處	

伍、實施活動期程表

辦理活動	日期	主辦單位	協辦單位
成立視力保健推動委員會	二月	學務處	各處室
擬定視力保健執行計畫	二月	學務處	推動委員會
輔導學童正確的閱讀及寫字執筆姿勢，或電腦操作使用原則	二月	學務處	教務處 輔導室
制作視力保健宣導刊物、海報佈置於健康中心	二月	學務處	健康中心
發予全校學童太陽日記卡，紀錄每日是否達成120分鐘戶外活動。	二月	學務處	衛生組
訂定視力保健宣導週，設立各年級運動站，鼓勵學童下課活動。	三月	學務處	衛生組
邀請陳慶盛校長至本校指導如何推動視力保健活動。	三月		
邀請眼科專科醫師至本校向學童宣導近視的預防及如何維護眼睛視力。	三月	學務處	衛生組
「愛他！我們一起關心他的視力」視職講座	四月	學務處	衛生組
高年級各班體育老師於課堂進行投籃競賽	五月	學務處	衛生組
中年級各班體育老師於課堂進行跳繩競賽、低年級呼拉圈競賽	六月	學務處	衛生組
蒐集各種資料、調查統計分析	六月	學務處	輔導處
針對本校近視學童問題探討，健康行為養成之探討，供教學研究參考	六月	學務處	輔導處

東光國小 105 學年度加強視力保健工作經費明細表

項次	經費項目	單位	單價	數量	金額	說明	
1	教師研習講師鐘點費	小時	1600	1	1600	宣導講座	
2	家長講座講師鐘點費	小時	1600	1	1600	宣導講座	
3	活動材料費	呼拉圈	個	120	30	3600	戶外運動器材
4		跳繩	條	80	30	2400	戶外運動器材
5		籃球	顆	400	10	4000	戶外運動器材
6	獎品費	式	5000	1	5000	提供學生獎勵用	
7	成果海報印製費	式	1000	1	1000	全開大圖輸出	
8	雜支	式	800	1	800	文具、電池、資料印製等	
合計					20000		

承辦人：

學務主任：

會計主任：

校長：