

# 桃園市桃園區會稽國小學童視力保健實施計畫

壹、依據：一、教育部及教育局「加強學童視力保健計畫」。

二、依據學校本位課程及健康中心年度護理工作計畫。

貳、目的：

- 一、減緩學童近視上升趨勢，國小一年級不高於 25%；國小六年級不高於 50%。
- 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

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。

二、全校學童在每學期開學做一次視力檢查

檢查後，老師在聯絡簿上告知家長檢查結果，視力不良者，發通知單給家長，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

定期測試教室桌面照度，燈具壞掉立即更換。

四、舉辦校內視力保健研習會，強化教師視力保健知能

(一) 利用週三下午教師研習時間，辦理全校教師視力保健研習會。

(二) 遴選並觀摩視力保健辦理績優學校。

五、請眼科醫師到校舉辦社區、家長及老師視力保健宣導座談會。

六、舉辦視力保健相關學藝活動。

七、每學期不定期舉辦多次戶外教學，增加親近大自然的機會。

八、依學童身高調整課桌椅

學期開始，學童安排座位前，須先調整適合學童之課桌椅，並於學期中，視學童情況，隨時做適當之調整。

九、加強家庭及課後輔導機構視力保健工作

(一) 各校提供學童家長「視力保健居家生活檢核表」俾利其檢視居家環境。

(二) 輔導家長檢視並選擇符合視力保健標準之課後輔導機構。

十、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	職 掌	工 作 內 容	備 註
校 長	召 集 人	綜理本校推展視力保健工作一切有關事宜。	
教務主任	計 畫 執 行	1.辦理教師視力保健研習。 2.辦理視力保健教學觀摩會。	
學務主任	計 畫 執 行	1.研擬視力保健家長座談會。 2.表揚視力正常之學童及致力於視力保健工作之教師。 3.成立家長推動視力保健組織。	
總務主任	計 畫 執 行	1.調整各班課桌椅分發對號入座。 2.檢修各班照明設備。 3.充實各班視力保健軟體設備。	
教學組長	組 員	協助辦理視力保健宣導月及各項藝文競賽活動。	
衛生組長	組 員	1.研擬視力保健推展計畫。 2.辦理視力保健宣傳月宣傳工作。 3.資料及成果彙整。	
導 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.鼓勵學生下課時走出教室，進行動態活動及運動。 3.確實指導學生依身高選用正確桌椅。 4.指導學生正確閱讀距離，教學多樣化並避免長時間用眼。 5.指導學童實施望遠凝視。	
護理人員	組 員	1.協辦視力保健宣傳月宣傳工作。 2.視力及立體感檢查及異常個案輔導及關懷。 3.視力保健相關資料整理及彙整。 4.協助家長推動視力保健組織。 5.協辦教師視力保健研習活動。 6.擔任諮詢人員。	
學生家長		1.協助督導學童在家用眼時間。 2.檢視居家環境。 3.配合學校成立推動視力保健組織。 4.規範學童居家閱讀、看電視、打電動不持續超過達三十分鐘以上。	

## 伍、實施項目及內容

實 施 內 容	承 辦 者	備 註
<b>一、學童視力保健行政與環境</b>		
1. 調整作息，每日規劃 15-30 分鐘，鼓勵學童離開教室到外面運動及輕鬆遠眺。	學務處	
2. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	學務處	
3. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	學務處	
4. 辦理校內視力保健研習會。	教務處	
5. 辦理學童視力保健教學觀摩會。	教務處	
6. 每年至少辦理 1 次校內視力保健活動。	衛生組長	
7. 每學年或每學期依生身高調整提供新型課桌椅，檢視新型課桌椅使用之正確性。	各導師	
8. 校園綠美化。	總務處	
9. 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。	總務處	
10. 公開獎勵視力正常學生。	學務處	
11. 獎勵推展視力保健熱心績優教職員工及家長。	校長	
<b>二、學童視力保健教學與行為實踐</b>		
1. 學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持 35 公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	各導師	
2. 教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	總務處	
3. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿。	各導師	
4. 鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的護眼活動。	各導師	
5. 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 各導師	
6. 教師多安排非近距離用眼活動。	各導師	
7. 教師能適時進行視力保健宣導。	各導師	
8. 擅用視力保健宣導資料。	各導師 護理人員	
9. 公開獎勵視力保健生活習慣正確之學生。	學務處	
<b>三、學童視力保健服務與矯治輔導</b>		
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 各導師	

2. 新生入學一個月內，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「立體圖檢查」適當欄位	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「視力狀況」、健檢（一、四年級）「眼科」項目欄位	護理人員 一、四年級導師	
5. 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。	護理人員 各導師	
6. 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學童。	護理人員 各導師	
7. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果，利用健康檢查資料系統製成報告書(表、圖)。	護理人員	
8. 將視力篩檢複檢及矯治結果提交校務會議中討論，並提出因應計畫。	護理人員 衛生組長	
9. 辦理視力不良學童親師座談會。	學務處 各導師	
<b>四、家長與社區之配合</b>		
1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。	學務處	
2. 成立學童視力保健家長義工組織，推展各項視力保健工作。	學務處	
3. 利用家庭連絡簿，聯繫學童視力保健實施情形。	各導師	
4. 利用家長日或校慶活動日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。	學務處 各導師	
5. 發放視力保健單張或文宣品給社區課後輔導機構。	護理人員 各導師	
6. 與社區中眼科醫療院所合作建構視力保健服務網絡。	學務處	

陸、活動經費：由相關項目支出。

柒、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

單位主管

教務主任

校長

總務主任

輔導主任

## 「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	備註
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。	
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.平日多輕鬆遠眺望遠休息，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。	