

桃園市大園區內海國民小學「學童視力保健」實施計畫

壹、依據：桃園市各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 112 年 6 月國小一年級不高於 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：附件一

伍、實施項目及內容

實施內容	承辦者	備註
一、學童視力保健行政與環境		
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。	輔導室	
2. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	輔導室	
3. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	輔導室	
4. 辦理校內視力保健研習會。	輔導室	
5. 辦理學童視力保健教學觀摩會。	輔導室	
6. 每年至少辦理 1 次校內視力保健活動。	訓導組長	
7. 每學年或每學期依生身高度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。	輔導室	
11. 獎勵推展視力保健熱心績優教職員工及家長。	校長	
二、學童視力保健教學與行為實踐		
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. 開獎勵視力保健生活習慣正確之學生。	輔導室	
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「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 訓導組長	
9. 辦理視力不良學童親師座談會。	教導處 各導師	
四、家長與社區之配合		
1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。	輔導室	
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。	輔導室	
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。	輔導室 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。	輔導室	

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。

承辦員	訓導組長	教務組長	輔導主任	總務主任	教導主任	校長
許惠棋	蕭詩蓓	陳新慧	吳玫玢	謝銘誌	簡慧瑜	陳怡璇

桃園市大園區內海國民小學 111 學年「學童視力保健」工作小組組織及職掌

職稱	姓名	職掌	工作內容	備註
校長	陳怡璇	召集人	綜理本校推展視力保健工作一切事宜。	
輔導主任	吳玫玢	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。 3. 研擬視力保健家長座談會。 4. 成立家長推動視力保健組織。	
總務主任	謝銘誌	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。	
教務組長	陳新慧	組員	協助辦理視力保健宣導月及各項藝文競賽活動。	
訓導組長	蕭詩蓓	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	許惠棋	組員	1. 協辦視力保健宣傳月宣傳工作。 2. 視力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。	

桃園市內海國小 111 學年度「學童視力保健」委員會會議紀錄

壹、時間：111.8.30

貳、地點：圖書室

參、主席：陳怡璇校長 紀錄：蕭詩蓓

肆、出席人員：如校務會議簽到簿

伍、上次會議決議執行情形報告：無

陸、主席致詞：

學童視力不良，希望能有效指導學童正確護眼觀念，以達視力保健的推展。

柒、業務報告：

【輔導主任】：

1. 成立「健康促進小組」，其人力配置如附件。
2. 推動健促－視力保健主題月活動。屆時請配合辦理各項活動，及成果彙整。

【總務主任】：

1. 繼續推行視力保健工作，請各班導師安排座位時，能依學生身高調整課桌椅，督促小朋友隨時保護自己的眼睛。
2. 定期請職工及校護檢查教室桌面照度及黑板且不反光。
3. 午休時間請各班關燈，不讓學生閱讀、寫作業，讓眼睛好好休息。

【教務組長】：

1. 已公佈使用電子設備教學注意事項，不需要使用電子設備的課程則不使用。
2. 依課程標準實施正常教學，並將視力保健融入各科教學。
3. 請導師隨時指導學生端正閱讀、寫字姿勢。

【訓育組長】：

1. 每日大下課已規劃為「樂動時間」，請老師務必要求學生走出教室活動。不喜歡運動的學生也要求出來走路散步。每週五升旗結束後便讓學生在戶外不要回教室。
2. 六年級導師協助指導自治市，「視力保健」以生動活潑的戲劇方式演出宣導。
3. 請同仁繼續加強視力保健相關議題，隨時做有效處理。

【校護】：

1. 推行視力保健活動，重點放在行動，好好展開護眼行動，保護明亮的雙眼。
2. 每學期身高、體重及視力測量，經學生健康系統統計，視力不良、體位異常、齙齒之學童，通知單給學生攜回，請家長帶至醫院或診所複診，回條務必繳回部分家長沒空帶學生去醫院複檢矯治，請導師寫在聯絡簿上，請家長協助。
3. 已將高度近視危險群個案建檔，導師提醒學生多注意平時視力保健。

捌、會議提案討論：無

玖、校長結論：

加強學生視力保健改善工作，請學生下課多到戶外看綠色植物，讓學生在下課時間多多讓眼睛休息。

