

台南市龍崗國民小學加強學童視力保健執行計劃

一、 依據：本校健康促進學校實施計畫 辦理

二、 目的：

(一) 輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢級望遠凝視之習慣，導正學校教學正常化，並使學童具備視力保健常識。

(二) 有效減少視力不良學生人數，降低學生近視比例，落實轉介矯治工作，以增進學童視力健康。

(二) 藉由各項視力保健防治措施，培育健康活潑的學生，降低社會醫療成本支出。

三、 實施單位：台南市龍崗國民小學

四、 實施要項步驟：

(一) 強化學童視力保健教育：

1. 提昇學校教師及主管視力保健知能

(1) 鼓勵教師將視力保健相關教材納入教學活動

(2) 各年級教師、校護參加健體相關課程研習

2. 加強家長對視力保健工作的認識與配合

(1) 利用親師會辦理學生家長視力保健教育活動

(2) 利用聯絡簿轉之家長配合督導學生養成正確閱讀寫字姿勢等習慣。

(3) 儘早發現篩檢視力不良學生，指導家長轉介到正規眼科醫師檢查治療。

(二) 強化學童視力保健生活及環境

1. 減少學童長時間近距離用眼

(1) 保持正確閱讀姿勢閱讀寫字時，眼睛和課本之距離在 35 公分以上；必要時鼓勵使用讀書架輔助。

(2) 規範學童閱讀、看電視、打電動不保持三十分鐘以上。

- (3) 減少國小一、二年級需用眼之課業。
- (4) 設計增加用耳學習並減少用眼的教材及教學活動。
- (5) 養成學童時常望遠之習慣，鼓勵作集體望遠凝視，且望遠凝視活潑富變化。
- (6) 提高戶外教學比列。
- (7) 落實體育課及課外活動教學。
- (8) 嚴禁利用下課時間考試。
- (9) 鼓勵學童走至室外，接近大自然。
- (10) 減少近視距離讀、畫圖、寫字的時間。

2. 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) 推動均衡飲食行為，攝取有利視力保健食物。

3. 加強學童用眼照明環境

- (1) 教室採用省能源、高效能照明燈具
- (2) 改善教室照明、黑板照明
- (3) 指導家長有效使用居家照明設備

4. 繼續充實更新學生課桌椅

- (1) 確實執行「對號入座」措施，讓學生選座合適課桌椅

(三) 強化學童視力保健服務

1. 落實學童定期視力篩檢，結果如期報彙。
2. 加強學童事立及立體感檢查，及早發現斜弱視。
3. 檢查結果妥善處理，落實轉介工作。

(四) 舒緩學生升學壓力

1. 淺化考題難度
2. 貫徹正常教學
3. 課程減量及活潑化
4. 加強教學輔導與考核

(五) 本計劃經校長核可後實施修正後亦同

承辦人:陳淑玉 教導主任 吳承蒲 校長 陳彥良