

台南市善化國小 105 學年度視力保健工作計畫

壹、前言

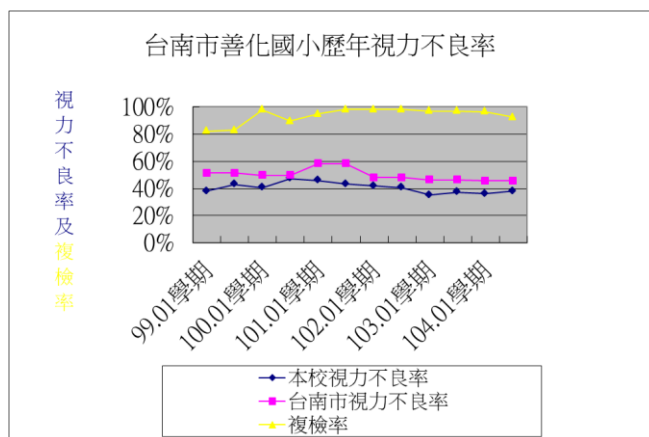
近幾年台灣地區學生視力不良率雖有下降，但與他國比較仍屬偏高，且現在電子產品普級化，視力保健依舊是學校健康促進重要議題。即然無法避免接觸電子產品，因「長時間的近距離用眼」是近視形成的主，那如何讓學生養成正確用眼習慣，能夠自我檢視眼睛健康，就成為現階段當務之急。

貳、依據

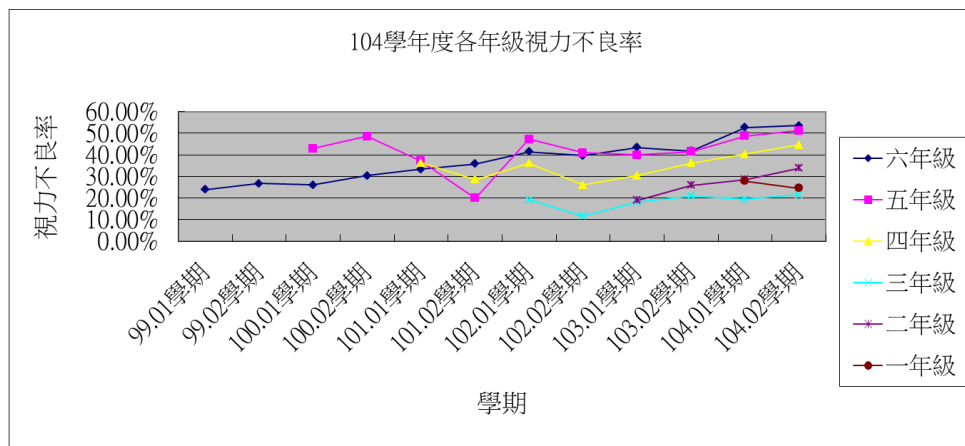
- 一、學校衛生法第十條及第十一條。
- 二、104 學年度本校視力不良率、矯治率及增加率比較圖。

參、現況

本校 104 學年度視力不良率、矯治率比較圖：



本校 104 學年度各年級視力變化比較圖：



肆、問題分析

就本校視力不良率比較圖可看出歷年來視力不良率均在市平均值下，矯治率也達市標準，就各年級視力不良率來看，二、四至六年級均呈上升情形，經評估發現二個月暑假期間至安親班約有四成，接觸四電時間增加，望遠時間減少導致，值得注意的。校方希望將視力保健觀念向下紮根，故將低年級列為推行重點對象，並將規律用眼 3010 遠眺 120 續列為 105 學年度推行的重點。

伍、目標

- 一、每日課間活動時間愛眼操及望遠執行率達 100%。
- 二、養成正確用眼習慣落實於生活。
- 三、學會自我檢視眼睛健康能力。
- 四、105 學年度各年級視力不良率停止攀升情況。

陸、實施要點

一、辦理學童視力保健相關活動

1. 將視力保健活動納入學校課程。
2. 每日課間活動播放愛眼操音樂執行眼球運動及望遠休息。
3. 每年至少舉辦一次教師視力保健研習。
4. 將視力保健納入健康促進獎勵活動。
5. 舉辦視力保健相關競賽及活動，體驗視力的重要性。

二、學童視力保健生活與環境

1. 將各班健康狀況做成書面交給各班導師，以便確實執行對號入座。
2. 配合總務處每學期檢查教室桌面照明測量結果（桌面照度不低於 350LUX，燈光不閃爍）。
3. 配合總務處每學期檢查黑板照明測量結果（黑板照度不低於 500LUX，黑板不反光）。
4. 公告電子白板使用規則並確實執行。

5. 校園綠化維護。
6. 輔導學童正確坐姿，閱讀寫字時眼睛和課本之距離在 35 公分以上。
7. 輔導學童執筆姿勢正確。
8. 指導學童看電視、閱讀、打電玩或電腦時遵守 3010 守則。
9. 減少一、二年級需近距離用眼之課業。
10. 設計增加用耳學習並減少用眼的教材及教學活動。
11. 嚴禁利用下課時間考試。
12. 鼓勵學童下課走至室外。

三、學童視力保健服務

1. 每學期依標準化檢查方法，進行視力篩檢至少一次。
2. 學童視力檢查結果通知家長。
3. 視力明顯退步者另發視力退步通知單進行愛的叮嚀。
4. 視力不良學童接受眼科專科醫師複查。
5. 無接受眼科專科醫師複查之學生，由健康中心定期檢測，並將結果及衛教單張轉發給家長。
6. 一年級新生開學後一個月內，以 NTU 亂點立體圖及色卡進行斜弱視及色感篩檢。
7. NTU 立體圖及色感異常者通知家長。異常者接受眼科專科醫師複查，並將結果列管以利後續追蹤。
8. 輔導、鼓勵視力不良學童進行矯治。
9. 將視力退步 0.2 以上及低年級一眼低於 0.8 以下之學生列入個案管理，並定期追蹤。
10. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果並製成報告知會相關人員。

四、家長與社區之配合

1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。

2. 結合家長組成學童視力保健義工等組織。
3. 於每次追蹤視力後，將結果及注意事項通知家長。
4. 聯繫家長規範學童在家用眼時間，每三十分鐘休息十分鐘。
5. 家長發現子女眼睛有眯眼、斜眼、視力異常等現象，或接到健康中心所發視力不良通知單，應帶往眼科醫師檢查。
6. 聯繫社區相關機構辦理家長視力保健系列活動。

五、其他

1. 成立視力保健工作小組。
2. 獎勵推展視力保健熱心績優教職員、學生家長。

陸、本計畫經校長核示後同意實施，修正亦同。

健康中心：

衛生組長：

學務主任：

校長：

護理師張嘉玲

教師兼衛生組長吳慧聆

教師兼學務主任陳宏茂

善化國小黃莉雯
校長