

## 台南市新化國小 103 學年度推廣視力保健實施計畫

壹、依據：

一、推動學校健康促進計畫「視力保健」議題

二、健康中心業務計劃辦理

貳、目標：

一、增進全校學童對視力保健知識的認識。

二、延緩或減少學童近視人數比率並加強追蹤及矯治以期早期發現早期治療。

三、透過視力保健教育的影響，期望成為生活教育的一部份，促使學童保護自己的

眼睛重視身體的健康。

參、現況分析：

視力不良已是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，本校的學生視力不良率也有逐年上升情形。

為了學生視力健康，本校除了持續推廣實施視力保健實施計畫之外，更著重於加強學童保健服務與矯治追蹤，並落實於家庭視力保健生活，以養成良好居家用眼習慣。

肆、實施對象：全校小朋友。

伍、實施期程：103 年 8 月 1 日至 104 年 7 月 31 日

陸、實施內容：

項目	實施重點	實施方法	執行單位
行政	擬定計劃	由校長擔任召集人，各處室主任、衛生組長、導師、護理師、家長會代表等組成。	學務處 衛生組 健康中
	訂定視力保健宣導月		

	成立視力保健工作小組		心
健康教學	設計愛眼衛教單、「視力保健生活檢核表」	提供給家長。	健康中心
	宣導海報	製作視力保健宣導海報、學習單，並隨機健康指導。	
	隨機健康教學	1. 利用教師晨會報告視力檢查結果與保健常識 2. 利用學生朝會時間加強宣導 3. 講解正確閱讀坐姿、3010 愛眼守則	健康中心 各班導師
	視訊教學	利用週五上午播放視力保健教學影片	學務處
	實施望遠凝視	1. 全校實施推展愛眼健康操，每週一至週五第二節下課播放愛眼健康操音樂，定點遠眺，10:10~10:15，每次 3 分鐘。 2. 養成學童時常望遠習慣，鼓勵班級集體做望遠凝視。 3. 加強 3010 活動及護眼 120 活動。	學務處 各班導師
	專題演講視力保健	聘請眼科醫師講授視力保健知識有獎徵答，	衛生組 健康中心

	貫徹正常化教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校學生加強實施視力保健指導：將視力保健融入各科教學，利用「健康與體育」課堂宣導。</li> <li>2. 減少學生長時間、近距離用眼。</li> <li>3. 減少一二年級需用眼之作業</li> <li>4. 課程設計減少用眼增加用耳活動</li> <li>5. 5. 教導如何正確的使用電腦</li> <li>6. 鼓勵學生下課時間多從事戶外活動</li> <li>7. 指導學生午餐，養成學生不偏食的習慣</li> <li>8. 落實體育課及校外教學，鼓勵親子同遊</li> <li>9. 鼓勵學生走出室外，接近大自然。</li> <li>10. 推動充足睡眠與休息，保持均衡營養</li> <li>11. 教師使用電子書教學，要注意光線、時間等要素。</li> </ol>	教務處 學務處 資訊組 全校教師 任課教師
	舉辦藝文比賽	作文比賽、著色比賽、漫畫比賽 舉辦視力保健闖關活動。	教務處 衛生組
健康環境	教室照明設備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教室照度檢測</li> <li>2. 對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換</li> </ol> <p>以維持照光度及避免炫光。</p>	總務處 學務處
	環境之維護及檢修	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持續充實更新學生課桌椅。</li> <li>2. 依學生身高及視力情況調整座位。</li> <li>3. 加強校園綠化美化</li> <li>4. 維護教室適度照明設備保持足夠照度</li> <li>5. 定期修剪花木，避免影響照明</li> </ol>	總務處 各班導師

健康服務	視力篩檢	1. 定期舉行視力檢查：每學期依排定時間檢查。 2. 加強低年級斜/弱視篩檢工作。	健康中心
	矯治追蹤	1. 視力檢查結果通知家長。 2. 就醫矯治通知單應在檢查後一個月內交回健康中心。 3. 對未複檢或矯治學生，了解未就診原因，並提供諮詢，且鼓勵家長帶至合格眼科醫師接受複檢與矯治。 4. 未接受矯治者發第二次通知單。 5. 視力不良學童團體衛教。	健康中心 級任導師
	統計視力不良率 矯治率	1. 整理及統計矯治回條，了解學生複檢狀況。 2. 統計、分析全校視力檢查結果，並將結果呈報校長及相關人員。	健康中心
	加強家長宣導	1. 利用家庭訪視多向家長宣導視力保健。 2. 舉辦「新生家長愛眼視力保健講座」	學務處 輔導室 級任導師

柒、實施進度表：

月份	進行事項	備註
103.8	1. 擬定執行計畫。 2. 紀錄、分析全校視力不良情形、製作統計表。	

103.8	1. 全校教室採光測量、紀錄，進行統計分析 2. 教室照明設備檢查，燈具閃爍或損壞不亮者更新。	總務處
103.8	視力保健宣導—製作海報、視力保健教育佈置	寒暑假完成
103.8	新生家長座談—視力保健講座	一年級全體家長
103.9	發新生家長視力保健衛教單、視力保健生活檢核表	一年級全體家長
103.9	全校實施望遠凝視愛眼操 推動 3010 及護眼 120 活動	
103.9	全校學童視力測量 一年級斜弱視篩檢亂點立體圖檢查。 發視力不良通知單	
103.10	追蹤視力不良學童就醫矯治（上學期）	
103.11	紀錄、分析全校視力不良情形 視力檢查統計表製作。 利用教師晨會報告視力檢查結果與保健常識 利用學生朝會時間加強宣導	
103.12	播放視力保健相關教學短片	視訊教學
104.2	製作發給家長的一封信，宣導視力保健。	
104.2	全校視力測量，各班隨機健康指導	配合海報
104.2	全校開始實施望遠凝視每週一至週五第二節下課	各班老師指導學生進 行視力保健活動
104.3	追蹤視力不良學童就醫矯治（下學期）	
104.5	舉辦視力保健各項藝文比賽	
持續實施	1. 實施正常化教學。 2. 實施集體望遠凝視 3. 請導師利用「視力保健生活檢核表」於上課時間，	

宣導

- 教導學童正確握筆姿勢，於上課時間觀察學生執筆寫字與閱讀姿勢等，針對不正確學童予以輔導。
4. 老師於視力保健教學時，運用視力保健宣導資料配合教學。
  5. 加強追蹤及矯治以期早期發現早期治療

拾壹、本辦法陳請校長同意後實施，修訂亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

# 推動護眼 120 活動

護眼生活週記 三年 / 班座號 7 性別 男 姓名 王云揚

愛護視力，我需要有足夠的戶外活動，讓我的眼睛天天都能享受戶外遠眺放鬆！

- ①包含下課和上課時間，有到戶外的打○，把戶外活動的分鐘數加總為「戶外遠眺總分鐘數」。
- ②有用電腦螢幕或電子白板學習的打x，記下使用時數，將分鐘數加總為「螢幕注視總分鐘數」。
- ③放學後或假日若有戶外活動的寫上活動名稱及多少分鐘，有看電視打電腦玩電動要寫上x多少分鐘，加總「○」、「x」時間。

節次/日期	分鐘	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上	上學	20	○	○	○	○	○	○
	打掃	20	○	○	○	○	○	○
	朝會、導師時間	15	○	○	○	○	○	○
	第一節	40		X30	X40	○	X40	
	下課	10	○	○	○	○	○	○
	第二節	40			○	○		
	下課	20	○	○	○	○	○	○
	第三節	40	○		X40		X35	
午	下課	10	○	○	○	○	○	○
	第四節	40	X15	X	X40			
午	午餐	20						
	午休	15	○	○		○	○	○
下	第五節	40	X40					
	下課	10	○	○		○	○	○
	第六節	40		X40				
	下課	10	○	○		○	○	○
午	第七節	40		X35				
	課後戶外活動多久(分鐘)	90	90	90	90	90		
放學後	看電視打電腦玩電動(分鐘)	0	0	0	0	0		
	寫功課作業多久(分鐘)	120	76	200	200	60	60	0
戶外活動總分鐘數		210	166	290	290	130	120	120
注視螢幕總分鐘數		0	0	0	0	0	70	150
家長簽名			王	王	王	王	王	王
老師檢核			光昭洋	光昭洋	光昭洋	光昭洋	光昭洋	光昭洋

✓ 通江

護眼生活週記 三年1班座號20 性別女 姓名陳昀彤

愛護視力，我需要有足夠的戶外活動，讓我的眼睛天天都能享受戶外遠眺放鬆！

- ①包含下課和上課時間，有到戶外的打○，把戶外活動的分鐘數加總為「戶外遠眺總分鐘數」。  
 ②有用電腦螢幕或電子白板學習的打x，記下使用時數，將分鐘數加總為「螢幕注視總分鐘數」。  
 放學後或假日若有戶外活動的寫上活動名稱及多少分鐘，有看電視打電腦玩電動要寫上x多少分鐘，加總「○」「x」時間。

節次/日期 分鐘		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上	上學 20	○	○	○	○	○	戶外活動 名稱:羽拍 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數: 20	戶外活動 名稱:慢走 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20
	打掃 20	○	○	○	○	○		
	朝會、導師時間 15	○	○	○	○	○		
	第一節 40		X	X40	X	X40		
午	下課 10	○	○	○	○	○	戶外活動 名稱:包步 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20	戶外活動 名稱:羽拍 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20
	第二節 40		X	○	○	X		
	下課 20	○	○	○	○	○		
	第三節 40	○	X	X	X	X40		
午	下課 10	○	○	○	○	○	戶外活動 名稱:包步 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20	戶外活動 名稱:羽拍 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20
	第四節 40	X15	X	X40	X	X15		
	午餐 20			X		X		
	午休 15	○	X		X	X		
下	第五節 40	X40	X		X	X	戶外活動 名稱:包步 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20	戶外活動 名稱:羽拍 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20
	下課 10	○	○		○	○		
	第六節 40		X40		X40	X		
	下課 10	○	○		○	○		
午	第七節 40		X		X		戶外活動 名稱:包步 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20	戶外活動 名稱:羽拍 足健 ○分鐘數: 120 x看電視分鐘 數:30 x打電腦分鐘 數:20 x玩手機或電 動分鐘數:20
	課後戶外活動 多久(分鐘)	60	120	60	60	120		
	看電視打電腦 玩電動(分鐘)	10	10	10	10	20		
寫功課作業 多久(分鐘)	10	30	120	60	60	0	0	
戶外活動總分鐘數	265	275	345	285	430	380	240	
注視螢幕總分鐘數	10	10	10	10	20	30	30	
家長簽名	陳欣寧 陳欣寧 陳欣寧 陳欣寧 陳欣寧 陳欣寧 陳欣寧							
老師檢核	[Signature]							

✓ 通過



## 教導學生視力保健操



眼睛向左停 5 秒



眼睛向上停 5 秒



按摩眉毛

鼓勵學生下課多運動



打籃球



打壘球



跳繩

## 宣導均衡飲食



宣導 1



宣導 2



宣導 2

# 暑假挑戰太陽計劃

☀️ 跟太陽一起過暑假 班級：34 座號：22 姓名：吳佳蓉

記錄走出戶外動一動的時間，不要忘記每天至少花兩個小時跟太陽一起過暑假哦！

日期	第一週 ( <u>6月29日</u> ~ <u>7月5日</u> )		第二週 ( <u>7月7日</u> ~ <u>7月13日</u> )		第三週 ( <u>7月15日</u> ~ <u>7月21日</u> )		第四週 ( <u>7月23日</u> ~ <u>7月29日</u> )	
	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010
星期一	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>3</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️
星期二	<u>4</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️
星期三	<u>3</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️
星期四	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>4</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️
星期五	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>3</u> 小時	有☀️
星期六	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️
星期日	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>2</u> 小時	有☀️	<u>3</u> 小時	有☀️	<u>3</u> 小時	有☀️
家長確認	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天	<u>2</u> 天

◎請家長確認一週內有幾天達到太陽時間 120 分鐘以及確實執行用眼 30 鐘就休息 10 分鐘的天數。

## 挑戰太陽任務暑期作業單

學校： <u>彰化國小</u>	班級： <u>三年級</u>	姓名： <u>吳佳蓉</u>
挑戰說明：請用畫畫或貼上照片說明你利用什麼方法，幫助自己「規律用眼 3010」(「規律 30 分鐘休息 10 分鐘」)或是「太陽時間 120」(「每天至少 120 分鐘的戶外活動」)。		
挑戰任務：1. 太陽任務——規律用眼 3010 本挑戰！ 2. 太陽任務——太陽任務！		
我的挑戰說明： <u>請家人提醒自己，規劃更多有趣活動，把電視、遊戲、電影、電視關機。</u>		
畫畫或照片 (畫式或照片均可)：		

關太陽一報過暑假 班級：三(1) 座號：303 姓名：陳明鈺

記錄走出戶外動一動的時間，不要忘記每天至少花兩個小時跟太陽一起過暑假哦！

日期	第一週 (7月22日~7月28日)		第二週 (7月29日~8月4日)		第三週 (8月5日~8月11日)		第四週 (8月12日~8月18日)	
	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010	太陽時間	達到 3010
星期一	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期二	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期三	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期四	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期五	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期日	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
家長確認	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>7</u> 天	<u>6</u> 天	<u>7</u> 天	<u>6</u> 天

◎請家長確認一週內有幾天達到太陽時間 120 分鐘以及確實執行用眼 30 鐘就休息 10 分鐘的天數。

挑戰太陽紅暑假作業單

學校：新化國小 班級：三年(1)班 姓名：陳明鈺

挑戰說明：  
請用畫畫貼貼上週五說明信用的學習辦法，幫助自己「規律用眼 3010」(規律 30 分鐘休息 10 分鐘)或走「太陽時間 120」(每天要有 120 分鐘戶外活動)。

挑戰任務：  
 太陽任務一：規律用眼 3010 大挑戰！  
 太陽任務二：太陽時間 120 大挑戰！

我的挑戰說明：  
看電視時每小時就休息 10 分鐘，眼睛就紅紅的。

