

桃園市平鎮區忠貞國民小學 112 學年度視力保健實施計畫

一、依據

- (一) 桃園市政府教育局：中華民國 112 年 8 月 28 日桃教體字第 1120083423 號。
- (二) 本校「112 學年度健康促進學校實施計畫」。

二、目的

- (一) 使學童體認視力保健的重要性，養成書寫、閱讀的正確姿勢。
- (二) 透過各項視力保健的具體策略，降低學童近視的比率與速度。
- (三) 使學童養成維護視力的好習慣，以減少社會醫療成本的支出。

三、實施對象：本校全體親師生

四、實施方式

項次	項目	內容	執行單位
(一)	擬定視力保健實施計畫	由視力保健防治工作小組共同擬定。	學務處
(二)	成立視力保健防治工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、衛生組長、各學年主任、護理師、家長代表與志工等組成。	學務處 健康中心
(三)	視力檢查及統計	1.每學期初舉行視力檢查。 2.學童視力檢查異常，通知家長。 3.統計分析各班及全校視力檢查結果。 4.將結果登錄於學生健康資料系統，建檔備查。	健康中心
(四)	視力篩檢與矯治	1.將視力異常通知單發給學童，請家長帶學童至眼科醫院或診所複查，並於一個月內將回條交由健康中心彙整。	健康中心 級任導師

(五)	健康教學與活動	1.鼓勵教師參與視力保健研習，並將相關技能落實於教學中。	學務處
		2.結合社區眼科診所資源，請醫師蒞校指導各班學童視力保健策略。	健康中心
		3.訂定電子白板使用規範，符合使用 20 分鐘、休息 20 分鐘的原則。	總務處
		4.規劃多樣化課間活動或課後社團，設立活動專區，增進學童從事戶外活動的意願，以達每日戶外活動 120 分鐘。	學務處
		5.將視力保健議題融入各領域進行教學，並列入各學年課程計畫。	教務處
(六)	課桌椅之使用	按學童身高選用合適之課桌椅。	總務處 各班級
(七)	視力保健生活與環境	1.定期檢測全校各教室桌面照明，桌面亮度不低於 350LUX，且燈光不閃爍。	總務處
		2.黑板照明度不低於 500LUX	總務處
		3.受陽光直照教室裝設窗簾，避免黑板反光。	總務處 總務處
		4.校園環境美化與綠化。	級任導師
		5.鼓勵學童做「遠望休息」操。	健康中心
		6.指導學生正確的看書與寫字姿勢，書本離眼睛約 35 公分，且避免躺著看書。	導師、家長
		7.規定學生閱讀、看電視、打電腦，最好每 30 或 40 分鐘，讓眼睛休息一下或變換視物的距離。	導師、家長

		8.充足睡眠和均衡飲食。	導師、家長
(八)	戶外教學	鼓勵各學年進行戶外教學，接觸大自然。	教務處 學務處
(九)	加強家長對視力保健工作的認識與配合	1.於家長座談會時加強宣導。 2.成立家長視力保健義工隊，協助推展視力保健工作。 3.透過親師聯絡簿或通知單，轉知家長配合督導學生養成正確的閱讀、寫字姿勢，以保健視力。	健康中心 級任導師
(十)	建構學童視力醫療保健網概念	結合醫療院所，建立完善的視力保健諮詢網絡，充分運用社會資源，共同推動學童視力健康。	學務處 健康中心

五、經費來源：由學校相關經費項下勻支。

六、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。