

# 臺南市後壁國中視力保健實施計畫

## 壹、依據：

教育部〈九六〉台體字第 0960157958 號書函辦理。

## 貳、緣起：

三、根據「加強學童視力保健五年計畫」，以降低國中學童近視比率及延緩近視發生、有效減少近視深度。

四、全校推動學生視力保健，以落實學童視力保健工作。

## 參、目的：

一、學校規畫可行有效之視力保健工作，並輔導教師指導學生及協調家長採取正確之視力保健行為。

二、經由學校辦理視力保健宣導活動，灌輸學童正確視力保健觀念，以降低學童近視罹患率及近視深度。

## 肆、計畫內容：

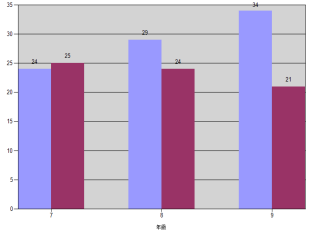
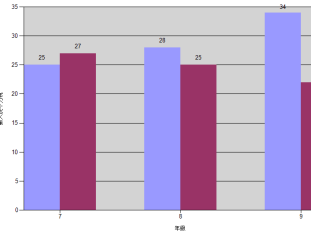
項次	工作要項	工作內容	主辦處室	活動日期	備註
一	擬定計畫	擬定視力保健計畫	學務處	八月	
二	成立視力保健工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、教師、護理師、家長會代表等組成。	學務處	九月	
三	提昇學校教師保健知能	1、鼓勵教師研發並使用視力保健相關教材與教育活動。 2、發現學生有視力異常症狀，隨時通知家長帶往眼科檢查。	教務處	十月	
四	加強全校家長及師生視力保健宣導活動	1、健康櫥窗視力保健宣導海報。 2、運動會擴大舉辦視力保健有獎徵答活動。	學務處	經常性辦理	
五	辦理學生視力保健宣導活動	1、減少學童長時間、近距離用眼。	學務處 教務處	經常性辦理	

		<p>2、輔導學生執筆正確姿勢。</p> <p>3、輔導學生使用電腦正確姿勢。</p> <p>4、落實體育課及課外活動教學。</p> <p>5、嚴禁利用下課時間考試。</p> <p>6、鼓勵學童走出室外接近大自然。</p>			
六	加強學童視力保健之生活環境	<p>1、養成學童時常望眼之習慣，推動班級下課時做集體遠眺休息。</p> <p>2、利用朝會隊形，增長視野，讓學童看得更遠。</p> <p>3、全校學生每週二、四安排集合時間，進行快走操場遠眺休息活動，放鬆眼睛睫狀肌。</p>	學務處 健康中心	經常性辦理	
七	推動集體遠眺休息	<p>1、每學期定期照度測量，改善教室及黑板照明。</p> <p>2、採用省能源、高效能照明燈具。</p> <p>3、鼓勵家長有效使用居家照明設備。</p> <p>4、鼓勵家長使用讀書架輔助，可減少書本反光。</p> <p>5. 利用每週一、三、五升旗時進行遠眺休息。</p> <p>6. 利用每週二、四快跑操場時間進行遠眺休息。</p> <p>7. 每節下課十分鐘鼓勵學生到教室外。</p> <p>8. 每節下課十分鐘讓學生確實離開教室，至戶外活動進行遠眺休息。</p> <p>9. 下課時間要求學生不得書寫作業、閱讀書本及不得使用電腦。</p>	總務處 學務處	經常性辦理	
八	加強學童用眼照明環境	執行「對號入座」措施，讓學生選坐合適課桌椅。	總務處 學務處	九月	

九	繼續充實更新學生課桌椅	1、植樹綠化美化校園。 2、定期性修剪校園樹木。	總務處	經常性辦理	
十	推動校園植樹綠化活動	1、定期舉行視力檢查，落實學童定期視力篩檢。 2、發給視力檢查視力不良學生就醫家長通知單。 3、加強檢查結果之處理，以提高就診率。 4、統計、分析視力檢查結果並製成統計圖。 5、進行七年級學生色盲篩檢。 7、篩檢異常學生發通知單，並統計缺點矯治率。	健康中心	每學期初	
十一	定期舉辦視力篩檢、追蹤及統計	1、利用家庭訪視時，向家長宣導視力保健的重要及做法。 2、利用全校性活動舉辦視力保健宣導。	學務處	不定期	

伍、本計畫呈請校長核准後實施，修正時亦同。

# 後壁國中健康促進學校視力保健執行成果

執行項目	預期達成目標	執行成果
學校衛生政策	1.加強視力檢查，早期發現、及早矯治。 2.降低學生視力罹患率及減緩度數增加的速度。 3.提高視力不良學生矯治率為 80%以上。	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 全面推展視力保健議題的執行</li> <li>* 每學期初進行視力檢查及一年級新生辨色力檢查。</li> <li>* 視力檢查結果統計分析並追蹤輔導</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>第 1 學期視力統計圖</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>第 2 學期視力統計圖</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>第 1 學期視力統計表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>第 2 學期視力統計表</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>第 1 學期裸視視力不良統計表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>第 2 學期裸視視力不良統計表</p> </div> </div>
健康服務	4.增加學生視力保健常識及正確用眼習慣的養成。	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 定期進行視力檢查及一年級新生辨色力檢查。</li> <li>* 視力不良學生發給視力不良通知單，追蹤矯治情形。</li> <li>* 與各班導師聯繫，加強視力保健宣導，督促養成良好視力習慣，以防視力再度惡化。</li> </ul>

	裸視視力 不良比率	視力不良比率（裸視力不良未配 鏡矯治或矯正視力未達標準）	就診矯 正率
99（一）	57.29%	20.07%	99.37%
99（二）	58.8%	19.2%	86.50%
100（一）	60.38%	19.61%	96.18%
100（二）	66.4%	24.4%	85.06%
101（一）	59.84%	20.83%	91.08%
101（二）	61.4%	24.04%	91.30%

- \* 製作班級視力不良清單，追蹤視力不良學生，定期衛教。
- \* 提供視力保健單張及文宣，張貼於教室明顯處。
- \* 積極宣導，第 2 學期視力不良比率略升高，**就診率高達 91.30%**。
- \* 提供各項視力保健諮詢。

學校物質環境

- \* 校園定期綠美化，大片綠地，有助望遠凝視及眼球放鬆。
- \* 各班學生利用課餘負責教室陽台植物的栽種，接觸綠色植物，有益視力保健。
- \* 定期檢測照光度以確保教室光源充足，並隨時保養維修損壞燈管。
- \* 各班落實課桌椅按身高入座，維持良好的學習環境
- \* 營養午餐設計添加有益視力發展的食材（如：如紅蘿

		<p>蔔、富含維生素 A 深綠色蔬菜..等)。</p>
學校社會環境		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鼓勵學生下課 10 分鐘走出教室透透氣並實行遠眺休息。</li> <li>* 101 年 11 月 7.8.9 日一、二、三年級校外教學活動，增加到戶外接觸大自然機會。</li> <li>* 增加學生室外教學活動，遠眺大自然，減少眼睛疲勞。</li> <li>* 視力保健融入教學課程中。(貝茲視力小組活動融入自然科教學活動)</li> <li>* 舉辦各項體育活動(如獨輪車、扯鈴、運動會、球類、臺拳道..)，藉由運動紓解壓力並有益良好視力保健，增加眼球運動。</li> </ul>
社區關係		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 衛生所宣導視力保健正確觀念。</li> <li>* 班導師針對視力不良學生，家庭訪視加強宣導視力保健。</li> </ul>
個人健康技能		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學生能適時做眼球運動及遠眺休息，有助眼球睫狀肌放鬆。</li> <li>* 學生能維持正確的寫字、閱讀姿勢及正確使用電腦。</li> <li>* 有正確的視力保健知識。</li> </ul>

# 活動花絮



定期辦理視力檢查



辦理新型課桌椅更換，有益視力保健



教導學生正確清洗眼鏡方法



確實遵守並張貼正確測量視力方式



定期檢測教室照光度，以確保光線充足，有益視力保健



定期檢測教室照光度，以確保光線充足，有益視力保健



視力保健宣導



視力保健書法比賽



張貼視力保健宣導標語



增加戶外教學活動，減少近距離用眼，有益視力保健



教導正確戴眼鏡方法，有益視力保健



運動會衛生所進行擴大視力保健宣導，創造美麗新視野

# 活動花絮

	 <p>從小做起，因此需要自己的關心、細心、耐心，擁有健康的雙眼，才能將世界之美、盡收眼底，豐富自己的人生。</p> <p>教育部關心學童眼睛的健康，積極推廣視力保健工作，更研發一套「視力保健電腦專用停歇宣導軟體」提供免費下載服務，網址為 <a href="http://www.edu.tw/physical/">www.edu.tw/physical/</a>，為避免孩子使用電腦過久，學校已安裝此軟體，家長亦可在家自動上網安裝，讓孩子眼睛可得到適度的休息，眼睛的健康，有賴你的用心，下課常望遠眺視遠方，看電視、使用電腦每30分鐘休息10分鐘，讓自己有一雙健康美麗的雙眸。</p> <p>保護  拒絕 </p>	
<p>集體跑操場活動集體遠眺休息，有益視力保健</p>	<p>健康櫥窗視力保健宣導</p>	<p>一、二、三年級戶外教學</p>
		
<p>視力保健宣導</p>	<p>綠意盎然的校園有益視力保健</p>	<p>綠意盎然的校園有益視力保健</p>
		
<p>運動會活動，有益視力保健</p>	<p>運動會進場化妝表演活動，有益視力保健</p>	<p>運動會衛生所擴大視力保健宣導，進行視力保健有獎徵答活動</p>
		
<p>運動會衛生所擴大視力保健宣導，進行視力保健有獎徵答活動</p>	<p>扯鈴練習情形</p>	<p>學生下課常打羽毛球，有益視力保健</p>