

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：

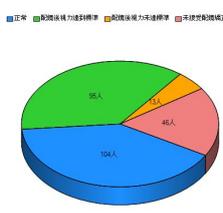
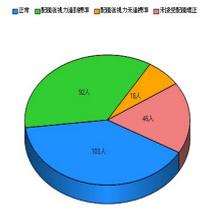
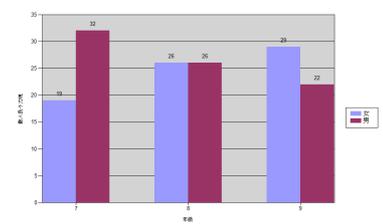
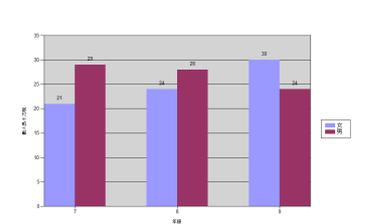
項次	工作要項	工作內容	主辦處室	活動日期	備註
一	擬定計畫	擬定視力保健計畫	學務處	八月	
二	成立視力保健工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、教師、護理師、家長會代表等組成。	學務處	九月	
三	提昇學校教師保健知能	1、鼓勵教師研發並使用視力保健相關教材與教育活動。 2、發現學生有視力異常症狀，隨時通知家長帶往眼科檢查。	教務處	十月	
四	加強全校家長及師生視力保健宣導活動	1、健康櫥窗視力保健宣導海報。 2、運動會擴大舉辦視力保健有獎徵答活動。	學務處	經常性辦理	
五	辦理學生視力保健宣導活動	1、減少學童長時間、近距離用眼。	學務處 教務處	經常性辦理	

		<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，進行快跑操場遠眺休息活動，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 90%以上。	<ul style="list-style-type: none"> * 全面推展視力保健議題的執行 * 每學期初進行視力檢查及一年級新生辨色力檢查。 * 視力檢查結果統計分析並追蹤輔導 <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>  <p>第 1 學期裸視視力不良統計表</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>第 2 學期視力統計表</p>  <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"> * 定期進行視力檢查及一年級新生辨色力檢查。 * 視力不良學生發給視力不良通知單，追蹤矯治情形。 * 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。

	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%
102（一）	59.6%	22.86%	98.69%
102（二）	60.23%	24.71%	99.36%

- * 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**就診率高達 99.36%**。
- * 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"> * 鼓勵學生下課 10 分鐘走出教室透透氣並實行遠眺休息。 * 102 年 10 月 30.31 日、11 月 1 日一、二、三年級校外教學活動，增加到戶外接觸大自然機會。 * 增加學生室外教學活動，遠眺大自然，減少眼睛疲勞。 * 視力保健融入教學課程中。(視力活動融入自然科教學活動) * 舉辦各項體育活動(如獨輪車、扯鈴、運動會、球類、跆拳道..)，藉由運動紓解壓力並有益良好視力保健，增加眼球運動。
社區關係		<ul style="list-style-type: none"> * 衛生所宣導視力保健正確觀念。 * 班導師針對視力不良學生，家庭訪視加強宣導視力保健。
個人健康技能		<ul style="list-style-type: none"> * 學生能適時做眼球運動及遠眺休息，有助眼球睫狀肌放鬆。 * 學生能維持正確的寫字、閱讀姿勢及正確使用電腦。 * 有正確的視力保健知識。

活動花絮



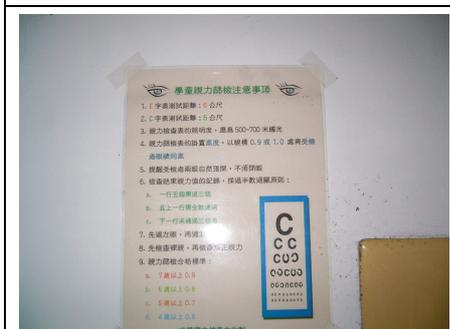
定期辦理視力檢查



辦理新型課桌椅更換，替換適合自己身高的課桌椅，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



視力保健系列活動
(學生跳舞表演活動)



視力保健系列活動
(學生跳舞表演活動)



張貼視力保健宣導標語



視力保健系列活動
(結合聖誕節表演節目活動)



教導正確戴眼鏡方法，有益視力保健



召開學校衛生工作會議
(進行討論視力建議改善)

活動花絮



視力保健宣導



健康櫥窗視力保健宣導



一、二、三年級戶外教學



集體跑操場活動
集體遠眺休息，有益視力保健



綠意盎然的校園有益視力保健



綠意盎然的校園有益視力保健



運動會擴大視力保健宣導



運動會擴大視力保健宣導，
進行視力保健對對碰遊戲活動



運動會擴大視力保健宣導，
進行視力保健有獎徵答活動



學生下課常一起打籃球，
有益視力保健



扯鈴練習情形



學生下課常騎獨輪車，
有益視力保健