

壹、前言

健康是孩子學習與活動首要條件，在教育改革的思維與實踐理念下，以生活經驗為重心，透過不同領域的教育活動學習。而【眼睛】是一直陪著孩子學習與探索這世界的美麗，為了看得更遠、更好、更美，我們必須教導孩子保護眼睛，珍惜眼睛。

貳、本校學生視力不良現況

本校學生視力狀況以 101 學年上學期學童視力不良盛行率 12.31%;102 學年上學期學童視力不良盛行率 14.5%。近視係屬於不可恢復之眼睛缺陷，實有賴政府與大家共同努力的方向，減少近視問題惡化。

參、本校推動學生視力保健工作重點

一、加強學童（含幼童）的視力保健教育

學生在校時間八小時，教師若能隨時指導學生養成良好用眼習慣，並不斷糾正學生不良的用眼方式、閱讀寫字姿勢，對學童視力的保護必能收到立竿見影之效，因此視力保健工作應在校長的重視下結合全體教師與家長配合，才能確實而有效的推動。

二、重視視力保健生活環境的宣導與改善

1. 加強宣導『學童減少長時間、近距離的用眼』

包含閱讀、看電視、打電動時間、正確執筆姿勢、減少幼兒園、一、二年級需用眼之課業、嚴禁利用下課時間留教室及考試，每天戶外活動 120 分鐘等，這些除了政策的宣導，實有賴教學老師的實際執行。

2. 培養學生良好用眼習慣與行為實踐

學生用眼習慣與行為實踐，除了在校老師的指導外更需要家長的配合長期執行，才能看到成效，教育處希望各校能利用時間辦理親師及社區家長視力保健研習會，喚起社區及家長重視學童視力保健行為，以期全面推動學生視力保健工作，才能有效減少近視罹患率及高度近視。另預防白內障年輕化，養成戶外帶帽遮光習慣，並避免強光下閱讀。

3. 配合教育部政策宣導視力保健停歇軟體

根據研究發現近視年齡愈小，近視惡化速度就愈快，演變為高度近視比率就愈高，因此預防近視的方法就是『不要太早發生近視』，因此加強宣導學校電腦教室使用電腦視力保健停歇軟體，指導學生使用電腦需遵守 3010 守則（每 30 分休息 10 分），減少因長時間近距離用眼導致的視力不良問題。

4. 加強學童用眼照明環境

(1) 學校(含幼稚園)照明設備黑板 500 燭光，桌面 350 燭光以上。

照度不足、燈管老舊、維修不佳等是目前許多學校因經費問題無法改善的共同問題。

(2) 加強指導家長有效使用居家照明設備：

學生除了在校時間外，回到家中居家照明設備如不足，對視力保健工作造成事半功倍，因此加強宣導讓家長了解，這些都需要靠大家共同的努力。

5. 繼續充實更新學生課桌椅及教師指導使用原則。

6. 國民小學使用電子化設備進行教學注意事項實施與落實 102.3.12 府教體 1020041285 號(詳見附件)

三、視力檢查與矯治輔導，預防高度近視發生

1. 每學期定期辦理視力檢查：定期實施視力才能瞭解學生視力狀況，及早發現學生視力異常狀，以書面通知家長帶至眼科作進一步複檢與治療，回條回收整理。

2. 一年級新生與幼稚園辦理斜弱視篩檢（立體圖檢查）：篩檢異常學生應以書面通知家長帶至眼科作進一步複檢與治療，以把握矯治的時機，回條回收整理。

3. 檢查結果統計與呈報

各項視力檢查結果應統計除學校留存外，均需進入教育部學校健康資訊系統填報。

4. 視力不良學生的矯治與追蹤：目的在於

- (1) 是否依據醫師的建議確實接受矯治與治療，並養成正確用眼習慣。
- (2) 了解影響學生接受矯治的意願及未能完成矯治的相關因素。
- (3) 了解學生在矯治過程中遭遇的困難，提供可能的解決方法、社會資源及資訊。
- (4) 協助學生持續完成矯治，維持度數及避免高度近視提早發生。

四、視力保健工作評鑑與獎勵

視力保健內容包括行政與環境、教學與行為實踐、保健服務與矯治輔導、家長與社區的配合、相關特色等項。包含國小、幼兒園與托兒所，希望從評鑑工作輔導能多重視視力保健工作。

肆、103 學年視力保健活動計畫

項目	內容	承辦單位	時間	備註
課表安排	1. 課表應按規定時數編排（每節 30-40 分鐘） 2. 避免需用眼之科目集中一個時段	教導處	每學期開學前	
課桌椅使用原則	1. 安排觀看【使用課桌椅】錄影帶 2. 各班課桌椅編排	總務處	每學期開學初	
室內環境 照明	1. 損壞燈具修繕 2. 教室測光 3. 教室佈置應考慮光線問題 4. 教師應按[電子化教學注意事項]規定實施	總務處 保健中心 導師 教師群	每學期開學初 應完成修繕及 測光工作	照明不良教室 請優先排入經 費申請
視力檢查	1. 每學期視力篩檢（上學期健康檢查） 2. 每學年斜弱視篩檢 3. 異常轉介追蹤/管理/統計	保健中心	9 月及 3 月	統計表上傳教 育局及教育部
視力保健 研習	1. 辦理視力保健宣導活動(包含各班級學生及新生家長) 2. 教師視力保健相關研習, 請踴躍參加	保健中心	一場次/學年	
護眼例行 活動	1. 課間活動實施望遠凝視或戶外活動 2. 下課走出教室。 3. 教學活動盡量編排以感官多元化、室外教學減少學童用眼壓力	學務組 班導 教師群	每天	請參照望遠凝 視辦法
生活用眼 指導 (包含已近 視學生)	1. 寫作執筆姿勢正確 2. 習作格式大小符合教育部規定 3. 準時下課，鼓勵學童室外活動 4. 課程編排遵守 3010 原則作息	教學現場 老師 包含幼兒 園	全學年	必要時應聯繫 校護或家長

	5. 低年級課業安排應多元化、減少需用眼的活動 6. 其他護眼指導（如光線調節、發現異狀學童等）			
獎勵辦法	1. 每年接受教育處考評列等 2. 如列入重點學校，計畫應提升至教導處規劃辦理	保健中心	依獎送辦法辦理	

伍、本計畫提校務會議通過，校長核准後實施，修正者亦同

附件

國民小學使用電子化設備進行教學注意事項 102.3.12 府教體 1020041285 號

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本國民小學使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
 - (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。
 - (二) 中、高年級使用時間：
 1. 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。
 2. 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
 - (三) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。
 - (四) 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光 (LUX)。
 - (五) 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學童座位。
 - (六) 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
 - (七) 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。

四、地方政府或學校得依實際需要，另訂定保護學童視力保健之相關規定。

護師

護理師兼任
出 納 官美姘

學務組

教師兼任
學務主任 胡忠孝

主任：

教師兼任
教導主任 郭惠珍

校長：

校長 吳運全

