

臺南市紅瓦厝國小 104 學年度推廣視力保健工作實施辦法

壹、依據：

101 年 5 月 31 日南市教體(二)字第 1010434182 號函臺南市加強學童視力保健計畫。

貳、問題分析：

一、視力不良比率不斷攀升：

本校學童視力檢查結果，全校視力不良率 103 學年度上學期 32.7%，但到了 103 學年度下學期視力不良比率 39.6%，與台南全市視力不良率比較，本校視力不良人數仍逐年上升(參考表一、二)。

表一 紅瓦厝國小近三年視力檢查統計表

學年度	101 上	101 下	102 上	102 下	103 上	103 下
百分比	39%	42.7%	34.8%	39%	32.7%	39.6%

表二 紅瓦厝國小 103 學年度第二學期裸眼視力篩檢分佈統表

年級	男生			女生			合計			103 年 台南市視力 不良率
	受檢 人數	視力不良		受檢 人數	視力不良		受檢 人數	視力不良		
		人數	%		人數	%		人數	%	
一	69	11	15.9%	73	15	20.5%	142	26	18.3%	22.73%
二	69	19	27.5%	69	19	27.5%	138	38	27.5%	32.83%
三	59	29	49.2%	47	15	31.9%	106	44	41.5%	42.66%
四	63	25	39.7%	50	25	50%	113	50	44.2%	51.13%
五	62	34	54.8%	51	29	56.9%	113	63	55.8%	60.19%
六	54	28	51.9%	61	39	63.9%	115	67	58.3%	65.85%
合計	376	146	38.8%	351	142	40.5%	727	288	39.6%	46.53%

二、本校學童視力問題評估：

依據本校 103 學年視力檢查矯治結果回條發現：

- (一)視力不良人數佔學生總數的 1/3，近視居多，其次是近視+散光、遠視+散光，下學期視力不良人數有上升趨勢，學生及家長仍需加強視力保健觀念，續辦理衛教宣導。
- (二)近視及散光是造成視力不良的主因，是一項嚴重的學生健康問題，而太早發生近視又易造成高度近視，容易引起視網膜剝離、黃斑部出血、視神經病變、青光眼、白內障等合併症，甚至有導致失明之慮，故如何在當前資訊化、都市化及競爭化的年代，做好視力保健工作，延緩未來的主人翁「不要太早發生近視」，落實視力保健的推展計畫，的確是當務之急。

參、計畫內容：

工作項目	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位	備註
一、 視力保健行政	1. 成立視力保健執行小組。 2. 設立視力保健績優獎勵辦法。	9 月	學務處	教務處	
二、 改善視力保健環境	1. 測量教室照明設備並做記錄。 2. 維護教室適度照明設備，保持足夠照度。 3. 視身高調整教室桌椅高度。 4. 發現視力不良者調整其座位。 5. 定期修剪花木，避免影響照明 6. 美化綠化校園爭取。	每學期初 經常 每學年開學 經常 經常 經常	總務處 各班導師 各班導師 各班導師 總務處 總務處	健康中心 總務處 健康中心 總務處	
三、 視力保健教學	1. 利用學生朝會時間加強宣導。 2. 於公佈欄張貼宣導海報、標語 3. 將視力保健融入各科教學。 4. 減少一、二年級需用眼之作業 5. 作業宜避免份量過多及重覆抄寫。 6. 教導如何正確的使用電腦製作網頁，供學生及家長閱覽相關資料，建立即時資訊。	每學期一次 104. 10 經常 經常 經常 104. 10	教務處 健康中心 各班導師 各班導師 各班導師 健康中心	各班導師 健康中心 健康中心 健康中心 各科教師 資訊組長	

<p>四、 視力保健行為實踐</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週一第二節下課時間(10:10)由老師帶領學生，於課間操後到戶外從事遠眺休息(向六公尺外遠方樹木或建築物凝視5-10分鐘)。 2. 隨時注意學生執筆及閱讀姿勢 3. 每週電腦課下課前播放護眼健康操影片，由老師帶領學生執行護眼操，以期學生眼睛有充分休息的機會。 4. 避免下課時間考試。 5. 鼓勵學生下課時間多從事戶外活動。 6. 落實體育課及規劃每月體育活動，提高戶外活動比率。 7. 辦理戶外教學，鼓勵親子同遊 8. 指導學生養成不偏食習慣 	<p>每週一次</p> <p>經常</p> <p>經常</p> <p>經常</p> <p>經常</p> <p>每學期一次</p> <p>經常</p>	<p>學務處</p> <p>任課老師</p> <p>任課老師</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>各班導師</p>	<p>健康中心 全校老師</p>	
<p>五、 視力檢查篩檢服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施學生視力檢查，建立學生健檢資料。 2. 一年級實施亂點立體圖檢查。 3. 製作視力檢查統計表。 4. 視力未達0.9者以書面通知家長，並作追蹤記錄。 	<p>每學期一次</p>	<p>健康中心</p>	<p>各班導師</p>	
<p>六、 視力保健矯治輔導</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 追蹤視力不良學生矯治情形。 2. 關懷並輔導接受眼科藥物治療之學童。 3. 關懷佩戴眼鏡矯治視力之學童 	<p>經常</p>	<p>健康中心</p>	<p>各班導師</p>	
<p>七、 家長與社區之配合</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於親師會時向家長做視力保健宣導並納入討論。 2. 期末對志工熱心公益表現優異者給予獎狀鼓勵。 3. 請家長協助配合事項： <ol style="list-style-type: none"> (1) 提供適當閱讀環境、燈光充足。 (2) 督促學生養成正確的閱讀姿勢。 (3) 提醒小朋友閱讀三十分鐘後需休息十分鐘。 (4) 規範學生避免長時間閱讀、看電視、打電動或使用電腦持續超過三十分鐘以上。 (5) 注重學生飲食均衡、睡眠充足、適當運動並接觸大自然。 	<p>每學期一次</p>	<p>健康中心</p> <p>學務處</p> <p>健康中心</p>	<p>各班老師</p> <p>各班導師</p>	

工作項目	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位
八、 其他配套措施	1. 電腦座椅高度的調整。 2. 電腦排課考量學生視力發展。 3. 實卷問卷調查、瞭解學生視力不良原因。	每學期開學	總務處 教務處	健康中心 各班導師
	4. 營養均衡的午餐菜單。	每週一次	總務處	健康中心

伍、預期成果：

一、全校全面性積極推動視力保健工作，增進學童視力保健知識，並確實督導落實於日常生活中。

二、指導家長、學生了解視力不良所代表的意義，對近視防治有新認識。

三、提高視力有問題學童的轉介、矯治比率到達 98%。

陸、本實施辦法呈請 校長核可後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

護理師：

護理師 李育瑱

衛生組長：

教師兼衛生組長 卓明男

學務主任：

學生事務處主任 陳進添

校長：

紅瓦厝國小校長 連久慧