

花蓮縣花蓮市中正國民小學健康促進學校實施計畫

重點議題:視 力 保 健

其他六大議題:菸檳防制、口腔衛生、健康體位、視力保健、檳榔防制、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含正確用藥)

計畫工作內容、工作步驟或項目

一、健康政策	策略	評價指標或方法
(一)訂定學校視力保健推動辦法	1. 每學期測量教室照度，桌面照度不低於 500LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 750LUX，且黑板不反光。 2. 依據教學活動需要及學生狀況，善用教室採光，課桌椅配置，營造良好教學情境。 3. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿。 4. 下課時間確實讓學童離開教室走至室外，善用時間遠眺休息。 5. 指導學童閱讀、寫字姿勢端正，且保持眼睛和課本、簿本之距離在 35 公分以上。 6. 學生利用「視力保健檢核表」等檢視自己的護眼行為。 7. 利用家長日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。	○○○○推動辦法乙式

(二) 成立學校推動小組	請參閱附件	學校推動小組組織辦法乙式及分工表
二、健康教學	策略	評價指標或方法
(一) 進行全校之視力保健推動		
1. 教學面：		教學記錄或教案
(1) 健康教育教學	1. 康軒一上第三單元-身體會說話 2. 康軒一下第五單元-發現新草原 3. 康軒二下第五單元-期待的假期 4. 康軒三上第三單元-身體新視野 5. 康軒四上第二單元-飲食與運動 6. 康軒四下第四單元-新青蛙王子 7. 康軒六下第一單元-健康保衛、全力開跑 8. 進行營養教育時宣導正確視力保健觀念	活動記錄或照片
(2) 各科融入教學	1. 綜合翰林二上第四單元-大自然的寶貝 2. 綜合翰林五上第四單元和大自然做朋友	教學記錄或教案 活動記錄或照片
2. 教學活動面：		教學記錄或教案 活動記錄或照片
(1) 辦理視力保健相關活動	1. 辦理視力保健宣導。 2. 辦理視力保健知識、態度、行為問卷前、後測。	教學記錄或教案+ 活動記錄或照片

	3. 鼓勵學生進行眼球運動。 4. 舉行班際體育競賽，培養學生戶外運動興趣。 5. 舉辦戶外教學活動，接觸大自然。	
(2) 辦理視力保健學藝競賽	針對中高年級各班辦理繪畫與書法比賽選出優秀作品公開表揚，並張貼於學校川堂布告欄，以營造視力保健校園環境。	教學記錄或教案 活動記錄或照片
三、社區面	策略	評價指標或方法
對於社區或家長進行視力保健相關聯繫或宣導	利用家長日、班親會、親職座談、聯絡簿、電子看板等進行視力保健及健促相關議題之宣導，並舉辦戶外性質之班親活動，接觸大自然。	宣導記錄或照片
四、環境營造	策略	評價指標或方法
針對視力保健進行學校相關海報或標語布置	川堂布告欄張貼視力保健之海報或學生學藝競賽作品。	照片或文件
五、健康服務	策略	評價指標或方法
進行學生視力保健狀況調查	1. 健康中心每學期初檢查學生視力。 2. 針對視力不良學生發就醫通知單請家長帶孩子到診所或醫院複診，並交回條。 3. 每學期進行教室採光測量。	照片或文件
六、健康技能	策略	評價指標或方法
進行學生視力保健技能的相關推動工作	1. 鼓勵學生下課時間進行眼球運動。 2. 學生利用「視力保健檢核表」等護眼行為自主檢核。	活動記錄或照片

肆、預定進度 略

伍、計畫預期成果指標

一、108 學年度視力保健項目目標值

- (一) 學生裸視視力不良率能維持不增加。
- (二) 學生視力不良治療率目標 80%以上。
- (三) 學生天天戶外活動 120 達成率能有 60%。

二、實施策略

- (一) 設計「視力保健檢核表」等請學生進行護眼行為自主檢核。
- (二) 視力不良就醫率方面，發送二次通知單，並請導師利用電訪或聯絡簿瞭解無法前往就醫之狀況或問題。
- (三) 辦理護眼達人抽獎活動。
- (三) 鼓勵學生下課能到戶外進行眼球運動。
- (四) 舉行班際體育競賽，培養學生戶外運動興趣。
- (五) 配合各領域教學目標設計生動活潑生活技巧的課程，並納入各領域實施，使學生具備視力保健常識。
- (六) 舉辦戶外教學活動或班親會活動，提倡戶外休閒，親近大自然。