

桃園縣雙龍國小

新視力保健望遠凝視與眼球運動實施辦法

97.09 修訂

104.02 再修訂

- 一、目的：1. 藉由遠距離的視物，鬆弛緊繃的眼球睫狀肌。
2. 學童能體驗眼球肌肉適度休息的必要性。
3. 學生能有望遠凝視習慣的養成並能配合實施眼球運動。
- 二、對象：全校一~六年級之全體師生。
- 三、時間：九十七年九月起開始實施。
- 四、地點：各班教室兩側窗邊或走廊，若該節在專科教室則即刻在專科教室前或體育課在戶外運動場就地。
- 五、實施方式：
1. 利用每週三第二節下課課間活動時間實施約 5 分鐘。
 2. 播放望遠凝視音樂 CD 提醒學生要做望遠凝視活動，請導師協助督促提醒學生就定位一起站好凝視遠方並做眼球運動。
 3. 由本校自治市同學協助錄音帶的播放工作。
 4. 音樂響起時學童全部集合一排於兩側窗邊或走廊，若該節在專科教室則即刻在專科教室前或體育課在戶外運動場就地。在放鬆的心情下，聽優美的 CD 播放的內容，眼看距離六公尺以外的遠方景色、植物或山景等綠色植物，搭配實施眼球運動「上→下→左→右→右上斜→右下斜→左上斜→左下斜」每個方向停留 10 秒後皆須回到原點」
- 六、預期效益：
1. 視力保健工作是生活化的，須在日常生活中落實練習。
 2. 在學校學習望遠凝視行為與眼球運動，經過學習習慣養成後，在家用眼疲累時也會自行進行望遠凝視動作。
- 七、本辦法經本校校務會議討論後公佈，俸校長核准後實施，修正時亦同。

護理師

衛生組長

學務主任

校長

桃園市雙龍國小辦理「視力保健—戶外遠眺 120 暨視力保健 3010」活動

每週三第二節下課時間 班級走廊、陽台及戶外場地等



下課時間走出教室到戶外遠眺



利用下課 10 分鐘讓眼睛遠眺休息



望遠時間並進行眼睛穴道按摩



眼睛穴道按摩讓眼睛消除疲勞



走廊陽台及戶外廠所都是遠眺的好地點



雙龍校園寬闊可遠眺至乳姑山等遠處