

桃園市龍潭區雙龍國民小學視力保健計畫

壹、依據：

- 一、依據教育部公佈「加強學童視力保健計畫」辦理。
- 二、依本校健康中心年度護理工作計畫辦理。

貳、目標：

- 一、本計畫依教育部規定，為加強學童視力保健成效，落實學童視力保健工作。
- 二、為維護學童視力健康，及早發現視力不良，加強追蹤及矯治，緩和高度近視的趨勢。
- 三、平時加強視力保健，望遠凝視及視力保健操認知，以維持良好的視力保健習慣。

參、實施對象：

全校教職員工及學生，並能擴展到家長，進而到整個學校社區。

肆、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	暫定時間
學童視力保健行政與環境	召開視力保健工作小組會議。	教務處	學期初
	訂定視力實施計畫並確實執行，排定各項工作分層負責人員。		學期初
	辦理校內教師視力保健研習、視力保健教師檢核表（附件六）。		配合校務時間另定
	舉辦學童視力保健教學觀摩會。		配合校務時間另定
	舉辦視力保健相關學藝活動，如：演講、作文、書法、繪畫等藝文競賽。	學務處、級任老師	配合教務時間另定
	新型課桌椅正確調整與使用。	總務處	學期初
	校園美化綠化。		全學年
	燈光照明檢查。		開學前
學童視力保健教學與行為實踐	減少近距離過度用眼之教學方法、電子教學設備視力保健注意事項(附件二)，提供老師參考資料。	學務處	全學年
	學期初兒童朝會視力保健宣導及有獎徵答		配合校務
	修繕教室採光照明度檢測、調整課桌椅配置，營造良好學習環境。	總務處	學期初
	收集提供視力保健宣導資料，如愛眼護照、手冊、讀物、統計表、學生居家自我檢核表(附件七)等。	健康中心	全學年
	導師指導與提醒學童閱讀、寫字姿勢要端正，且保持眼睛和課本、簿本之距離在三十五公分以上。	級任老師 科任課老師	全學年
	提醒學童下課時間，離開教室走至室外。		全學年
	實施全校望遠凝視與眼球護眼運動(附件一)。		每週三 第二節 課間活動

	操作電腦能遵守3010原則，眼睛與銀幕距離七十至九十公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	級任老師、電腦教師	全學年	
	提高戶外教學活動比例(每日>120分鐘)。	級任老師	全學年	
	獎勵視力保健習慣優良及學期檢查視力未惡化之學生。	學務處	學期末	
學童視力保健服務與矯治輔導	每學期採用電子E字表(附件三)定期檢查學童視力。	健康中心	學期初	
	新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並追蹤複診與詳加紀錄。		學期初	
	視力檢查結果通知家長(附件四)，要求帶往眼科醫師處複檢，並將檢查結果交回學校紀錄追蹤，有依規定前往眼科追蹤繳交回條的學生發給榮譽貼紙一張。		視力檢查後一個月內完成	
	對視力不良、高度近視控度防盲學生，辦理親師座談會或家長宣導(附件五)。		班親會、親職教育日	
	統計學童視力篩檢與矯治結果製成分析表。		學期中	
	學童視力篩檢與矯治結果，提交校務會議討論，並提出因應改進計畫。		學期末	
	對於配戴眼鏡的學生，篩選高度近視列冊管理。		學期中	
	學期初檢查視力良好的學生，由導師在班上公開讚揚獎勵，對自己的眼睛照顧負責任。		級任老師	全學年
	對接受眼科藥物散瞳治療、角膜塑型的學生多加關懷並加以關注。			
與社區家長配合	舉辦家長、班親會、愛心工作隊、社區民眾等視力保健宣導座談會加強宣導正確的觀念。	學務處 輔導室 健康中心、級任導師	班親會、親職教育日	
	利用發通知單、家庭聯絡簿，與家長聯繫學童視力保健追蹤複診情形。		視力檢查完後	
	聯繫相關機構辦理學校社區視力保健研習活動，鼓勵社區民眾、家長參加。		健康中心	

伍、實施獎勵辦法：

教職員工成果考核有實際優良成績表現者，由人事室辦理敘獎鼓勵。

陸、其他：

若有未定事項或因應臨時需要，得依實際需要規定。

柒、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

【附件一】

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。

【附件二】

雙龍小學使用電子化設備進行教學「視力保健」注意事項

- 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。

【附件三】

中小學視力篩檢工具視標顯示原則

學生視力篩檢之工具，視標以 1 分視角原理製作，整體構成 5 分視角。建議視標符號以 E 字為主，其顯示原則：

1. E 字 0.1 視標為 8.75-9 公分正方，缺口寬度大小為 1.75-1.8 公分，0.2 視標之缺口寬度為 0.1 的一半，其餘各視標按比例縮小，1.0 視標為 0.875-0.9 公分正方。E 字視標之黑白線條要等寬、等距；E 字視標之缺口方向為上、下、左、右四種。視標顯示面板距離受檢者之測量距離為 6 公尺。
2. 視標顯示面板上之符號要能依施測者之選擇而移動顯示之位置，一次顯示一個視標，且任一視標之線條或缺口至少需距離面板邊緣 2 公分。
3. 視標顯示面板光源要均勻，不得反光或閃爍，面板大小至少須 22 公分*13 公分，高度可隨受檢者身高調整。篩檢時視力表之表面照度為 500-800LUX，附近環境照度約為其十分之一。
4. 0.1 視標符號圖解說明如下：

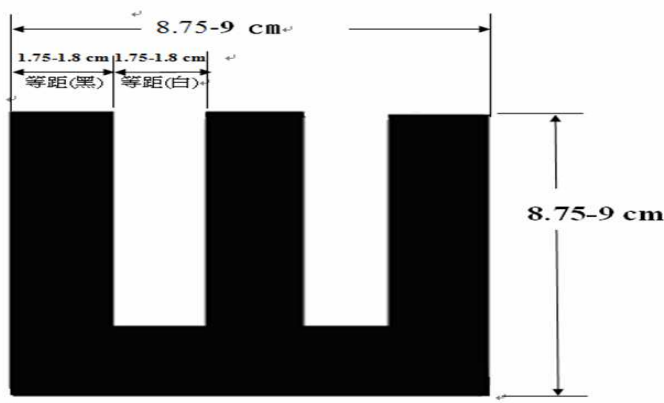


圖 1· 視力表 E 字 0.1 視標圖解。

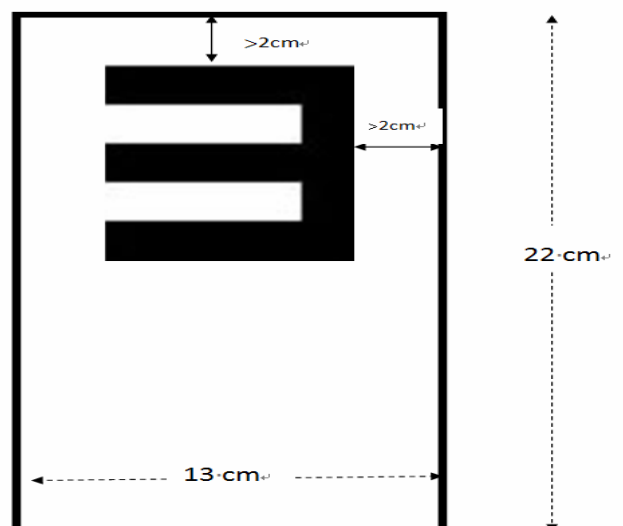


圖 2· 任一視標顯示之線條或缺口至少需距離邊緣 2 公分。

【附件四】

(裸視) 右： 左：

(矯正) 右： 左：

雙龍國小視力檢查異常與衛教通知單

年 班 號 姓名：

貴子弟經學校「E字表視力檢查」，雙眼或其中一眼未達正常標準值 >0.9 ，**務必前往眼科醫師做進一步專業複查，孩子的視力保健工作是需要您的關心的。近視主因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，請貴家長督導貴子弟平時應做好下列愛眼保健活動：**

1. 眼睛休息「每天戶外遠眺 120 分鐘，讓眼球的睫狀肌放鬆」，怎樣做戶外遠眺呢？走向戶外或直接看出窗外，選擇遠方 **100 公尺** 以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物看 **10 分鐘**。
2. 閱讀、寫字姿勢、操作電腦與時間「與書本距離保持 35~40 公分，每 30~40 分鐘休息十分鐘」。
3. 不要趴著寫字或躺著看書。
4. 看電視距離與時間「以電視螢幕對角線的 6-8 倍距離遠為標準，每三十分鐘休息十分鐘」。
5. 眼睛與電腦螢幕約保持 70-90 公分距離。
6. 書桌照明設備「六十燭光之電燈泡從左前方照射（使用左手寫字則由右前方照射）」。
7. 食物營養「均衡飲食，如肉、魚、豆、蛋、綠色蔬菜、奶類…等食物」。
8. 異物入眼時，要注意 **絕對不能揉眼睛** 可眨眼幾次，使眼淚流出沖出異物 或用水或無菌生理鹽水清洗眼睛若仍不易取出，或仍感眼痛不適，應即刻送醫
9. 視力篩檢時，無論眼睛視力有無達標準值，仍應**每半年**定期接受合格眼科醫師檢查，**高度近視要注意「控度防盲」每學期度數增加單眼不可超過 50 度。**

請 撕 下 交 回 學 校

雙龍國小視力檢查異常與衛教通知單 回條

(請寫上) 年 班 號 姓名：

家長已知相關日常注意愛眼項目，並且帶到合格眼科專科醫師做進一步視力複查，醫師檢查結果：

請務必勾選

- 近視 不等視 其他
 遠視 弱視
 散光 斜視

醫師建議處置：

- 點藥 遮眼治療 每月定期追蹤
 配鏡矯正 另類治療 其他

散瞳前 散瞳後

屈光度數結果：

醫師醫療診所蓋章：_____

複檢日期：

【附件五】

雙龍國小學(幼)童視力保健計畫

「高度近視防治宣導影片」說明

編號	影片名稱	時間	教學重點	適用對象	影片網址
1	高度近視影片 -新生家長座談篇-	正常版 13:09	透過醫師的說明和患者的經驗分享，了解近視的成因及可能帶來的影響與併發症，矯治和預防如下：	學校師長、 新生家長	https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0
2	高度近視影片 -濃縮篇-	濃縮版 05:00	1. 未近視孩童：透過戶外 120 及用眼 3010 來中斷用眼行為並保護眼睛。 2. 已近視孩童：需定期複診來控管度數。	學校師長、 家長	https://www.youtube.com/watch?v=zxPMVvLfDMc
3	高度近視影片 -行動篇-	05:01	透過孩童的一天生活，強調眼睛的重要性；不當的用眼會導致高度近視、近視導致成人後期失明風險，放下 3C 產品、帶孩子走出戶外，可有效預防近視之發生。	家長、國小 中高年級以 上學童	http://youtu.be/0sPtQiGDE5w?list=UUwqRSBp5vup6qcQEd_B_DQ
4	高度近視影片 -手術經驗篇-	05:23	透過患者因高度近視進行手術之經驗分享，了解高度近視對於生活產生的不便、失明的隱憂、手術帶來的衝擊。	學校師長、 高度近視之 學童家長	http://youtu.be/D9gzcDCYy3M

【附件六】

視力保健教師檢核表

親愛的老師您好：

為養成學童正確的視力保健行為，請您根據本表檢視學童在校護眼行為，並能適時的給予提醒及指導。

視力檢核內容	確實執行請打勾
1. 學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持35公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	
2. 教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	
3. 學童正確使用作業簿(根據國民小學學生作業簿規格)。	
4. 學童使用符合身高之新型課桌椅。	
5. 鼓鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	
6. 學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	
7. 教師多安排非近距離用眼活動。	
8. 教師能適時進行視力保健宣導。	

資料來源：「視力保健 E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

(視力保健政策/評鑑與考核/11.96年視力保健居家生活檢核表)

【附件七】

「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	確實做到打勾
1. 孩子看電視及打電腦 3C 產品每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動手機或電腦 3C 產品 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	
8. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	
12. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	

桃園市雙龍國小辦理 103 學年度上學期「全校身高視力體重檢查」

對象：一~六年級學生

103.09 健康中心



每學期初進行全校身高視力體重檢查



眼睛不要眯眯的，正常張開好好比



視力檢查：看看有無正確用眼、護眼



身高體重檢查：由導師負責登錄結果

桃園市雙龍國小辦理 103 學年度下學期「全校身高視力體重檢查」

對象：一~六年級學生

104.02 健康中心



校護說明注意事項



排隊等待的時間做望遠凝視



視力檢查



視力檢查



身高體重檢查



由志工媽媽協助量身高體重

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

桃園市雙龍國小辦理「視力保健宣導」

對象：一~六年級學生

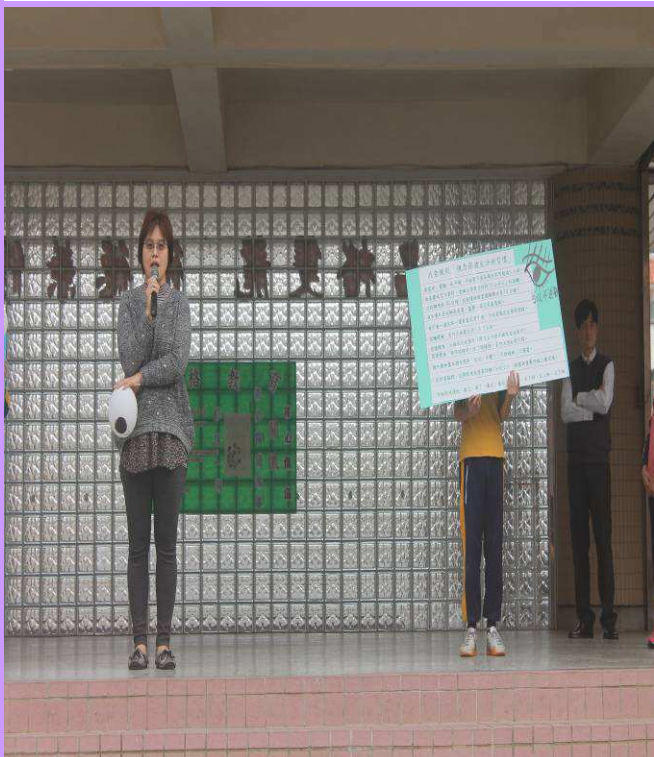
104.02.26 兒童朝會



校護利用兒童朝會進行視力保健宣導



視力保健 3C 宣言



養成良好的生活習慣



護眼操示範說明

雙龍國小辦理『三年級視力保健宣導』

對象：三年級學生

104.03.24 演藝廳



感謝國軍醫院施督導蒞校進行視力宣導



教導學生「何謂視力不良」



大家來做不同的護眼運動



同學站出來示範護眼運動怎麼做



告知學生「什麼是藍光」



有獎徵答我搶答



如何望遠放鬆眼球肌肉



最後護士阿姨再次提醒大家護眼重要

桃園市雙龍國小辦理「親職教育日—幼兒園視力保健宣導」

宣導對象：幼兒園學生

104.04.25 四樓演藝廳



利用親職教育日對幼兒園家長進行宣導



視力保健需從小做起



3C 保母危害很大



3010 護眼原則



望遠凝視要確實



讓孩子養成視力保健生活好習慣

桃園市雙龍國小辦理「視力保健宣導劇」活動

對象：一~六年級學生

104.04.30 兒童朝會



由五年級學生自編自導的視力宣導短劇



3C 產品對視力的危害很深



藍光會對視力造成無法磨滅的傷害



由全體三年級學生表演愛眼操



愛眼操表演



創意裝扮為表演加分