

103 年度雙龍國小學(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=zxPMMvLfDMc
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_BDQ
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 視力保健兒童朝會宣導

主講：四年三班 保健小醫師、小護士

講稿：

第一段 A 君：ㄟ.....（疑惑）你為什麼這麼早就戴眼鏡？

B 君：我因為常看電視、打電腦遊戲，近距離用眼，忘了「3010 原則」，看書看電視 30 分鐘一定要讓眼睛看遠方 10 分鐘，所以小二就帶眼鏡了！害~~~嘆氣

A 君：戴眼鏡會不會不方便啊？

B 君：(大聲)實在太多不方便了，例如：

- 1、上課沒戴眼鏡就看不到老師寫的黑板
- 2、吃飯時有蒸氣跑到眼鏡上又會看不到
- 3、運動時，眼鏡常會掉下來
- 4、下雨時，雨水沾濕眼鏡更是看不到路
- 5、最慘的是----地震來了，晚上很暗又很急，找不到眼鏡，又要逃命，真是看不到啊！

A 君：所以，我們學校**每週三第二節課間活動**有望遠凝視，大家一定要出來跟著音樂讓眼睛休息一下，今天我再教大家望遠凝視的時候 可以做眼睛穴道按摩，大家請跟著做
首先……（手指著圖）

第二段

平時注意選擇良好的讀書環境（2 人互搭）

- (1) 室內光線要充足，太亮太暗都不行，像右手寫字的人，桌燈置左前方，房間日光燈由左後方照，不能只開桌燈，大燈也要開，更不可以在陽光下看書，像警衛室旁的遮雨棚陽光直射、傍晚太暗都不適合看書寫字，很傷害眼睛。
- (2) 閱讀及寫字的距離：姿勢要端正坐挺不可彎腰駝背，書本與眼睛距離 30~40 公分（一個手前臂的長），尤其打電腦更要注意，距離 70~90 公分。
- (3) 3010 愛眼守則：近距離用眼 30~40 分鐘，休息 10 分鐘
- (4) 不要使用顏色太淺的鉛筆及格子太小的作業或筆記本。
- (5) 不可以躺在床上及搖動的車上看書。
- (6) 均衡適當的食物、不偏食，尤其多吃新鮮黃綠色蔬果，例如魚、蕃茄、菠菜、紅蘿蔔、南瓜，有易眼睛健康。
- (7) 睡眠充足、作息有規律，眼睛疲勞感到酸痛或流眼淚要休息作望遠凝視。

B 君：保護眼睛要靠自己，希望大家不要像我這麼早就戴眼鏡，很不舒服的！

桃園縣雙龍國小辦理「視力保健宣導-----穴道按摩教導」



視力保健容入課程學習單



一起做眼睛穴道按摩



由四年級學生蔡懷陞、林茂翔



為一年級學弟妹介紹穴道按摩



護士阿姨帶者大家做一次



大家一起來，眼睛酸累可隨手按摩

桃園縣雙龍國小辦理 103 學年度上學期「全校身高視力體重檢查」



視力保健招會宣導 3010 原則



視力保健結合課程教學



望遠凝視技巧張貼在健康中心門板



視力保健藝文競賽得獎頒獎



學期初視力檢查：看看有無正確用眼、護眼



眼睛不要眯眯的，正常張開好好比