

桃園市龍潭區雙龍國小視力保健計畫

壹、依據：

一、依據教育部公佈「103 年加強學童視力保健計畫」「教育部學童健康檢查實施辦法」辦理。

二、依本校學務處年度健康工作計畫辦理。

貳、目標：

一、本計畫依教育部規定，加強學童視力保健工作，落實學童護眼愛眼行為。

二、推動新視力保健知識，迎戰 3C 翻轉視力保健，四電少於二。

三、為維護學童視力健康，及早發現裸視視力不良，對裸視視力不良學童應定期每半年眼科複檢加強追蹤及矯治，延緩高度近視的發生。

參、實施對象：全校學生及教職員工，並能擴展到家長家庭，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說明會議。	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
	辦理校內教師新視力保健研習、視力保健教師檢核表（附件六）。		下學期初
	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
	校園美化綠化與開學燈光明度檢查。		全學年
	新視力宣導設計帆布健康柱營造健康校園(附件八)		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
	兒童視力保健宣導及有獎徵答，四電少於 2		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，如視力不良衛教單、高度近視衛教、視力保健宣導網址、製作視力統計表、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(15 分鐘)，離開教室走至室外。		全學年
	每日第二節固定撥放護眼音樂提醒教室淨空走出到戶外活動。		每日第二節課間活動
	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，下課增加變成15分鐘)。	級任老師	全學年
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，裸視低於0.9以下發不良通知單複檢。	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
	裸視視力檢查結果通知家長(附件四)，依規定要求帶往眼科醫師處複檢，並將檢查結果交回學校登錄追蹤矯治。		視力檢查後一個月內完成
	對視力不良、高度近視作控度防盲學生，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關心，落實散瞳控度的行為。		
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護眼觀念。。	學務處 輔導室 健康中心 級任導師	班親會、親職教育日
	利用發通知單衛教單貼家庭聯絡簿，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護眼運動實施辦法

104.02 修訂

108.02 再修定

一、目的：1.藉由戶外活動的音樂提醒，增加看遠放鬆眼球睫狀肌。

2.學童每日眼球肌肉看遠才是適度休息的必要性。

3.學生能有認知養成每日戶外活動，走出教室減少眼睛近距離用眼。

二、對象：全校一~六年級之全體師生。

三、時間：103 年教育部翻轉視力保健計畫開始，每日第二節下課

四、地點：走出教室，教室淨空關燈，走廊、操場、運動場等活動。

五、實施方式：

1. 每日第二節下課撥放護眼音樂提醒教室淨空走出室外。

2. 由本校自治市同學協助錄音帶的播放工作。

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正確護眼愛眼習慣的養成。

2. 在學校學習 3010 用眼原則，透過教育與正確護眼，在家用眼疲累時也會自行進行望遠放鬆或起身走動。

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：

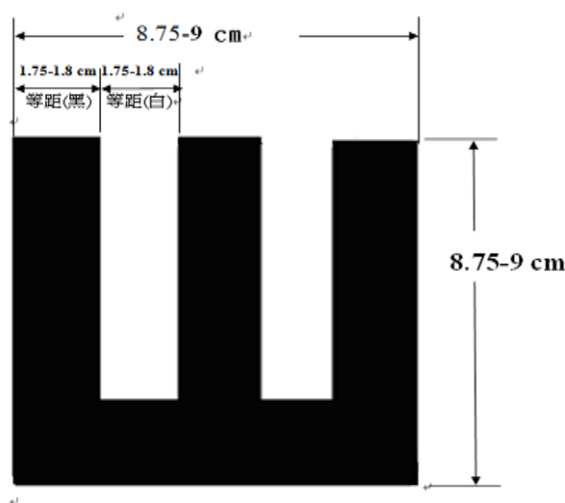


圖 1：視力表 E 字 0.1 視標圖解

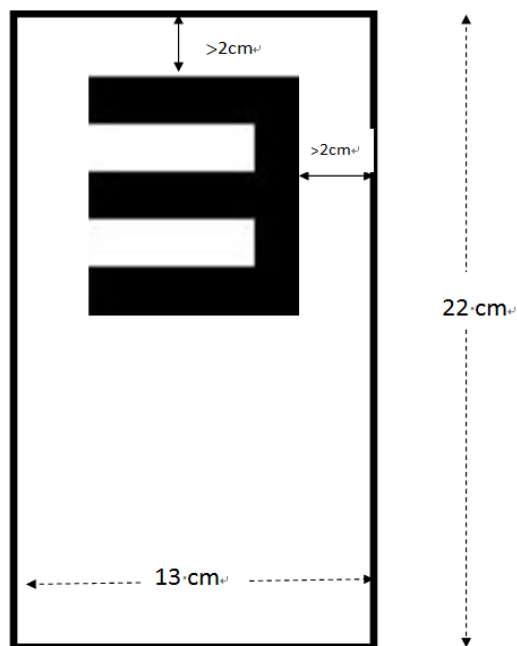


圖 2：任一視標顯示之線條或缺口至少需距離邊緣 2 公分

【附件四】

依教育部訂健康指標：

視力篩檢裸視任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科醫師檢查治療。

裸視視力篩檢不良通知單

親愛的家長：

貴子女 年 班 號 姓名：

本學期在校視力篩檢結果為：裸視右 左 矯正右 左
(裸眼視力為眼睛未使用任何輔具下測得：輔具包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜塑型等)

視力保健衛教事項：

1. 近視是疾病，學童每年度數易增加100度；500度以上即為高度近視，失明風險高。
2. 戶外活動每天至少2小時可預防近視，用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
3. 當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤治療，配合散瞳劑使用控制近視度數很重要。
4. 高度近視已是國人失明原因第一位，家長應協助孩童「控制近視度數」，預防未來失明風險，每學期不增加超過50度。

桃園市龍潭區雙龍國小關心您
上聯 家長自存參閱請 請撕下 聯 交

回 學校

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 年 班 號 姓名： ，醫師檢查結果如下

目前有使用輔具 ☐眼鏡 ☐隱形眼鏡 ☐角膜塑型 → 矯治視力 右： 左：
未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸視視力右： 左：

若有異常，請打勾(可複選)

1. ☐弱視
2. ☐屈光不正 散瞳：☐是 ☐否

度數：
(請務必填寫下屈光值，若角膜塑型請填原始度數)

- (1) ☐近視：右眼()度
左眼()度
- (2) ☐遠視：右眼()度
左眼()度
- (3) ☐散光(負值)：右眼()度
左眼()度

3. 其他異常(請註明) _____

醫師建議處理

1. ☐長效散瞳劑
 2. ☐短效散瞳劑
 3. ☐其他藥物 _____
 4. ☐配鏡矯治
 5. ☐更換鏡片
 6. ☐遮眼治療
 7. ☐配戴隱形眼鏡
 8. ☐角膜塑型
 9. ☐視力保健衛教
 10. 其他 _____
 11. ☐定期檢查
- (下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱：

眼科醫師簽章：

檢查日期 年 月 日

家長聯絡事項：

家長衛教內容請閱後、簽名： _____

請盡快在一個月內回診並繳交回條給學校登錄結果上傳教育部

【附件五】

兒童高度近視護眼家長衛教單

____雙龍__小學____年____班____號姓名_____

親愛的家長：

眼睛是靈魂之窗，貴子女的視力，需要您的關心，我們提出一些有效的護眼方法，請您一同協助孩子檢視、做到下列護眼事項：853240（幫我刪惡視力）請您在孩子做到的項目打勾，並為您感興趣的項目上排序 1, 2, 3, 4, 5, 6 (1：最高、6：最低)，希望每日能自我檢視正確的護眼愛眼行動喔，每半年近視度數不可增加超過 50 度應定期眼科醫師做視力就診追蹤！

☐____(1~6)8：顧眼長高睡 8 飽：維持良好生活作息，天天睡足八小時。

☐____(1~6)5：5 拳彩虹蔬果讚：一天吃五拳大小彩虹多色的蔬菜、水果。

☐____(1~6)3：靜心坐姿 3 直角：耳、腰、臀在一直線；腳掌、小腿、大腿、身軀各需接近直角 90 度。

☐____(1~6)2：戶外活動 120：一天累積戶外 120 分鐘活動量，一天至少運動 30 分；能用步行代替坐車、下課離開教室、飯後多散步、高度近視超過 500 度者最好不要從事瞬間移動位置等劇烈運動，例如玩雲霄飛車自由落體等，避免視網膜剝離。

☐____(1~6)4：避光害少 4 電：每天看電視、打電動、用電腦、玩手機不超過 1 小時。年幼孩子眼睛水晶體更清澈透明，更易受到光的傷害，4 電時間要更少。戶外活動應戴帽子或太陽眼鏡以防光害，降低藍光傷害造成黃斑部病變。

☐____(1~6)0：3010 多抬頭：讀書、寫字、使用 4 電產品的時間每 30 分鐘要休息 10 分鐘，抬起頭來變換視距望遠凝視要常做，鬆鬆筋骨精神好。

教育部相關高度近視宣導影片請上網 參閱

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
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
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=UUwqRSBp5vup6qcQE_d_B_DQ

【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	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。	

【附件八】

睡滿 8 小時



天天 5 蔬果



四電少於 2



看電視、玩平板、打電腦、用手機每天少於2小時

天天戶外活動 120分鐘

天天運動30分鐘

- ・早自醒後或早運動
- ・選擇運動器材及運動器材
- ・選擇與時間的靜活動或活動運動

多運動會快樂

- ・運動時注意腦內啡、多巴胺分泌
- ・運動時會增加讓人平靜的腦波α
- ・運動時會增加讓人放鬆的腦波θ

快樂動會長高

- ・腦內的紅血素刺激新生長
- ・中低強度的運動(如慢跑跳繩)會刺激生長
- ・長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- ・多元刺激的運動會增加腦細胞的聯結
- ・成熟的腦會幫助內分泌
- ・不重要的干擾訊息



近距離用眼 3010

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、測距高手：看書寫字（拳一肘）；電腦（伸手長）；電視（二人高）

新視力保健迎戰 3C---推動護眼愛眼相關活動

醫療機構名稱：屯所
5Y32090013
視力檢查章

眼科醫師簽章：(馬常勤) 檢查日期：108年3月5日
家長聯絡事項：(馬常勤) 家長衛教內容閱後簽名：(馬常勤)
請盡快在一個月內回診並繳交回條給學校登錄結果上傳教育部

眼科醫師與學校聯絡事項：(馬常勤) 眼科醫師簽章：(馬常勤) 檢查日期：108年3月5日
家長聯絡事項：(馬常勤) 家長衛教內容閱後簽名：(馬常勤)
請盡快在一個月內回診並繳交回條給學校登錄結果上傳教育部

(1) ☐ 近視：左眼()度 右眼()度
(2) ☐ 遠視：左眼()度 右眼()度
(3) ☐ 散光(負值)：左眼(-1.75)度 右眼(-1.50)度
3. 其他異常(請註明)

眼科醫師與學校聯絡事項：(馬常勤) 眼科醫師簽章：(馬常勤) 檢查日期：108年3月5日
家長聯絡事項：(馬常勤) 家長衛教內容閱後簽名：(馬常勤)
請盡快在一個月內回診並繳交回條給學校登錄結果上傳教育部

醫療機構名稱：屯所
5Y32090013
視力檢查章

眼科醫師簽章：(馬常勤) 檢查日期：108年3月5日
家長聯絡事項：(馬常勤) 家長衛教內容閱後簽名：(馬常勤)
請盡快在一個月內回診並繳交回條給學校登錄結果上傳教育部

家長您好：

以下提供您視力保健相關知識，台灣是近視王國，這兒雜誌說台灣近視世界之最：①近視盛行率最高②發生年齡最早③高度近視比例高。學校配合教育部與眼科醫學會共同努力兒童視力保健發放「視力篩檢不良通知單」，雖非強制但希望能在孩子視力黃金矯治期，定期就醫受檢及早處理與控制延緩惡化速度。

學校每學期初期定期檢查視力乃是篩檢，並非診斷！(視力度數篩檢當日孩子眼睛疲累度影響篩檢結果，另外學校是E字表與醫院C字表結果數字不同，請勿做比對，當日篩檢無異狀，僅表示當時檢測看到0.9以上，不代表眼睛絕對沒有近視、遠視、散光或其他問題，因應時代進步與3C電子產品盛行，民眾皆應每半年至眼科診所詳細檢查，能早期發現眼底、視網膜或黃斑部病變等，不要等到出現症狀才就醫。

近視常因為近距離用眼時間過長導致眼睛睫狀肌收縮過度或暫時性假性近視，包含看電視/玩平板遊戲/看書/寫功課/滑手機/玩拼貼小積木拼豆...時間太久未休息所致。必須每30分鐘休息10分鐘，讓眼睛看遠活動，最好到戶外動一動。

近視一般處理(四者缺一不可)：

- 1.依照眼科醫師診治適度的眼鏡。
- 2.每日睡前點用低濃度散瞳劑才能控制(控制近視度數)，讓近視度數不繼續惡化，很多人覺得沒有用「視力也沒改善啊」的確散瞳劑無法治好近視，但是可以有效控制度數，請務必耐心持續每日點用20歲前點散瞳劑都是有效的。
- 3.保持距離：請保持40公分以上距離看書寫字等。
- 4.中斷用眼要放鬆：每30分鐘停止近距離用眼，一定要休息10分鐘，多戶外活動看遠方。

依法規15歲以前要配近視眼鏡，請到眼科先確認度數後真實之度數由醫師診斷後才可配鏡。

提醒大家不做以上處理，度數必然持續增加惡化，發展至500度以上之高度近視易併發斜視、青光、視網膜病變，最終導致失明，最後每半年定期就醫追蹤是非常重要的！

推動視力保健決心，對非眼科醫師複診回條個別衛教

視力不良衛教附簡單給予個別衛教再次提醒



班群朝會表演護眼運動宣導眼睛保健要重視

每學期初學校護理師定期檢查視力，給予個別指導個人視力保健正確行為



敏盛醫院健檢時為一年級新生作辨色力檢查

每個班級視力檢查前逐一進行衛教

視力保健---推動護眼系列活動



護理師為一年級新生做立體圖檢測盡早發現弱視



護理師參加教育部 103 視力保健五年計畫研習，贏戰 3C 新視力保健 10 年期計劃



社區資源運用新生醫專入班宣導護眼活動



讓學生體驗眼盲的不便



眼睛是靈魂之窗要好好愛護，遵守四電少於二。



視力保健宣導及高度近視「控度防盲」重視

雙龍國小裸視視力不良率與就診率統計表

年級	班級	裸眼視力受檢人數	裸眼視力不良人數	就診人數	就診率
一	1	31	10	10	100.00%
一	2	30	7	7	100.00%
一	3	31	7	7	100.00%
一	4	30	9	8	88.89%
一	5	31	7	7	100.00%
一	6	29	16	15	93.75%
二	1	28	12	12	100.00%
二	2	28	5	5	100.00%
二	3	27	14	14	100.00%
二	4	28	3	3	100.00%
二	5	28	7	7	100.00%
二	6	27	6	4	66.67%
三	1	28	13	12	92.31%
三	2	28	6	5	83.33%
三	3	26	10	9	90.00%
三	4	28	6	6	100.00%
三	5	28	7	6	85.71%
三	6	28	11	11	100.00%
四	1	27	15	15	100.00%
四	2	25	12	12	100.00%
四	3	28	12	10	83.33%
四	4	29	17	17	100.00%
四	5	29	13	12	92.31%
四	6	29	9	9	100.00%
五	1	29	11	11	100.00%
五	2	27	18	17	94.44%
五	3	26	13	10	76.92%
五	4	29	9	9	100.00%
五	5	26	16	16	100.00%
五	6	27	20	20	100.00%
六	1	27	20	20	100.00%
六	2	27	18	18	100.00%
六	3	29	16	11	81.25%
六	4	28	13	13	100.00%
六	5	27	15	12	80.00%
六	6	28	15	10	66.67%
全校合計		1011	418	390	93.78%