

視力保健推動重點：

1、健康政策：

1、健康宣導教育部視力保健重要政策

- * 戶外活動防近視每天戶外活動120 (含體育課程)
(累積戶外活動120分鐘)
- * 定期就醫來防盲
- * 3010眼安康，遵守用眼3010原則(中斷近距離用眼)
- * 宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實
- * 宣導視力遠視度數儲備，預防近視觀念
- * 落實執行教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」
- * 規範手機及3C產品使用的管理辦法

- 2、鼓勵走路上下學
- 3、推動晨間戶外活動、課間健康操
- 4、戶外活動會護眼(戴帽、太陽眼鏡)
- 5、落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動
- 6、結合SH150, 鼓勵戶外活動
- 7、幼兒園上下午各戶外活動30 分鐘(含出汗性大肌肉活動30分鐘)
- 8、國小學生電子產品使用每天不超過1小時
- 9、除體育課程～辦理正式課程戶外化(辦理戶外活動動態課程)

2、物質環境：

- 1、校園綠美化、營造適合戶外活動的環境
- 2、以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施：如放大書本、視障生協助閱讀器材
- 3、每學期照度檢測一次(成果需呈現照明檢測值)
 - 1) 桌面>500LUX
 - 2) 粉板(黑板)>750LUX
 - 3) 不以白板教學代替粉板(黑板)
 - 4) 桌面需檢測9 點、粉板(黑板)5 點
 - 5) 、請適度關幾盞燈
- 4、第一排課桌前沿離粉板2公尺、左右1公尺不安排座位，並定期更換座位
- 5、每學期依身高調整課桌椅
- 6、桌面照度>750LUX時，請關掉幾盞燈，不要拉窗簾。善用自然光、少人工光。
- 7、使用不反光桌墊
- 8、照度不是越亮越好，不可>1000LUX

3、社會環境：

- 1、訂定視力保健獎勵辦法
- 2、結合學校獎勵制度、勉勵持續視力保持良好、視力不良未惡化、戶外活動會戴帽等良好行為
- 3、制定全校性視力保健健康生活守則，包括班級公約，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為
- 4、弱勢、就醫困難、配鏡困難學生協助與關懷

- 5、視力保健情境佈置，營造「視力保健」學習氛圍的環境佈置
- 6、推動校園內日常之多元化戶外活動之支持性的環境，包括動態社團、競賽活動

4、健康教學：

- 1、結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程(宣導無法代替教學)～產出視力保健教學教案、教學過程、學生學習省思、健康既能展現成果
- 2、要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來
- 3、視力保健議題有融入跨領域課程的學習活動
- 4、邀請專家辦理教職員視力保增能講座
- 5、課後作業要有動態作業
- 6、多媒體教學不可全面關燈、學生要坐在明亮處
- 7、指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢
- 8、群組教學座位方向不向陽
- 9、書包不要置放椅子上
- 10、幼兒園不執筆寫字
- 11、眼睛離桌面要 >35公分

5、社區關係：

- 1、結合聯絡簿、健康小叮嚀，提供視力保健訊息
- 2、結合家長日、親師懇談日、社區運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與提升視力保健知能
- 3、邀請專家辦理家長視力保健增能講座(成果要呈現家長參與學校辦理「視力保健」相關課程或訓練)
- 4、結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會、大專院校協助學校推動健康促進
- 5、假日親子戶外活動推動
- 6、開放校園鼓勵社區民眾運動
- 7、邀請安親班（課後輔導或課後安親）/補習班共同參與視力保健推動策略，協助健康照護
- 8、眼科醫師結盟

6、健康服務：

- 1、每學期視力檢查一次(成果需呈現儀器、環境、距離、技巧)
- 2、視力異常學生列冊、提供轉介通知、落實轉診矯治
- 3、視力不良學生落實遵醫囑矯治
- 4、高度近視、高關懷學生個案管理、追蹤輔導(成果需呈現名冊、個案管理資料、連續追總輔導記錄、管理總表)
- 5、高度近視、高關懷學生家長知能輔導
- 6、藥品點完要回診
- 7、指導正確點藥、點藥有不適、請回診
- 8、初發生視力不良學生優先掌握，改變用眼習慣，期待儘早回復至正常視力(成果需呈現回復正常視力學生%)
- 9、教職員工生視力保健諮詢、關懷、輔導