

龍潭國小視力保健實施計畫

壹、前言

近視是台灣地區學生十分嚴重的健康問題，然而，經二十年的努力，學生近視的罹患情形不僅未見降低，反而逐年提昇，再大專階段的學生幾乎已經到了「十生九茫」的地步。「長時間的近距離用眼」是近視形成的主因，以台灣地區濃厚的升學主義壓力之下，面對的國中生或高中生因上述原因而近視，實在無可厚非。但是國小階段並無升學壓力，其近視的情況根據行政院衛生署委託台灣大學醫學院的調查結果，民國七十五年：一年級學生為 3%、六年級學生為 28%；而民國八十四年：一年級學生為十二%、六年級學生為 55%，十年間幾乎增長了二至三倍，這是多麼嚴重的事。有鑑於此，教育部於八十八年八月又再次擬定「加強學童視力五年計畫」，經行政院核定實施，希望以更務實的態度，整合政府、社會、學校、家長的力量來解決此一問題。

貳、依據

教育部核定之『加強學童視力保健五年計畫』。

參、目標

降低學童近視比率。提高視力有問題學童之轉介、矯治比率。

肆、實施要點

一、辦理學童視力保健相關活動

1. 將視力保健活動納入學校校務計畫。
2. 利用週三進修辦理教師視力保健研習。
3. 每位老師均觀看新型課桌椅使用錄影帶。
4. 加強學童視力保健知識及宣導。
5. 每週課間活動時間全校實施望遠凝視。
6. 下課十分鐘增加學生戶外活動時間。
7. 針對視力不良學生進行追蹤及矯治。

二、學童視力保健生活與環境

1. 老師瞭解各型課桌椅適用身高範圍。
2. 張貼新型課桌椅宣導海報。
3. 每學期檢測教室桌面照明，桌面照度不低於 350LUX，燈光不閃爍。
4. 每學期檢測黑板照明，黑板照度不低於 500LUX，黑板不反光。
5. 校園植樹綠化。
6. 輔導學童正確閱讀姿勢，閱讀寫字時眼睛和課本之距離在 35 公分以上。
7. 學童執筆姿勢正確，寫字時身體與頭頸部能保持自然端正，不歪斜。
8. 實施集體望遠凝視。
9. 指導學童看電視、閱讀、打電玩或電腦時不要持續達三十分以上。
10. 減少一、二年級需用眼之課業。
11. 提高戶外教學活動比率。

12.落實體育課及課外活動教學。

13.鼓勵學童下課走至室外。

14.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。

三、學童視力保健服務

1. 每學期依標準化檢查方法，進行視力篩檢乙次。

2. 學童視力檢查結果通知家長。

3. 視力不良學童接受眼科專科醫師複查。

4. 一年級新生開學後一個月內，以 NTU 亂點立體圖進行斜弱視篩檢。

5. NTU 立體圖異常者通知家長。異常者接受眼科專科醫師複查。

6. 輔導、鼓勵視力不良學童進行矯治。

7. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果並製成報告。

四、家長與社區之配合

1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。

2. 聯繫家長規範學童在家看電視、打電玩或電腦時，每三十分鐘休息十分鐘。

3. 家長發現子女眼睛有眯眼、斜眼、視力異常等現象，應帶往眼科醫師檢查。

伍、本計畫經校長核示後同意實施，修正亦同。

護理師：許淑美

訓導組長：劉俊平

教導主任：林正賢

校長：丁斌城