

臺北市北投國小視力保健實施計畫

壹、依據：

- 一、 臺北市政府教育局 105 年 10 月 3 日北市教體字第 10539986400 號函。
- 二、 本校訓導工作計畫。

貳、目的：

- 一、 維護並增進學童眼睛和視力的健康。
- 二、 充實視力保健知識，以養成重視視力保健的好習慣。
- 三、 了解學生視力發展的情形。
- 四、 早期發現視力衰退或異常現象，以早期矯治。

參、主辦單位：訓導處

肆、協辦單位：家長會、教師會、教務處、總務處、輔導室

伍、實施對象：全校師生及家長

陸、實施項目與內容：

一、 學校健康促進政策

擬定視力保健議題之工作計劃並納入行事曆。

配合臺北市政府國小學童健康起步走 3 年執行計畫「防齲減度專案」。

二、 健康教學與活動

1. 加強規律用眼 3010 及天天戶外活動 120 原則實踐於閱讀寫

字等近距離工作、與電腦距 70~90CM、正確執筆與寫字姿勢，書本保持 30 公分以上距離，與電視螢幕斜對角 6~8 倍之距離觀看。

2. 減少低年級近距離用眼之作業，增加戶外教學或動態與靜態交叉之課程設計。
3. 依電子白板使用原則之規定：低年級不使用白板。中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘。高年級隔節使用，且需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
4. 天天戶外遠眺 120、規律用眼 3010。鼓勵利用下課走出戶外活動。
5. 指導攝取均衡飲食與居家用眼照明正確方式。
6. 全校固定每週一、二、四、五 10:10-10:30 下課時間統一撥放「愛 eye 元氣護眼操」音樂，提醒師生走到戶外遠眺舒展放鬆眼睛。另將愛 eye 元氣護眼操影音檔掛於本校影音部落格，供該時段不便施做之班級可再施做，提供便利性。
7. 鼓勵充足睡眠與利用午間閉目休息。
8. 減少低年級作業總量。
9. 將視力保健知識融入各科教學。
10. 增加戶外教學活動比例。

11. 舉辦視力保健宣導語新春揮毫活動，並將優秀作品展示於健康中心。
12. 配合臺北市政府國小學童健康起步走 3 年執行計畫「防齲減度專案」，發放護眼護照、視力檢查宣導貼紙及最新消息網頁公布高度近視防治宣導網站連結。
13. 台北市中醫師公會中醫穴位護眼巡迴講座。
14. 四年級學生參與臺北市 104 學年度健康促進網路問卷系統前後測。
15. 入班宣導視力保健。
16. 利用校園跑馬燈宣導視力保健活動。
17. 發下視力追蹤催檢單。
18. 學校日對家長宣導「護眼護照」及「護齒護照」使用。

三、健康服務

1. 每學期初辦理視力檢查，並追蹤視力不良學生就醫。
2. 一年級全面施做視力立體感檢查。
3. 一、四年級實行辨色力、斜視、視力其他異常之檢查。
4. 二、三年級發放護眼護照追蹤視力，並統計就醫率。
5. 高度近視個案衛教宣導。

四、學校物質環境

1. 張貼視力保健相關海報，宣導視力保健之重要性。

2. 學校綠化、美化，營造綠意盎然之環境。
3. 確保學生學習環境燈光充足。教室燈光照明足夠且不閃爍、無陰影。本校於 100 學年度教室燈管全面更新為 T5 燈管，提高照度達 500Lux。
4. 適時協助更換符合身高之新型可調式課桌椅。

五、學校精神環境(社會心理環境)

視力保健活動融入校內教學活動中、舉辦視力保健才藝競賽、獎勵視力優良學生、成立課後戶外才藝班。

六、學校與社區家庭結合等

1. 利用健康中心網頁，提供親師生視力保健相關訊息。
2. 運用學校網頁影音部落格進行視力保健宣導教育。
3. 張貼視護行動、視力追蹤海報。

柒、其他：若有未定事項或因應臨時需要，得依實際需要規定。

捌、本計劃呈奉 校長核可後實施，修正時亦同。

健康中心：林佩璇
李淑媛

衛生組長：林欣佩 訓導主任：許家寶 校長：翁世盟

活動照片



校園跑馬燈衛教宣



不同年級護眼護照



視力講座中醫穴位



優視畢業生



學校日宣導



優秀寒假作業獲獎



優秀暑假作業獲獎者



班級衛教宣導