

## 臺南市長興國小 109 學年度

與課後照顧及課輔機構合作推動視力保健或其他健康促進議題計畫

壹、依據：臺南市長興國民小學 109 年度學校健康促進計畫。

貳、目的：

1. 健康體位:強調均衡飲食，以達成天天五蔬果。
2. 視力保健: 強調護眼重要性，用眼時間 30 分鐘，休息 10 分鐘，並走出四面牆到戶外做活動。
3. 個人衛生保健:餐前便後正確洗手的重要、餐後睡前潔牙的正確方法及重要性。

參、實施地點：國小課後照顧班。

肆、實施對象：國小課後照顧班全體師生。

伍、實施辦法：

1. 老師不定期進行視力保健宣導活動。
4. 調整課後作息：鼓勵課後照顧及課輔機構，增加戶外活動及運動設計。
5. 課輔機構安排寒暑假作息：鼓勵多安排非近距離用眼的活動並設計多元之運動項目。
6. 張貼視力保健海報。
7. 課後照顧教室進行測光。
8. 宣導健康體位需均衡飲食，並帶領學生多運動。
9. 宣導提醒餐前便後正確洗手的重要、餐後睡前潔牙的正確方法及重要性。

陸、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：



學務主任：



校長：

