

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進學校評選說明

	項目	評 鑑 內 容
	七、學校社區關係  <u>自評:2%</u>	1. 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  7-1-1 活動計畫(2%)

## 學 校 執 行 狀 況

1. 與課後照顧及課輔機構合作推動視力保健議題。

佐證資料：

7-1-1:臺南市鹽水區歡雅國民小學健康促進學校課後照顧班視力保健實施計畫

7-1-2:臺南市鹽水區歡雅國小課後照顧學童視力保健宣導單



## 臺南市鹽水區歡雅國民小學健康促進學校

### 課後照顧班視力保健實施計畫

#### 壹、依據:

- 一、臺南市 109 學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、校內 109 學年度健康促進視力保健計畫。

#### 貳、目的:

- 一、邀請校內課後照顧班課輔機構，宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。
- 二、協助課後照顧班學童視力保健工作，減少近視發生。

#### 參、現況分析:

- 一、目前學生皆參與校內課後照顧班，無參與其他機構。

#### 參、計畫內容與實施策略:

- 一、校內自設的課輔教室環境照度要夠，黑板要 500 燭光以上，桌面要有 350 燭光以上。
- 二、給予充足午休時間。
- 三、每天課後照顧的下課時間鼓勵學童進行戶外活動增加學童運動量。
- 四、避免長時間近距離用眼，實行 3010 策略，寫功課 30 分鐘要休息 10 分鐘，減少 3C 產品使用
- 五、利用相關海報或資料進行教學宣導。

#### 肆、預期效益:

減少近視機率發生，並能遵守 3010 及戶外 120 運動愛護自己的眼睛。

伍、本計畫主校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人:康韶真

單位主管:康韶真

校長:何滄文

# 臺南市鹽水區歡雅國小課後照顧暨課輔機構學童視力保健宣導單

親愛的老師們您們好：

近年來國小學童近視比例不斷攀升，而近視的主要原因是：「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，因此，不管是在教室或是課輔或家中用眼之習慣與環境亦是影響學童視力不良關鍵之一。我們誠摯地邀請您與我們共同來關心學童的視力問題，並請注意學童日常用眼習慣，營造視力友善環境，為學童視力健康一起攜手努力。感恩!以下為視力保健相關資訊供您參考：

視力保健宣導海報資料來自:臺南市衛生局提供

**詞彙小百科**

- 進士原是科舉的科目之一。
- 隋朝設立科舉進士科，以選賢能。
- 到了元朝以後，惟存進士一科。
- 遂成為科舉功名的最高等級。
- 民間又稱考中進士為「金榜題名」。

**我要進士，不要近視**

**護眼六招式**

**第一式** 讀書環境 光線要充足

**第二式** 眼睛休息不忘記  
用眼30分鐘休息10分鐘  
看電視電腦一天不超過1小時

**第三式** 營養充足 均衡飲食

**第四式** 早睡早起 充分休息

**第五式** 遠眺綠野戶外運動  
假日安排2-3小時以上戶外活動時間

**第六式** 每年定期 1~2次視力檢查

臺南市政府衛生局 關心您

衛生福利部國民健康署  
運用菸品健康福利捐經費支應