

111 學年度安定國中健康促進活動成果表

活動名稱

與學區內課輔機構合作推動視力保健議題

簡述活動內容

- 一、邀請學區內課輔機構，宣導正確視力保健觀念、作法及策略。
- 二、協助課輔機構的學生視力保健工作，減少近視發生。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

安定國中學區內課輔機構學生視力保健計畫

壹、依據本校健康促進學校計畫辦理。

貳、目的：

- 一、邀請學區內課輔機構，宣導正確視力保健觀念、作法及策略。
- 二、協助課輔機構的學生視力保健工作，減少近視發生。

參、實施方式：

- 一、校內班級進行視力保健宣導。
- 二、分發視力保健宣導單張，請社區內課輔機構協助落實視力保健工作，共同維護學生視力健康。
- 三、提供視力保健諮詢服務。
- 四、校園假日開放，提供社區內課輔機構學生假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學生之行為與安全。

肆、預期效益：

- 一、提升課後安親機構對學生視力保健的重視，促進學生視力健康。
- 二、學區內課輔機構學生能切實實踐正確的視力保健。

伍、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

安定國中

課輔機構實施

111學年度健康促進

安定國中學區內課輔機構學童視力保健宣導單

百分百補習班，您好：

根據統計，國小學童的視力不良率近 5 成，課輔機構亦為影響學童視力不良關鍵之一。

近視的主要原因是：「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，不管是在學校或是課輔機構或家中，用眼之習慣與環境都要注意。

我們期待您共同來關心學童的視力問題，注意日常用眼習慣，營造視力友善環境，共同促進學童視力健康。

近視發生的年齡越小，加深速度越快，越容易造成高度近視，而高度近視(500 度以上)引發視網膜剝離、青光眼、黃斑部出血、白內障等併發症的機率越高。以下為視力保健相關資訊供您參考：

- 一、近距離用眼 3010
上課、家庭作業指導、看書、精細作業等近距離用眼活動每 30 分鐘，抬頭、休息 10 分鐘。
- 二、戶外活動 120
研究證實，每日戶外活動 120 分鐘，可預防近視和度數惡化。休息時間鼓勵學生進行動態的活動身體，或運動；提供學生戶外運動、活動機會。
- 三、正確的用眼姿勢
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源
1. 綠板、白板、玻璃板等教學用板照度合適，不過亮、不低於 750 米 燭光 (Lux)，且不及光、不刺眼。
2. 教室、活動室、遊戲空間之桌面照度合適，不過亮、不低於 500 米 燭光 (Lux)。3. 光源穩定不閃爍、不搖晃、減少炫光。

—— 讓我們一起照顧學童的眼睛！感謝您！—— 安定國中

學生事務處
安定鄉新吉村136號
TEL:(06)5939091
行動:0915067667

實施計畫核章檔

學區內課輔機構學生視力保健宣傳單核章檔



採光良好



根據身高安排課桌椅的高度