

臺南市仁德區依仁國小 111 年度課後照顧班 視力保健計畫

壹、依據：

- 一、依仁國小 111 度校務推動計畫。
- 二、依仁國小 111 年度健康促進學校推動計畫辦理。

貳、目的：

- 一、降低學童近視比率，避免學童過早近視。
- 二、強化學童視力保健工作，落實維護學童視力健康。
- 三、培養學童良好的視力保健生活習慣。
- 四、訓練學童有健康的視力，減少社會成本的付出。

參、實施方式：

- 一、不作不適當的教學，以減免兒童眼睛負擔。例如教學時間不超過 40 分鐘，不在光線不足環境學習。
- 二、設計增加用身的學習；減少用眼的教材及教學活動。
- 三、指導學生正確閱讀距離應距離 35 公分以上。
- 四、增加課外活動，提高戶外教學的活動比率。
- 五、下課時間確實讓學生離開教室走至室外運動或活動。
- 六、操作電腦時能遵守視力保健 3010 原則，且保持螢幕與眼睛距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內上緣同高。

肆、實施對象：課後照顧班學生

陸、經費來源：臺南市依仁國小 111 年度健康促進計劃項下經費支應。

柒、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦：

教師兼學務組長 許娟婷

主任：

教師兼教導主任 王敬博

校長：

依仁國小校長 歐陽兩坤