臺南市學甲區頂洲國小課後照顧機構學童視力保健合作計畫

110年10月修訂

壹、依據：

一、臺南市政府教育局 105 年 8 月 12 日南市教安(二)字第 1050759126 號函

二、本校健康促進學校計畫。

貳、目的：

一、邀集轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。

二、協助課後照顧學童視力保健工作，以達成學童全日眼睛照護，減少近視發生。

三、擬定學校暨課後照顧機構學童視力保健合作模式，並落實執行。

參：實施方式：

一、利用各種宣導場合與辦理親職教育時機，邀請轄區內課後安親機構共同參與研討，宣導建立正確的視力保健觀念、作法及策略。

二、分發視力保健宣導單張，請學區內課後安親機構協助落實視力保健工作，共同維護學童視力健康。

三、校方提供相關資源（如：照度計、宣導諮詢），協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。

四、校方開放場地，提供安親學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。

肆、預期效益：

一、提升課後安親機構對學童視力保健的重視，共同促進學童視力健康。

二、協助課後安親機構培養學童正確用眼姿勢，及落實規律用眼 3010 等視力保健之作為。

三、開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動 120 之目標。

伍、備註：檢附視力保健宣導單張。

陸、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦　教師兼學務組長 許乃文　　主任　教師兼代理教導主任 施述巽　　校長　頂洲國小校長 方啓丞

頂洲國小安親班學童視力保健宣導

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，據研究指出學童視力保健課後照顧中心係為關鍵點之一。本市教育主管機關亦曾來函要求校方與轄區內補教業者建立夥伴關係，共同促進學童視力健康。以下提供相關資訊供諸位參考：

一、戶外活動 120。

研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充 分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。

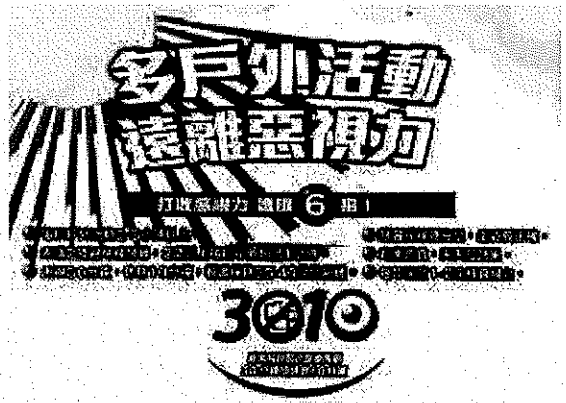
二、規律用眼 3010。

減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。

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。

教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 500 燭光及桌面 350 燭光 以上。近年來近視發生年齡愈趨年輕，年紀越小罹患近視就越容易惡化成高度近視。

簽章處：