臺南市中西區成功國小課後照顧機構學童視力保健合作計畫

111 年 9 月 15 日

一、依據

(一)臺南市政府教育局105年11月16日南市教安(二)字第1051185471號函。

(二)本校健康促進學校計畫

二、目的

(一)邀集學區內課後照顧及課輔機構，宣導各項視力保健觀念、作法及策略。

(二)協助課後照顧學生視力保健工作，以達成學童視力保健，降低視力不良率，減少近視發生。

三、實施方式

(一)拜訪學區內課後照顧及課輔機構，宣導正確的視力保健觀念。

(二)分發視力保健宣導單，請學區內課後照顧及課輔機構協助落實視力保健工作，共同維護學童視力健康。

(三)學校提供相關資源（護理師、照度計），協助課後照顧及課輔機構建置良好之學童學習環境。

(四)鼓勵學區內課後照顧及課輔機構利用課後或假日，在校園開放時間內，到校運動及遊憩，並由其負責管理學生之行為與安全。

四、預期效益

(一)提升課後照顧及課輔機構對學生視力保健重視，共同維護學生視力健康。

(二)協助課後照顧及課輔機構培養學童正確用眼姿勢，落實規律用眼 3010 等視力保健措施。

(三)鼓勵課後照顧及課輔機構協助學童戶外活動 120，以達到預防或延緩近視的目標。

五、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人 教師兼健康教育衛生組長 黃彗倩　　處室主任 教師兼教學組長 林明輝　　校長 臺南市中西區成功國民小學校長 鄭國斌

臺南市中西區成功國小課後照顧及課輔機構視力保健宣導

親愛的老師，您好:

據研究指出學生視力保健課後照顧中心亦為關鍵點之一，邀請您成為我們的夥伴，一起協助關心學生的視力保健。提供以下資訊供各位老師們參考：

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，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

三、正確的用眼姿勢。

看書保持 35-40 公分距離，坐姿要正確。

四、充足的室內光源。

定期檢測教室內光線，教室黑板標準照度為 750LUX，課桌椅標準照度為 500LUX，學校提供測光設備，供老師們借用量測。依據醫學研究顯示，近視依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10%會導致失明，再次邀請您和學校一起照顧孩子們的視力，遠離惡「視力」

成功國小　學務處　敬上