

健康促進議題相關活動成果照片



視力保健計畫工作會議



健康促進學校行政會議



配合 SH150 鼓勵學生下課多到戶外運動



配合 SH150—下課體適能運動



多元戶外活動 - 校外教學



多元戶外活動—參加文化藝術節



幼童軍活動—鼓勵學生多從事戶外運動



跆拳道體驗營—鼓勵學生多從事戶外運動



木棉花采風—鼓勵學生多從事戶外運動



武術隊平安鹽祭表演-鼓勵多從事戶外運動



視力保健 - 視障體驗闖關活動



視力保健 - 校園野餐活動



推動戶外活動要戴帽-縫動動眼



推動戶外活動要戴帽



多元戶外社團活動與校武術隊



多元戶外社團活動與舞蹈社團



校慶運動會-視力保健宣導



結合太陽日記卡



班級公佈欄視力保健宣導



校園穿堂公佈欄視力保健宣導



辦理視力保健著色競賽



網路素養-螢幕對眼睛的傷害



辦理視力保健學藝競賽



辦理視力保健學藝競賽



海報



班級教室與黑板距離 2m 定位



視力保健融入教學課程



視力保健融入教學課程



”健康吃，快樂動”——均衡飲食宣導



”健康吃，快樂動”——均衡飲食宣導



護理師進行視力保健宣導講座



外聘護理師進行視力保健宣導講座



辦理全校師生視力保健專題講座

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
每星期課餘時間至少 做三次戶外活動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天戶外活動時間 至少2小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天戶外活動時間 至少1小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃過鹹飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃過油炸食物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
沒有吃過餅乾	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天喝水量 1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃早餐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天吃蔬果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每天睡滿八小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

學生健康自我管理-健促檢核表
四電少於二



正確操作電腦時能遵守視力保健原則



校園綠美化 - 增加戶外活動空間



教室測光



視力保健檢查

附錄二：

苓和國小 110 學年度健康促進學校實施計畫—視力保健宣導資料

一、護眼六招：

護眼行動六招

第 1 招：眼睛休息不忘記

第 2 招：均衡飲食要做到

第 3 招：閱讀習慣要養成

第 4 招：讀書環境要注意

第 5 招：執筆、坐姿要正確

第 6 招：定期檢查要知道

護眼行動 簡單 6 招

第 1 招：眼睛休息不忘記

- ◎ 每天和假日都要有戶外活動時間。
- ◎ 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數應少於 1 小時。
- ◎ 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
- ◎ 早睡早起，充分休息。

第 2 招：均衡飲食要做到

- ◎ 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。
- ◎ 日常飲食種類多樣化，不偏食、不暴飲暴食。

第 3 招：閱讀習慣要養成

- ◎ 閱讀寫字每 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
- ◎ 看書或執筆寫字應保持 35-40 公分的距離。
- ◎ 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第 4 招：讀書環境要注意

- ◎ 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光。
- ◎ 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第 5 招：執筆、坐姿要正確

- ◎ 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字者，檯燈放左前方，左撇子則反之。
- ◎ 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
- ◎ 執筆由前三指來握筆，並帶筆運行，後二指要穩定。

第 6 招：定期檢查要知道

- ◎ 滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查。
- ◎ 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
- ◎ 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

**戶外活動多一點
視力健康樂滿點！**

行政院衛生署國民健康局
民國九十八年十一月初版

苓和國小 110 學年度健康促進學校實施計畫—視力保健學習單

宣導時間：110 年 12 月 20 日~12 月 24 日 年 班 姓名：_____

愛 EYE 秘笈：護眼行動六招十七式

第 1 招：眼睛休息不忘記	有做到	還可以	要改進
1. 每天和假日都要有戶外活動時間。			
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。			
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛休息至少 10 分鐘。			
4. 早睡早起，充分休息。			
第 2 招：均衡飲食要做到			
5. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。			
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。			
第 3 招：閱讀習慣要養成			
7. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。			
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。			
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。			
第 4 招：讀書環境要注意			
10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。			
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。			
第 5 招：執筆、坐姿要正確			
12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。			
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。			
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。			
第 6 招：定期檢查要知道			
15. 滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查。			
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。			
17. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。			

※煩請老師協助於 12/29 (星期三) 前將學習單送交學務組彙整，謝謝！

臺南市 112學年度苓和國民小學班級健康守則實施

議題名稱	班級健康守則-教室張貼，時時提醒學生	
		
說明：一年級		說明：二年級
		
說明：三年級		說明：四年級
		
說明：五年級		說明：六年級

給家長的一封信

親愛的家長，您好！視力不良造成主要原因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，所以請注意：

1. 閱讀、寫字姿勢與時間：與書本距離保持 35~40 公分，每 40~50 分鐘，休息 10 分鐘。
2. 看電視之距離與時間：至少距離三公尺，每 30 分鐘休息 10 分鐘。
3. 書桌要有充足的照明設備，燈光要恰當，不要直射眼睛。
4. 食物營養：多吃牛奶、肉、蛋、綠色青菜…等食物。
5. 眼睛多休息：多看遠方，以防近距離用眼時間過久造成疲勞。

近年實證研究亦發現，戶外活動能增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長。戶外遠眺亦能減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。本校目前推動每節下課讓孩子走出教室，到戶外活動或遠眺。也請您一起來【愛眼守護孩子靈魂之窗】：

- ★ 愛護眼睛，每日戶外活動 120 分鐘。
- ★ 看書或使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，最好每隔 30 分鐘休息 10 分鐘。
- ★ 每天在家看電視、使用電腦、電玩、智慧型手機的時間不超過 2 小時。
- ★ 看書與寫作業時，書本與眼睛的距離至少 35 公分以上。

近視是疾病需控度治療，建議家長定期帶近視子女至眼科醫師檢查及配合治療，以避免未來成為高度近視患者(失明高風險族群)。驗光師對國小兒童之驗光應在眼科醫師指導下為之。

為了讓孩子看得更廣、更遠、更好、更美，就讓我們同心協力一起參與愛眼活動吧！

~~~苓和國小關心您~~~

-----回條(請剪下交回)-----

\_\_\_年\_\_\_班\_\_\_號 學生姓名：\_\_\_\_\_

配合提醒孩子愛護眼睛

不參加

家長簽章：

備註：請於113年1月19日放寒假前交回導師