

# 臺南市新營區土庫國小 112 學年度

學校召開健康促進相關會議，邀請社區重要人士參與

## 紀錄成果



邀請社區人士參與會議



邀請社區人士參與會議



邀請社區人士參與會議



邀請社區人士參與會議



與社區人士參與會議



與社區人士參與會議

給親愛家長的一封信

視力保健

姓名: 林軒 座號: 11 班級: 5

各位親愛的家長: 您好! 我是小(五)班的林軒。自從上學後, 我的視力就漸漸變差了。這都是因為我上學後, 每天要寫很多的字, 而且還要坐很久, 所以我的視力就變差了。現在, 我要告訴您, 視力保健是很重要的。希望您可以幫助我, 讓我的視力好起來。

一、保護視力, 增加體力: 1. 適當的休息, 每日寫字 30 分鐘可休息 5 分鐘, 避免疲勞。

二、避免過度使用電腦及電視

1. 看電視、玩遊戲時, 眼睛與螢幕距離至少 1 公尺。
2. 每小時看電視或玩遊戲 15 分鐘, 休息 5 至 10 分鐘。
3. 保持正確姿勢。
4. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。

視力保健小常識			
視力保健	適當休息	避免疲勞	適當運動
1. 看電視、玩遊戲時, 眼睛與螢幕距離至少 1 公尺。	2. 每小時看電視或玩遊戲 15 分鐘, 休息 5 至 10 分鐘。	3. 保持正確姿勢。	4. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。
5. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	6. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	7. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	8. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。
9. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	10. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	11. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。	12. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。

三、看電視應注意以下幾點:

1. 避免視力過度疲勞, 眼睛與螢幕距離至少 1 公尺。
2. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。
3. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。
4. 避免長時間玩遊戲, 避免過度疲勞。

四、姿勢檢查:

1. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。
2. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。
3. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。
4. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。
5. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。
6. 姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。姿勢不良會導致視力變差, 因此, 姿勢不良會導致視力變差。

小(五)班小(五)班中心共同關心我們子女的成長

家長簽名: 林軒

視力保健宣導單

圖一: 正確姿勢

執筆及寫字姿勢圖解

◎ 視力保健宣講單, 科學學習, 快樂學習



執筆姿勢圖



寫字姿勢圖



執筆姿勢圖



寫字姿勢圖

圖解/ 科學學習, 快樂學習

Write right

寫字姿勢口訣圖



◎ 坐直, 坐直, 坐直



◎ 大姆指, 二姆指, 中指, 食指, 小指



◎ 筆尖, 二姆指, 中指, 食指, 小指



◎ 二姆指, 中指, 食指, 小指



◎ 二姆指, 中指, 食指, 小指



◎ 二姆指, 中指, 食指, 小指

圖解/ 科學學習, 快樂學習

視力保健宣導單

# 給親愛家長的一封信

## 視力保健

姓名： 年級： 座號：

先天的遺傳因素和後天的環境因素均會影響近視的發生，而後天環境因素卻是導致近視形成的最重要原因，近視多發生於正在發育的成長期，尤其是眼球的結構尚未成熟時，所以在學童階段「防治近視」是很重要且最具時效的課題，今提供下列防治守則，請家長督促孩子們身體力行，以防治近視的發生及已近視的孩童度數持續的惡化。

一、促進健康，增進體力：注重均衡的營養、每日累積 2 小時的運動量、睡足 8 小時。

### 二、避免過度的近距離閱讀或工作

1. 看書、寫字姿勢要端正(如附件(圖一)所示)。
2. 時間:通常閱讀三十分至一小時，休息五至十分鐘。
3. 照明要充足。
4. 避免看印刷不好或字體太小的印刷品。

### 三、看電視應注意以下幾點：

1. 看電視的距離應距畫面對角線的八至十倍。
2. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 15°。
3. 看電視的時間，通當每三十分至一小時，休息五至-
4. 影像應清晰，對比勿過強，避免在昏暗的房間內觀看電視。

對角線	畫面闊度	畫面高度	觀賞距離
42吋	36.60吋	20.59吋	61.76吋
55吋	47.93吋	26.96吋	80.88吋
65吋	56.64吋	31.86吋	95.59吋
77吋	67.10吋	37.75吋	113.24吋
85吋	74.07吋	41.67吋	125吋

註：電視尺寸即對角線距離

### 四、定期檢查：

1. 由於視力的發育大約在六歲前完成，故學齡前的視力檢查極為重要（一般三歲小孩即可檢查視力），一旦發現弱視才能及早治療。
2. 青少年學子至少應每學期檢查視力，以期早期發現近視，早期治療，以免惡化。
3. 當必須配戴眼鏡以矯正視力時，應至眼科醫師處檢查配鏡，有正確的眼鏡處方，配戴才會舒服，度數才不會無故增加，且應定期追蹤度數變化。
4. 近視者:應遵照醫師指示持續點藥控制視力度數(有畏光時建議可戴帽或太陽眼鏡)並請固定時間回診。
5. 高度近視者應定期檢查眼底；以期能有效防治近視性網膜變性引起之視網膜剝離。
6. 保持眼睛清爽、乾淨，而且不可未洗手就揉搓眼睛容易病菌感染。

土庫國小健康中心共同關心我們子女的健康

家長簽名：

## 執筆及寫字姿勢圖解

■ 從小寫字拿好筆・終生學習沒問題 ■



• 執筆正面圖



• 寫字正面坐姿圖



• 執筆側面圖



• 寫字側面坐姿圖

繪圖/ 唐慶年・王挺隴

*Write right*

## 寫字姿勢口訣圖



☞ 學寫字・坐端正・腰打直



☞ 大拇哥・二拇弟・中指來挺筆



☞ 離筆尖・三公分・筆身輕輕靠



☞ 前三指・帶筆走



☞ 後兩指・要穩定



☞ 兩肩平・放輕鬆・歡喜來寫字

繪圖/ 王挺隴・唐慶年

# 臺南市新營區土庫國小 112 學年度 學校內安親課輔視力保健作法實施計畫

- 一、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。
- 二、目的：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，為維護學生視力健康，持續推動視力保健工作，宣導正確的視力保健觀念與作法及策略，讓視力保健工作延伸至課輔機構，同促進學童視力健康。
- 三、辦理單位：新營區土庫國小。
- 四、辦理方式：
  1. 調查本校學生參加校內安親課輔學生的名單。
  2. 由護理師製作視力保健須知衛教宣導單，交與參加校內安親學生，由學生帶回家請家長簽章，共同守護及監督學生視力保健。
- 五、辦理時間：於每學期開學後 2 週內辦理。
- 六、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 郝莉莉

教導主任

教師兼  
教導主任 陳珮蓓

校長

土庫國小  
校長 洪傳凱