

# 七、社區連結與合作： 學校社區關係

7-2-1

- ◇ 學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題。

but direct them to it by what amuses their minds,  
so that you may be better able to discover with accuracy the peculiar bent of the genius of each.

健 康 希 望 開 懷 卓 越

台南市永福國民小學  
Yung-fu Elementary School



# 臺南市永康區永信國小 112 學年度健康促進-視力保健實施計畫

## 壹.依據：

本校健康促進學校計畫辦理。

## 貳.目的：

- (一) 教導學生視力保健的基本知識，提升其知能，並培養正確的閱讀、寫字姿勢及放鬆遠眺、戶外活動等維護視力健康的好習慣。
- (二) 瞭解學校學生視力狀況，推動並強化對學生視力保健有所助益的教育策略。
- (三) 減少學生的視力不良率，落實轉介矯治工作，維護學童視力健康。
- (四) 利用各項防治措施，促進學生的用眼健康，降低社會醫療成本。
- (五) 幼稚園及國小階段，應強化視力保健各項活動，以延緩學童近視發生的年齡。
- (六) 早期發現視力不良，早期矯治，以維護學童眼睛的健康。

## 參.實施對象：全校學生

## 肆.實施方式：

- (一) 行政措施：成立本校「健康促進推動小組」，定期召開會議，檢討修訂工作計畫、執行及考核。如下表：

職稱	任務	擔任工作
校長	主任委員	召集人、督導、考核
學務主任	執行秘書	聯絡及督導各項活動
教務主任	課程教育組	各種聯絡教學、配合辦理各項競賽活動
總務主任	環境教育組	校園美化綠化和提供合適的學習環境
輔導主任	服務教育組	協助辦理親師生教育活動
衛生組長、護理師	衛生教育和宣導組	加強宣導、辦理各項活動及資料整理，執行各項保健措施及活動
各學年健康促進小組代表	課程教育組	協助和執行各項保健措施及教學活動
愛心家長及學生	宣導及服務組	配合各項活動的進行

## (二) 計畫內容：

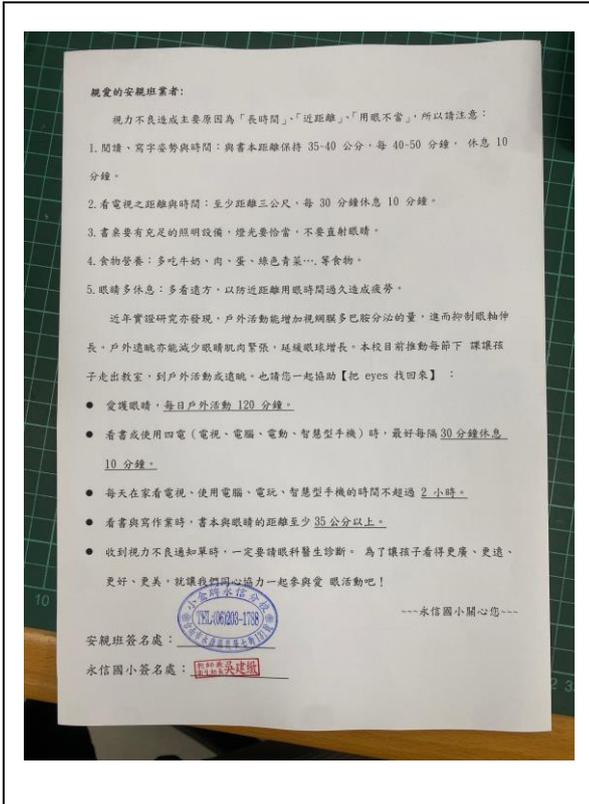
範疇	介入策略項目	對象	承辦人	日期	說明
學校衛生政策	一、訂定視力保健執行計畫	健康促進推動小組	學務主任	112/11~113/5	不定期召開工作檢核會議

學校社會環境	<p>二、多元學校活動</p> <p>二-1、多元戶外活動和社團</p> <p>二-2、配合 SH150 鼓勵學生多到戶外運動，落實下課教室淨空</p> <p>二-3、辦理班際體育競賽</p> <p>二-4、闖關活動</p> <p>二-5、戶外活動要戴帽或眼鏡</p> <p>二-6、太陽日記卡</p>	全校師生	衛生組長 體育組長 活動組長	112/10~ 113/06	<p>1、辦理各年級戶外教學，利用課後或假日辦理社團活動。</p> <p>2、辦理運動三好認證集章，定時抽獎鼓勵學生下課到戶外運動，落實教室淨空。</p> <p>3、上學期辦理班際體育活動比賽，下學期辦理運動會。</p> <p>4、辦理視力保健闖關活動。</p> <p>5、升旗或戶外活動要戴帽或太陽眼鏡護眼。</p> <p>6、學生紀錄太陽日記卡，分析相關指標。施測班級每生一份小禮物，以茲鼓勵。</p>
	<p>三、海報宣導</p> <p>三-1、公佈欄宣導</p> <p>三-2、班級教室宣導</p>	全校師生和社區家長	衛生組長 護理師	112/11~ 11/6	<p>1、各種單張、專刊、掛圖、錄影帶和佈告欄等宣導及展示。</p> <p>2、每半年定期就醫，以避免高度近視，防盲。</p> <p>3、訂定健康守則張貼教室公布欄，提醒學生</p>
	<p>四、辦理學藝競賽-112 年寒假作業</p> <p>四-1、低年級視力保健著色比賽</p> <p>四-2、中年級視力保健創意標語比賽</p> <p>四-3、高年級視力保健繪畫比賽</p>	全校學生	衛生組長	113/2/19~ 113/3/08	<p>1、低年級-每生一張著色紙</p> <p>2、中、高年級-每班發 3 張八開圖畫紙</p> <p>3、開學後每班擇優 3 位學生作品頒發禮物。</p>
	<p>五、愛眼運動</p>	全校師生	教師	全學年	<p>1、下課教室淨空。</p> <p>2、學校依據新型課桌椅對號入座原則，訂定課桌椅更新及維修計劃，按學生身高配置正確型號之課桌椅，班級張貼正確新型課桌椅使用對照表。</p> <p>3、教師實施機會教育，指</p>

					<p>導正確用眼習慣(3010眼安康)，含正確握筆、維持適當閱讀距離及坐姿及檢視桌椅高度。</p> <p>4、加強綠化校園，指導學生確實下課至戶外活動 120 分鐘，預防近視。</p> <p>5、每天使用 3C 產品少於 1 小時。</p>
個人健康技能	<p>六、融入課程教學</p> <p>六-1、低年級視力保健課程設計</p> <p>六-2、中年級視力保健課程設計</p> <p>六-3、高年級視力保健課程設計</p>	全校學生	教務主任	113/3	<p>1、各班級選 3 張優良學習單。</p> <p>2、擔任各班健康領域的老師交一張融入課程成果</p>
	<p>七、飲食宣導</p> <p>七-1、配合董氏基金會推行”健康吃，快樂動”的活動</p> <p>七-2、均衡飲食宣導</p>	三、四年級學生	<p>衛生組長</p> <p>營養師</p>	112/09~113/01	<p>1、每班選 5 張優秀學習單寄董氏基金會贈送獎品。</p> <p>2、收回家長聯絡單寄董氏基金會參加抽獎。</p> <p>3、聘請午餐營養師宣導均衡飲食，參與式學習引導孩子不要偏食。</p> <p>4、營養師在午餐設計上會針對護眼飲食進行設計菜單。</p>
	八、視力保健師生講座	全校師生	護理師	113/03	
校內健康服務	九、視力篩檢	全校學生	護理師	112//09 113/03	篩檢視力不良學童
	十、視力篩檢的紀錄、追蹤、統計及提出檢討	全校學生	護理師	113/04	學期初進行學生視力篩檢，並在檢查後一個月內通知家長篩檢結果，並登錄學生視力初、複檢資料庫。
	十一、視力不良學童關懷及輔導活動	全校學生	<p>衛生組長</p> <p>護理師</p>	全學年	<p>1、避免近距離過度用眼教學活動設計。</p> <p>2、正確使用作業簿。</p> <p>3、鼓勵學童下課時間離開教室走至室外。</p>

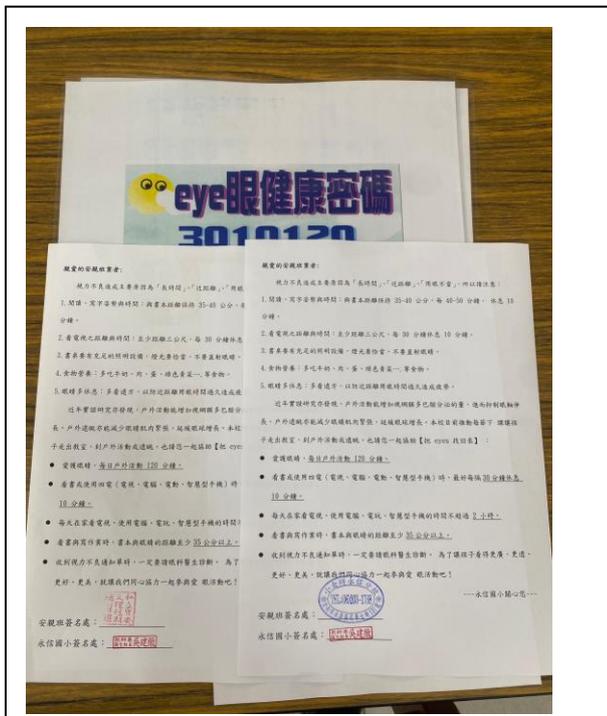
					<p>4、注意學童閱讀，寫字姿勢端正，且保持眼睛和課本、簿本之距離在 35 公分以上。</p> <p>5、正確操作電腦時能遵守視力保健原則。</p> <p>6、多元學習活動交叉安排及提高戶外教學活動比率。</p>
學校物質環境	十二、校園綠美化		總務主任	全學年	
	十三、更換新型課桌椅每間教室測光	教師、學生	總務主任	每學期開學初	事務助理協助測光。
社區關係	<p>十四、宣導講座</p> <p>十四-1、視力保健親師座談---談視力保健的重要</p>	全校教職員工及家長	衛生組長 輔導主任		邀請眼科醫師到校專題演說，與家長老師面對面針對學生的視力進行衛教宣導加強版，增進老師家長健康生活技能
	十四-2、安親班/補習班策略(宣導視力保健結盟)	安親班/補習班師生	輔導主任	112/10~ 113/06	

## 成果紀錄



安親班視力保健宣導內容

安親班視力保健宣導



安親班視力保健宣導

視力保健結盟