

穀保家商視力保健重要措施工作辦法

101 年 2 月 13 日核定實施

一、目的：

為加強學生視力保健，依據學校衛生法第十一條及中部辦公室頒定「學校健康促進計畫辦理」。

二、視力保健工作項目及目的：

（一）視力檢查

瞭解視力檢查的重要性，以預防視力減退。

（視力於 8~10 歲發育至成熟，高中視力已固定）

（二）視力保健教學及宣導

增進對眼睛的認識及維護眼睛視力的健康觀念。

（三）視力保健環境之改善

推廣綠化運動、減緩環境對眼睛造成的影響。

三、實施方法：

（一）視力檢查

1、每學年進行視力篩檢，讓學生了解眼睛狀況，並將結果通知學生及家長。

2、若視力不良，建議由眼科專科醫師做詳細檢查原因，須配帶眼鏡時，應請眼科醫師驗光再配鏡。

（二）視力保健教學及宣導

1、定期推展有關視力資訊，如：視力保健衛教單張、貼海報於衛生教育專欄、尋找相關資訊公告於學校網站，供全校師生做參考。

2、請護理老師於課堂上提供有關預防視力保健之相關知識。

3、學校定期舉辦活動，鼓勵學生多運動，活絡增強身體免疫力。

4、請導師加強親職教育，提醒家長多注意學生飲食及作息，養成早睡早起的好習慣，飲食中多攝取富含葉黃素、胡蘿蔔素及深綠色蔬菜等營養素，強化視力。

5、長時間讀書及打電腦，容易導致眼睛疲勞，鼓勵學生減少打電腦及看電視時間，多接觸大自然並放鬆心情，培養正當休閒娛樂。

6、對於長時間配戴隱型眼鏡者，給予正確的使用方法及了解定期做檢查之重要性。

（三）視力保健環境之改善

1、每學年定期實施教室採光測量，使用照度計測量教室及黑板照明，以做為改善時參考

之依據。

- 2、為避免在同一個角度長期注視黑板之教學區，建議班導師至少一個月調整一次座位。
- 3、請教師掌握正確坐姿，隨時提醒學生維持良好姿勢。
- 4、鼓勵學生於下課時間多眺望遠方(6 公尺以外)，或多看綠色樹木，以平衡眼睛焦距及放鬆眼部肌肉群，減少眼睛不適。
- 5、養成良好的讀書寫字習慣，光源要充足，姿勢須保持正確，避免深夜讀書，引起眼睛過度疲勞。

項目	已辦	未辦	備 註
更新調整課桌椅			眼睛與課面之間的距離為 35 公分。
定期舉辦視力檢查			每學年定期舉辦視力篩檢。
改善燈光照明設備			桌面照度不低於 350 米燭光 (Lux)。
更新黑板			黑板照度不低於 500 米燭光 (Lux)。
督導貫徹正常化教學			一、二、三年級於護理課時，請護理老師加強 宣導保健觀念。

穀保家商「學生視力保健重點措施」檢查表

教室定期測量照明度			總務處每學年定期實施教室採光測量，使用照度計測量教室黑板(測量 5 個位置)及教室課桌椅部分(測量 9 個位置)，其檢測結果予做改善之參考。
實施親職教育			由班導師及學校護理人員與家長做聯繫，宣導日常生活之注意事項。
學校組織視力保健執行小組			由學校相關人員組成「視力保健推行小組」，進行推動工作。
下課實施望遠凝視			下課時間眺望遠處 3-5 分鐘。