

台南市柳營國民中學視力保健實施計畫

壹、依據：

- 一、本校健康促進學校實施計畫。
- 二、本校學生視力檢查狀況分析。

貳、目的：

- 一、降低學童近視比率，避免學童過早近視。
- 二、強化學童視力保健工作，避免視力不良學生人數持續增加，並提高矯治率，落實維護學童視力健康，以增進學童視力健康。
- 三、輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及眺望遠方之習慣，導正學校教學正常化，培養學童良好的視力保健生活習慣。
- 四、藉由各項視力保健防治措施，培育健康活潑的學生，訓練學童有健康的視力，降低社會醫療成本支出。

參、現況分析：

一、新生視力不良比率逐年增加

近年來研究指出視力不良發生近視年齡越小，近視惡化速度越快，變為高度近視的比率也越高。顯示視力不良問題不僅人數「多」，若未能把握此黃金時期，將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況。

- 二、由於本社區之家長社經背景大都屬於單親家庭，家長每日早出晚歸學童一般多托付於祖父母，只能照顧其基本日常生活及課業寫作，無暇兼顧其它健康問題(如口腔衛生、視力保健等)，因而任由孩童從小養成看電視或打電動、電腦習慣；使眼睛無法達到適度休息與放鬆，造成視力不良人數逐年增加。

肆、計畫目標

- 一、全校全面性積極推動視力保健工作，增進學童視力保健知識，並確實督導落實於日常生活中。
- 二、指導家長、學生了解正常的重要性，以及視力不良所代表的意義，對近視防治有新認識，並能養成正確視力保健習慣。
- 三、加強學生視力檢查及斜弱篩檢，及早發現、及早矯治。
- 四、對視力不良學生未能接受治療者，了解其原因，並提供諮詢。

伍、計畫內容：

實施項目	實施方法	執行單位
一、擬定計畫		訓導組 健康中心
二、成立視力保健工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、各學年組任、家長義工團...等組成。	教導處
三、實施視力檢查及統計	1. 定期舉行視力檢查：每學期排定時間檢查。 2. 視力篩檢後發給視力不良學生就醫矯治通知單。 3. 統計、分析各班及全校視力檢查結果，並將結果呈報校長及相關人員。	健康中心
四、視力保健服務及提高視力不良學生複檢率與矯	1. 每學期進行視力篩檢工作。 2. 就醫矯治通知單應在檢查後一個月內交回健康中心。 3. 將視力檢查結果通知家長，使之了解學童視力	健康中心 級任導師

治率	<p>檢查結果，異常者盡速就醫。</p> <p>4. 整理及統計矯治回條並將收回回條結果登錄列管(回條回收率力求 90%)。</p> <p>5. 協助視力不良學童接受眼科專科醫師複查診治，並將其診治結果登錄。</p> <p>6. 製作『視力保健』壁報張貼於健康櫥窗。</p> <p>7. 未能於規定時間內複檢或矯治學生，利用電話了解未就醫原因，並提供諮詢，且鼓勵家長早日帶學童就醫診治。</p> <p>8. 統計分析全校視力檢查結果並製成報告，呈報校長及相關人員，製成圖表懸掛健康中心和健康櫥窗供家長學生參考。</p>	
五、加強全校師生對視力保健的正確認知	製作視力保健宣導海報、刊物，並隨機健康指導。	健康中心
六、加強學童視力保健生活環境	<p>1 減少學生長時間近距離用眼</p> <p>(1) 指導學生正確閱讀姿勢、寫字時眼睛與課本距離在 35 公分以上。</p> <p>(2) 規定學生閱讀、看電視、打電動或電腦時不要持續四十分鐘以上。</p> <p>(3) 養成學童時常眺望遠方習慣。</p> <p>(4) 落實體育課及課外教學活動。</p> <p>(5) 鼓勵學生走出室外，接近大自然。</p> <p>2 推動充足睡眠與休息，並保持均衡飲食。</p>	教導處
七、強化學童視力保健教育	<p>1. 辦理視力保健學藝競賽(作文、書法、漫畫)。</p> <p>2. 鼓勵學生確實下課休息及力行眺望遠方的活動。</p> <p>3. 指導學童依視力保健電腦操作原則。</p>	教導處 健康中心
八、視力保健環境的營造與改善視覺環境	<p>1. 改善教室採光，測量各教室採光，發現採光不良則改善。受陽光直接照射的教室裝設窗簾，黑板出現破損或反光時，應儘快修理。</p> <p>2. 每學期檢測教室桌面及黑板照明，桌面不低於 350LUX、黑板不低於 500LUX 且燈光不閃爍。</p> <p>3. 加強校園綠化活動。</p>	總務處

陸、預期績效：

一、學童能了解視力保健的重要，並確實落實於日常生活中。

二、提高視力不良學童的轉介、矯治比率到達 90%。

三、除斜弱視外，屈光不正所致之視力不良學童，矯正後視力均能達 0.5 以上。

柒、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

護理師：

訓導組長：

主任：

校長：