

嘉義縣番路鄉內甕國民小學

103 年度【校園辦理視力保健活動】活動成果報告彙整表

學 校 名 稱	番路鄉內甕國民小學		
辦 理 日 期	活動日填寫：天天或上課日	總 天 數	<u>195</u> 天
活 動 對 象	近距離用眼 3010：參加學生是 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 <input type="checkbox"/> 六 <input type="checkbox"/> 七 <input type="checkbox"/> 八 <input type="checkbox"/> 九年級 戶外活動累計 120：參加學生是 <input checked="" type="checkbox"/> 一 <input checked="" type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 <input checked="" type="checkbox"/> 四 <input checked="" type="checkbox"/> 五 <input checked="" type="checkbox"/> 六 <input type="checkbox"/> 七 <input type="checkbox"/> 八 <input type="checkbox"/> 九年級		
參 與 總 人 次	近距離用眼 3010：參加學生總數： <u>34</u> 人 戶外活動累計 120：參加學生總數： <u>34</u> 人		
活 動 方 式	近距離用眼 3010：平常教導閱讀寫字每 30-40 分鐘要休息 10 分鐘的觀念，並配合學生上課作息時間，養成良好保護視力習慣，讓小朋友了解視力對健康的影響與學習上的幫助而能身體力行維持好視力，老師利用各科教學機會融入視力保健議題，如愛眼操、輕鬆遠眺、視力生活檢核表的實施，讓學生更了解其重要性與習慣的養成。 戶外活動累計 120：每日均有 20 分鐘的主題式課間活動，培養學生規律的運動習慣與健康的視力，配合每日下課作息時間（每節下課 10 分鐘），藉以培養學生下課走出教室，讓眼睛望遠休息的習慣。		
<p>效益評估：(記得填寫)</p> <p>為能有效達到用眼 3010 的目的，各班老師均採取每節下課教室淨空的方式，讓學童的眼睛能確實達到放鬆休息，本校近視率逐年降低(下降 3.8%)與視力不良複診率達 100%。</p> <p>學童對於視力保健均有基本的認識，鼓勵學童以每日的正確用眼習慣養成來成為自我眼睛的守護者，同時倡導正確的習慣養成與愛眼健康操操作更為重要。</p>			
<p>實施困境：(記得填寫)</p> <p>視力保健對於家長較口腔保健的配合度低，尤其是 3C 電子產品的使用率高，儘管能在學校完成用眼 3010 及戶外活動 120，但是返家後的用眼 3010 及 4 電少於 2 將無法有效落實，使視力保健執行上出現偌大的漏洞。</p>			

活動成果照片

近距離用眼 3010 及戶外活動累計 120 活動照片：請各貼 1 張照片並加以說明



說明：坐姿端正，看書寫字距離 30 公分以上



說明：校園健康大步走

各校對視力不良訂定具體有效之改善策略方案：請條列式說明

(除了規律用眼 3010 及天天戶外遠眺 120，請提供其他佐證方案及成效資料)

1. 利用教學日辦理學童視力保健相關之宣導活動。
2. 每學期辦理校外教學，提高戶外活動比率。
3. 下課時間確實讓學童離開教室走出室外，增加輕鬆遠眺的時間。
4. 請老師將視力保健融入教學，善用傾聽、觀察、實作、討論，將動、靜態學習活動交叉安排，減少近距離用眼的教材及教學活動。
5. 利用家庭聯絡簿，加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。
6. 關懷且輔導接受眼科藥物治療及配戴眼鏡矯治之學童。
7. 使用矯正椅改正坐姿：低年級老師使用自製的”正確用眼姿勢”矯正椅來修正學童在寫字或閱讀時的不當坐姿。





護眼策略效益評估及成果例如體育活動、健康操、電子教學設備使用情形及對家長宣導…。

(請各貼 1 張照片並加以說明)

一、每日均有 20 分鐘的主題式課間活動，如愛眼操、健康操、跳繩、體育競賽活動…等，培養學生規律的運動習慣與健康的視力。

二、於晨會向老師宣導減少使用電子教學設備，多以戶外融合教學。

三、利用親師座談會向家長進行面對面宣導，將宣導通知單黏貼於聯絡簿上做平時的視力保健宣導。

體育活動	健康操
	
說明：每週一、三升旗後全校一起跑步	說明：全校一起做健康操
電子教學設備使用情形	對家長宣導
	
說明：使用電視做為教唱輔助教具	說明：利用親師座談會向家長宣導

護理師：林淨琦

組長：林銘山

主任：陳靖雋

校長：林金枝

●本表格電子檔於期限內尚未傳送之學校請梅北國小告知教育處體健科催辦，為統合視導資料之需請於 103 年 12 月 08 日前將電子檔傳送至梅北國小信箱給護理師=俾利彙整。

●本彙整表及各校推動計畫、執行成果資料請燒錄成光碟連同紙本資料郵寄梅北國小