

7-1-1 與課後照顧及課輔機構合作推動視力保健或其他健康促進議題

臺南市鹽水區文昌國民小學健康促進學校視力保健議題與課後照顧計畫

壹、依據：

一、臺南市 112 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

貳、目的：

一、提昇課輔機構正確的用眼觀念，讓其環境符合學童用眼標準，讓學童不近視，延後發生近視的年齡，降低視力不良率。

二、在課輔視力不良的學生近視度數能得到控制，加深的速度要慢下來，透過就醫來控制度數，防止未來失明的機率。

參、計畫內容與實施策略：

一、校內自設的課輔教室環境照度要夠，黑板要 500 燭光以上，桌面要有 350 燭光以上。

二、增加孩子戶外運動時間每天至少 2 小時，建議課間活動由導老師能帶孩子們到操常分組依規定項目，運動，居家指導家長鼓勵學童進行戶外活動。

三、避免長時間近距離用眼，實行 3010 策略，寫功課 30 分鐘要休息 10 分鐘，減少 3C 產品使用

四、利用教育部國教署視保短片「近視來防治世界更美好」教學。

五、於校內進行視力保健宣導新生口及預防方法，幫助課輔學童控度及預防。

六、落實執行教師與家長在視力保健措施的策略。

肆、預期效益：

一、希望沒近視的孩子保持不近視並能遵守 3010 策略及戶外 120 分鐘運動。

二、已近視的孩子能就醫並控制度數，並與其他孩子遵守 3010 及戶外 120 運動愛護自己的眼睛。

三、對高度近視學童給予追蹤管理及指導複診。

伍、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。