

99學年度台南市歸仁國小視力保健生活檢核表分析

1. 學校配合推動教育部「學幼童視力保健三年計畫之第一年計畫」，落實視力保健技能生活化各項工作。協助學幼童將視力保健落實於學校及家庭生活，參考教育部提供之「視力保健生活檢核表」。
2. 依據填寫分析現況：家長在孩子年紀小時會較注重孩子的日常生活習慣，隨著孩子年紀愈大似乎在提醒日常生活常規上較使不上力
本份檢核表在給家長填寫用「是」「否」，無法真正分析家長情況，下學年將修改成「完全做到」「部分做到」「無法做到」三部分。

視力保健生活習慣檢核項目	是	否	備註
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	61.13%	38.87%	
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	69.23%	30.63%	
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	52.90%	46.29%	
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	75.17%	24.56%	
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	92.04%	7.56%	
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方） (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	93.39%	6.48%	
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	81.78%	18.08%	
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	95.68%	4.32%	
9. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	93.25%	6.34%	
10. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	90.96%	7.42%	
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	79.35%	18.49%	

資料來源：「視力保健 E-learning」網頁 <http://140.122.72.62/eyes/index.html>

（視力保健政策/評鑑與考核/12.96年視力保健居家生活檢核表）