

106 學年度屏東縣各國中小「視力保健」議題之議題宣導成果報告

學校名稱	鹽洲國小	實施日期	106 年 9 月 15 日
活動名稱	視力保健	主持者	郭國課校長
宣導內容摘要	<p>1. 小朋友近視防治方法:台灣地區近視之主要原因為近距離、長時間、不當使用眼所引起，所以作好近視防治應由幼兒開始。</p> <p>2. 注意事項:1. 避免太早教導幼兒識字 2. 減少近距離閱讀、畫圖、寫字的時間 3. 保持閱讀寫字時眼睛和書本之距離 35 公分左右，從小養成好習慣 4. 電視、電動玩具不要看太久、玩太久 5. 閱讀時照明要足夠</p> <p>3. 向同學說明近視的主因及用眼的注意事項，教導學童如何「規律用眼 3010」、「天天戶外遠眺 120」的重要性。</p> <p>4. 說明檢查視力的重要性以增加學童視力不良就醫、矯治比率比，減緩近視的增加。</p>		
參加年級及人數	<p>國小 <input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級</p> <p>國中 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級，家長學生人數共 <u>55</u> 人</p>		
學習成效、教師心得及學生回饋	<p><input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳</p> <p>教師心得：利用班親會時間宣導，讓家長認識近視防治方法。</p> <p>學生回饋：了解每日確實執行「規律用眼 3010」、「天天戶外遠眺 120」的重要性。</p>		
宣導相片			
	<p>說明：由郭校長說明視力保健的注意事項及 3010 政策請家長配合</p>	<p>說明：郭校長利用課間活動陪小朋友執行望眼遠眺活動</p>	
			
	<p>說明：中走廊公佈張貼視力保健海報</p>	<p>說明：3 到 4 年級視力朗讀比賽—小朋友台風穩健</p>	

106 學年度屏東縣各國中小「視力保健」議題之議題宣導成果報告

學校名稱	鹽洲國小	實施日期	106 年 10 月 30 日
活動名稱	戶外 FUN 視」護眼行動宣導	主持者	郭國課校長
宣導內容摘要	<p>1. 眼睛保健的方法：1. 保持距離：閱讀時需保持 35 公分以上的距離，看電視時，需與畫面保持 3-4 公尺以上。打電腦時眼睛與螢幕平行距離維持 70 至 90 公分。2. 按時休息：閱讀 40 分鐘，休息 10 分鐘。看電視及操作電腦，最好每 30 分鐘休息 10 分鐘並望遠凝視 3 分鐘。3. 定期檢查：眼睛若出現不適的現象，應馬上接受檢查，另應每半年到醫院做眼睛健康檢查。4. 均衡飲食：注意營養、攝取均衡適當的食物、不偏食，多吃新鮮蔬果，補充維他命 A(如胡蘿蔔、蛋黃、牛奶、黃綠色蔬菜) 5. 避免錯誤：姿勢要端正，避免閱讀印刷不良，字體過小的書籍。也避免乘車、走路、光線不足級強光下閱讀。</p> <p>2. 每半年定期至眼科診所檢查視力，以矯正視力以免度數加深。</p>		
參加年級及人數	<p>國小 <input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 國中 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級，學生人數共 <u>170</u> 人</p>		
學習成效、教師心得及學生回饋	<p><input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳</p> <p>教師心得：利用大禮堂及影片宣導用眼觀念可使同學能認識眼睛的重要性。 學生回饋：希望每日至戶外活動 2 小時，減少使用 3C 產品。</p>		
宣導相片			
	說明：由校護說明視力保健的注意事項	說明：小朋友非常認真聽講及回答問題	
			
說明：視力保健書法比賽—優秀作品！	說明：中走廊張貼「世界亮晶晶」護眼行動海報		