

臺南市東區裕文國小103學年度健康促進視力保健議題成果

一、活動項目：視力保健活動

二、活動日期：103學年度

三、融入領域與單元：健康與體育

四、活動地點：低年級教室與戶外

五、活動對象：低年級學生



一年級學生望遠凝視



二年級學生望遠凝視



視力保健歌教學

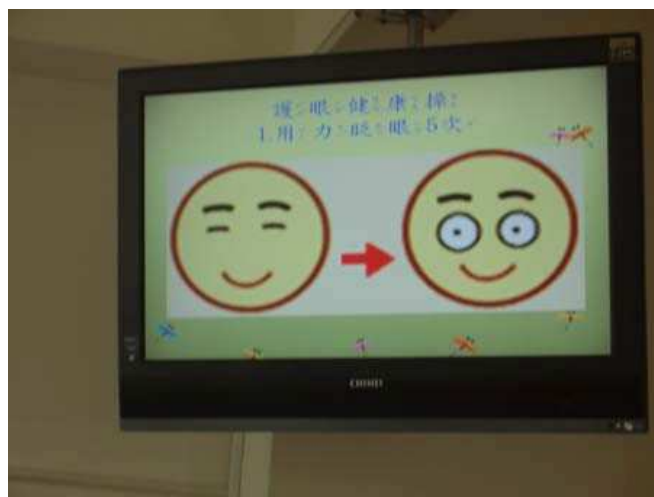


學生配合歌曲動唱



視力保健學生作品

視力保健學生作品



眼睛健康操

教師指導學生眼睛與書本距離35公分



視力保健宣導看板

視力保健宣導看板

依教育部規定,裸視視力任一低於0.9者(含戴鏡視力正常)為視力不良,須通知定期眼科檢查

身高體重視力測量結果通知單

親愛的家長: 貴子女 五年2班

身高體重檢查結果為 體重過重 身高:150.4公分 體重:48.1公斤

視力檢查結果為 視力不良 裸視右:0.2 裸視左:0.3

體重過重 提供以下體重控制的資料:

1. 食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。
2. 改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
3. 一定在餐桌上用餐, 吃不到飽, 但不要吃到飽。
4. 飯後一定離開餐桌且立即刷牙。
5. 能每日記錄進食的食物種類和量。
6. 避免吃零食宵夜, 尤其不要吃來獎勵自己。
7. 若兩餐之間有飢餓感時可選擇精神力量的支持、注意力的轉移, 或選低熱量的食物。
8. 每日養成規律運動的好習慣, 並持之以恆。
9. 控制體重的過程要具備三心, 即信心、決心和恆心。

視力不良造成主要原因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」, 所以請注意:

1. 閱讀、寫字姿勢與時間: 與書本距離保持35~40公分, 每40-50分鐘, 休息10分鐘。
2. 看電視之距離與時間: 至少距離三公尺, 每30分鐘休息10分鐘。
3. 書桌要有充足的照明設備, 燈光要恰當, 不要直射眼睛。
4. 食物營養: 多吃牛奶、肉、蛋、綠色青菜...等食物。
5. 眼睛多休息: 多看遠方, 以防近距離用眼時間過久造成疲勞。

醫院(診所)醫生檢查回條

診療院所名稱 林一宏眼科診所

眼科醫師簽章

104. 3. 05
檢查日期 年 月

醫師檢查結果: 裸眼視力正常 若有異常, 請打勾
(可複選)

1. 弱視: 雙眼 右眼 左眼 矯視0.5 以下
2. 斜視: 內斜 外斜 上下斜 單眼
3. 屈光不正 散瞳 是 否
 - a. 近視: 右眼(475)度 左眼(500)度
 - b. 遠視: 右眼()度 左眼()度
 - c. 散光: 右眼()度 左眼()度
 - d. 不等視:
4. 其他異常(請註明)

醫師處置:(可複選)

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 | <input type="checkbox"/> 點藥治療 |
| <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 | <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 |
| <input type="checkbox"/> 5更換鏡片 | <input type="checkbox"/> 6定期檢查 |
| <input type="checkbox"/> 7遮眼治療 | <input type="checkbox"/> 9配戴隱形眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> 9配戴隱形眼鏡 | <input type="checkbox"/> A角膜塑形 |
| <input type="checkbox"/> N其他 | |

家長簽章:

檔文碼小_104/2/25

視力不良矯治回條

視力不良通知單