

臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱： 甲 學生姓名： 公羽傑

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	○
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

* 以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



Handwritten signature in blue ink.

臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱：六甲 學生姓名：沐木雨萱

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	○
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	○
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	○
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	○
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	○
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

* 以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱： 甲 學生姓名 沐林芸如

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	○
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	○
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	○
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	○
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	○
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

*以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱：六甲 學生姓名：陳姿螢

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	

* 以上項目全都做得到，請老師給予好寶寶章乙只。



臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱：六甲 學生姓名：陳佳鈞

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	○
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	○
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

*以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱： 甲 學生姓名： 甘大勇

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	

*以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。

施子鳳



六一三

臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱：六甲 學生姓名：吳杰霖

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	○
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	○
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

* 以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



臺南市七股區後港國民小學 105 學年度健康促進學校

視力保健計畫：視力保健居家生活檢核表

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您一同與孩子配合下列幾點小秘訣並落實於生活中。

班級名稱：六甲 學生姓名：杜承殷

視力保健居家生活習慣檢核表	經常做到 請打○
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	
2. 孩子看書或做作業時會保持 35 公分的距離。	
3. 孩子每次看書、做作業、看電視及打電玩 每 30 分鐘休息 10 分鐘。	
4. 孩子不會趴著看書、做作業、看電視及打電玩。	
5. 孩子不會在走路或坐車時閱讀。	
6. 孩子看書、做作業、看電視及打電玩時： (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)	○
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息， 放假期間多到戶外運動、活動。	○
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子到眼科醫療院所 進行複檢或矯治。	○
9. 為孩子選用課外讀物時，避免選用反光、字體小或 字跡模糊的圖書。	○
10. 為孩子選擇才藝班或課後輔導機構時，注意其環境 符合視力保健所須。	○

* 以上項目全都做得到，請老師給予好寶章乙只。



臺南市七股區後港國小 105 學年度學童視力保健實施計畫

壹、依據：

後港國小 105 學年度健康促進學校計畫視力保健議題。

貳、目標：

- 一、提高視力不良學童複檢及矯治比例，提升至 90% 以上。
- 二、提升國小學童、教師、家長視力保健知能。
- 三、培養學童良好的用眼習慣；並確實執行。

參、實施方式

- 一、加強學童視力保健教育，辦理視力保健親職宣導。加強親師聯繫，培養學童正確用眼習慣。
- 二、全校學童於每學期期初進行視力檢查；視力不良者，由健康中心發通知單給家長，請家長帶至合格眼科處複檢，並把複檢結果交回健康中心，以便後續追蹤治療。
- 三、定期檢測教室桌面、黑板照度；維持用眼環境照度在安全範圍。
- 四、定期舉辦教師視力保健研習，強化教師視力保健知能
- 五、結合司法小志工資源，舉辦視力保健相關藝文活動。
- 六、每學年不定期舉辦次戶外教學活動，增加親近大自然的機會。
- 七、依學童身高調整課桌椅，並於學期中視學童情況，隨時做適當之調整。
- 八、加強家庭執行視力保健工作意願

(一) 各校提供學童家長「視力保健居家生活檢核表」俾利其檢視居家環境。

- 九、成立視力保健工作小組。

肆、視力保健工作小組組織及職掌：

職稱	姓名	職掌	工作內容	備註
校長	黃文信	召集人	綜理本校推展視力保健工作一切有關事宜。	
教導主任	陳美玲	副召集人	1. 辦理教師視力保健研習。 2. 辦理視力保健教學觀摩會。 3. 協助校長辦理學校視力保健工作	
總務主任	郭蔚文	副召集人	1. 調整各班課桌椅分發。 2. 檢修各班照明設備。 3. 充實各班視力保健軟體設備。	
學務組長	鄭啟甫	執行秘書	1. 研擬視力保健家長座談會。 2. 表揚視力正常之學童及致力於視力保健工作之教師。 3. 成立家長推動視力保健組織。 4. 研擬視力保健推展計畫。 5. 辦理視力保健宣傳月宣傳工作。 6. 資料及成果彙整。	
教學組長	林倖儀	組員	協助辦理視力保健宣導月及各項藝文競賽活動。	

導師	各班導師	組員	1. 依課程標準實施正常教學，並將視力保健知識融入各科教學。 2. 鼓勵學生下課時走出教室，進行動態活動及運動。 3. 確實指導學生依身高選用正確桌椅。 4. 指導學生正確閱讀距離，教學多樣化並避免長時間用眼。 5. 指導學童實施遠眺休息。
護理師	郭秋貝	組員	1. 協辦視力保健宣傳月宣傳工作。 2. 視力及立體感檢查及異常個案輔導關懷。 3. 視力保健相關資料整理及彙整。 4. 協助家長推動視力保健組織。 5. 協辦教師視力保健研習活動。 6. 擔任視力保健諮詢人員
家長代表	杜清琳	組員	1. 協助督導學童在家用眼時間。 2. 檢視居家環境。 3. 配合學校成立推動視力保健組織。 4. 規範學童居家閱讀、看電視、打電動不持續超過達三十分鐘以上。
學生代表	陳昱翔 方禹晴	組員	1. 配合學校推動視力保健工作 2. 協助校園佈置保健資料。

肆、實施項目及內容

實施內容	承辦者	備註
一、學校衛生政策	教導處	
1. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	學務組	
2. 調整作息，每日規劃 15-30 分鐘，鼓勵學童離開教室到外面運動及輕鬆遠眺。	學務組	
3. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	學務組	
4. 辦理校內視力保健研習會。	教導處	
5. 辦理學童視力保健教學觀摩會。	教導處	
6. 獎勵推展視力保健熱心績優教職員工及家長。	校長	
二、健康教育課程與活動		
1. 每年至少辦理 1 次校內視力保健活動。	學務組	
2. 學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持 35 公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	各導師	
3. 教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	總務處	
4. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿。	各導師	
5. 鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的護眼活動。	各導師	

6. 學童操作電腦時能遵守視力保健 3010 原則，且保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	科任老師	
7. 教師多安排非近距離用眼活動。	各導師	
三、學校物質環境		
1. 每學年或每學期依生身高調整提供新型課桌椅，檢視新型課桌椅使用之正確性。	各導師	
2. 校園綠美化。	總務處	
3. 教室桌面照度不低於 350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。	總務處	
4. 善用視力保健宣導資料。	各導師	
四、學校社會心理環境		
1. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果，利用健康檢查資料系統製成報告書(表、圖)。	護理師	
2. 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。	護理師	
3. 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學童。	護理師	
4. 教師能適時進行視力保健宣導。	各導師	
5. 公開獎勵視力保健生活習慣正確之學生。	學務組	
6. 辦理視力不良學童親師座談會。	學務組	
五、健康服務		
1. 視力檢查結果及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相關注意事項	護理師 各導師	
2. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。	護理師	
3. 新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位	護理師	
4. 利用家庭聯絡簿，聯繫、追蹤學童視力保健實施情形。	各導師	
5. 將視力篩檢複檢及矯治結果提交校務會議中討論，並提出因應計畫。	護理師	
6. 利用家長日或校慶活動日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。	學務組	
六、社區關係		
1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。	學務組	
2. 發放視力保健單張或文宣品給社區課後輔導機構。	各導師	

護理師：郭秋貝

學務組：鄭啟甫

教導主任：楊雲雯

校長：黃文信

臺南市七股區後港國小

105 學年度健康促進學校視力保健計畫：校園綠化



操場全面種植草皮。



一片綠油油的草地，總是吸引學生在上面跑動



學生在全面綠化操場上奔跑

臺南市七股區後港國小

105 學年度健康促進學校視力保健計畫：視障宣導



學生利用頭套體驗視障的不便



在同學引導下，完成指定任務



體驗之後，學生都表示會好好愛護眼睛

臺南市七股區後港國小

105 學年度健康促進學校視力保健計畫：課間活動



晨間推動學生戶外活動。



課間提供多樣運動器材供學生戶外活動



學生丟飛盤、跑步