

## 桃園市福源國小視力保健活動-望遠凝視實施要點

### 一、望遠凝視說明：

根據眼睛生理，當我們望遠凝視遠處物體時，眼睛無須進行調節，是屬於睫狀肌的休息狀態。所以當學生上課或閱讀四十分鐘之後，能利用下課時間到校園中向遠處【六公尺以外】的目標物，如：樹梢、建築物、天線等凝視三分鐘，這樣可讓眼睛充分休息，減少近視機率。

### 二、活動目標：

- 1、學生能注重自己的視力，減少用眼過度的活動。
- 2、學生能養成利用時間作望遠凝視的習慣，減低視力惡化及預防近視。
- 3、學生能明瞭多看綠色植物對眼睛有幫助，並積極去做。
- 4、結合生態教育，培養學生在此項活動中，喜歡接近大自然及各種植物。

### 三、實施對象：全校師生。

### 四、實施方式：

- 1、每天第二節下課學校廣播系統會播放「愛眼歌」，此時導師可選擇在走廊或操場，指導學生進行望遠凝視。
- 2、指導學生眼睛注視遠方至少六公尺，目標原則上設定校樹樹頂、綠色植物，不可直接注視陽光。
- 3、戴眼鏡者可直接戴著眼鏡望遠凝視。

### 五、注意事項：

- 1、導師利用時間告訴學生多看綠色植物可以幫助視力健康。
- 2、導師告知學生望遠凝視的重要性。
- 3、配合學生執筆寫字閱讀姿勢指導實施。
- 4、鼓勵家長指導孩子在看書、寫字或看電視等近距離作業三十至四十分鐘後，稍作休息，從事三分鐘的望遠凝視活動。
- 5、每節下課時間，鼓勵離開教室並望遠凝視。

護理師：  
護理師林惠鈴

組長：  
學生事務組長葉慈惠 主任：

校長：  
福源國民小學校長薛淑芬

輔導室主任王盈中