

## 新北市橫山國小 有愛無礙—讓孩子 EYE 亮起來

(圖文/ 學生事務及校園安全組吳逸如提供)



### ▲順「騎」自然自行車活動-挑戰 40 公里橫山國小到金山國小

新北市橫山國小位於臺灣本島最北端三芝鄉東南邊橫山台地，海拔約 180 多公尺，學區內擁有層疊綠意的梯田景緻，以及豐富的自然生態資源，自然環境得天獨厚。學校學生人數約 80 人，近視比率卻高達 50%。

為宣導「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘）視力保健策略，學校以「85210」為活動標語，鼓勵學生每天睡足 8 小時，多吃五彩的蔬果，四電（使用電視、電腦、電動玩具、智慧型手機）每天使用少於 2 小時、每一天至少運動 30 分鐘，下課教室淨空。

此外，配合健康促進學校之推動，營造視力保健支持性環境，全面性、系統性將視力保健議題融入課程及日常生活，執行方式如下：

一、健康環境：學校於小朋友喜愛的溜滑梯下鋪設沙坑，設置了 3 公尺高的攀爬牆，規劃五星級的自行車「順『騎』自然綠色學習地圖」、「茭白筍自然生態廊道」等鍛鍊體能、

自然生態環境，吸引孩子走出戶外，探索自然。

二、健康社會：配合家長日、網站、跑馬燈等方式，宣導「與家長有約」計畫，運用「活動家庭作業」、「親子齊步走」、「戶外活動好”眼”力」、「即時就醫好”體”力」、「安親班守則」等策略，鼓勵孩子到戶外曬太陽，增加多巴胺的分泌，預防並延緩近視發生。

三、健康技巧：運用「給家長的一封信」、「視力教室佈置」、「天天護眼行動」、「護眼行動檢核表」、「視力追蹤檢查」、「視力教育訓練」等策略，讓師生共同努力，落實護眼行動，實踐「護眼作伙來，視力百分百」。

四、健康服務：健康中心除了提供視力保健衛生教育活動外，對於高度近視學童複檢矯治進行個案追蹤管理，並配合新北市政府「偏鄉視力保健巡迴車」，邀請衛生醫療團隊到校提供諮詢服務。

五、健康社區：與「馬偕醫學院」、「馬偕護專」進行策略聯盟，每年舉辦視力保健育樂營，結合三芝衛生所辦理視力保健講座，提供視力保健全面性支持環境。

新北市三芝區橫山國民小學在全校師生努力與家長全力支持下，推動多元戶外社團與活動型家庭作業，鼓勵孩子做家事與親子戶外健走，發展具學校特色視力保健策略，經過三年來的努力，全體學童近視比率 100 學年度為 48.9%，101 學年度為 41.5%，102 學年度降至 39.7%(低於全國 57.1%)，103 年度經評選榮獲本署視力保健績優學校國小組特優獎。