

屏東縣忠孝國小視力保健「戶外 120」實施辦法

壹、依據：本校健康促進實施計畫

貳、目的：1. 藉由戶外活動的音樂提醒，增加接觸自然光的時間。

2. 學童每日眼球肌肉看遠才是適度休息的必要性。

3. 學生能有認知養成每日戶外活動，走出教室減少眼睛近距離用眼，並增加每日運動與戶外活動量。

參、主辦單位：學務處

肆、實施方式：

1. 每日第二節下課撥放護眼音樂提醒教室淨空走出室外。

2. 由學生自主完成每日戶外活動時間之紀錄，並由家長協助假日生活的紀錄。

3. 每日課間活動至戶外活動，完成一學期 60 次之太陽日記自主戶外活動紀錄，由各班導師認證統計後，送至學務處核章後頒發獎勵卡點卷 10 元。

陸、預期效益：

1. 視力保健工作是生活化的，須在日常生活中落實正確護眼愛眼習慣的養成。

2. 在學校學習 3010 用眼原則，透過教育與正確護眼，在家用眼疲累時也會自行進行望遠放鬆或起身走動。

3. 增加戶外活動 120 的時數，增進體位適中與日照時數。

柒、經費概算：

項次	名稱	數量	單位	金額	
1	太陽日記卡	800	張	3200	雙面卡紙
2	獎勵點卷(10 元)	30	份	300	
3	合計	合計 3500 元			

捌、本辦法經衛生委員會議討論後公佈，俸校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學生活動組長劉美芳

主任：

教師兼學務主任陳其昌

校長：

屏東縣立忠孝國民小學校長黃玉麟

會計主任：

會計室主任陳虹夙

奉核可經由 321 下支取。

1016/0935