# 九年制学校学生近视眼防控工作方案

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-05

*\*\*九年制学校学生近视眼防控工作方案\*\*县\*\*九年制学校2024年4月9日\*\*九年制学校学生近视眼防控工作方案为贯彻落实《自治区教育厅等八部门关于印发的通知》（\*教体卫发[]号）精神，加强保护学生视力的工作，特制定本工作方案。一、工作原则1...*

\*\*九年制学校学生近视眼防控工作方案

\*\*县\*\*九年制学校

2024年4月9日

\*\*九年制学校学生近视眼防控工作方案

为贯彻落实《自治区教育厅等八部门关于印发的通知》（\*教体卫发[]号）精神，加强保护学生视力的工作，特制定本工作方案。

一、工作原则

1.坚持预防为主原则。把近视眼防控（以下简称“防近”）的重点放在预防工作上，面向全体学生实施预防措施，有效预防近视眼的发生，降低学生近视眼新发病率。

2.坚持综合防控原则。针对导致近视眼发生的多种因素，采取综合防控措施。切实减轻学生课业负担，控制学生近距离用眼时间；改善教学卫生条件，创建良好的视觉环境；普及视力保护知识，培养学生科学用眼习惯；落实学生体育活动时间，促进学生积极参加体育锻炼。

3.坚持常抓不懈原则。把“防近”工作作为学校日常工作，按照不同年龄、学段要求，将其贯穿教育教学各个环节中，坚持常抓不懈，促进“防近”工作经常化、制度化。

4.坚持全员参与原则。充分发挥全体教师和家长、社区的作用，建立教师全员参与，学校、家长、社区联动的机制，形成共同做好学生“防近”工作的合力。

二、工作措施

（一）加强规章制度建设，规范管理“防近”工作。

1.将学生视力保护工作纳入学校管理、教师管理和班级管理内容，按照《中小学学生近视眼防控工作岗位职责》，落实各有关部门和人员的职责，并作为年终考核、班级评优评先的依据，以此形成学校领导、教师、学生人人重视，齐抓共管的“防近”工作机制。

2.制定科学规范的学生在校作息制度。严格按照规定的课程计划，安排每周课程和作息时间。依据学生学习和生活规律，按照静动结合、视近与视远交替的原则安排每天课程与活动。保证小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时。

3.切实减轻学生课业负担。改进教学方法，提高课堂教学的质量和效率，切实做到不拖堂。严格控制考试的科目与次数，限制课外作业量。不随意增加学科教学学时，不占用节假日、双休日和寒暑假组织学生上课。学校要统筹学生的家庭作业时间，小学一、二年级不留书面家庭作业，小学其他年级书面家庭作业控制在60分钟以内；初中各年级不超过90分钟。

4.建立健全眼保健操制度。将每天两次眼保健操时间纳入课表，组织学生认真做好眼保健操。

5.根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度。

6.建立视力定期监测制度。每学期对学生视力状况进行两次监测，做好学生视力不良检出率、新发病率等各类指标的统计分析，对有视力下降趋势和轻度近视的学生进行分档管理，并有针对性地实施相关“防近”措施。

7.坚持学生每天一小时体育锻炼制度。保质保量上好体育课，认真开展大课间体育活动和丰富多彩的户外体育活动，切实保证学生每天参加一小时体育活动。

（二）开展视力保护宣传教育，培养学生良好的用眼卫生习惯。

1.按照《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》，在学校师生及家长中，广泛、深入开展视力保护宣传教育。

2.每月利用广播、宣传栏等多种形式，经常性宣传科学用眼、预防近视等眼保健知识，培养学生爱眼、护眼意识，养成正确的读写姿势和用眼卫生习惯。

3.每学期开学初和学期结束放假前，通过品德与生活课或体育与健康课、主题班队会等，集中对学生进行一次保护视力教育，使之与经常性“防近”宣传教育有机结合，促使“防近”宣传教育经常化、制度化。

4.教师应将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。课间督促学生到室外活动或远眺。

5.通过家长会、家长信等多种形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护的学习环境、控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10-15分钟时间）、及时纠正不良的用眼卫生习惯、视力下降时要及时到正规医院就医。

6.每年6月6日的“全国爱眼日”，开展形式多样、内容丰富的“防近”宣传活动，积极争取和动员专业机构、新闻媒体的参与，扩大宣传的效果。

（三）积极改善教学条件，为学生创建良好的视觉环境。

1.保证教室内所有学生合理的用眼距离，教室前排课桌前缘与黑板应有2

米以上距离，后排课桌后缘与黑板的水平距离：小学不超过8米，中学不超过8.5米。

2.按国家规定的标准要求，提供与学生身高相符合的课桌椅，每间教室内应预置1-3种不同型号的课桌椅（有条件的学校应配置2种以上型号的课桌椅），或配备可调试课桌椅。

3.教室黑板应完整无破损、无眩光，挂笔性能好，便于擦拭；黑板下缘与讲台地面的垂直距离：小学为0.8～0.9米，中学为1～1.1米；讲台桌面距教室地面的高度一般为1.2米。

4.教室采光应符合国家相关卫生标准。单侧采光的教室光线应从学生座位左侧射入，双侧采光的教室主采光窗应设在左侧；教室墙壁和顶棚为白色或浅色，窗户应采用无色透明玻璃；教室采光玻地比（窗的透光面积与室内地面面积之比）不得低于1：6（新建教室采光玻地比应达到1：4）。

5.教室照明应配备40瓦荧光灯9盏以上，且灯管应垂直于黑板；教室照明应采用配有灯罩的灯具，不宜用裸灯，灯具距桌面的悬挂高度为1.7－1.9米；

黑板照明应另设2盏横向40瓦荧光灯，并配有灯罩；课桌面和黑板照度分布均匀，照度应符合国家标准（建筑照明设计标准GB50034-2024）要求。自然采光不足时应及时辅以人工照明。

附1：中小学学生近视眼防控工作岗位职责

附2：中小学学生预防近视眼基本知识与要求

中小学学生近视眼防控工作岗位职责

一、学校领导

1.确定一名校级领导主管学生近视眼防控（以下简称“防近”）工作，并明确相关部门工作职责。

2.按照《中小学学生近视眼防控工作方案》的要求，结合学校实际情况，制订相应的“防近”工作计划和措施。

3.将学生“防近”工作纳入学校年度工作计划，并在年终对学生“防近”措施落实情况进行检查和总结。

4.督促学校有关部门和人员履行“防近”工作职责，落实具体的“防近”措施。

5.定期研究学生视力保护工作，协调解决“防近”工作中存在的问题，及时总结推广班级“防近”经验。

二、体育卫生或思想教育管理部门

1.负责制订学校“防近”宣传教育计划，组织班级开展形式多样的“防近”宣传活动。

2.管理学生“防近”工作，将学生“防近”工作纳入学生管理和班级评比监督内容。

3.组织每学期对学生视力状况进行两次监测。

4.组织开展师生眼保健操培训与评比工作。

三、教学管理部门

1.按照规定的课程计划，合理安排每周课程和作息时间。按照静动结合、视近与视远交替的原则安排每天课程与活动。

2.严格控制各学科的测验和考试次数，督促任课教师按时下课，做到不拖堂、布置课外作业适量。

3.督促教师做到板书、多媒体课件字迹清晰端正、大小适当，容易辨认。

4.按照国家有关要求，将学生每天一个小时体育锻炼时间列入教学计划，将上下午眼保健操时间排入课表。

四、总务后勤部门

1.及时检查、修理及更换老化的灯管，确保教室采光照明符合国家标准，照度分布均匀。

2.定期安排教室墙壁粉刷，维护教室墙壁清洁，并监督采用低彩度、高亮度的材料进行粉刷。

3.选用耐磨无光泽材料的黑板，并定期维护，确保黑板表面完整无破损、无眩光，挂笔性能好，便于擦拭。

4.根据学生身高，合理配置课桌椅。保证每间教室内至少有2种以上不同高低型号的课桌椅。配备可调试课桌椅的，要配合班主任及时根据学生身高，调节课桌椅高度。

5.为卫生（保健）室或学生活动室配备视力表灯箱，并标出5米线。有条件的学校还可为每间教室配备标准对数视力表，标出5米线。

五、班主任

1.掌握班级学生的视力变化情况，配合校医（保健教师）做好对有视力下降趋势和轻度近视学生的分档管理工作。

2.教育并督促学生养成良好的用眼卫生习惯，及时纠正不正确的读、写姿势。做到读、写姿势和握笔方法正确，眼睛距书本三十厘米左右，写字一小时要休息片刻，不躺在床上看书，不在行进的车中看书，不在暗弱或强光下看书、写字。

3.督促学生课间休息时到室外活动或远眺，积极参加体育活动，保证每天有一小时的体育锻炼。

4.根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月至少调整一次学生座位。及时根据学生身高，调节课桌椅高度。

5.督促任课教师按时下课，做到不拖堂或利用各种方式变相占用学生课间休息时间，不随意多留课外作业。

6.定期与家长联系，督促家长配合做好子女的视力保护工作。每学期至少利用一次家长会或其他形式向家长宣传有关近视眼的防治知识，告诫家长注意控制学生在家用电脑、看电视时间，保证必要的睡眠时间。学生视力有变化时要及时与家长取得联系。

7.督促并指导学生每天上下午认真做好眼保健操。

8.组织班级干部、红十字青少年、卫生员共同做好班级的视力保护工作。

六、任课教师

1.按照国家课程标准和相关教学要求组织教学，按时下课。

2.教学过程中，合理控制学生近距离用眼时间，及时纠正不正确的阅读、写字姿势，促进学生养成良好的用眼卫生习惯。

3.教学过程中，做到板书字体清晰、字迹规范；使用多媒体课件教学时，要调整好字体大小、颜色和光线强度，做到字体、背景简明清晰，对比度明显。

4.严格控制测验和考试次数，按照规定要求布置课外作业，控制学生作业量。

5.配合班主任督促学生课间休息时间到室外活动或远眺。

6.配合班主任督促并指导学生按照要求认真做好眼保健操。

七、校医（保健教师）

1.负责拟订学校“防近”工作的计划，并报学校领导批准实施。

2.每学期利用广播、黑板报、墙报等各种形式向师生进行经常性保护视力的宣传教育。

3.每学期组织学生进行2次视力检查，详细记录，及时统计，分析视力减退的主要原因，对视力不良的学生进行分类管理。

4.学生视力发生变化时，要及时通知班主任，并提出具体指导意见。

5.经常到教室检查学生用眼卫生、教室的采光照明、课桌椅配置调整以及眼保健操实施等情况，发现问题及时向有关部门提出改进意见。

6.定期对生活委员或卫生员、红十字青少年进行保护视力、预防近视知识培训，指导他们在班级中开展“防近”工作。

7.培训、指导师生眼保健操工作，使之学会并掌握眼保健操的正确做法。

附2：

中小学学生预防近视眼基本知识与要求

近视是屈光不正的一种。表现为能看清近处的东西，看不清远处的东西，是由于进入眼球的光线不能聚焦在视网膜上，而是落在视网膜前面导致的。不良的视觉环境，读书写字时光线不足，近距离用眼时间过长，读写姿势不正确等是造成近视发生或发展的重要原因。

保护视力，预防近视，必须了解预防近视眼的基本知识，树立爱眼、护眼意识，养成良好的用眼卫生习惯。

一、保持正确读写姿势

1.读书写字身体要坐正，保持眼睛与书本距离为33-35厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）。

2.写字时执笔角度要合适，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的角度在40-50度之间，用毛笔写字时力求笔杆直立。

3.不歪头或躺着看书，不走路看书，不在晃动的车船上看书。

二、选择良好的用眼视觉环境

（一）读书写字视觉环境要求。

1.读书写字时要有充足的光线，窗户光线及台灯灯光要从左前方射来。不要在过亮、过暗的光线下读写（如太阳直射光线下、傍晚光线不足时）。

2.尽量不用铅芯过细的笔写作业，铅芯要软硬适中，作业用纸要洁净，书写字体不要过小。

3.选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。

（二）看电视的视觉环境要求。

1.看电视时，人与电视机应保持三米以上距离（或保持电视画面对角线5倍以上距离）。

2.电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。

3.电视机要放在背光的地方。

4.电视的光亮度要合适，不能过亮或过暗。

（三）操作电脑视觉环境要求。

1.电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象。

2.电脑操作台应低于一般课桌的高度，座椅最好高低可调。电脑屏幕中心应与胸部在同一水平线上。

3.电脑屏幕与眼睛之间距离应不低于50厘米，视线应略低于平视线10-20度。

4.电脑操作间的光线不应太弱或太强（12平方米的房间安装一盏40瓦日光灯即可达到所需的照度）。

三、养成良好的用眼卫生习惯

1.连续近距离用眼时间不能过长，应控制在40-50分钟。课间休息时要注意放松眼睛，应到教室外活动或凭窗远眺或闭目养神。

2.看电视或操作电脑时间不能过长。连续看电视或操作电脑40-50分钟左右，应休息一下眼睛，或闭目养神或做眼保健操，也可到室外运动或向远处眺望。

3.不玩或少玩游戏机。偶尔玩一下时要注意眼睛与游戏机的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

四、坚持做眼保健操

1.每天上下午要做一次眼保健操。

2.做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

五、保证睡眠、均衡营养、加强锻炼

1.睡眠要充足，保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时。

2.不挑食、不偏食，均衡饮食，保证营养全面。

3.多吃蔬菜瓜果，常吃富含维生素A食品（如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等）。

4.多到户外活动，多参加球类运动、多观察树木花草，多享受大自然的青山绿水，使眼睫状肌得到放松。

六、定期检查视力，配戴合适的眼镜

1.每学期要检查两次视力，出现视力下降时，要尽快到医院眼科做进一步的检查。

2.如果确认已患近视，要及时到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。不追求过高的矫正视力，矫正视力达到5.0即可。

3.不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

4.16岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找