109學年度第2學期視力保健-教室測光結果及建議

1. 依據：
2. 教育部學校教室照明與節能參考手冊
3. 本校學年度健康促進計畫實施。
4. 目的：
5. 瞭解學校照明情形，並確保學童視力保健之照明環境。
6. 避免因校園教室照明設備刺眼之眩光、閃爍的光線及照度不足等因素，造成視力衰退或損害。
7. 讓學童在舒適與明亮的環境中提高學習效果，以減少眼睛疲勞，確保視力健康。
8. 實施時間：每學期開學前，作一次全校檢測。
9. 實施方法：
10. 檢測工具：照度計（Lux Meter）
11. 校正:將照度計光電池部分全部遮住，查看是否歸零，如有偏差應調整。
12. 採光方式:自然光+人工採光，測定人工採光時，照明設備應先開亮 5∼10 分鐘，方可開始測定。
13. 將照度計放置水平，測量黑板緊貼於黑板面，呈立面狀態，並將照度計置於欲檢測之位置，即為所測得的Lux 值。
14. 檢測位置：
15. 黑板之照度檢測：以黑板之中軸線由上往下30 cm處為C點，中心點D點，由下往上30 cm處為E點，向左右延伸100 cm為A、 B、F、 G 四點，量側7點取平均值為其黑板之平均照度。如圖。



1. 教室課桌區之照度檢測：由教室範圍內以100 cm為距離點出A、C、 G、 I並找出各點之中間點分別為B、 D、 H、 F及教室之中心點共九點，其平均照度之計算方法為(A×1+B×4+C×1+D×4+E×16+F×4+G×1+H×4+I×1)/36，如圖。



 (3) 量測時應注意量測者應盡量遠離照度計， 以不干擾照度之檢測為原則。

1. 標準照度：依學校各室內空間之照度及演色指數參考。
2. 照度結果：
3. 影響教室採光因素:樑柱、窗之方向、面積、窗戶材料之透光度、窗簾、窗外遮蔽物、牆壁色澤、天候與時間。
4. 各教室結果：
5. 黑板照度：除314及白板免測教室外，各班教室黑板照度不足。
6. 教室課桌椅多數未通過，下列列出平均照度未通過之教室：
7. 行政大樓：特乙、201、202、208、211、212、214、401~411、605~607、612、613、英語4。
8. 教學大樓：104、105、美術5、美術6。
9. 美術大樓：美術4。
10. 南棟：自然1、英語3、301、303、306。
11. 圖書館：1樓及2樓閱讀區、1樓櫃台靠內側照度不足。
12. 建議措施
13. 照度不符合標準以紅色記號表示，建請總務處評估是否修繕或更換設備。
14. 照度佳的教室：擺設簡單整齊、無物品堆疊、課桌椅未緊貼樑柱、課桌椅有間距及排拒、窗簾及窗戶全開且窗戶未張貼其他單張或海報或花色隔熱貼。
15. 可先著手之建議改善方式：
16. 減少窗戶周邊、置物櫃上方、桌面物品堆疊。
17. 盡量拉開洗手台外的遮陽棚、教室窗簾、開窗，讓自然光線進入教室輔助人工光線不足，若有反光的問題時再行調整。
18. 教師座位照度多數偏低，請適時拉開座位後方窗簾或打開洗手台的門,亦可增加照光度，若有反光的問題時再行調整。
19. 盡量避免於窗戶上貼滿海報，並適時開窗，若有反光的問題時再行調整。
20. 窗戶隔熱貼請儘量選擇素面(無花紋) ，並適時開窗，若有反光的問題時再行調整。
21. 避免座位緊貼教室兩側樑柱旁，適時調整此座位區，即可增加照光度。
22. 依據「視力保健工作手冊」，建議各班導師協助下列事項：
23. 適時調整學童座位：建議至少一個月調換一次坐位，如直列式之前後區、左右區，或分組形式之中央區或兩旁區，要經常做調動，盡量避免學童連續數月坐在同一區域，以減少眼睛的疲勞。
24. 使用合適之課桌椅的，隨時提醒學童維持好的坐姿，包放在置物櫃，課桌區走道暢通，椅面不被佔用，較能維持良好坐姿。
25. 3010正確用眼原則：近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘。
26. 鼓勵戶外活動：戶外活動每天至少2小時可預防近視，鼓勵下課時間多離開教室。
27. 使用教學輔助設備請參考「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。