

青少年视力健康教育模式探究与实践——以吉林省为例

刘子卉

长春理工大学

摘要：近年来，我国青少年视力健康问题凸显，加强青少年用眼保护已经迫在眉睫，本文以青少年视力健康教育模式为研究方向，提出了开设健康用眼融合性课程、建设沉浸式视力健康教育基地、开展青少年视力健康社会活动、丰富青少年视力健康教育材料等方法，并初步从社会、教师、家庭三方面探讨了实施视力健康教育的保障措施。

关键词：青少年；视力健康；教育模式

Exploration and Practice of Adolescent Vision Health Education Model: A Case Study of Jilin Province

Liu Zihui

Changchun University of Science and Technology

Abstract: in recent years, our adolescent visual health problems, strengthen the adolescent with eye protection is imminent, this paper to the adolescent vision health education model, puts forward the opening of health with eye fusion curriculum, building immersive vision health education base, adolescent visual health social activities, rich adolescent visual health education materials, and preliminary from the three aspects of society, teachers, family discusses the implementation of the education of vision health measures.

Keywords: youth; visual health; education model

一、我国当代青少年视力现状

我国低年龄段儿童青少年近视问题非常突出，总体近视发病形势严峻。据2018年全国儿童青少年近视调查结果显示，儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童为14.5%，小学生为36.0%，初中生为71.6%，高中生为81.0%，近视防控任务艰巨；小学时段从一年级15.7%猛增到六年级59.0%，初中时段从七年级64.9%持续增长到九年级77.0%，在中小学阶段儿童青少年近视率表现出随着年级升高而快速增长，小学和初中阶段是我国儿童青少年近视防控的重点年龄阶段。

二、吉林省青少年视力健康教育基础

青少年正处于视力发展的阶段，不良的用眼方式，极易引起眼部问题。据统计，我国近视人口高达6亿，位居全世界第一。约有45%的小学生、75%的初中生以

及83%的高中生都存在视力问题，且这一数量有逐年上升的趋势。在这一现状下，吉林省大力推行青少年视力健康教育，先后印发《中小学学生近视眼防控工作方案》、《吉林省学校近视眼防控达标细则》等文件，以期规范视力健康教育行为，帮助青少年有效矫正用眼方法，提高视力问题的防范意识，为青少年健康成长奠定坚实的基础。

三、青少年视力健康的教育核心

当前的青少年视力健康教育是以专项工作的形式开展的，各校针对视力健康问题，推行了专题讲座、专题活动、课件教育等形式的教育活动。但是这种独立的教育活动存在教育时间短、分布不广泛、教学深度不足的问题。仅凭几场主题活动显然难以帮助学生形成个良好的视力健康习惯。因此，青少年视力健康教育应加强教育活动的广度和深度，形成普适性的视力健康教育机制。

对此，青少年视力健康教育应以“近防融合课”为导向，构建“全师型”的育人核心体系。通过对教师的全方位培训，以专业课程赋能近防教育。

作者简介：刘子卉，性别：女，出生年月：1982.11，学历及专业：长春理工大学产业经济专业，硕士，副教授。

1、建立近防课程教研小组

课程研发是近防融合课的源泉，将视力健康教育融入专业课程属于创新教育，教师在该领域中缺乏经验，且不同的专业课程与近防教育的融合方式也可能存在差异性。因此应建立近防课程教研小组，集结全体教师的能力，互相借鉴、互相学习，协作开发近防课程。在此基础上，通过近防课程教研小组，可以为“1+N+N”式的跨学科近防课程的开发提供更多的可能性。“1+N+N”即跨学科近防融合课程，“1”是指视力健康教育，“N”是指多种学科融合，如“近防教育+音乐+美术”、“近防教育+语文+生物”等。

2、建立近防教育教师课程

学科教师以专业课程为主，缺乏视力健康教育的相关知识，因此实现“全师型”的近防教育，还需要对教师开展系统化的培训。在课程研发的同时，学校应邀请相关领域的专家、机构等合作开发面向教师的近防培训课程。帮助教师了解和学习近防教育的主要手段和成功经验，实现教师在近防教育领域的专业化、系统化。进而取其开发的近防教育课程能够具有良好的育人效果。

3、建立近防教育评审机制

教学评价是引导教师正确开展教学活动的风向标，为了促进“全师型”近防教育体系，应建立近防教育评审机制，对各科教师在近防融合课方面的教学效果进行系统化的评审，帮助教师明确自身在近防融合课方面的缺陷，同时利用科学的评审指标，引导学科教师有效开展相关课程的开发。同时，在近防教育评审中，还应纳入学生视力评价，结合卫生机构对学生视力的检测结果，直观评定教师们的教育水平，并将其纳入到教师绩效考核当中，以督促教师重视近防融合课的实施与开发。

四、青少年视力健康的教育方法

1、开设健康用眼融合性课程

视力健康知识是青少年树立正确的用眼意识的重要保障，传统的青少年视力健康教育课程主要以“用眼方法、近视危害”为主要内容，课程内容生硬，不利于青少年深刻理解。对此，应开设健康用眼融合性课程，结合生物学、物理学、医学、社会学等多种学科，将青少年健康用眼知识塑造为具有多学科趣味的融合性课程，从视力的形成原理、眼部器官的结构、眼部疾病的病理与治疗方法等多个角度，帮助学生构建全面的、立体的视力健康知识，并将其设立为一门必修课程，令学生从视力健康的受教者，转化为视力健康的研究者、学习者，甚至是施教者，令其具有高度专业化的眼部健康知识体系，进而更加深刻的理解正确用眼的重要性，以更加科

学的方式保护眼部健康。

2、建设沉浸式视力健康教育基地

近视、弱视以及其他眼部疾病会给青少年的生活带来极大的不便，但是在青少年未出现眼部问题之前，其往往难以理解眼部问题的危害。对此，应以地方政府为中心，以学校和社会组织为支撑，建设沉浸式的视力健康教育基地。利用现代科技，为青少年提供逼真的眼部疾病体验，如近视模拟、弱视模拟、视觉训练等，打造视力健康虚拟现实展馆、视力健康讲解系统、视力健康知识问答系统全方位辅助线下展馆使用及互动，帮助青少年更好的感受眼部健康的重要性。同时，结合视力健康教育基地，可为青少年建立视力健康电子档案，追踪青少年视力变化情况，为其提供年度视力报告，帮助青少年客观认知个人视力情况，以便于其有针对性的进行视力保护。

3、开展青少年视力健康社会活动

提高青少年视力保护意识是促进青少年健康用眼的基础，丰富青少年的社会阅历，开阔其眼界，使其真切地感受到眼部健康的意义是培养青少年健康用眼意识的重要途径。这不仅需要校内的教育课程支持，同时也需要丰富的社会活动作为支撑。对此，可开展青少年视力健康社会活动，如眼科医院参观、健康用眼讲座、视力健康宣传等，通过丰富多样的活动，让青少年从真实的生活感受视力健康的重要意义，同时也真正的参与到视力健康的推广当中，转化角色，以视力健康卫士的视角，作出表率作用，严格约束自我。

4、丰富青少年视力健康教育材料

课余时间也是青少年重要的视力健康知识学习途径，利用生动有趣的健康教育材料实现寓教于乐的教育方式，可以提高青少年对视力健康的学习兴趣。对此，应丰富青少年视力健康教育材料，以学校和社会组织为主体，以地方政府为协调，设计适合青少年喜好的公益宣传片、科普读物、儿歌、教具、动漫等，为青少年学习视力健康知识提供丰富的素材。

5、课间十分钟近防互动

课间十分钟是青少年校内的重要活动时间，课间十分钟中的学生自主性强，能够充分体现学生的个体特性和需求。因此，实现差异化、个性化的近视防治教育，可以利用课间十分钟，开展近视防治互动活动，在教师的组织协调下，学生在规定的活动范围内就“近视的防治方法、近视的防治心得、近视的防治疑惑”等内容进行多形式的交流互动。互动形式可采用“小组会议、游戏体验、师生问答、结组指导”等多种形式。

6、重视眼保健操的作用

“眼保健操”作为国家颁布的学校卫生近视防控政策之一，基本已成为我国中小学生对学生的日常规定。首先眼保健操的主要作用在于通过眼部穴位按摩，加速眼部血液循环，可在一定程度上缓解暂时性的眼部调节滞后。但是很多情况下学生做眼保健操的规范性不能有效保证，从而影响眼保健操的作用发挥。其次，学校没有重视眼保健操，老师没有系统的去教学生眼保健操该怎么做，老师也没有规范的去要求学生每天坚持做眼保健操，学生在没有监督的情况下，也只是敷衍了事，从而导致了眼保健操没有起到真正的作用。所以，不论是学生还是老师都应该重视眼保健操，这也是保护青少年视力的一个重要步骤。

五、青少年视力健康教育的保障条件

1、加强教师培训

教师是青少年视力健康教育的主要实施者，同时也是各类教育活动的统筹者和协调者，教师的视力健康专业素养影响着各类活动的实施效果，同时也决定着视力健康融合性课程的教育质量。对此，为保障视力健康教育水平，应加强对教师的专业素养培训，利用教研活动、名师讲座、学科交叉等途径帮助教师从生物学、教育学、医学、社会学等不同角度掌握专业化的视力健康知识。同时在教师培训过程中，形成多校联动，甄选优秀教师，组建健康科研、课程开发、公益宣讲等的服务团队，确保教师具备近防技能，并参与到近防融合课的开发当中。

2、促进多方合作

视力健康教育不仅需要学校的大力推动，同时也需要整个社会的鼎力支持，只有学校、政府、出版社、教辅机构、专家团体等多方合作，才能在健康教育基地建设、健康教育素材开发、社会公益活动等方面实现良好的发展。因此，推动青少年视力健康教育，需要以地方政府为中心，组织协调社会各界力量协同合作，共同完成各项教育工作。

3、提高家校互动

家庭是视力健康教育的主要阵地，虽然我国大力推行“双减”政策，但是由于视力健康教育的特殊性，家

庭教育不可缺失。对此，学校应加强与家长的沟通，建立以视力健康为主题的常态化沟通机制，并开设家长培训活动，辅导家长掌握正确的健康用眼方法和青少年教育方法，配合院校课程以及各类教育活动，确保视力健康教育的有效性和全面性。

六、总结

青少年视力健康教育是一个极为庞大且复杂的教育系统，除了基本的健康用眼课程外，更需要丰富的活动和多元的平台予以强力的支持。在当今时代，开展青少年视力健康教育，需要紧密围绕青少年的生活方式，以其喜闻乐见的方式开发相关教育活动和教育材料，整合社会资源，为青少年健康用眼提供广阔的学习和理解平台。

参考文献：

- [1]马军.借力国家政策 促进儿童青少年视力健康[J].中国学校卫生, 2018, 39(10): 3.
- [2]朱钰淇.我国普通高中与职业高中中学生视力健康的比较研究[D].陕西师范大学, 2017.
- [3]赵国良.智能化设备对儿童青少年视力健康的危害[J].中国眼镜科技杂志, 2021(7): 3.
- [4]刘菁, 申峰.基于医疗物联网的青少年视力健康监护平台研究与构建[J].科学技术创新, 2020(21): 2.
- [5]汪君.当前青少年理想教育的理性审思及对策研究.蚌埠学院学报.2020, 9(05)
- [6]王向聪.体育锻炼对中小学生视力健康的促进作用分析.科学咨询(教育科研).2021,(07)
- [7]余曰检, 彭金城, 张晓云, 刘忠友.新疆牧区中学生视力健康的影响因素研究.《昌吉学院学报》2021,(02)
- [8]黄珏琰.眼保健操对农村学生视力健康的影响研究.陕西师范大学陕西省211工程院校教育部直属院校
- [9]宁红妮.“视力健康”作为中小学校本课程开发的探索.新课程研究(下旬刊).2014,(06)
- [10]瞿俊檣, 陈碧华, 陈志刚, 孔伟芳.社区医教结合对中小学生视力健康的保护作用.上海预防医学.2019, 31(04)