

## 臺南市政府教育局 函

地址：73001臺南市新營區民治路36號  
承辦人：王雪瀟  
電話：06-6322231#6136  
電子信箱：edub01@tn.edu.tw

受文者：臺南市麻豆區紀安國民小學

發文日期：中華民國110年5月4日  
發文字號：南市教安(二)字第1100555629號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：

主旨：為維護視力健康，請各校持續推動視力保健工作，加強親師生正確用眼觀念，請查照。

說明：

- 一、近視為不可逆的視覺障礙，學生罹患近視年紀越小，越容易形成高度近視，成年後易因視神經病變所產生之網膜裂孔、剝離等視覺缺損問題，影響健康及生活品質。
- 二、實證醫學顯示，長時間戶外活動增加接觸自然光線，促進視網膜分泌多巴胺，有助於預防或延緩近視，足夠的戶外活動時間為延緩近視的保護因子。
- 三、教育部國民及學前教育署學童視力保健計畫宣導重點如下：
  - (一)兒少近視病：近視是疾病，失明風險高。
  - (二)天天戶外活動120：為使學生每日戶外活動達120分鐘，請推動下課教室淨空及多元戶外活動課程(在空氣品質無虞情形下，配合校園空間，妥善規劃課間班級使用場地器材，並請加強戴帽防曬護眼措施)。
  - (三)規律用眼3010：近距離用眼每30分鐘應休息10分鐘。



(四)定期就醫控度防盲。

(五)遠視儲備足(110年新增)：幼兒園及低年級遠視儲備至少100度，中高年級儲備50度，較能抵抗近視發生，持續追蹤度數，以儲存視力。

四、請檢視貴校使用之視力檢查用具是否合宜，並請依使用之用具說明書及教育部編定之學生健康檢查工作手冊進行視力檢查；對於篩檢異常學生，經眼科醫師診斷患有近視者，應落實列冊追蹤管理，避免成為高度近視高危險群個案；另每學期檢查結果，請經校長核閱，並提學校衛生委員會或相當性質組織討論，分析原因及研提改善策略，以達校本自主管理。

五、請確實執行以身高配課桌椅型號措施，讓學生選坐合適課桌椅，如有不適合者應予調整改善。

六、請各校每學期應進行教室測光並做成紀錄，維持桌面照度不低於500米燭光、黑板照度不低於750米燭光，且光源穩定均勻、不閃爍、不反光，並請確實改善教室照明設備。

七、請各國小落實執行教育部國民及學前教育署訂定之「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」，低年級不建議使用電子化設備進行教學，中年級建議上下、午各最多使用30分鐘，高年級建議隔節使用，且應符合「3010原則」。

八、請各校利用相關會議、研習、親職座談、新生家長會等活動，向家長及學校教職員廣為宣導視力保健相關事宜，共同維護學生視力健康。

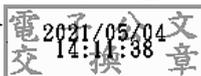
九、鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧



中心及參與補教課程普遍，請邀集轄區內課後照顧與補教機構合作推動視力保健工作，宣導正確的視力保健觀念與策略(如教室測光、近距離用眼3010策略等)，並做成紀錄據以執行，讓視力保健教育延伸至課輔機構。

正本：臺南市立各高級中學、臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學、臺南市政府所屬各私立國民中學、臺南市政府所屬各私立國民小學

副本：本局督學室、本局學輔校安科



裝

訂

線



65