

## 遠離惡視力！「110 學年度視力保健績優學校」名單出爐

(圖/文 學務校安組 王亭之)



為改善我國學童近視問題，教育部國民及學前教育署持續推動「學童視力保健計畫」，100 至 110 學年度國小學童平均視力不良率從 50.01% 下降到 45.23%，為鼓勵國民中小學積極推動視力保健及學童近視防治之宣導，發展各校視力保健計畫執行特色，使視力保健宣導重點能真正落實於校園，辦理「110 學年度視力保健績優學校遴選」共計 10 所學校獲獎。特優學校為：新北市興穀國小、嘉義縣和睦國小、嘉義縣中埔國小；優等學校為：新竹市竹蓮國小、連江縣介壽國中小、金門縣金鼎國小；而新竹市西門國小、嘉義市林森國小、臺南市子龍國小、屏東縣僑智國小為優良學校。

國教署說明，獲獎學校積極落實「下課教室淨空、天天戶外 120、近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」等策略，鼓勵學童走路上學、增加戶外活動及至戶外上課之次數，利用每日大下課時間規劃多項活動及設施吸引學生到戶外活動，以達天天戶外活動達 120 分鐘；提倡視力保健標語「中斷近距離用眼」、「落實近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」，並規劃班級健康生活守則及建立獎勵制度，鼓勵學童實踐正確用眼護眼的健康行為，並融入以生活技能素養導向的視力保健教學活動，讓學生在日常生活中運用，預防近視發生，共同創造保護學童視力保健的有利環境與氛圍。

國教署表示，在疫情下，善用數位學習輔助教學，幫助偏鄉及經濟弱勢家庭數位化居

家學習需求。透過使用載具時間的控管，提醒學童落實近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘的正確用眼習慣，家長亦可多加利用教育部網路守護天使、Google Family Link、視力存摺 APP、3010 健康護眼 APP 等軟體，來提醒學童用眼時間，一起遠離「惡視力」。