

國教署推「規律用眼 3010 天天戶外活動 120」

(圖/文 學務校安組 吳永坤)



隨著數位化普及於日常生活中，學生使用手機、平板的機會增加，因長時間近距離用眼，會影響視力或造成近視度數增加，教育部國教署提醒學生，控制近距離用眼時間及增加戶外活動時間，可預防近視或延緩度數加深，並落實「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」的策略以達到視力保健的目標。

國教署表示，學齡前到學齡期是防治近視關鍵期，為減緩學童近視的發生，可以掌握「3010120」口訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上。實證發現，長時間戶外活動增加接觸自然光線，增加體內多巴胺，有助於預防或延緩近視。

以 111 學年度視力保健績優學校的嘉義縣景山國小為例，該校透過安排各類動態社團，包括：足球、籃球、田徑、桌球、直排輪等，學童天天進行 120 分鐘戶外活動，減少 3C 產品使用時間，全校裸視視力不良率於 108 學年度的 51.22%，至 110 學年度已下降至 36.25%，推動成效卓著；彰化縣大西國小則透過辦理各項競賽及社團活動，包括：紙飛機飛行、游泳、直排輪、籃球、晨跑等，鼓勵學生走出戶外，全校裸視視力不良率於 108 學年度的 45.35%，至 110 學年度已下降至 38.83%。

國教署表示，提升學童對近視的認知及養成健康的用眼習慣，是預防及延緩近視發生的重要關鍵，期望透過學校、家長及學生共同落實眼睛保健工作，讓孩子擁有明亮的未來。