

行動學習健康促進守則 – 用眼習慣

壹、學生視力應達標準

序號	建議項目	建議可行方式	參考來源
1	學生於行動學習課程時每使用智慧手機/平板電腦 30 分鐘，需 休息 5-10 分鐘 。	1. 下課時間鼓勵學生外出教室休息/不准使用智慧手機/平板電腦。 2. 每堂課最多 30 分中使用智慧手機/平板電腦。 3. 可於下課或空檔時段由老師帶領學生一起做愛眼操(愛 eye 元氣護眼操)，注意不要壓到眼球。	行政院衛生福利部國民健康署網站 教育部加強學童視力保健五年計畫
2	學生於下課休息與放學回家時，宜遠望景物 累積多於 30 分鐘 。		
3	學生坐姿端正、正確， 不 趴在桌上或床上看智慧手機或平板電腦。	1. 因學童 8 歲以後視力發育較為穩定，開始學電腦較為適當。故建議行動學習於國小三年級以上實施。 2. 學童在 15 歲以後視力度數才較不受影響，故建議國中九年級前需完善執行保健措施。 3. 建議學校每天最多 3 節課(2 小時)執行行動學習課程。 4. 請學生每學期至少一次找眼科醫師接受視力檢查，需矯正或配戴眼鏡時，應找眼科醫師作矯正、配戴眼鏡，以確保眼睛健康。	
4	提醒學生 不要 在走路時、汽車上或太陽底下使用智慧手機/平板電腦。	5. 學生眼睛感到疲勞時，應讓眼睛休息，不宜繼續使用智慧手機/平板電腦，以減緩眼部疲勞。	
5	學生使用智慧手機/平板電腦時，距離至少在 30-40 公分 以上(大約由手肘智中指指甲長)。	教師需提醒學生操作姿勢和使用距離。	
6	學生於使用智慧手機/平板電腦時， 周圍照度 盡量都維持 250-350 米燭光 (大約兩支日光燈或 LED 燈的亮度)。	可於課程前統一執行教室亮度調整。	

行動學習健康促進守則 – 用眼習慣

貳、其他注意事項

一、給學生：

1. 使用智慧手機/平板電腦時，若螢幕產生閃爍或影像模糊應儘速告知老師並送修。
2. 需注意螢幕乾淨程度，有髒汙時進行擦拭，以確保螢幕清晰。
3. 調低螢幕亮度，清楚即可，以避免過度刺眼。個人可依需求進行微調。

二、給學校：

1. 依現行視力保健標準，國小二年級（含）以下學、幼童不宜操作智慧手機/平板電腦，宜多從事戶外活動。若需操作，應由家長或教師指導，並給予其正確操作姿勢和使用距離。
2. **建議學校建立跨科教師溝通管道**，避免行動學習班級的學生每天使用智慧手機/平板電腦的時間超過 2 小時。

參、使用電腦時之注意事項

1. 桌上型電腦螢幕內框上緣與眼睛同高，視線對準螢幕中央時之俯角應為 10-20 度。可於電腦課程前統一執行座椅高度調正。
2. 眼睛與螢幕平行距離應維持 50 公分以上。可於電腦課程前統一執行座椅距離調正。
3. 建議使用 19 吋以上（大約兩張 A4 紙大），且解析度高之電腦螢幕。

肆、參考來源

1. 行政院衛生福利部國民健康署網站 視力保健
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=200712250086>
2. 行政院衛生福利部臺灣 e 學院（需帳號）
<http://fms.hso.mohw.gov.tw/>
3. 愛 eye 元氣護眼操時間
<http://w3.ynes.tp.edu.tw/ynes/eye/eye.htm>
4. 臺灣 e 院-眼科
http://spl.hso.mohw.gov.tw/doctor/All/index.php?d_class=%B2%B4%AC%EC
5. 臺灣健康促進學校
<http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx>
6. 臺灣健康促進學校-學校資源（適用於各級學校）
<http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Document/Document.aspx?mtype=4&type=67>
7. 優學網（相關教案分享）
<http://www.uschool.com.tw/>
8. 臺灣眼科防盲教育研究醫學會
<http://140.122.72.62/eyes/index.html>
9. 兒童視力保健宣導網
<http://163.30.91.1/~albf/eyes/index.html>
10. 成大醫院眼科部 張義昇醫師
yisheng.willis.chang@gmail.com