

## 花蓮縣政府 函

地址：970270花蓮縣花蓮市府前路17號  
承辦人：呂蘭英  
電話：8462860\*355  
電子信箱：oiasmi@hlc.edu.tw

受文者：花蓮縣立國風國民中學

發文日期：中華民國110年8月26日  
發文字號：府教體字第1100170347號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：

主旨：為維護學童視力，請各校增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空，請協助配合相關事宜，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署110年8月24日臺教國署學字第1100105848號函辦理。
- 二、教育部署近年視力保健宣導重點為「兒少近視病、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010眼安康」。推動策略為促進學校落實「規律用眼3010」（近距離用眼每30分鐘休息10分鐘）、「天天戶外活動120」（每天到戶外活動總時間超過120分鐘）合先敘明。
- 三、因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課期間，學生改採線上教學、居家遠端學習不到校，學生資訊設備使用時間增加；又因居家防疫，戶外活動量減少，為維護學生身心健康，請各校增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空。
- 四、依據衛生福利部國民健康署實證研究顯示，戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。戶外遠距離視野，

110/08/26



會減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長；接觸陽光日照可增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長。

五、每日戶外活動達120分鐘，除可減少近視的發生和惡化，亦能提升學生體能、增強學生免疫力及體力。請各校適度增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空：

(一)鼓勵教師課程戶外化，辦理活動時盡量安排戶外場地（走廊、川堂、樹蔭下均可達到效果）。

(二)下課離開教室至戶外活動時，請注意眼睛勿直視太陽，或較長時間接受陽光直射；配合戴帽或太陽眼鏡，以減少紫外線對視力之傷害。

(三)結束戶外活動進教室前，應以「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手步驟及「內、外、夾、弓、大、立、腕」洗手口訣，做好手部清潔落實個人防疫。五、另各校亦可利用下課教室淨空、學生全數離開教室期間，將門窗全數開啟，依教育部110年8月17日臺教授國字第1100105137號函送「高級中等以下學校及幼兒園110學年度因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引」（諒達），加強教室及各學習場域環境通風及清潔消毒工作。

六、請各校利用相關會議、研習、親職座談等活動，向家長及學校教職員加強宣導並落實執行。

正本：本縣各公立國民中-小學、本縣各私立國中小、花蓮縣立體育高級中等學校

副本：本府教育處

