

維護視力線上學習補充說明

因疫情嚴峻，若遇停課，師生仍需積極認真的進行線上學習，孩子也因此需要長時間的面對電腦，孩子視力的惡化著實令人擔憂，因此，學校為兼顧不停學及學生的健康，提出以下建議供本校親師生參考：

★課程內容彈性多元化

- (一) 同步線上教學時間彈性調整為 25-30 分鐘，無需上滿 40 分鐘，減少盯螢幕的時間。
- (二) 各科同步教學課程安排審慎規劃，盡量避免連續兩節皆為同步線上學習。
- (三) 同步上課時，老師能適時穿插護眼動作，適時保健。
- (四) 建議非同步線上學習可以斟酌減少盯螢幕看影片的次數，或家長調整觀看影片之時間，另外也可改以紙本作業或其他方式代替，例如親子活動、運動、做家事或融入現今防疫生活學習…等等。

★護眼行動齊步走

- (一) 規律用眼 3010：在近距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘。所謂近距離用眼有三種：
 1. 讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35~40 公分。
 2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內。
 3. 長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。
- (二) 建議學生 22:00 點前上床睡覺，規律睡眠 6~8 小時，減少近距離用眼時間。
- (三) 「護眼行動」
 1. 讀書環境要注意，書桌檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。
 2. 閱讀習慣要養成，看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。
 3. 均衡飲食要做到，補充維他命 A、C、E。三高：高纖、高鈣、高鐵。三低：低鹽、低脂、低醣。