



# 視力保健政策說明



屏東市忠孝國民小學

Pingtung City Chung Hsiao Elementary School

※**用眼3010**：1. 使用3C注意事項  
2. 下課淨空 — 體育活動、開心農場  
、跑步60次、自由活動

※**戶外120**：1. 走路上學政策  
2. 太陽日記卡  
3. 課程戶外化

視力  
保健

衛生  
政策

用眼3010政策

宣達電子化設備注意事項

## 教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」

主旨：轉知教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」，請依說明事項配合辦理，請查照。↓

說明：↓

- 一、依據教育部 108 年 7 月 30 日臺教資(四)字第 1080109561 號函辦理。↓
- 二、教育部前瞻基礎建設國民中小學校園數位建設實施計畫的營造智慧學習教室重點工作為依智慧學習教室可實施輔助教學、學校可支援互動學習、及縣市均有創新發展特色等原則，更新或建置教室資訊環境。↓
- 三、教育部揭示：各縣市辦理校園數位建設-智慧學習教室建設時，除滿足輔助教學、支援互動教學及發展創新教學三種層次的應用需求，以營造有利於智慧學習的教室環境外，為維護學童視力健康，請各學校推動數位學習與電子化設備教學時，應依照教育部國教署於 102 年 3 月 6 日以臺教國署學字第 1020018346 號函頒「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」（附件，以下簡稱注意事項）辦理。↓
- 四、注意事項重要內容簡列如下：↓

- (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。↓
- (二) 中年級：建議上下午各最多使用 30 分鐘。↓
- (三) 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
- (四) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。↓
- (五) 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光 (LUX)<sub>2</sub>。↓
- (六) 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學

視力  
保健

衛生  
政策

戶外120

走路上學政策



屏東縣屏東市忠孝國小 112 學年度強化走路上學實施計畫

壹、依據：本校環境教育、健康促進及交通安全實施計畫

貳、目的：

- 一、培養學生運動習慣與健康促進觀念，提升學生體適能。
- 二、減少上學時段校門口周邊汽機車流量，降低環境噪音與廢氣排放，優化社區生活環境。

參、主辦單位：學務處。

肆、實施內容：

- 一、利用各種集會時間加強宣導，鼓勵學童走路上學並多利用東、西側門。
- 二、宣導走路上學的優點，鼓勵學生學習獨立自主的走路上學。

伍、實施方式：

- 一、鼓勵走路上學並多利用東、西側門。
- 二、鼓勵學童在路口導護老師處下車，自己走路進校門，鼓勵車輛勿進巷弄內，非強制規範性質。
- 三、歡迎家長踴躍加入導護志工行列，讓走路上學的學童更安全。
- 四、辦理「走路上學-健康永續」集點活動。

1. 活動日期：第一梯次 112 年 10 月 23 日-112 年 12 月 01 日。(30 份)

第二梯次 112 年 12 月 04 日-113 年 01 月 12 日。(30 份)

2. 活動原則：東側門由忠孝公園步行進校門、西側門由導護老師處下車步行進入校園。

3. 由指定地點下車走路上學者，可於導護老師處領取走路上學卡，憑卡至學務處蓋集點章。

4. 集滿 20 點，可將集點卡回社學生活動組，換取摸彩券，可參加各項活動。

視力  
保健

衛生  
政策

戶外120

太陽日記卡

累積120即為達成

# 戶外活動120



屏東市忠孝國民小學  
Pingtung City Chung Hsiao Elementary School

## 太陽日記

用眼30分鐘就要休息10分鐘喔!

請記錄下你每天的戶外活動時間，達到120分鐘即可

班級：

座號：

姓名：

日期	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
	20									
晨間	10									
下課	10									
下課	10									
戶外課	40									
其他	30									
達成	V									

家長簽名：

日期	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
晨間									
下課									
下課									
戶外課									
其他									
達成									

家長簽名：

星期	戶外	3010
六	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
日	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
六	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
日	——	有達成
	小時	( )

星期	戶外	3010
六	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
日	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
六	——	有達成
	小時	( )
星期	戶外	3010
	——	有達成
	小時	( )