

臺南市健康促進小叮嚀：在家” EYE” 休息！健康動起來

親愛的家長與孩子們，大家好：

新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情日益嚴峻，對於我們的安全造成嚴重威脅，為了降低群聚感染的風險，維護師生健康及學習權益，教育部宣布到 6 月 14 日前全國各級學校停止到校上課，啟動停課不停學的應變措施，透過線上同步與非同步教學活動，由親師生共同運用線上學習資源規劃在家自學的課程進度與內容，確保學習不中斷。

在家進行線上自主學習期間，教育局提醒大家留意「**規律用眼 3010 原則**」，使用電腦、閱讀或近距離用眼每 30 分鐘應休息 10 分鐘，適時中斷近距離用眼，並起身活動，維持正確與良好的用眼習慣，預防及延緩近視發生，所以為了讓每位親師生在家進行線上學習期間，可以繼續保持健康體位與守護視力，特別蒐集許多關於護眼及健康操的教學影片，鼓勵大家適時讓眼睛休息，動動身體，維持抗疫好體力！

感謝大家共體時艱配合防疫政策，齊心克服許多學習與生活上的不方便，這段時間大家辛苦了！敬祝健康平安！

● 相關參考連結：

【網路健康】

一、教育部網路守護天使 PC-cillin 家長守護版

https://www.trendmicro.com/zh_tw/forHome/edu.html?utm_source=leosys&utm_medium=google-ads-cpc&utm_campaign=edu&gclid=CjwKCAjwtJ2FBhAuEiwAIKu19uuiS-M0Vn1-jyIcvXCMmcEIG32ABuTIw2WntJ_XVYCcyBLbQD8YxoCKdQQAvD_BwE

二、Google Family Link 兒童與青少年版

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylinkhelper&hl=zh_TW&gl=US

【視力保健-護眼篇】

一、衛生福利部國民健康署-Eye 眼動起來兒童律動 MV

<https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFFDUI>

二、近視防治宣導影片-視力存摺護眼 123

https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM

三、近視防治宣導影片-好視力銀行篇

<https://www.youtube.com/watch?v=kmGH-sAJV2M>

【健康體位-健身操】

一、臺南市政府教育局創意健康操

● 國小低年級組 (1-3 年級)

(一)純音樂版：<https://youtu.be/Mm2qv-oHPKk>

(二)旁白講解版：<https://youtu.be/uhcubFI1q3Q>

- 國小高年級組 (4—6 年級)

- (一) 純音樂版：<https://www.youtube.com/watch?v=MbFVv-1Q4lg>

- (二) 旁白講解版：https://youtu.be/vB0mfc4_Wo

- 國中組

- (一) 純音樂版：<https://youtu.be/MMYf09ktEG8>

- (二) 旁白講解版：https://youtu.be/_KY3UfpbmIY

二、臺南市政府衛生局-我的餐盤舞蹈影片

https://www.youtube.com/watch?v=xfUEdi5r0_Y&list=PLo2ai5oQQLh2SOFAmn-bD42oTz5hDe00K&index=1

三、衛生福利部國民健康署健康九九網站-兒童及青少年健康體位動畫宣導影片

<https://www.youtube.com/watch?v=tgyWI17BIIE>

四、財團法人董氏基金會健康體位宣導影片

- (一)「每天 2 份奶好健康」牛奶操：<https://youtu.be/FchNRXDkrCE>

- (二)黃金比例 221 健康操：<https://youtu.be/PES3R920dm8>

- (三)董氏基金會-動動操教學影片：<https://youtu.be/0MCs0J7dre4>

- (四)董氏基金會-全穀操(教學版)：<https://youtu.be/WL7D8R7ut3o>

- (五)董氏基金會-活力蔬果操(教學版)：<https://youtu.be/m-WBL56He9Y>

- (六)董氏基金會 SH150 運動好簡單動吃豹專訪特輯：

- <https://youtu.be/rchz4EeddNM>

- (七)董氏基金會 SH150 動吃豹之運動好簡單：<https://youtu.be/ja5lZb-OUe4>