

錦和國小運動安全宣導—眼鏡篇

近視族群注意！

對於戴眼鏡的小夥伴來說，

眼鏡在運動的時候可是相當大的累贅！

奔跑或跳躍的時候，

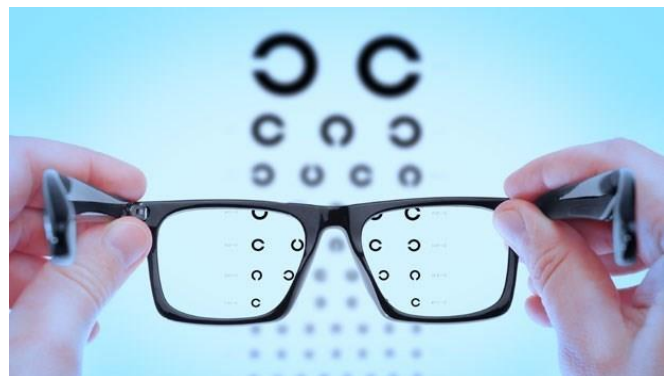
眼鏡容易滑動脫落。

更可能發生撞擊而造成框架、鏡片破裂，

恐會傷害眼睛。

戴著嫌麻煩，不戴又怕看不清楚發生危險，

那麼，運動的時候是否需要戴眼鏡呢？



以運動時的視力問題：戴不戴眼鏡應根據近視度數而定！

近視度數	裸視情形	建議
300 度以下	摘下眼鏡後看遠方事物的輪廓 整體上是能夠看得清楚的。	可以不戴眼鏡。
300 度以上	摘下眼鏡後看東西很模糊。 花費精力辨識環境，會注意力不集中和 體能快速下降，運動時就會帶來更大的 疲憊，嚴重影響運動的體驗和安全性。	可以佩戴： 1. 運動安全眼鏡。 2. 加裝眼鏡帶、耳鉤。 3. 配戴軟式隱形眼鏡。

眼睛易損傷的運動項目：更應注意佩戴眼鏡的安全性！

對眼睛危險程度	運動項目特徵	運動項目舉例
低危險	不包括投擊球、使用球棒、棍棒 或有身體接觸緊密的攻擊性項目。	田徑、游泳、體操、划船…
高危險	球速高的項目， 應用球棒、棍棒、球拍的項目， 合理非合理衝撞的進攻性項目， 或以上因素都包括的項目。	棒球、網球、羽毛球、躲避 球、籃球、足球、排球、手 球、美式足球、曲棍球…

尤其是籃球，在 15 至 24 歲年齡組被列為眼外傷的主要運動。

愛運動的同學更應注意，運動中眼睛防護的問題。



錦和國小運動安全宣導—眼鏡篇

預防勝於治療，不管有沒有近視，同學們都應該要知道運動時「對眼睛的保護」的重要性。有近視且佩戴眼鏡的同學，更應注意且保護自己眼睛的安全，避免意外傷害的發生。

運動安全眼鏡須知：請依照經濟能力及個人需求做調整！

種類	優缺點	
運動安全眼鏡		具有抗衝擊性、防爆鏡片、防脫落帶，讓運動看得清楚又安全。 對眼睛的防護程度最高。 價格較高。
眼鏡帶(繩) 耳鉤	 	防止眼鏡因汗水或震動脫離臉部。 價格便宜到貴都有。
軟式隱形眼鏡		佩戴正確的隱形眼鏡是貼在角膜上的，不用擔心脫落，運動時比鏡框眼鏡更安全。 須注意衛生及護理，避免眼睛細菌感染。 風沙大時勿配戴。(眼睛易乾澀、不適)。
墨鏡 (太陽眼鏡)		長期暴露在紫外線下會導致眼睛的角膜、晶體和視網膜受損。進行長時間的戶外運動(強烈陽光下)，建議配戴墨鏡。尤其是因假性近視有點散瞳劑眼藥水之同學，眼睛畏光更需做防護。

資料來源：

<https://health.ettoday.net/news/955739>

<https://kknews.cc/zh-tw/news/mm2ev32.html>

<http://www.ifuun.com/a20176142961599/>

