

107 學年度國民及學前教育署健康促進學校 前後測成效評價報告

健康議題：視力保健

學校名稱：桃園市立青埔國民中學

參與人員：林挺世校長、連志賢主任

宋宛豫組長、鄭月枝護理師

中華民國 108 年 05 月 01 日

目錄

前後測成效評價策略與成效摘要表.....	2
行動研究摘要	6
一、前言	7
二、學校背景.....	7
三、SWOT 分析	8
四、前後測成效評價施行動機.....	12
1. 健康評估	12
2. 現況分析及問題診斷	13
3. 國內外執行該策略的成效說明與探討	13
4. 前後測成效評價目的	15
五、前後測成效評價方法.....	16
1. 前後測成效評價對象	16
2. 前後測成效評價工具	16
3. 前後測成效評價過程或介入方法	16
六、前後測成效評價結果.....	39
1. 量性結果	39
2. 圖表分析	41
3. 質性結果	44
七、討論與建議.....	53
1. 前後測評價發現	53
2. 研究者的心得及感想	53
附件	56

前後測成效評價策略與成效摘要表

對象	809 班及 810 班	人數	58 人(男:31 女:27)	
執行策略摘要	1. 每日第三節下課教室淨空。 2. 健康積點卡(下課走出教室)。 3. 英語課程透過課堂活動設計(中斷近距離用眼)。 4. 健康教育課課程教學(知識傳遞與觀念導正)。 5. 童軍課進行室外活動課程(增加戶外活動時間)。 6. 寧靜午休(眼睛休息)。 7. 視力保健海報計標語設計比賽。 8. 班際球類競賽(增加戶外活動時間)。 9. 童軍社社區清潔活動。 10. 八年級兩天一夜校外教學。 11. 教室佈置融入健康體位與視力保健。 12. 樓梯布告欄增加視力保健資訊。 13. 運動會秩序冊加入視力保健宣導資料。 14. 親職教育日資料加入視力保健等宣導資料。 15. 寒假作業加入親子活動、鼓勵家長參與。 16. English Corner 學習角鼓勵學生下課時間參與。			
量性分析成效重點摘要				
測驗工具: 學生常規健康檢查 太陽日記卡 知識行為問卷		前後測時距: 裸視視力不良率-一學期 太陽日記卡-四個月 知識行為問卷-三個月		
研究指標	前測 (%)	後測 (%)	結果簡述	介入方式
常規檢查裸視 視力不良率 (809)	89.7%	93.1%	809 班學生裸視視力不良同學人數增加一人，因此不良率些微增加	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動

常規檢查裸視視力不良率 (810)	82.8%	82.8%	810 班學生裸視視力不良率維持不變，沒有增加	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
每日課後 3010 達成率	10.53%	14.04%	後測分數較前測稍微提升 -	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
周末 3010 達成率	19.30%	15.79%	後測 3010 達成率降低	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
下課走出教室比率	12.28%	35.09%	後測分數較前測顯著提升	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
假日戶外 120 達成率	35.09%	35.09%	前後測並無差異	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
3C 小於 1 達成率	0.02%	0.07%	後測僅較前測多 3 人次達成	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
知識正確率	89.5%	92.9%	經宣導後知識正確率有微幅提升	宣導、課程融入、積點活動、競賽、社團活動
知識正確率問卷題			前測	後測
趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。			93.1%	93.1%
視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。			100%	100%
黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。			98.3%	98.3%
看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。			93.1%	98.3%
看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。			53.4%	62.1%

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。			87.9%	96.6%
看書時只要有檯燈的光線就夠了。			93.1%	98.3%
營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。			89.7%	91.4%
多到戶外活動對預防近視有幫助。			96.6%	98.3%
行為達成率	57.3%	64%	經由各項活動宣導及觀念的導正後，後測行為達成率稍有提升。	
行為達成率問卷題			前測	後測
我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。			19%	17.2%
我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。			48.3%	63.8%
我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。			44.8%	55.2%
我不在走路及坐車時閱讀。			63.8%	69%
我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。			77.6%	89.7%
我有吃對眼睛有幫助的食物。			65.5%	74.1%
我有經常遠眺望遠或做眼球運動。			36.2%	36.2%

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	70.7%	75.9%		
每次視力檢查結果我都有告訴家長。	89.7%	94.8%		
只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	79.3%	89.7%		
裸視視力不良 增加比率	107 學年度 裸視視力 不良率	第一學期 常規健康檢查	第二學期 常規健康檢查	裸視視力 不良 增加比率
	全校	81.26%	84.96%	3.70%
	研究對象	86.20%	87.93%	1.73%
	兩個研究對象班級於 107 學年度第一學期與第二學期裸視不良增加比率較全校同期間之裸視視力不良增加比率低。			
質性分析成效摘要				
測驗工具：視力檢查追蹤通知單、學生心得、親子學習單				
成效： 1. 一旦能讓教師了解戶外活動對視力保健的幫助，教師也會很願意鼓勵學生下課走出教室並且盡量減少留學生於課間完成作業等情形。				
2. 學生經過課程及各項宣導後，提升對正確護眼方式的了解後，也逐步調整自身行為，在能力所及的情形下盡力改善用眼方式並且參與學校安排的視力保健活動，為自己的視力把關。				
3. 運用親子學習單，讓家長也願意參與活動，陪學生增加戶外活動時間，一起維護學生視力。				

桃園市中壢區青埔國中視力保健行動研究

摘要

前後測成效評價背景與目的：

視覺是最主要的感覺器官與學習器官之一，人們有 80%的經驗和知識是由視覺獲得；若視力有障礙，除了影響學習及日常生活，更是危害健康。

現代科技進步，3C 產品多元，不斷地推陳出新，且逐漸廣泛的運用於生活及教學當中，經國外研究指出，亞洲國家學生近視比率高達 80% (Walline, Lindsley, Vedula, Cotter, Mutti, and Twelker, et al., 2014)，而本校近兩個學年度的全校裸視視力不良率均高於 80%，顯示學生視力狀況已亮起紅燈，亟需介入協助。

本校設備新穎，除投影設備、電子白板外，尚有智慧教室及 AR/VR 及 PAGAMO 等融入課程，學生上課長時間用眼，加上科技產品的使用，使得學生的視力保健問題不斷浮現且有日益嚴重的趨勢。本研究結合教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理健康促進學校計畫，針對本校八年級兩個班級的學生進行視力保健行動研究。

本校 107 學年度七年級新生，入學時測量之視力裸視不良率已高達 77.5%，推斷大部分原因來自沒有良好的用眼習慣，因此，學校必須加強視力保健的宣導，採取有效的宣導措施，期能因此避免學生裸視視力不良率持續攀升，影響學生視力健康。本文行動研究目的在於運用各項視力保健措施並輔以宣導以及課程介入，協助學生從觀念的轉變進而引發態度的修正，建立並養成良好用眼習慣，期能達到減緩裸視視力不良率快速升高的效果。

前後測成效評價方法：

挑選本校八年級兩個班級作為本次主要研究對象，進行前後測知識態度行為問卷調查以及太陽日記卡填寫。本次行動研究歷程包含：1. 成立校內健康促進小組 2. 蒐集學生視力資料作統計分析 3. 針對本校問題進行討論分析 4. 評估及擬定研究計畫 5. 進行前測調查分析 6. 擬定行動研究策略及措施 7. 進行後測分析 8. 評估、省思與回饋，施行方式除辦理全校相關的宣導活動或戶外活動等，另外，還針對兩個研究對象班級進行加強視力保健知識的課程和介入活動，讓同學更能了解視力保健的重要性、高度近視造成的風險危害、以及正確的眼睛保健方式，也同時藉由多元的策略和活動或措施的介入期能達到視力保健知識提升及行為改變之成效，減緩裸視視力不良率的攀升速度。

關鍵字：健康促進、國中生視力保健、行動研究

聯絡人：宋宛豫

sheryl0721@qpjh.tyc.edu.tw

桃園市中壢區領航北路二段 281 號 學務處

一、前言

本校願景為品格力、創造力、適應力、體適能、國際觀，其中以「體適能」與本校健康促進目標相結合。願景如下：

1. 提昇本校教職員工生健康知能及素養。
2. 建構友善且合適的健康促進學校環境。
3. 制定合適的健康促進學校計畫並執行妥當。
4. 藉由推動各項健康促進活動參與，促進個人及群體健康。
5. 整合健康與體育領域教師教材教法資源，融入健康教學範疇。

○ 創造力

- 多元社團 (科學社、美術社、微電影創作社……)
- 智慧教室
- 班服設計
- 才藝競賽
- 校慶創意進場
- 書包標誌甄選
- 閱讀寫作課程
- 程式設計競賽
- 聯絡簿封面設計
- 技藝及創造力資優教育

○ 適應力

- 便服日
- 多元社團 (音樂社、第二外語社……)
- 外師課程
- 生涯教育
- 科技教育
- 全美語教學
- 寒暑期營隊
- 城市探索學習
- PaGamO教學團隊
- 國際HOME STAY交流

○ 體適能

- 多元社團 (棒球社、滾球社、足球社、……)
- 體育課程
- 營養課程
- 全校運動會
- 年級體育競賽
- 學生輔導諮商
- 親師專題講座
- 設置室內運動站
- 健康促進教學活動
- 潔牙視力保健計畫



○ 品格力

- 養老院參訪
- 心三美運動
- 路得學園服務
- 學生自治活動
- 校園風雲人物
- 三Q達人選拔
- 祖父母節活動
- 歲末感恩活動
- 弘化育幼院捐款
- 寫給自己的一封信

○ 國際觀

- 招募接待家庭
- 各國文化認識活動
- 跨領域國際議題課程
- 寒暑假國際志工營隊
- 學習角等情境布置
- 學生禮儀及接待訓練
- 定期國際學校交流活動
- 史瓦濟蘭學生蒞校交流
- 韓國上毛中學締結姊妹校
- 外語社團及英語資優課程



二、學校背景

1. 本校學生人數 836 人。男生共 431 人；女生 405 人。
2. 本校位於桃園市中壢區，鄰近有桃園高鐵、桃園國際機場及機場捷運，經由國道二

號大竹交流道也可以快速抵達，交通便利。

3. 校舍鄰近老街溪、青塘園生態公園、書法公園、青埔棒球場、壘球場等，有利文化及運動教學活動，促進身心健康。
4. 教師素質高、教學多元、校舍及教學設備新穎，能帶領孩子活潑學習。
5. 於週會舉辦潔牙保健、視力保健、CPR 宣導、健康體位、反菸拒檳、全民健保教育、用藥安全等健康促進宣導，也於學期間辦理各項相關繪畫及標語競賽。
6. 學校外包營養午餐，供師生食用。午餐分由兩家廠商辦理，提供師生多樣變化的營養餐食。
7. 全校學生體育課定期實施體適能檢測，成效良好。
8. 除了成立籃球校隊、田徑校隊、游泳校隊、棒球校隊，同時也開設籃球社、足球社、桌球社、棒壘社、田徑社、舞蹈社、武術社、綜合球類社等運動類社團，有助於提升校內運動風氣。
9. 結合社區資源，透過健康教育與活動之健康服務的實施，引導學生、教職員工及社區家長，自發性地建立健康管理，共同營造健康校園。
10. 本校推動 PAGAMO 及 AR/VR 融入課程以及雙語教育、行動學習載具融入等，提升學生課程參與意願。

三、SWOT 分析

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
整體政策	1. 成立健康促進學校推動委員會，負責整體規劃、統籌並且推動健康促進學校計畫-視力保健相關政策。 2. 學校重要會議宣達視力保健政策並討論、通過相關活動的配合。 3. 校長關心學生健康狀況，對健康促進相關活動極力支持。	1. 教師行動研究能力與意願尚待加強。 2. 學生社經背景多屬中上，學生 3C 產品取得容易、家長也較不禁止學生使用。	1. 政府積極鼓勵學校推動健康促進學校政策並挹注相關經費與資源。 2. 本校列為視力保健加強學校，提供較多資源協助改善。	1. 教師教學工作繁重，較難分出心力配合行動研究。 2. 家庭教育較難配合推動。

學校地理環境	1. 鄰近高鐵站、機場捷運站及交流道。 2. 校園優美、設備新穎。 3. 周遭有青塘園等環境教育場所，許多戶外空間適合學生課後及假日活動。	1. 校區附近大樓興建中，砂石車、水泥車等工程車輛較多。 2. 學生放學後多數搭交通車離校，無法留校參與課後運動類活動。	1. 學校位於中壢區與大園區交界，地理位置佳、校舍新穎，能吸引師生。 2. 大眾運輸(如：公車等)逐步將本校規畫於路線之中，有利學生上放學交通往返。	1. 學生活動中心尚在興建中，校園安全多顧慮。
視力保健	1. 全校每學期定期視力檢查，針對不良者發予家長通知單提醒複檢，並持續追蹤。 2. 教室採光良好、照明充足。 3. 校內多項活動(教室布置比賽、健康促進海報比賽、寒假作業等)均融入視力保健議題。	1. 學生擁有手機人數比例極高，課後及假日經常使用或相約玩手游，大大減少走出戶外時間且嚴重損害視力。 2. 部分家長未能陪同學生前往複檢，造成回條回收速度緩慢。	1. 提倡下課時間離開教室、多至室外活動，讓眼睛得以自動調節並獲得適當休息。 2. 導師關心議題、熱情參與活動推廣與執行。 3. 護理師積極宣導正確用眼觀念。 4. 健康課程配課教師有意願了解並協助視力保健。	1. 部分家庭對學生課後使用手機、電腦等產品並未限制時間；也有許多家長夜間工作，學生返家後使用4電時間長、家長也無法掌控。 2. 學生放學後或假日多至補習班補習，少有機會至戶外活動。 3. 學校推動 PAGAMO 及 AR/VR 融入課程，學生較長時間接觸並使用平板、電腦及手機。 4. 學校健康課程鈞為配課狀態，較無法於課堂中完整提供視力保健專業知識。

健康服務	1. 學校護理師榮獲 107 年度桃園市優良學校護理人員及 108 年度桃園市優良護理人員雙項殊榮。經驗豐富且細心仔細。學生健康資料建置完整，各項檢查相關數據均完善且有系統地統計分析，有利於校內健康活動推行之參照。 2. 每學期確實進行常規健康檢查，視力篩檢為重點項目。 3. 每學期針對學生視力檢測結果發給矯治通知單，且護理師認真追蹤也積極與家長聯繫，鼓勵並輔導學生至眼科由專業醫療資源提供複診及協助。	1. 各項業務繁多，護理師及衛生組推動工作負荷沉重。 2. 校內健康中心設備有限，能提供健康資源服務有限。如遇大型活動等需透過校外資源協助支援。	1. 護理師有系統地統整及建置學生健康資訊，便於進行比較分析。 2. 家長志工樂於協助推動健康中心各項健康促進議題相關活動，含視力保健等。	1. 因應 108 課綱，學生進行集體宣導等時間將大幅減少，護理師或外聘眼科醫師均較難有足夠時間對學生進行視力保健相關知識宣導及觀念導正。 2. 健康課程無健康教育專門師資教授，易淪為其他課程利用或課程需傳達之知識有不足之疑慮。
健康教學	1. 配合學校健康促進政策聘請視力保健專業人士到校針對相關議題進行宣導。 2. 學校活動如教室布置融入視力保	1. 學生課後補習情形嚴重，大幅較低課後戶外活動時間，容易加重視力問題。 2. 新興教育政策與議題的推動，如	1. 含視力保健等健康促進議題逐漸受到政府重視，有助於學校推動視力保健相關教學活動。 2. 教師對健康促進	1. 實際推行時升學導向的風氣仍為主要導向，推動視力保健活動的時間較易受到擠壓。

	健相關議題。 3. 建置健康中心專用布告欄，提升各項校園情境教育機會，適時提供各項視力保健相關資訊。 4. 每學期辦理各年級班際球類競賽。 5. 體育課外推廣SH150(每周體育課外累計運動達150分鐘)	行動載具在教學及學習上的應用，使視力保健的推行更加受阻。 3. 健康教育課程採配課方式授課，視力保健專業素養能力有待加強。	議題的接受度逐漸提高。 3. 學校各項社團及校隊逐步發展，推動視力保健議題多元。 4. 老師樂於付出，辦理課前籃球班、足球班供有興趣同學參與。	
社會環境	1. 教育儲蓄專戶及家長會提供弱勢學生經濟補助。	1. 學校推廣健康促進議題時，家長參與率仍較低。	1. 社會上許多公益團體或基金會均提供宣講管道，使社會資源較易取得。	1.
社區關係	1. 利用班親會、親職教育日及運動會等家長參與場合宣導視力保健相關健康資訊，讓家長更了解維護視力的重要。 2. 結家家長志工參與學校活動，如導護志工自強活動等推展健康促進議題。 3. 設置 AED 設備並通過安心場所申請。	1. 健康促進活動如需提升家長參與則須配合家長作息，活動安排及設計限制較多。	1. 班親會、親職教育日、校慶運動大會、祖父母節活動、導護志工自強活動等有助學校在健康促進議題上提升與社區之連結。 2. 豐富學校健康促進網路及學校網頁資訊，校內增設健康中心公告欄、營養衛生公告欄及健康促進公告欄，提供健	1. 學區社經地位多數屬中上，然家長平時忙於工作，因此對校內視力保健等健康促進議題參與度及關心程度皆較低。

			康資訊，促進民眾上網及到校活動時瀏覽，促進家長與一般民眾參與健康促進議題。	
--	--	--	---------------------------------------	--

四、 前後測成效評價施行動機：

人們有 80%的經驗和知識是由視覺獲得，因此視覺是最主要的感覺器官與學習器官之一；若視力有障礙，除了影響學習及日常生活，更是危害健康。

現代科技進步，3C 產品多元，不斷地推陳出新，且逐漸廣泛的運用於生活及教學當中，本校設備新穎，除投影設備、電子白板外，尚有智慧教室及 AR/VR 及 PAGAMO 等融入課程，學生上課長時間用眼，加上科技產品的使用，使得學生的視力保健問題不斷浮現且有日益嚴重的趨勢。近視五百度以上是國人失明的重要原因，兒童及青少年近視度數若沒有就醫控制，每年會增加一百度，未來會變成高度近視。本研究結合教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理健康促進學校計畫，針對本校八年級兩個班級的學生進行視力保健行動研究。

本校 107 學年度七年級新生，入學時測量之視力裸視不良率已高達 77.5%，推斷大部分原因來自沒有良好的用眼習慣，因此，學校必須加強視力保健的宣導，採取有效的宣導措施，期能因此避免學生裸視視力不良率持續攀升，影響學生視力健康。本文行動研究動機在於找出造成校內學生視力不良成因、運用各項視力保健措施並輔以宣導，協助學生養成良好用眼習慣，期能達到視力不良減緩效果。

1. 健康評估：

裸視視力不良率	七年級	八年級	九年級	畢業生 2	畢業生 1	平均
107 學年度下學期	82.4%	81.8%	91.8%			85.0%
107 學年度上學期	77.5%	78.0%	89.8%			81.4%
106 學年度下學期		75.7%	86.1%	84.0%		81.6%
106 學年度上學期		72.5%	83.4%	79.6%		78.3%
105 學年度下學期			76.8%	76.5%	80.0%	77.6%
105 學年度上學期			72%	74.3%	76.2%	74.1%
104 學年度下學期				72.6%	73.3%	72.9%

104 學年度上學期				72.1%	73.2%	72.6%
103 學年度下學期					71.6%	71.6%
103 學年度上學期					64.6%	64.6%

2. 現況分析及問題診斷

(1) 學生層級：

本校學生近三年於七年級入學時視力裸視不良率均高於 72%，可見視力狀況於入學前均已不佳。國民中學階段課業學習壓力又較前一求學階段增加許多，學童面對課業負擔增加，不論在校時間或課後均得花更多時間在學業，對於視力方面的改善又是一沉重負擔。

本校因地理位置及交通影響，學生較難於課後留校進行戶外活動，家長們也多因工作因素無法即時於學生放學之際陪伴孩童，因此，許多學生課後參加校外輔導課程或補習教育，抑或是使用 3C 產品打發時間，用眼時間不斷拉長，難有緩解。

(2) 學校層級：

校長於朝會或集會時間鼓勵學生愛護雙眼並多利用時間運動，也於校務會議提醒同仁孩童視力保健的重要性，期望在同仁協助及學生自發行為變化下能改善學童的視力問題，也降低體位不良率，提升學生健康。配合校長宣導，學校方面安排下課時間利用音樂等方式提醒學生多於課間走出教室，讓眼睛獲得舒緩。

校內更於課程發展委員會以及課程推行委員會鼓勵教師將視力保健等健康議題融入課程，讓學生在課程進行中增加對視力保健或相關健康議題的認知及自我健康的覺知。護理師更於新生訓練或學生集會場合宣導正確用眼觀念及方式，配合健康教育課程施行，提升學童對視力保健的知識，進而引發態度及行為上的改變，以期裸視視力不良率不再迅速攀升。

透過親職教育活動或校慶運動會等機會，也藉由書面資料及宣講活動時融入視力保健觀念，期能提升家長對視力保健的關心與重視，運用家庭教育的力量介入，一同守護孩童的視力。

3. 國內外執行該策略的成效說明與探討

Myopia is currently one of the most common ophthalmological diseases in the world. Approximately 33% of the population in the United States is nearsighted, and some Asian countries report that up to 80% of children are nearsighted. (Walline, Lindsley, Vedula, Cotter, Mutti, and Twelker, et al., 2014) According to Chuang (2017), myopia maculopathy has become one of the leading causes of low vision in Asia. There

are 12.8 million children worldwide who are visually impaired due to uncorrected refractive error (URE), the leading cause of visual impairment among children wherever the problem has been studied. ...The prevalence of myopia, the most common refractive error, is growing rapidly in children around the world, reaching 80–90% among East Asian secondary school students. (Jan, Timbo, and Congdon, 2017) Therefore, finding measures trying to slow down the rate of myopia progression has hence been an important goal for researchers over the past two decades. Amongst the researches held, we can see that both the genetic factors and environmental factors of myopia are closely interrelated to each other. (Chuang, 2017) However, from the school point of view, the genetic factors are not within the range of our control; thus, trying to provide sufficient environment support to reduce the rate of myopia progression for our students may be the plausible method. With the above-mentioned idea in mind, finding interventions to slow the progression of myopia is our priority for this research.

In order to achieve the United Nation's Sustainable Development Goals on access to essential health care services and equitable, high-quality education, using spectacles can help children address URE safely and effectively. Giving a child spectacles significantly improves educational outcomes, unlocking a lifetime of opportunities. (Jan et al., 2017) According to Jan et al.(2017), exciting developments have recently occurred in the prevention of myopia through increased time spent outdoors, multi- or dual-focal lenses, overnight hard contact lenses (Ortho-K), and use of very low concentration atropine eye drops. It appears that an additional 40 minutes per day spent outdoors can reduce new cases of myopia by a quarter, and some studies suggest that more time outdoors might lead to even greater reductions, perhaps as much as a 50% decrease (He M, Xiang F, Zeng Y, Mai J, Chen Q, Zhang J, et al., 2015).

Clinically, human eyes respond with peripheral myopic defocus with retardation of axial length growth. This is evident with clinical trials on daytime-use peripheral defocus modifying devices and night-wear orthokeratology. (Huang J, Wen D, Wang Q, McAlinden C, Flitcroft I, Chen H, et al., 2016) From the school perspective, we are unable to give out spectacles to students, but we can encourage students to do follow-up checks at the clinics after regular school screening and vision testing. School-based vision care programmes can most likely work with the help of family support, so we try to create channels for more communication with parents whether through written notices, school events or phone calls. And by communicating with parents, we persuade them to take the students to nearby hospitals and follow the instructions from the medical

professionals to use spectacles, atropine eye drops or other plausible means of interventions.

Other than strongly urging for the students to seek for professional medical interventions, we try all sorts of methods to encourage our students to increase spending time outdoors or leave the classrooms during every one of their break time. The refractive status is related to outdoor hours in bright light condition rather than specific physical activities. (Read SA, Collins MJ & Vincent SJ., 2014) We do not ask the students to perform specific physical activities other than just step foot outside their classrooms. Once it is adjusted to the outdoor activity time, near-work hours and activities become insignificant factors for myopia. (Lin Z, Vasudevan B, Jhanji V, Mao GY, Gao TY, Wang FH, et al., 2014) When the students are willing to go outdoors frequently during their break time, their 45-minute class time of using eyes for near-work might have lower impact on burdening their vision. Myopia progression can be significantly decreased if children with both myopic parents spend more time outside. (Chuang, 2017) Therefore, it is of great importance for our students to stay outdoors and perform whatever kind of activities as much as possible. Longer total hours under the sun are protective measures, and the short distance for near work and the duration for reading are worsening factors for myopia. (Chuang, 2017) We not only have to try and get the students to move outdoors, we also have to persuade fellow colleagues and teachers to avoid detaining students inside the classrooms during break time to finish unfinished homework or assigned tasks. With all these conditions met are we finally able to help the students with their vision protection and prevent the rapid growth of the rate of myopia progression for our students.

4. 前後測成效評價目的

(1) 目的陳述

本校 107 學年度七年級新生，入學時測量之視力裸視不良率已高達 77.5%，推斷大部分原因來自沒有良好的用眼習慣，因此，學校必須加強視力保健的宣導，採取有效的宣導措施，期能因此避免學生裸視視力不良率持續攀升，影響學生視力健康。本文行動研究目的在於運用各項視力保健措施並輔以宣導以及課程介入，協助學生從觀念的轉變進而引發態度的修正、建立並養成良好用眼習慣，期能達到減緩裸視視力不良率快速升高的效果。

(2) 校本指標或成功標準

量性：知識顯著的提升及常規視力檢查裸視視力不良率以持平為目標，期望孩童視力不再迅速惡化。

質性：學生主動並積極參與學校推動之活動、家長願意陪伴孩子參與學校推行的健康促進與視力保健相關活動，如全時間配鏡、定期追蹤矯正以及增加戶外活動時間等。

五、前後測成效評價方法：

1. 前後測成效評價對象：挑選本校八年級兩個班級作為本次主要研究對象，並無安排對照組班級。809 班共 29 人、810 班共 29 人；兩班合併計算男生共 31 人、女生 27 人。

2. 前後測成效評價工具：

(1) 量性：

- A. 學生常規健康檢查
- B. 前後測知識態度行為問卷調查：經資料搜尋後與護理師討論自編
- C. 太陽日記卡填寫：台灣健康促進學校網站下載

(2) 質性工具：

- A. 學生學習單
- B. 親子活動學習單
- C. 學生心得回饋

3. 前後測成效評價過程或介入方法

(1) 測驗過程：

- A. 測驗團隊：衛生組長及護理師。
- B. 學校健康促進推動小組成員：

編制	職 稱	姓 名
召集人	校長	林挺世
副召集人	學務主任	連志賢
執行委員	教務主任	陳淑婷
執行委員	總務主任	葉力為
執行委員	輔導主任	楊子賢
執行委員	衛生組長	宋宛豫
執行委員	生教組長	陳專凱
執行委員	訓育組長	黃小玲

執行委員	體育組長	王張詩淵
執行委員	教學組長	謝宜婷
執行委員	資訊組長	邱振源
執行委員	資料組長	林景梅
執行委員	輔導組長	胡名鎔
執行委員	護理師	鄭月枝
執行委員	午餐秘書	龍萱
執行委員	七年級級導師	賴穎維
執行委員	八年級級導師	陳俊志
執行委員	九年級級導師	陳芸鈞

C. 行動研究歷程：

- a. 成立校內健康促進小組
- b. 蒐集學生視力資料作統計分析
- c. 針對本校問題進行討論分析
- d. 評估及擬定研究計畫
- e. 進行前測調查分析
- f. 擬定行動研究策略及措施
- g. 進行後測分析
- h. 評估、省思與回饋

D. 行動或介入方式：

- a. 每日第三節下課教室淨空。
- b. 健康積點卡(下課走出教室)。
- c. 英語課程透過課堂活動設計(中斷近距離用眼)。
- d. 健康教育課課程教學(知識傳遞與觀念導正)。
- e. 童軍課進行室外活動課程(增加戶外活動時間)。
- f. 寧靜午休(眼睛休息)。
- g. 視力保健海報計標語設計比賽。
- h. 八年級班際球類競賽(增加戶外活動時間)。

- i. 童軍社社區清潔活動。
- j. 八年級兩天一夜校外教學。
- k. 教室佈置融入健康體位與視力保健。
- l. 樓梯布告欄增加視力保健資訊。
- m. 運動會秩序冊加入視力保健宣導資料。
- n. 親職教育日資料加入視力保健等宣導資料。
- o. 寒假作業加入親子活動、鼓勵家長參與。
- p. English Corner 學習角鼓勵學生下課時間參與。

(2) 修正過程：全校性施行時往往會遇到校內各項活動安排以致預期的效果無法達成，因此原先規劃透過校園無聲廣播系統提醒每天各年級至少安排一節下課至戶外活動，後來修正讓導師們依照各班的狀況作調整與安排；研究對象的 809 班和 810 班則透過導師及任課老師協助，盡量每節下課都可以讓學生走出教室活動。

(3) 實際行動或介入方法：

對象：8 年 9、10 班

策略：

1. 英語課堂利用課程活動穿插，讓學生在課堂時間離開座位發表或進行小組活動等，藉此中斷學生整堂課的近距離用眼時間。
2. 家政課讓孩子在家政教室實際進行異國美食製作，或是搭配課程主題進行活動，有別於傳統坐在教室聽講方式。

成效：

3010



說明：英語課全球聖誕老人計畫



說明：英語課萬聖節活動



說明：英語課感恩節活動



說明：英語課形容詞練習活動



說明：英語課國際人權日活動



說明：英語課聖誕節活動



說明：英語課世界地球日活動



說明：英語課帶你/妳出走活動



說明：家政課實作活動



說明：家政課實作活動



說明：家政課實作活動



說明：家政課實作活動

下課走出教室

對象：8 年 9、10 班

策略：

1. 校內鼓勵各項運動，課間可見同學於本校葉子廣場或操場等空間，進行籃球、排球、羽球、躲避球、足球、樂樂棒球或是跑步等各項活動，藉由體育課堂教授各項運動技巧，讓孩子們樂於走出教室活動。
2. 衛生組運用健康 Eye 運動積點卡的集章活動，鼓勵學生每節下課時間走出教室至戶外活動或至操場慢跑、散步等。
3. 利用校園無聲廣播系統，提醒學生利用下課至戶外活動、每日至少一堂下課至操場運動。

成效：



說明：課間活動



說明：課間活動



說明：健康 Eye 運動積點卡活動



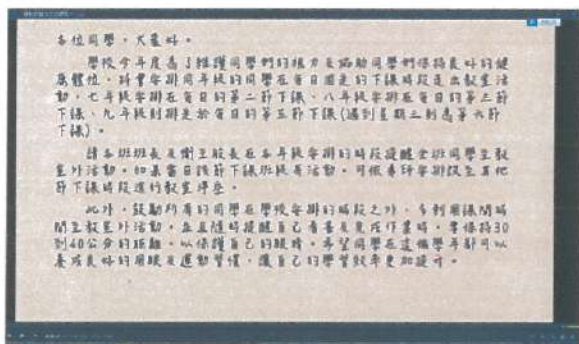
說明：課間活動



說明：健康 Eye 運動積點卡活動



說明：健康 Eye 運動積點卡活動



說明：下課淨空無聲廣播宣導資料



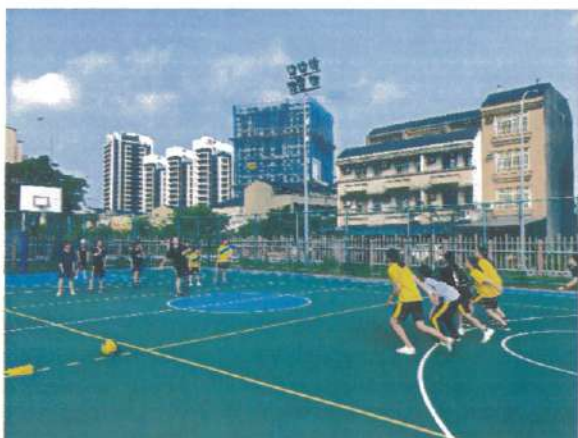
說明：下課淨空無聲廣播英語宣導資料

對象：8 年 9、10 班

策略：

1. 體育組協助於晨光時間辦理球類活動晨訓營，鼓勵喜愛運動的孩子於早上到校時間開始參與活動。各項球類含籃球、足球、躲避球等穿插練習，讓孩子增加每日戶外活動時間。
2. 體育組辦理各項球類活動，鼓勵學生參加。
3. 與體育組合作，藉由辦理八年級班際球類競賽，導師也積極參與鼓勵全班一同練習、大量增加戶外活動時間。
4. 成立多項運動性質或球類社團，如：棒球社、足球社、籃球社、綜合球類社、街舞社等，並且鼓勵兩班的同學積極選填活動類型相關社團，大幅增加學童戶外活動時間。
5. 體育課程增加學生實際練習機會。

成效：



說明：晨間躲避球活動



說明：晨間籃球活動

戶外活
動 120



說明：晨間練習運動技巧說明



說明：晨間練習暖身



說明：班際球類競賽暖身



說明：班際球類競賽



說明：社團時間運動性質社團活動



說明：社團時間運動性質社團活動



說明：體育課學生實際練習活動



說明：體育課程學生實際練習



說明：體育課學生實際進行活動



說明：體育課程教導學生各項活動技巧

家長實際參與

對象：8 年 9、10 班

策略：

1. 「親子 Eye 運動」：寒假作業加入親子活動，鼓勵學生邀請家長一同至戶外活動。
2. 「我們這一家的寒假 Eye 運動計畫」：希望可以藉由家長的陪伴與協助，和孩子一同設計假期時的戶外活動規劃與安排，透過家長的參與讓學生更有動力進行自己視力保健的相關規劃。



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



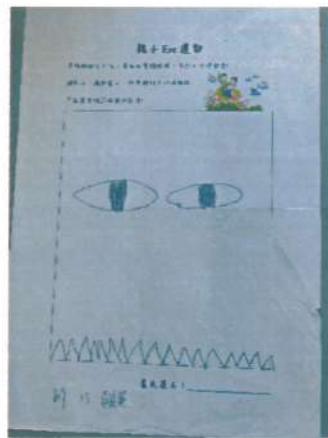
說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



說明：親子 Eye 運動學習單



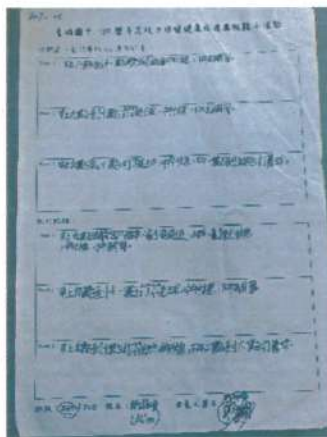
說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫



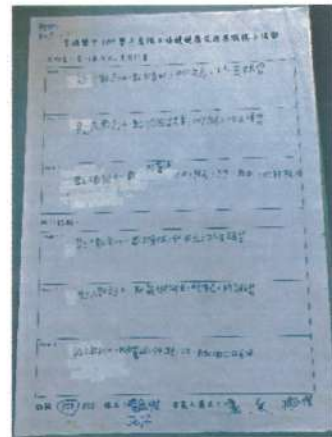
說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫



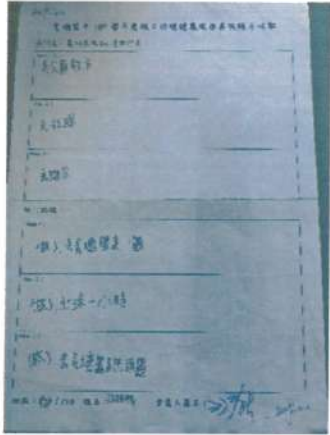
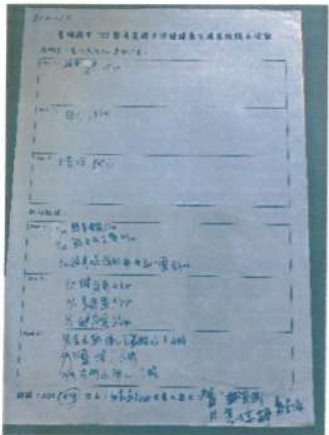
說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫



說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫



說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫

		
其他	說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫 對象：8 年 9、10 班 策略： 1. 辦理常規視力健康檢查。 2. 校慶暨運動大會秩序冊加入視力保健等健康促進宣導資料。 3. 親職教育日資料加入視力保健等宣導資料。 4. 辦理健康促進-視力保健海報比賽。 5. 邀請營養師於朝會及週會時間辦理飲食對視力的影響相關宣導。 6. 鼓勵任課老師變化上課活動安排、減少學生長時間近距離用眼。 7. 校長及學務主任等利用朝會或集會場合進行視力保健宣導。 8. 辦理全校相關的宣導活動如講座、戶外活動等之外，也透過護理師的入班宣導，矯正學生對視力保健的認知，進而誘發態度與行為的改變。 9. 針對研究設定的這兩個班級進行加強視力保健知識的課程，透過健教課的引導，讓同學更能了解視力保健的重要性、高度近視造成的風險危害、以及正確的眼睛保健方式等。 10. 護理師認真仔細地分析孩子們常規視力檢查後的狀況，除發下家長通知單告知視力健康檢查結果並宣導視力保健之重要性外，更透過複診通知單或電話聯繫等方式與家長直接聯絡，仔細追蹤複診情形、提高學生複診就醫率，讓學生的視力能在專業醫師建議下出現改變。 11. 鼓勵學生全時間配戴眼鏡，並遵照複診後醫生指示進行個人視力維護。 12. 鼓勵兩班同學選填運動性社團。(兩班共計 57 人，選填後分發結果共 32 人成功分發至運動性質社團。) 13. 透過多元的策略和各項視力保健相關措施的宣導，期能達到成效，減緩裸視視力不良率的攀升速度。 成效：	說明：我們這一家的寒假 Eye 運動計畫



Eye一生 近視防治

依據醫學實證，近視預防之關鍵，在於尚未發生近視或近視前期之學童，增加戶外活動及減少長時間近距離用眼，具有預防近視之效果。

◎預防六招

- 一、每日戶外活動2-3小時以上。接觸自然光線有助預防或延緩近視。戶外活動應做好防護措施，例如：戴帽子或戴太陽眼鏡等。
- 二、未滿2歲幼兒不宜看螢幕（包含電視、電腦、手機、電動、平板），2歲以上每日不宜超過1小時。
- 三、近距離用眼（看書、寫字、看手機等）時間每30分鐘應休息10分鐘。眼睛與書本或螢幕應保持至少40公分的距離。
- 四、讀書光線要充足，坐姿要正確（利用身體背部緊靠椅背，手肘不上桌調整姿勢）。
- 五、充足睡眠、均衡飲食，天天五蔬果。
- 六、每年固定1-2次檢查視力。若視力出現問題，請速至醫院配合矯治，定期驗眼追蹤。

◎已經近視學童之控度防盲的保健方式：

- 一、保持距離，中斷休息：正確坐姿，眼睛與書本或螢幕應保持至少40公分的距離。每30分鐘應休息10分鐘。做好這一招有50%的成效呢！
- 二、配足近視度數（散瞳後的度數，近距離用眼一定要戴眼鏡，以保持正確姿勢）或使用角膜型隱形眼鏡。做好這一招有25%的成效呢！
- 三、使用低濃度散瞳劑。做好這一招有15%的成效呢！

對抗近視力，請用上述避坑避雷法！聰明的你（妳）知道如何做了嗎？高度近視存在失明風險！讓我們一起積極控度數防止失明。創造美麗彩色的人生！

取自：中華民國眼科醫學會

說明：辦理常規性健康檢查-視力檢查

說明：校刊刊登近視預防資訊

簽 於學務處 日期：107年09月27日

主旨：陳 107 學年上學期學生體位及視力檢查統計表暨 106 學年度本校與本市及全國平均數之比較，請 指示。

說明：

- 一、本學期學生身高、體重、視力及頭腦檢查已完成，總計 821 人，9 位學生因故無取得身高體重視力值。
- 二、頭腦檢查暫無發現疑似個案。
- 三、(1)學生體位過輕合計 48 人，為全校測量學生數之 6.0% (106-2 為 4.8%，上升 1.2%)。
- (2)體位過重及超重合計 259 人，為全校測量學生數之 32.76% (106-2 為 32.2%，上升 0.56%，七年級：32.61%；八年級：32.33%；九年級：33.47%)統計表請參考附件一、二。
- (3)本校體位過重及超重之比率高於 106 學年度本區(中壢區 29.46%)、本市(28.60%)及全國(29.50%)之平均值。
- (4)體位過重易出現高血糖、高血脂、高血壓現象，未來發生代謝性疾患機率增加。
- 四、學生視力檢查視力不良合計 668 人，為全校測量學生數之 81.4% (106-2 為 81.6%)；未接受配鏡矯正及配鏡後視力未達標準合計 337 人，為視力不良學生數之 50.4%，統計表請參考附件三。本校視力不良率高於 106 學年度本區(中壢區 73.27%)、本市(74.20%)及全國(73.47%)之平均值。
- 五、體位過重及視力不良影響學生健康及學習，請作為衛生教育宣導及健康促進計畫之參考，敬會衛生組及體育組。
- 六、敬會體育處確認教室照明充足，教室課桌面及黑板面之平均照度，為符合經濟部中央標準局公布之桌面平均照度值 500 ~ 700 LUX 之照度標準。
- 七、敬會午餐部作為午餐菜單設計及營養教育參考，以協助學生達成健康體位。

說明：常規成果呈簽

八、敬會教務處參考數值作為課程安排，導入健康飲食、養成規律運動及視力保健，已達健康體位及維持健康視力。

九、檢附 107-1 本校無法接受常規量測學生名單一份及教育部學生健康資訊系統 106 學年健康檢查、體位及視力統計表五份。

十、擬將附件一及各班視力、身高體重體位明細分發給各班導師做為班級經營及健康促進參考資料。

擬辦：擬奉核可後，依說明項辦理。

主辦單位	會辦單位	決行
承辦人： [簽名] [日期]	午餐秘書： [簽名] [日期]	
衛生組長： [簽名] [日期]	體育組： [簽名] [日期]	
體育組長： [簽名] [日期]	教務處： [簽名] [日期]	
學務主任： [簽名] [日期]		

說明：常規成果呈簽

清湖國中107學年第一學期視力及體位統計表

班級	總人數	視力不良人數	視力不良率	體位不良人數	體位不良率
國一(1)	32	12	37.5%	15	46.9%
國一(2)	32	10	31.2%	18	56.2%
國一(3)	32	11	34.4%	16	50.0%
國一(4)	32	13	40.6%	17	53.1%
國一(5)	32	14	43.8%	19	59.4%
國一(6)	32	15	46.9%	20	62.5%
國一(7)	32	16	50.0%	21	65.6%
國一(8)	32	17	53.1%	22	68.8%
國一(9)	32	18	56.2%	23	71.9%
國一(10)	32	19	59.4%	24	75.0%
國一(11)	32	20	62.5%	25	78.1%
國一(12)	32	21	65.6%	26	81.2%
國一(13)	32	22	68.8%	27	84.4%
國一(14)	32	23	71.9%	28	87.5%
國一(15)	32	24	75.0%	29	90.6%
國一(16)	32	25	78.1%	30	93.8%
國一(17)	32	26	81.2%	31	96.9%
國一(18)	32	27	84.4%	32	100.0%
國一(19)	32	28	87.5%	33	103.1%
國一(20)	32	29	90.6%	34	106.2%
國一(21)	32	30	93.8%	35	109.4%
國一(22)	32	31	96.9%	36	112.5%
國一(23)	32	32	100.0%	37	115.6%
國一(24)	32	33	103.1%	38	118.8%
國一(25)	32	34	106.2%	39	121.9%
國一(26)	32	35	109.4%	40	125.0%
國一(27)	32	36	112.5%	41	128.1%
國一(28)	32	37	115.6%	42	131.2%
國一(29)	32	38	118.8%	43	134.4%
國一(30)	32	39	121.9%	44	137.5%
國一(31)	32	40	125.0%	45	140.6%
國一(32)	32	41	128.1%	46	143.8%
國一(33)	32	42	131.2%	47	146.9%
國一(34)	32	43	134.4%	48	150.0%
國一(35)	32	44	137.5%	49	153.1%
國一(36)	32	45	140.6%	50	156.2%
國一(37)	32	46	143.8%	51	159.4%
國一(38)	32	47	146.9%	52	162.5%
國一(39)	32	48	150.0%	53	165.6%
國一(40)	32	49	153.1%	54	168.8%
國一(41)	32	50	156.2%	55	171.9%
國一(42)	32	51	159.4%	56	175.0%
國一(43)	32	52	162.5%	57	178.1%
國一(44)	32	53	165.6%	58	181.2%
國一(45)	32	54	168.8%	59	184.4%
國一(46)	32	55	171.9%	60	187.5%
國一(47)	32	56	175.0%	61	190.6%
國一(48)	32	57	178.1%	62	193.8%
國一(49)	32	58	181.2%	63	196.9%
國一(50)	32	59	184.4%	64	200.0%
國一(51)	32	60	187.5%	65	203.1%
國一(52)	32	61	190.6%	66	206.2%
國一(53)	32	62	193.8%	67	209.4%
國一(54)	32	63	196.9%	68	212.5%
國一(55)	32	64	200.0%	69	215.6%
國一(56)	32	65	203.1%	70	218.8%
國一(57)	32	66	206.2%	71	221.9%
國一(58)	32	67	209.4%	72	225.0%
國一(59)	32	68	212.5%	73	228.1%
國一(60)	32	69	215.6%	74	231.2%
國一(61)	32	70	218.8%	75	234.4%
國一(62)	32	71	221.9%	76	237.5%
國一(63)	32	72	225.0%	77	240.6%
國一(64)	32	73	228.1%	78	243.8%
國一(65)	32	74	231.2%	79	246.9%
國一(66)	32	75	234.4%	80	250.0%
國一(67)	32	76	237.5%	81	253.1%
國一(68)	32	77	240.6%	82	256.2%
國一(69)	32	78	243.8%	83	259.4%
國一(70)	32	79	246.9%	84	262.5%
國一(71)	32	80	250.0%	85	265.6%
國一(72)	32	81	253.1%	86	268.8%
國一(73)	32	82	256.2%	87	271.9%
國一(74)	32	83	259.4%	88	275.0%
國一(75)	32	84	262.5%	89	278.1%
國一(76)	32	85	265.6%	90	281.2%
國一(77)	32	86	268.8%	91	284.4%
國一(78)	32	87	271.9%	92	287.5%
國一(79)	32	88	275.0%	93	290.6%
國一(80)	32	89	278.1%	94	293.8%
國一(81)	32	90	281.2%	95	296.9%
國一(82)	32	91	284.4%	96	300.0%
國一(83)	32	92	287.5%	97	303.1%
國一(84)	32	93	290.6%	98	306.2%
國一(85)	32	94	293.8%	99	309.4%
國一(86)	32	95	296.9%	100	312.5%
國一(87)	32	96	300.0%	101	315.6%
國一(88)	32	97	303.1%	102	318.8%
國一(89)	32	98	306.2%	103	321.9%
國一(90)	32	99	309.4%	104	325.0%
國一(91)	32	100	312.5%	105	328.1%
國一(92)	32	101	315.6%	106	331.2%
國一(93)	32	102	318.8%	107	334.4%
國一(94)	32	103	321.9%	108	337.5%
國一(95)	32	104	325.0%	109	340.6%
國一(96)	32	105	328.1%	110	343.8%
國一(97)	32	106	331.2%	111	346.9%
國一(98)	32	107	334.4%	112	350.0%
國一(99)	32	108	337.5%	113	353.1%
國一(100)	32	109	340.6%	114	356.2%
國一(101)	32	110	343.8%	115	359.4%
國一(102)	32	111	346.9%	116	362.5%
國一(103)	32	112	350.0%	117	365.6%
國一(104)	32	113	353.1%	118	368.8%
國一(105)	32	114	356.2%	119	371.9%
國一(106)	32	115	359.4%	120	375.0%
國一(107)	32	116	362.5%	121	378.1%
國一(108)	32	117	365.6%	122	381.2%
國一(109)	32	118	368.8%	123	384.4%
國一(110)	32	119	371.9%	124	387.5%
國一(111)	32	120	375.0%	125	390.6%
國一(112)	32	121	378.1%	126	393.8%
國一(113)	32	122	381.2%	127	396.9%
國一(114)	32	123	384.4%	128	400.0%
國一(115)	32	124	387.5%	129	403.1%
國一(116)	32	125	390.6%	130	406.2%
國一(117)	32	126	393.8%	131	409.4%
國一(118)	32	127	396.9%	132	412.5%
國一(119)	32	128	400.0%	133	415.6%
國一(120)	32	129	403.1%	134	418.8%
國一(121)	32	130	406.2%	135	421.9%
國一(122)	32	131	409.4%	136	425.0%
國一(123)	32	132	412.5%	137	428.1%
國一(124)	32	133	415.6%	138	431.2%
國一(125)	32	134	418.8%	139	434.4%
國一(126)	32	135	421.9%	140	437.5%
國一(127)	32	136	425.0%	141	440.6%
國一(128)	32	137	428.1%	142	443.8%
國一(129)	32	138	431.2%	143	446.9%
國一(130)	32	139	434.4%	144	450.0%
國一(131)	32	140	437.5%	145	453.1%
國一(132)	32	141	440.6%	146	456.2%
國一(133)	32	142	443.8%	147	459.4%
國一(134)	32	143	446.9%	148	462.5%
國一(135)	32	144	450.0%	149	465.6%
國一(136)	32	145	453.1%	150	468.8%
國一(137)	32	146	456.2%	151	471.9%
國一(138)	32	147	459.4%	152	475.0%
國一(139)	32	148	462.5%	153	478.1%
國一(140)	32	149	465.6%	154	481.2%
國一(141)	32	150	468.8%	155	484.4%
國一(142)	32	151	471.9%	156	487.5%
國一(143)	32	152	475.0%	157	490.6%
國一(144)	32	153	478.1%	158	493.8%
國一(145)	32	154	481.2%	159	496.9%
國一(146)	32	155	484.4%	160	500.0%
國一(147)	32	156	487.5%	161	503.1%
國一(148)	32	157	490.6%	162	506.2%
國一(149)	32	158	493.8%	163	509.4%
國一(150)	32	159	496.9%	164	512.5%
國一(151)	32	160	500.0%	165	515.6%
國一(152)	32	161	503.1%	166	518.8%
國一(153)	32	162	506.2%	167	521.9%
國一(154)	32	163	509.4%	168	525.0%
國一(155)	32	164	512.5%	169	528.1%
國一(156)	32	165	515.6%	170	531.2%
國一(157)	32	166	518.8%	171	534.4%
國一(158)	32	167	521.9%	172	537.5%
國一(159)	32	168	525.0%	173	540.6%
國一(160)	32	169	528.1%	174	543.8%
國一(161)	32	170	531.2%	175	546.9%
國一(162)	32	171	534.4%	176	550.0%
國一(163)	32	172	537.5%	177	553.1%
國一(164)	32	173	540.6%	178	556.2%
國一(165)	32	174	543.8%	179	559.4%
國一(166)	32	175	546.9%	180	562.5%
國一(167)	32	176	550.0%	181	565.6%
國一(168)	32	177	553.1%	182	568.8%
國一(169)	32	178	556.2%	183	571.9%
國一(170)	32	179	559.4%	184	575.0%
國一(171)	32	180	562.5%	185	578.1%
國一(172)	32	181	565.6%	186	581.2%
國一(173)	32	182	568.8%	187	584.4%
國一(174)	32	183	571.9%	188	587.5%
國一(175)	32	184	575.0%	189	590.6%
國一(176)	32	185	578.1%	190	593.8%
國一(177)	32	186	581.2%	191	596.9%
國一(178)	32	187	584.4%	192	600.0%
國一(179)	32	188	587.5%	193	603.1%
國一(180)	32	189	590.6%	194	606.2%
國一(181)	32	190	593.8%	195	609.4%
國一(182)	32	191	596.9%	196	612.5%
國一(183)	32	192	600.0%	197	615.6%
國一(184)	32	193	603.1%	198	618.8%
國一(185)	32	194	606.2%	199	621.9%
國一(186)	32	195	609.4%	200	625.0%
國一(187)	32	196	612.5%	201	628.1%
國一(188)	32	197	615.6%	202	631.2%
國一(189)	32	198	618.8%	203	634.4%
國一(190)	32	199	621.9%	204	637.5%
國一(191)	32	200	625.0%	205	640.6%
國一(192)	32	201	628.1%	206	643.8%
國一(193)	32	202	631.2%	207	646.9%
國一(194)	32	203	634.4%	208	650.0%
國一(195)	32	204	637.5%	209	653.1%
國一(196)	32	205	640.6%	210	656.2%
國一(197)	32	206	643.8%	211	659.4%
國一(198)	32	207	646.9%	212	662.5%
國一(199)	32	208	650.0%	213	665.6%
國一(200)	32	209	653.1%	214	668.8%
國一(201)	32	210	656.2%	215	671.9%
國一(202)	32	211	659.4%	216	675.0%
國一(203)	32	212	662.5%	217	678.1%
國一(204)	32	213	665.6%	218	681.2%
國一(205)	32	214	668.8%	219	684.4%
國一(206)	32	215	671.9%	220	687.5%
國一(207)	32	216	675.0%	221	690.6%
國一(208)	32	217	678.1%	222	693.8%
國一(209)	32	218	681.2%	223	696.9%
國一(210)	32	219	684.4%	224	700.0%
國一(211)	32	220	687.5%	225	703.1%
國一(212)	32	221	690.6%	226	706.2%
國一(213)	32	222	693.8%	227	709.4%
國一(214					



說明：107-2 裸視視力不良率就醫統計



說明：常規健康檢查環境配置



說明：常規健康檢查環境配置



說明：常規健康檢查環境流程



說明：視力保健海報比賽



說明：視力保健海報比賽



說明：新生訓練視力保健等健康宣導



說明：新生訓練視力保健衛教宣導



說明：童軍活動清淨家園活動利用假日至戶外活動



說明：童軍活動清淨家園活動利用假日至戶外活動



說明：校長利用朝會時間向全校進行視力及體位衛教宣導



說明：學務主任利用集會時間宣導視力保健



說明：健康中心公告欄提供各項健康保健新知



說明：幹部集合宣導於戶外進行

學號	姓名	第一志願	第二志願	第三志願	第四志願	第五志願	備註
809-1	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-2	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-3	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-4	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-5	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-6	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-7	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-8	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-9	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-10	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-11	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-12	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-13	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-14	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-15	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-16	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-17	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-18	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-19	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-20	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-21	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-22	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-23	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-24	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-25	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-26	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-27	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-28	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-29	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-30	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-31	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-32	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-33	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
809-34	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系

說明：809 運動性社團分發資料

學號	姓名	第一志願	第二志願	第三志願	第四志願	第五志願	備註
810-1	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-2	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-3	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-4	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-5	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-6	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-7	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-8	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-9	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-10	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-11	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-12	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-13	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-14	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-15	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-16	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-17	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-18	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-19	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-20	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-21	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-22	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-23	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-24	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-25	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-26	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-27	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-28	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-29	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-30	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-31	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-32	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-33	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系
810-34	陳冠廷	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系	醫學系

說明：810 運動性社團分發資料

健康宣導

親愛的家長您好！

新的學期開始了！您是不是也希望孩子能快樂、健康的學習呢？由於國中三年的課程繁重，又有會考的挑戰，孩子需要清明的頭腦、明亮的雙眼及健康的體魄才能完成這三年的學段任務。我們邀請您一起關注孩子成長，近年來視力不良及體重過重問題已嚴重影響青少年健康，經專家提出下列建議，希望我們能一起幫助孩子，相信您認真及堅定的關懷將讓孩子身心更健康，學習更愉快！

- 一、視力保健(本校視不良率高於本市及全國平均值，敬請督促孩子)
 1. 近距離用眼(看書、寫字、看手機等)時每30分鐘休息10分鐘。(可利用計時器幫助時間管理)
 2. 讀書光線要充足，坐姿要正確，眼睛與書本表面距離保持至少40公分的距離。(可利用身體姿勢調整器輔助)。
 3. 電視、電腦、手機、平板等加總使用時間一天不超過1小時。
 4. 戶外活動每天120分鐘以上，接觸自然光線有助於預防或延緩近視。
 5. 下課時務必走出教室外讓眼睛休息至少10分鐘。
 6. 若視力出現問題(眼瞼、眼淚、視力異常)，請儘早就醫，每年固定1-2次定期門診追蹤。
 7. 睡眠要充足，不要熬夜(建議10:30PM以前上床睡覺)。
 8. 飲食注意均衡營養，不挑食，攝取足量的營養素。

◎已修正視學之檢定初階的保健方式：

- (一) 保持距離、中間休息、正確坐姿，眼睛與書本表面距離保持至少40公分的距離，每30分鐘休息10分鐘。做好這一個有60%的成效！
- (二) 配戴近視眼鏡(戴眼鏡後的度數，近視眼用眼鏡一定要戴眼鏡，以維持正確姿勢)或使用角質型眼鏡，做好這一個有25%的成效！
- (三) 使用低濃度散光鏡，做好這一個有15%的成效！

對抗近視，請用上述都是正確方法！聰明的家長們，您知道如何做了嗎？高度近視存在失明風險！讓我們一起積極控制近視防止失明，創造美麗彩色的生活！

(以上內容摘錄自中華民國105年6月23日中華民國眼科醫學會：衛生福利部醫政司發布「兒童視力保健及矯治指引建議成果報告」)

- 二、本校106-2體重過重及超重合計286人，為全校同學學生數之32.2%(本校過重及超重比率高於本市及全國平均值)，體性不良會直接影響青少年的生長、社會心理發展，更會在成年時造成高血壓、高血脂、糖尿病和動脈硬化等，增加成年後相關慢性病的患病率和死亡率，因此，肥胖症的預防和治療必須在童年開始，為了促進孩子的健康，讓

我們一起積極做到下列幾點：

1. 不要喝含糖、餅乾及飲料等甜膩食品，改以其他替代方案。
2. 鼓勵孩子每日至少跑跳20分鐘，不能跑步的孩子改以是操場3圈。
3. 盡量不要讓孩子過飽或過餓及飲料進入校園。
4. 請孩子儘量早餐(減少含糖飲料、分食果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
5. 引導孩子每天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
6. 每天吃5個自己準備大小的蔬菜(每份10點前入睡)。
7. 用水果、低脂牛奶的取代甜點點心、油炸食物。
8. 定時吃多餐，天然無加工食品，八分飽就好，避免吃零食過度。
9. 電視、電腦、手機、電動、平板、電腦等加總使用時間一天不超過1小時。
10. 在餐前適當用心用餐，細嚼慢嚥。
11. 一天累積60分鐘以上的運動，戶外活動每天至少3小時以上。
12. 下課時間就宜到戶外活動，多走路上學，飯後散步。
13. 每天喝足1500c.c.(成體量公升數減去20c.c.)的白開水，不喝含糖飲料。
14. 體重持續超重，容易產生三高(高血壓、高血脂、高血糖)現象，並無法以個人能力改善，建議可尋求專業青少年減重門診或小兒內分泌專科，由專業團隊協助進一步評估及幫助，以維護孩子的健康！



青埔國中 學務處 關心您及孩子的健康!!

說明：校慶暨運動大會秩序冊宣導資料

六、前後測成效評價結果：

1. 量性結果：

研究對象	人數	指標	前測	後測
809 班	29	裸視視力不良率	89.7%	93.1%

810 班	29	裸視視力不良率	82.8%	82.8%
8 年 9、10 班	57	每日課後 3010 達成率	10.53%	14.04%
8 年 9、10 班	57	周末 3010 達成率	19.30%	15.79%
8 年 9、10 班	57	下課走出教室比率	12.28%	35.09%
8 年 9、10 班	57	假日戶外 120 達成率	35.09%	35.09%
8 年 9、10 班	57	3C 小於 1 達成率	0.02%	0.07%
8 年 9、10 班	58	知識正確率	89.5%	92.9%
8 年 9、10 班	58	行為達成率	57.3%	64%

知識測驗(前測時間：107 年 11 月 19 日；後測時間：108 年 02 月 27 日)

知識正確率(809 班 29 人；810 班 29 人；統整計算共 58 人)		
題目	前測	後測
趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。	93.1%	93.1%
視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	100%	100%
黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。	98.3%	98.3%
看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。	93.1%	98.3%
看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。	53.4%	62.1%
看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。	87.9%	96.6%
看書時只要有檯燈的光線就夠了。	93.1%	98.3%
營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。	89.7%	91.4%
多到戶外活動對預防近視有幫助。	96.6%	98.3%

行為測驗(前測時間：107 年 11 月 19 日；後測時間：108 年 02 月 27 日)

行為達成率(809 班 29 人；810 班 29 人；統整計算共 58 人)		
題目	前測	後測
我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。	19.0%	17.2%
我看書或做作業時, 保持 35 公分以上的距離。	48.3%	63.8%
我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	44.8%	55.2%
我不在走路及坐車時閱讀。	63.8%	69.0%
我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	77.6%	89.7%
我有吃對眼睛有幫助的食物。	65.5%	74.1%
我有經常遠眺望遠或做眼球運動。	36.2%	36.2%
我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。	70.7%	75.9%
每次視力檢查結果我都有告訴家長。	89.7%	94.8%
只要視力檢查結果有異常, 我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。	79.3%	89.7%

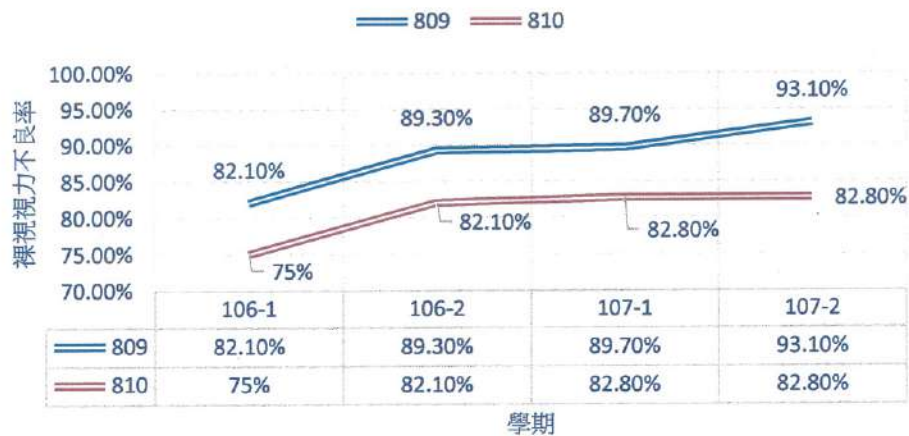
2. 圖表分析：

A. 裸視視力不良率

班級	學期	受檢人數	裸視不良人數	裸視不良率
809	106-1	28	23	82.1%
	106-2	28	25	89.3%
	107-1	29	26	89.7%
	107-2	29	27	93.1%

班級	學期	受檢人數	裸視不良人數	裸視不良率
810	106-1	28	21	75.0%
	106-2	28	23	82.1%
	107-1	29	24	82.8%
	107-2	29	24	82.8%

學生裸視視力不良率



B. 知識正確率

知識正確率	第 1 題	第 2 題	第 3 題	第 4 題	第 5 題	第 6 題	第 7 題	第 8 題	第 9 題
前測	93.1	100	98.3	93.1	53.4	87.9	93.1	89.7	96.6
後測	93.1	100	98.3	98.3	62.1	96.6	98.3	91.4	98.3

知識正確率



B-1. 男生知識正確率

男生	第 1 題	第 2 題	第 3 題	第 4 題	第 5 題	第 6 題	第 7 題	第 8 題	第 9 題
前測知識	90.3	100	96.8	93.5	48.4	80.6	90.3	90.3	93.5
後測知識	100	100	96.8	96.8	48.4	96.8	100	90.3	96.8



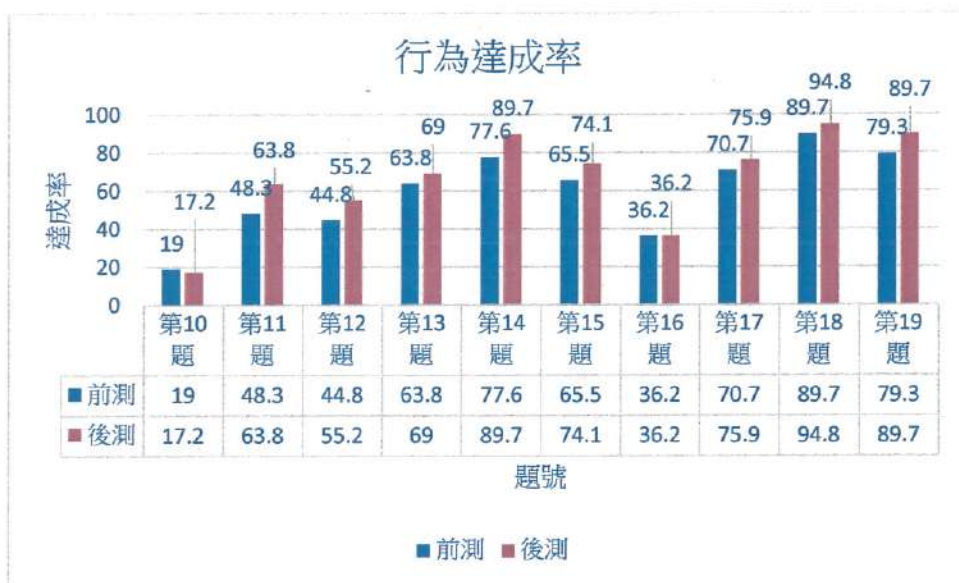
B-2. 女生知識正確率

女生	第 1 題	第 2 題	第 3 題	第 4 題	第 5 題	第 6 題	第 7 題	第 8 題	第 9 題
前測知識	96.3	100	100	92.6	59.3	96.3	96.3	88.9	100
後測知識	85.2	100	100	100	77.8	96.3	96.3	92.6	100

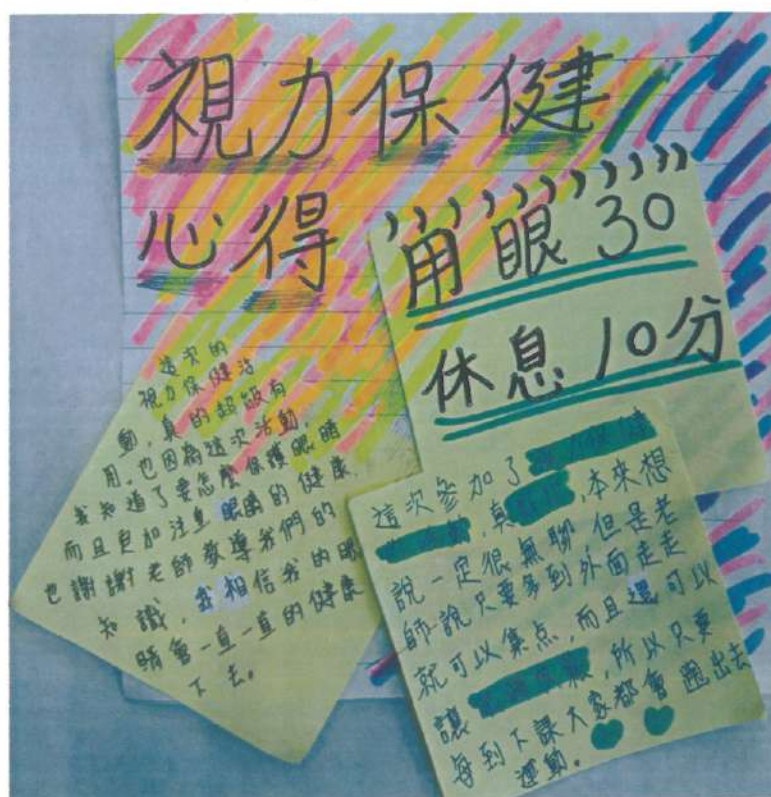


C. 行為達成率

行為達成率	第 10 題	第 11 題	第 12 題	第 13 題	第 14 題	第 15 題	第 16 題	第 17 題	第 18 題	第 19 題
前測	19	48.3	44.8	63.8	77.6	65.5	36.2	70.7	89.7	79.3
後測	17.2	63.8	55.2	69	89.7	74.1	36.2	75.9	94.8	89.7



3. 質性結果：



視力保健心得 ♡ ♡

視力保健的集點活動是從8年級上學期開始的，上學期sheryl說只要天氣好的話，我們班每天固定第3節下課就要全班帶去操場，開始熱情的奔跑(?)。上學期的遊戲規則定，學期末會統計每個人的印章數，然後會兌換成優點(不過因為上次一人每天都只蓋一次，加上大家有時候跑完又忘記交集點卡，所以就很悲慘)。這學期本來大家都忘了這件事，是後來sheryl提醒我們，而且說有禮物，還說會處罰最少的幾個人，大家才又「動」起來的。這次sheryl倒是沒說了不可以換優點，總而言之呢，現在下課時間，班上幾乎都沒人了，全部都集體前往學務處了。大家都很有積極，希望能保持下去。加油!



廿八號

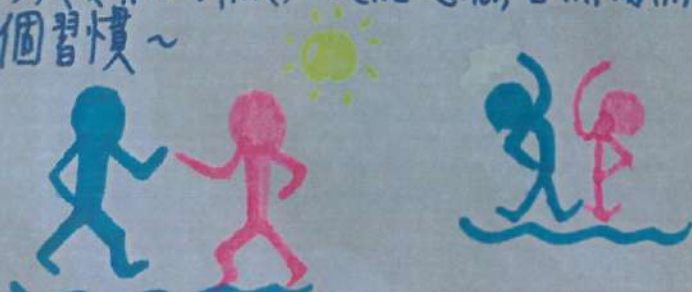
視力保健

視力對我們來說，是很重要的東西。如果有一天近視了，就要開始帶眼鏡。帶眼鏡會有許多不便的地方，像是吃東西時，會因熱氣而造成看不清，做一些事情時，也要把眼鏡拿下來，很麻煩。所以我們為了不近視能做的事情有很多，像是多出去走走，多運動，像是我每節下課都會去外面走走。近視之後也可以選擇帶隱形眼鏡，但是帶隱形對眼睛不好，眼睛也會常常覺得乾，所以為了不近視大家還是多出去走走，不要一直待在教室。

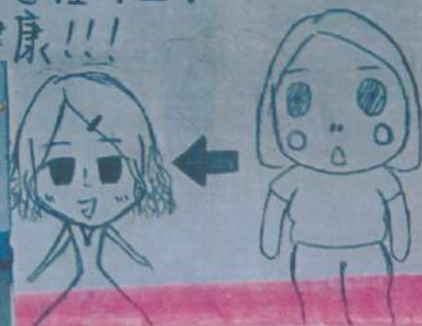


視力保健

這個視力保健活動很有趣！不僅能獲得獎品，還能在過程中得到健康的eyes~~多多去戶外曬太陽!!! 也有益我們的身心健康呢xD 現在的人都有一種文明病-不想出去，這讓我們長時間宅在家的病，正好能用這個活動來響應!! 其實曬太陽這件事，並不是多難的事，只要有心去做，一定能適應，自然而然也就成了一個習慣~



這次的視力保健活動非常棒！它促使平時下課都在教室裡閒聊甚至連廁所都有點懶自法的我願意踏出教室門，成為健康人！xD其實我一開始也不是很想集那個章，即使知道前17名會有禮物也沒什麼太大的動力去集，之所以會去集的原因來自於英文老師的「用心勸導」!! 讓我覺得非常感動~而且集到最後一個章時，真的很感動~還覺得努力不是白費的~~~非常的有成就感~~這讓我的視力沒有退步，反而還維持，這是一個多麼大的感動~~!! 希望下次還可以舉辦這種有益身心健康的活動~讓全校的人都變得更陽光、更健康!!!

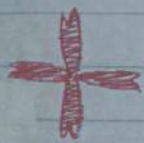


健康促進活動

一開始老師說要「動起來」的時候，我其實很不想動，尤其是像現在這種大熱天，冷氣房跟外面的大太陽，毫無疑問，常然是選前者，但是最近學校不停宣導視力保健，再加上自己在家很常滑手機，害怕視力退化得太誇張，所以決定跟上同學的腳步，一起踏上前往學務蓋章的路程。而在這短短幾個禮拜裡，我發現每節下課都走出教室，其實是件再簡單不過的事，不僅僅可以讓視力維持，也因為每節都有運動到，所以也能順便減肥。因此，我認為健康促進活動對我們班來說是超讚的一個保持健康的方法。



繼續保持



視力保健心得

視力保健對於現在的学生來說，真的難，當然，我也是其中之一。記得最一開始時，學校正在倡導視力保健的方法，而我卻無法完成任何一項，因為我也跟大多數的同學一樣，喜歡使用手機，玩電腦，整天宅在家中，重點是我超級沒辦法自律，然而時間久了我的眼睛卻開始痛起來，偶而還會看不清楚，才知道事情的嚴重性，所以我去請教了老師，方法很簡單，卻很有用，只要每節課下課出去走走就行了，你也可以試一試。

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：
1. 每天玩手機時間減少30分鐘，變成只玩一小時。
2. 假日多去戶外走走，減少看電視時間，把2個小時的時間去戶外走走。

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

假日走出戶外，每天增加十分鐘，直到慢慢習慣假日在戶外一個小時。

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：晚上使用手機縮短成30分鐘
早上使用手機縮短成2小時

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

- ① 每天下課都出去戶外走動
- ② 少玩手機(一天1小時)









七、討論與建議：

1. 前後測評價發現

經由前後測評價發現，學生在知識及態度上已有改善，透過介入的措施鼓勵學生下課離開教室進行戶外活動，兩個研究對象班級的學生之視力裸視不良情況僅增加一名；兩個研究對象班級於 107 學年度第一學期與第二學期裸視不良增加比率較全校同期間之裸視視力不良增加比率低，未來也期望能藉由此次研究內容分享給校內其他同仁及學生，期望同仁能一同鼓勵學生多增加每日戶外活動時間、已近視同學務必遵照醫囑進行視力維護並全時配鏡，朝視力健康維護的方向前進。

107 學年度裸視 視力不良率	第一學期	第二學期	增加比率
全校	81.26%	84.96%	3.70%
研究對象	86.20%	87.93%	1.73%

2. 研究者的心得及感想

在接觸視力保健業務以前還是保持舊有的觀念，認為望遠凝視等是對視力保健的方式，直到實際接了此項業務、參與了相關的研習和會議，才開始了解中斷長時間近距離用眼及戶外活動對國中階段學生的重要性。原有的觀念以為在教室內休息

或是望遠即可讓學生視力獲得改善，但經過參與研習和文獻閱讀後，才了解學生需要走出教室、走向戶外才能讓眼睛自動做出調節，也才能對他們的視力保健有較好的成效。透過國內外文獻的分析，發現每天只要增加約 40 分鐘的戶外活動時間，即有可能可以減少約四分之一造成視力不良的新成因，如果再持續增加戶外活動時間，減少新成因形成的機率更可能高達 50%。因此，在安排與設計活動時，本次是以打斷課程長時間近距離用眼、下課走出教室以及戶外活動作為主軸，努力鼓勵學生走出教室。雖然在國中階段許多老師都非常希望能提升學生的學習成效，因此，在下課時會希望學生複習功課或補齊作業，但經過溝通後，任課老師們也都比較願意讓學生利用課間的休息時間到戶外活動，而在不斷更換獎勵方式及鼓勵之下，學生們也都很踴躍走出教室參與活動。

文獻內容也提出全時間配鏡(含角膜塑型片等)可以減緩眼球軸距的增長，搭配使用低濃度的阿托品也有助於控制視力不良的情形。因此，在校內常規健康檢查後，護理師非常積極且仔細地追蹤學生的複診情況，希望在學生都能複診接受專業醫師的建議後，對學生的視力維護能更有助益。在護理師積極追蹤與關心之下，本次研究的兩班學生複診就醫率均達 100%。

經由各樣活動的搭配進行，兩個班級的裸視視力不良情況僅增加一人，而在知識及行為方面也有朝正向提升或改善的情形，希望孩子們此後也能努力維持良好的行為並重視自己的視力保健，在努力學習知識及完成課業之計，也能持續愛護自己的雙眼。未來也期望能以此次研究內容分享給校內其他同仁及學生，期望同仁能一同鼓勵學生朝視力健康維護的方向前進。

參考資料：

- Walline, J. J., Lindsley, K., Vedula, S. S., Cotter, S. A., Mutti, D. O., & Twelker, J. D. (2011). Interventions to slow progression of myopia in children. *The Cochrane database of systematic reviews*, (12), CD004916. doi:10.1002/14651858.CD004916.pub3
- Chuang A. Y. (2017). How to effectively manage myopia. *Taiwan journal of ophthalmology*, 7(1), 44-47. doi:10.4103/tjo.tjo_24_17
- Catherine L. Jan, Clare Szalay Timbo, & Nathan Congdon (2017). Children's myopia: prevention and the role of school programmes. *Community eye health journal*, 30(98), 37-38.
- He M, Xiang F, Zeng Y, Mai J, Chen Q, Zhang J, et al. Effect of time spent outdoors at school on the development of myopia among children in China: a randomized clinical trial. *JAMA* 2015;314(11):1142-8.
- Huang J, Wen D, Wang Q, McAlinden C, Flitcroft I, Chen H, et al. Efficacy comparison of 16 interventions for myopia control in children: A network meta-analysis. *Ophthalmology*.

2016;123:697-708.

Read SA, Collins MJ, Vincent SJ. Light exposure and physical activity in myopic and emmetropic children. *Optom Vis Sci.* 2014;91:330-41.

Lin Z, Vasudevan B, Jhanji V, Mao GY, Gao TY, Wang FH, et al. Near work, outdoor activity, and their association with refractive error. *Optom Vis Sci.* 2014;91:376-82.

附件：

1. 809 前測太陽日記卡
2. 810 前測太陽日記卡
3. 809 後測太陽日記卡
4. 810 後測太陽日記卡
5. 809 前測問卷
6. 810 前測問卷
7. 809 後測問卷
8. 810 後測問卷
9. 809 質性問卷
10. 810 質性問卷
11. 健康 Eye 運動積點卡
12. 「親子 Eye 運動」寒假親子學習單
13. 「我們這一家的寒假 Eye 運動計畫」寒假親子學習單
14. 學生心得

請注意：內文不包括參考文獻與附件，大約 5000 字即可，超過 5000 字亦佳。

衛生組長	學務主任	校長
		

809 前測

太

陽

日

記

卡



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 1 姓名： 王碩翔

星期 節課	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday ²⁴ (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中千千休後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 ☀ <u>1</u> 小時	3010 達成 ☀
Sunday (10月28日)	戶外 ☀ <u> </u> 小時	3010 達成 ☀

3C 少於一小時：

- ① 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ② 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：2 姓名：江柏綿

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月29日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☐ 0 天 ☐ 1 天 ☐ 2 天 ☐ 3 天 ☐ 4 天 ☐ 5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☐ 0 天 ☐ 1 天 ☐ 2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：3

姓名：陳東明

	Monday (10月22日)	Tuesday (10月23日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：4 姓名：林璿霆

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>6</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 05

姓名： 邱明峻

	Monday (10月24日)	Tuesday (10月25日)	Wednesday (10月26日)	Thursday (10月29日)	Friday (10月30日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月29日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ③ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ④ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：6 姓名：張庭瀚

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>1.5</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

600020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：

7

姓名：

梁育翔

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ② 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ③ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0000 > 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 8 姓名： 梁睿恩

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- 2 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：01 姓名：許傑凱

	Monday (10月24日)	Tuesday (10月25日)	Wednesday (10月26日)	Thursday (10月27日)	Friday (10月28日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月29日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday (10月30日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

010120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：10 姓名：楊凱傑

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ② 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ① 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 11

姓名：楊竣麟

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☑ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☑ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：12

姓名：廖才宸

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月21日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 13 姓名： 蔡永緒

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 4 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：14

姓名：蘇宗宏

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：15

姓名：任孝勇

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月1日)	Friday (10月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

2. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
3. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 22

姓名： 王翊

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>45</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：23

姓名：朱瑞誼

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月29日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

111120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 24 姓名： 朱慧潔

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月29日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：25 姓名：吳憶華

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：26 姓名：呂心若

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday 10月26日
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

001120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：29

姓名：李語晴

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中于于休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

010120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：28 姓名：阮嘉慧

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (11月1日)	Friday (11月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月31日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成
Sunday(11月1日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：29

姓名：邱瑞子

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (11月1日)	Friday (11月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(11月3日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(11月4日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 30

姓名： 范萱晨

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：3 姓名：高 菲

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月30日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午休息後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>1.</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

001030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 32 姓名： 陳柔之

	Monday (10月24日)	Tuesday (10月25日)	Wednesday (10月26日)	Thursday (10月27日)	Friday (10月28日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月29日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月30日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

110020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 33 姓名： 董靖慈

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：34 姓名：鍾子薰

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

810 前測

太

陽

日

記

卡

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：1 姓名：吳宇霖

	Monday (11月29日)	Tuesday (11月30日)	Wednesday (11月24日)	Thursday (11月25日)	Friday (11月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(11月29日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(11月28日)	戶外 <u>1.5</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 2 姓名： Leo

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月29日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

600020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 3 姓名：林奕承

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

~~010130~~ 010130



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：4 姓名：楊修

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：4 姓名：梁怡宸

	Monday (10月30日)	Tuesday (10月31日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ☐ 1 天 ☐ 2 天 ☐ 3 天 ☐ 4 天 ☐ 5 天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ☐ 1 天 ☐ 2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：6 姓名：許政凱

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：7 姓名：陳曉

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					:
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					:
第五節下課					:
第七節下課					:
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 ____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 _ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：8 姓名：曾昭傑

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

101030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

9

姓名：

劉仁善

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 1 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ① 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ② 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

600/20



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：10 姓名：鄭凱庭

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月1日)	Friday (10月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>12</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

001021



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810座號：11 姓名：鄧智杰 Tim

	Monday (10月27日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 ____ 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 ____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ⑤ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ② 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 12 姓名： 謝耀慶

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：13 姓名：羅鈺璇

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午午休後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 ☀ <u>2</u> 小時	3010 達成 ☀
Sunday(10月28日)	戶外 ☀ <u>1</u> 小時	3010 達成 ☀

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：14 姓名：羅金珽

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (11月1日)	Friday (11月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>2.5</u> 小時	3010 達成
Sunday(11月28日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- 3 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- 0 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：16 姓名：呂翔宇

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>></u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

100/30



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：17 姓名：簡斯誠

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 4 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 3 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

① 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

② 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

010020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：21 姓名：王荀文儀

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

110120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：22 姓名：吳怡慧

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>11</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000/20



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：23 姓名：呂芷明

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>7</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>7</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ① 1 天 ② 2 天

600020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：24 姓名：李翊葳

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ☒ 0 天 ① 1 天 ② 2 天

010120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：25

姓名：周舒丞

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 10 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 6 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

① 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

② 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：26

姓名：林子境

	Monday (10月31日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月4日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u> </u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 27 姓名： 邱思綾

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>14</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

100120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810座號：28

姓名：張喬茵

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>6</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成

3C少於一小時：

☒ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：29 姓名：許雅婷

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月1日)	Friday (10月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月27日)	戶外 <u>13</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月28日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

110/20



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：30

姓名：曾毓璇

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月31日)	Thursday (10月1日)	Friday (10月2日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(10月31日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(10月1日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

31

姓名：

游王勤

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 2 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☑ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

010120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：33 姓名：葉書晴 Sunny

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月27日)	戶外 <u>18</u> 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：34 姓名：廖子彤

	Monday (10月29日)	Tuesday (10月30日)	Wednesday (10月24日)	Thursday (10月25日)	Friday (10月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (10月29日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday (10月28日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

809 後測

太

陽

日

記

卡

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 1

姓名：王碩妍

	Monday (2月 25日)	Tuesday (2月 26日)	Wednesday (2月 27日)	Thursday (2月 28日)	Friday (2月 29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月 28日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday(2月 29日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0000→0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：2 姓名：江柏緯

	Monday (<u>2</u> 月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	(放學後) 戶外 10 小時	3010 達成
Sunday(月 日)	戶外 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- 3 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- 0 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 4 姓名： 林海靈

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	(在學校) 戶外 10 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 2 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001130



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：5

姓名：邱明峻

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- [2] 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- [0] 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

01/1/20



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 6 姓名： 張庭翰

	Monday (2月28日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中千千休後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(月 日)	戶外 ☀ <u>2</u> 小時	3010 達成 ☀
Sunday(月 日)	戶外 ☀ <u>5</u> 小時	3010 達成 ☀

3C 少於一小時：

- 5 | 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- 0 | 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：

7

姓名：

梁育翔

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：8 姓名：梁容恩

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中干干休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：

9

姓名：

許傑凱

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 4 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

111020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：10 姓名：楊凱傑 Jeff

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

500120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：11

姓名：楊政麟

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：12姓名：廖振宇

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月27日)	Thursday (2月28日)	Friday (2月29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>1.5</u> 小時	3010 達成
Sunday(月 日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0000>0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 13

姓名：蔡永緒

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月27日)	Thursday (2月28日)	Friday (2月29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午休息後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

③ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ①1天 ②2天 ③3天 ④4天 ⑤5天

④ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ①1天 ②2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：14姓名：蘇宗張

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000110



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：15 姓名：傅勇

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 3 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 2 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

00/020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：21 姓名：王浩伊

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課20分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday(月 日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(月 日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：22 姓名：王鎔

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 6 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 5 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0001 >0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 23姓名： 朱瑞誼

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 ^(去學校) 10 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 3 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

1111 > 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：24 姓名：余慧潔

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>5</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

001020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：25 姓名：吳憶華

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000/20



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：26姓名：呂心蓉

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月27日)	Thursday (2月28日)	Friday (2月29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 5 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 2 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ① 0 天 1 天 (2) 2 天 (3) 3 天 (4) 4 天 (5) 5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ① 0 天 ① 1 天 ② 2 天

0010>00



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：21姓名：李浩晴

	Monday (2月19日)	Tuesday (2月20日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 8 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

011121



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：28 姓名：阮馨慧

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月27日)	Thursday (2月28日)	Friday (2月29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：30 姓名：范萱宸

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：71 姓名：Tiona

	Monday (2月5日)	Tuesday (2月6日)	Wednesday (2月7日)	Thursday (2月8日)	Friday (2月9日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 8 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 4 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

00/130



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 32 姓名： 陳榮之

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☑ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☑ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天



太陽日記卡

110120

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號： 33 姓名： Janice

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 9 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 4 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

809 座號：34 姓名：鍾子豪

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午休息後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

810 後測

太

陽

日

記

卡

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 1

姓名： 吳宇霖

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課20分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 2 姓名： Leo

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000010



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

3

姓名：

林奕

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課20分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼30分鐘就休息10分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與3010執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☑ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☑ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

1 1 0 1 5 1



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：4 姓名：林雨修

	Monday (2月20日)	Tuesday (2月21日)	Wednesday (2月22日)	Thursday (2月25日)	Friday (2月26日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月24日)	戶外 8 小時	3010 達成
Sunday(2月25日)	戶外 6 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- 5 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- 2 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：5 姓名：梁愷宸

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 1 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0 0 0 0 0 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：6 姓名：許政凱

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>6</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0 0 0 0 0 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

17

姓名：

陳柏鈺

	Monday (月 18 日)	Tuesday (月 19 日)	Wednesday (月 20 日)	Thursday (月 21 日)	Friday (月 22 日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(月 23 日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday(月 24 日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：8 姓名：曾貽傑

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 ____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 ____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

111150



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：9 姓名：劉佳

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 3 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 3 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☑ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☑ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0 0 0 0 2 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：10 姓名：Kevin

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中于于休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☞ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

00/00/



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：11 姓名：Tim

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(月 日)	戶外 ____ 小時	3010 達成
Sunday(月 日)	戶外 ____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

5 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

2 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000050



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：12姓名：謝耀慶

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

001101



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：17 姓名：羅鈺璇

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☑ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：14 姓名：四金力 鍾維瑋

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 0.5 小時	3010 達成
Sunday(2月4日)	戶外 0.5 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

2. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

① 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：16 姓名：呂翔宇

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(月 日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(月 日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

000030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

117

姓名：

簡新張

	Monday (2月25日)	Tuesday (2月26日)	Wednesday (2月27日)	Thursday (2月28日)	Friday (2月29日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 1 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

110030



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：21 姓名：王敬儀

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 _____ 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0 0 0 0 2 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：22 姓名：吳怡慧

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

[0] 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

① 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

100140



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 23 姓名： 呂芷明

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午休息後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000020



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：24 姓名：Sarah

	Monday (>月18日)	Tuesday (>月19日)	Wednesday (>月20日)	Thursday (>月21日)	Friday (>月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(>月23日)	戶外 7 小時	3010 達成
Sunday(>月24日)	戶外 0 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0 0 0 0 2 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：25

姓名：周舒涵

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>0</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0 0 0 0 2 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：26

姓名：林凌 Zhi

	Monday (2月17日)	Tuesday (2月18日)	Wednesday (2月19日)	Thursday (2月20日)	Friday (2月21日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午休息後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月22日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月23日)	戶外 <u>2</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000000 太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 27 姓名： 邱思綾

	Monday (>月 18 日)	Tuesday (>月 19 日)	Wednesday (>月 20 日)	Thursday (>月 21 日)	Friday (>月 22 日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (>月 23 日)	戶外 <u>4</u> 小時	3010 達成
Sunday (>月 24 日)	戶外 <u>1</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天

☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

0 0 0 0 2 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：28 姓名：張喬茵

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 <u>半</u> 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 _____ 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☐ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

001020 太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：28 姓名：孫祖崙

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有 	有 	有 	有 	有 
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成 	達成 	達成 	達成 	達成 

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外  <u>0</u> 小時	3010 達成 
Sunday (2月24日)	戶外  <u>0</u> 小時	3010 達成 

3C 少於一小時：

☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

111130



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：30 姓名：曾毓璇

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 6 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 6 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

0 ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視，打電腦，玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0000 > 0



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：

71

姓名：

游志勤

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

週末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday (2月23日)	戶外 0 小時	3010 達成
Sunday (2月24日)	戶外 1 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

000120



太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號： 33 姓名： 葉書晴

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中午午休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有	有	有	有	有
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外 <u>8</u> 小時	3010 達成
Sunday(2月24日)	戶外 <u>3</u> 小時	3010 達成

3C 少於一小時：

☐ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天

☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0天 ②1天 ③2天

0 0 1 0 2 0 太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

810 座號：34 姓名：廖子彤

	Monday (2月18日)	Tuesday (2月19日)	Wednesday (2月20日)	Thursday (2月21日)	Friday (2月22日)
第一節下課					
第二節下課					
第三節下課					
中千千休後					
第五節下課					
第七節下課					
放學後					
今天有戶外課 (在戶外上課 20 分鐘以上)	有 	有 	有 	有 	有 
☺ 3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成 	達成 	達成 	達成 	達成 

周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

Saturday(2月23日)	戶外  <u>1.5</u> 小時	3010 達成 
Sunday(2月24日)	戶外  <u>1</u> 小時	3010 達成 

3C 少於一小時：

- ☒ 1. 我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天 ④3 天 ⑤4 天 ⑥5 天
- ☒ 2. 我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於一小時？ ①0 天 ②1 天 ③2 天

809

前測問卷

(前測) 班級：809

姓名：王碩珮

座號：1

是

否

PART 1

- 2 1 ☒ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 1 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 1 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 1 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 2 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 1 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 1 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 1 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 1 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：江柏緯

座號：2

是 否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☒ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☒ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☒ | ☐ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：

陳東昀

座號：3

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：林瑋霆

座號：4

是 否

PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☐ ☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：邱翊發

座號：5

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：張庭翔

座號：6

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：

梁育翔

座號：

17

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：梁卷恩

座號：8

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：

許傑軒

座號：

9

是 否 PART 1

- 1 ☒ ☐ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☐ ☒ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☐ ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：

楊凱傑

座號：

10

是

否

PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測)

班級：809

姓名：

楊竣麟

座號：11

是

否

PART 1

- 1 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 1 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 1 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 1 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 1 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 2 6 ☒ ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 1 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 1 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 2 9 ☒ ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：

廖才辰

座號：12

是

否

PART 1

- | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 1 | 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 1 | 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 1 | 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 1 | 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 1 | 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 1 | 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 2 | 8 | ☒ | ☒ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 1 | 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809 姓名：蔡永結

座號：13

是 否 PART 1

- 2 1 ☒ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 1 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 1 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 2 4 ☒ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 2 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 1 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 2 7 ☒ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 1 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 1 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809 姓名：蘇宗元 座號：14

是

否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：任孝勇

座號：15

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：

王瑞伊

座號：

21

是 否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☒ | ☐ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☒ | ☐ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809 姓名：王 嶺 座號：22

是 否 PART 1

- 1 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 1 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 1 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 1 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 2 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 1 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 1 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 1 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 1 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809 姓名：朱端誼 座號：27

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| / 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| / 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| / 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| / 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| / 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| / 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| / 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| / 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| / 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- | | 是 | 否 | PART 2 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809 姓名：余慧潔 座號：24

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：吳憶蓮

座號：25

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809 姓名：呂心芳 座號：26

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：李語晴

座號：27

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：

阮馨慧

座號：

28

是 否

PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：邱 瑀 安

座號：29

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☒ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☒ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☒ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809 姓名：范苴宸 座號：30

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809 姓名：高菲 座號：31

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809

姓名：

陳柔之

座號：32

是

否

PART 1

- 1 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 1 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 1 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 1 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 2 5 ☒ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 1 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 1 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 2 8 ☒ ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 1 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：809 姓名：董靖慈 座號：33

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| / 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| / 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| / 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| / 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| > 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| / 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| / 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| / 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| / 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：809

姓名：鍾彥薰

座號：34

是

否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☐ | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

810

前測問卷

(前測) 班級：810

姓名：吳宇謙

座號：1

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：杜奕德

座號：2

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：柳承

座號：3

是 否 PART 1

- | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 1 | 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 1 | 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 1 | 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 2 | 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 1 | 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 1 | 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 1 | 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 1 | 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：林禹佟

座號：4

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 1 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 2 3 | ☒ | ☐ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 1 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 2 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 2 6 | ☐ | ☒ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 2 7 | ☒ | ☐ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 1 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 1 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食抑。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：

梁小豪

座號：

5

是

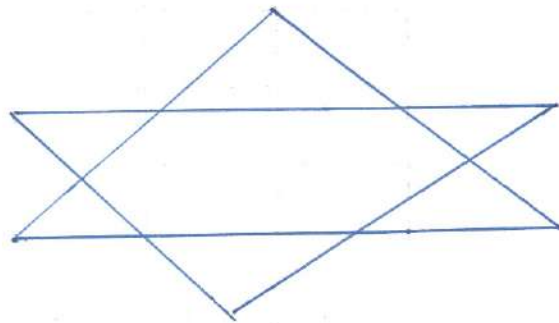
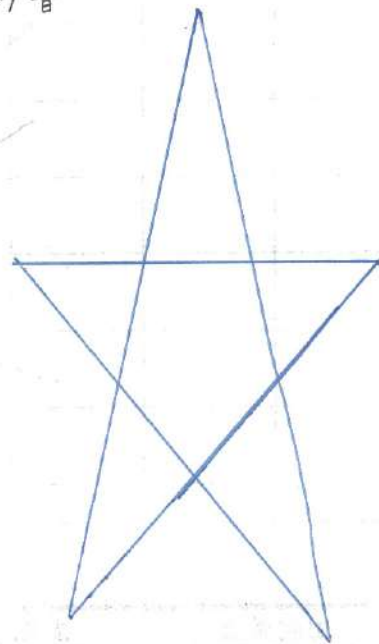
否

PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☐ ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☐ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。



(前測) 班級：810 姓名：許政凱

座號：6

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：

陳柏銓

座號：

1

是

否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☐ | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：曾昭傑 座號：8

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 11 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- | | 是 | 否 | PART 2 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☐ | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：

劉仁善

座號：

9

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☐ ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☒ ☐ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☐ ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食補。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：鄭凱庭

座號：10

是 否

PART 1

- 11 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 12 ☒ ☐ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 13 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 14 ☐ ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 15 ☐ ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 16 ☒ ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 17 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 18 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 19 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：登陽永 座號：11

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- PART 2
- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：謝耀慶

座號：12

是 否 PART 1

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 11 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：羅鈺皎 座號：13

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☐ ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：羅金璋 座號：14

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測)

班級：810

姓名：呂翔宇

座號：16

是

否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：KK 簡斯誠 座號：11

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 11 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- PART 2
- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☒ | ☐ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：王荷儀 座號：21

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810 姓名：吳怡慧

座號：22

是

否

PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：呂芷暘

座號：23

是 否 PART 1

- 11 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 12 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 13 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 14 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 15 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 16 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 17 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 18 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 19 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：李翊葳

座號：24

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：周舒涵

座號：25

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：林子凌 座號：26

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：邱思綾

座號：27

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：張喬茵

座號：8

是 否 PART 1

- 1 ☒ ☐ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☐ ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810

姓名：許雅筑

座號：29

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☐ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☒ | ☐ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☐ | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☐ | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：

曾毓璇

座號：

30

是

否

PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

(前測) 班級：810 姓名：游玉勤 座號：31

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- | | 是 | 否 | PART 2 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☐ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☐ | ☒ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☐ | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：葉書晴

座號：33

是 否 PART 1

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 2 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 3 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 4 | ☒ | ☐ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 5 | ☒ | ☐ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 6 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 7 | ☒ | ☐ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 8 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 9 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☐ | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☐ | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 |

(前測) 班級：810

姓名：廖予彤

座號：34

是 否 PART 1

- 1 ☐ ☒ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☐ ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ ☒ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺望遠或做眼球運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。

809

後

測

問

卷

(後測) 班級：809 姓名：王碩淵 (Peter) 座號：1

- PART 1
- 1 是 ☐ 否 ☒ 1 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
 - 2 是 ☒ 否 ☐ 2 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定，有沒有近視。
 - 3 是 ☐ 否 ☒ 3 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
 - 4 是 ☐ 否 ☒ 4 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
 - 5 是 ☐ 否 ☒ 5 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
 - 6 是 ☒ 否 ☐ 6 看書時，本與眼睛要隔 35 公分以上。
 - 7 是 ☐ 否 ☒ 7 看書時，只要有檯燈的光線就夠了。
 - 8 是 ☐ 否 ☐ 8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
 - 9 是 ☒ 否 ☐ 9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

- PART 2
- 10 ☐ ☒ 10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
 - 11 ☐ ☒ 11 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
 - 12 ☐ ☒ 12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
 - 13 ☐ ☒ 13 我不在走路及坐車時閱讀。
 - 14 ☐ ☒ 14 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
 - 15 ☐ ☒ 15 我有吃對眼睛有幫助的食物。
 - 16 ☐ ☒ 16 我有經常遠眺或做眼運運動。
 - 17 ☐ ☒ 17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
 - 18 ☐ ☒ 18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
 - 19 ☐ ☒ 19 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院進行視力檢查。

(後測)

班級：809

姓名：

江柏緯

座號：

2

是

否

PART 1

1

☒

☒

趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

5

☒

☒

看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☒

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☒

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☐

☒

我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常,我都要要求家長帶我到眼科醫院,所進行視光矯正。

(後測)

班級：809

姓名：

吳東昀

座號：

3

是

否

PART 1

11

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

15

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

17

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18

☒

☒

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☒

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院、所進行視光矯正。

(後測) 班級：809

姓名：

林瑋霆

座號：

4

是

否 PART 1

1

☐

☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

5

☐

☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

9

☒

☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐ 我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐ 我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行視光矯正。

(後測)

班級：809

姓名：

邱立弘

座號：5

是

否

PART 1

1

☐

☒

趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔35公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☒

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☐

☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行矯正或治療。

(後測)

班級：809

姓名：張安翰

座號：6

是 ☐ 否 ☒

PART 1

- 1 ☐ 1 ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ 2 ☐ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ 3 ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ 4 ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☒ 5 ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ 6 ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ 7 ☒ 看書時只要有燈的光線就夠了。
- 8 ☒ 8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ 9 ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 10 ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ 11 ☐ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ 12 ☐ 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ 13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ 14 ☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☐ 15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ 16 ☐ 我有經常遠眺或做眼運運動。
- 17 ☒ 17 ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ 18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ 19 ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行視力檢查或矯治。

(後測) 班級：809

姓名：

Sean 梁翹翔

座號：

17

是

否

PART 1

- 1 ☒ ☐ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ ☐ 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☒ ☐ 黑板上的字看不清時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☒ ☐ 看不清時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時，與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☒ ☐ 看書時，只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ ☐ 我有經常眺望遠或做眼運動。
- 17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長陪同到眼科醫院所進行進一步檢查。

(後測) 班級：809 姓名：梁容堅 座號：8

- 是 ☐ 否 PART 1
- 1 ☐ 1 ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ 2 ☐ 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ 3 ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ 4 ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☐ 5 ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☐ 6 ☐ 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ 7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ 8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ 9 ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

- PART 2
- 10 ☒ 10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ 11 ☐ 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ 12 ☐ 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ 13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ 14 ☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。
- 15 ☒ 15 ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ 16 ☐ 我有經常遠眺或做眼球運動。
- 17 ☒ 17 ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ 18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☐ 19 ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都要求家長帶我到眼科醫院，所進行視力檢查。

(後測)

班級：809

姓名：

李傑安

座號：

4

是

否

PART 1

1

☐

☒

1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

2 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

3 黑板上的字看不清時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

4 看不清時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

☒

5 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

6 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

11 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

☒

12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

13 我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

14 我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☒

☐

15 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

16 我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

☐

17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

19 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行複檢或矯治。

楊俊傑 Jeff

(後測) 班級：809 姓名：

座號：10

是 否 PART 1

- 1 ☒ ☐ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☐ ☒ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☒ ☐ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☒ ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☐ ☒ 我有經常遠眺遠或做眼球運動。
- 17 ☐ ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☐ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行視力檢查或矯治。

(後測)

班級：809

姓名：楊

曉

座號：11

是

否

PART 1

1

☐

☒

1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

2 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

3 黑板上的字，看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

4 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

5 看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

6 看書時，要與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

7 看書時，只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☐

☒

11 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

☒

12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

13 我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

14 我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☐

☒

15 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

16 我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

19 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查。

(後測) 班級：809 姓名：廖振山 座號：12

- PART 1
- | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| 是 | ☐ | 否 | ☒ | 1 | 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。 |
| | ☒ | | ☐ | 2 | 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| | ☐ | | ☒ | 3 | 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。 |
| | ☐ | | ☒ | 4 | 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。 |
| | ☒ | | ☒ | 5 | 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| | ☒ | | ☐ | 6 | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| | ☐ | | ☒ | 7 | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| | ☒ | | ☐ | 8 | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。 |
| | ☒ | | ☐ | 9 | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

- PART 2
- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☐ | ☒ | 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ☒ | 我有經常遠眺或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查或矯治。 |

(後測)

班級：809

姓名：蔡永結

座號：13

- | | 是 | 否 | PART 1 |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ☐ | ☒ | 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 1 | ☒ | ☐ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 1 | ☐ | ☒ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 1 | ☐ | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 2 | ☒ | ☒ | 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 1 | ☒ | ☐ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 1 | ☐ | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 1 | ☒ | ☐ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 1 | ☒ | ☐ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 | ☐ | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ☐ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ☒ | 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ☐ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ☐ | 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | ☐ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | ☐ | 我有經常遠眺或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | ☐ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ☐ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ☐ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行矯正或治療。 |

(後測)

班級：809

姓名：蘇聖宏

座號：14

是

否 PART 1

11

☐

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12

☒

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13

☐

黑板上的字，看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14

☐

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

15

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16

☐

看書時，本與眼睛要隔 35 公分以上。

17

☐

看書時，只要有檯燈的光線就夠了。

18

☒

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19

☒

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行視力矯正。

(後測)

班級：809

姓名：

任孝勇

座號：

15

是

否

PART 1

1

☒

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看看或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院、所進行矯正或治療。

是 否

PART 1

- 1 1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 ☐ ☒
- 1 2 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 ☒ ☐
- 1 3 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 ☐ ☒
- 1 4 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 ☐ ☒
- 2 5 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 ☒ ☐
- 1 6 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 ☒ ☐
- 1 7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 ☐ ☒
- 1 8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 ☒ ☐
- 1 9 多到戶外活動對預防近視有幫助。 ☒ ☐

PART 2

- 10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 ☐ ☒
- 11 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 ☒ ☐
- 12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 ☐ ☒
- 13 我不在走路及坐車時閱讀。 ☐ ☒
- 14 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 ☐ ☒
- 15 我有吃對眼睛有幫助的食物。 ☒ ☐
- 16 我有經常遠眺或做眼球運動。 ☒ ☐
- 17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 ☐ ☒
- 18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 ☐ ☒
- 19 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。 ☒ ☐

(後測)

班級：809

姓名：朱端誼

座號：27

是

否

PART 1

11

☐

☒

趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

12

☒

☐

視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13

☐

☒

黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

14

☐

☒

看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

15

☐

☒

看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

16

☒

☐

看書時本與眼睛要隔35公分以上。

17

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

19

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時,保持35公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☐

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院或診所進行複驗或矯正。

(後測)

班級：809

姓名：余慧萍

座號：

24

是

否 PART 1

- | | | |
|----|-------------------------------------|---------------------------------|
| 11 | ☐ | 1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 12 | ☒ | 2 視力不正時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 13 | ☐ | 3 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 14 | ☐ | 4 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 15 | ☐ | 5 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 16 | ☒ | 6 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 17 | ☒ | 7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 18 | ☒ | 8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 19 | ☒ | 9 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 10 | ☐ | ✓ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | ✓ ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | ✓ ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | ✓ ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | ✓ ☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☐ | ✓ ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☐ | ✓ ☒ 我有經常遠眺或做眼運運動。 |
| 17 | ☒ | ✓ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | ✓ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | ✓ ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行視光矯正。 |

(後測)

班級：809

姓名：Grace

座號：25

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查或矯治。

(後測)

班級：809

姓名：

馬心蕊

座號：

26

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時本與眼睛要隔35公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有種燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☐

☒

我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

12

☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☐

☒

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

(後測)

班級：809

姓名：

Alon

座號：

1

是

否

PART 1

1

☐

☒

趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時只要與眼睛要隔35公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☐

☒

我看書或做作业時，保持35公分以上的距離。

12

☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☐

☒

我不在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行複檢或矯治。

(後測)

班級：809

姓名：

阮慶基

座號：

28

是 ☐

否 ☒

PART 1

1

☐

☒

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☒

☐

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

1

☐

☒

1

☐

1

☒

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

PART 2

10

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

11

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

12

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

13

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

14

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

15

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

16

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

17

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

18

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

19

☒

☐

1

☒

1

☐

1

☒

1

☒

2

☒

1

☐

1

所進行眼科醫院, 所進行眼科醫院, 所進行眼科醫院。

(後測)

班級：809

姓名：邱瑞宇

座號：29

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔35公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☒

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

12

☒

☐

我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

是 否 PART 1

1 ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

2 ☒ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☐ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

4 ☐ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

5 ☐ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7 ☐ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

9 ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。

12 ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☐ 我有經常遠眺或做眼運運動。

17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力矯治。

(後測)

班級：809

姓名：高菲

座號：31

是

否

PART 1

1 ☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2 ☒

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4 ☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5 ☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☒

看書時本與眼睛要隔35公分以上。

7 ☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☒

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9 ☒

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11 ☒

我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

12 ☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☒

我有經常遠眺或做眼球運動。

17 ☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☒

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒

我重視視力檢查結果，我都有要求家長帶我到眼科醫院進行視光檢查。

(後測)

班級：809

姓名：

陳采之

座號：32

是

否 PART 1

1 ☐

☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

2 ☒

☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☐

☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

4 ☐

☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

5 ☐

☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☒

☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7 ☐

☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☒

☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

9 ☒

☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐

☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☒

☐ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。

12 ☒

☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒

☐ 我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒

☐ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒

☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☒

☐ 我有經常遠眺或做眼球運動。

17 ☒

☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☐

☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒

☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行複檢或矯治。

(後測)

班級：809

姓名：董靖慈

座號：33

是

否

PART 1

1

☐

☒

1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

2 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

3 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

4 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

☒

5 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

6 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☒

☒

7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

11 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

13 我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

14 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

15 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

16 我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

19 只要視力檢查結果有異常，我都要求家長帶我到眼科醫院，所進行視光矯正。

(後測)

班級：809

姓名：

張元龍

座號：

31

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☐

☒

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☐

☒

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☐

☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查或矯治。

810

後

測

問

卷

(後測)

班級：810

姓名：吳宇霖

座號：1

是 ☐ 否 ☐

1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☒ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☒

PART 1

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。
看書時只要有檯燈的光線就夠了。
營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
11 ☐ 我看書或做作业時,保持 35 公分以上的距離。
12 ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
14 ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。
15 ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
16 ☐ 我有經常遠眺或做眼運運動。
17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
19 ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行驗光或矯治。

(後測)

班級：810

姓名：杜奕德

座號：2

是

否

PART 1

- | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------|
| 11 | ☒ | 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。 |
| 12 | ☒ | 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。 |
| 13 | ☐ | 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。 |
| 14 | ☒ | 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。 |
| 15 | ☒ | 看書或看電視時,敢好每隔兩個小時再休息一下。 |
| 16 | ☒ | 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。 |
| 17 | ☒ | 看書時只要有檯燈的光線就夠了。 |
| 18 | ☒ | 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。 |
| 29 | ☒ | 多到戶外活動對預防近視有幫助。 |

PART 2

- | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 10 | ☒ | 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。 |
| 11 | ☒ | 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。 |
| 12 | ☒ | 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。 |
| 13 | ☒ | 我不在走路及坐車時閱讀。 |
| 14 | ☒ | 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。 |
| 15 | ☒ | 我有吃對眼睛有幫助的食物。 |
| 16 | ☒ | 我有經常遠眺或做眼球運動。 |
| 17 | ☒ | 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。 |
| 18 | ☒ | 每次視力檢查結果我都有告訴家長。 |
| 19 | ☒ | 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行驗光或矯治。 |

(後測)

班級：810

姓名：

林奕承

座號：3

是

否

PART 1

11

☐

☒

12

☒

☐

13

☐

☒

14

☐

☒

15

☐

☒

16

☒

☐

17

☐

☒

18

☒

☐

19

☒

☐

20

☒

☐

21

☒

☐

22

☒

☐

23

☒

☐

24

☒

☐

25

☒

☐

26

☒

☐

27

☒

☐

28

☒

☐

29

☒

☐

30

☒

☐

31

☒

☐

32

☒

☐

33

☒

☐

34

☒

☐

35

☒

☐

36

☒

☐

37

☒

☐

38

☒

☐

39

☒

☐

40

☒

☐

41

☒

☐

42

☒

☐

43

☒

☐

44

☒

☐

45

☒

☐

46

☒

☐

47

☒

☐

48

☒

☐

49

☒

☐

50

☒

☐

51

☒

☐

52

☒

☐

53

☒

☐

54

☒

☐

55

☒

☐

56

☒

☐

57

☒

☐

58

☒

☐

59

☒

☐

60

☒

☐

61

☒

☐

62

☒

☐

63

☒

☐

64

☒

☐

65

☒

☐

66

☒

☐

67

☒

☐

68

☒

☐

69

☒

☐

70

☒

☐

71

☒

☐

72

☒

☐

73

☒

☐

74

☒

☐

75

☒

☐

76

☒

☐

77

☒

☐

78

☒

☐

79

☒

☐

80

☒

☐

81

☒

☐

82

☒

☐

83

☒

☐

84

☒

☐

85

☒

☐

86

☒

☐

87

☒

☐

88

☒

☐

89

☒

☐

90

☒

☐

91

☒

☐

92

☒

☐

93

☒

☐

94

☒

☐

95

☒

☐

96

☒

☐

97

☒

☐

98

☒

☐

99

☒

☐

100

☒

☐

101

☒

☐

102

☒

☐

103

☒

☐

104

☒

☐

105

☒

☐

106

☒

☐

107

☒

☐

108

☒

☐

109

☒

☐

110

☒

☐

111

☒

☐

112

☒

☐

113

☒

☐

114

☒

☐

115

☒

☐

116

☒

☐

117

☒

☐

118

☒

☐

119

☒

(後測)

班級：810

姓名：

林禹佟

座號：

4

是

否 PART 1

1. 1 ☐ 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
1. 2 ☒ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
1. 3 ☐ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
1. 4 ☐ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
2. 5 ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
1. 6 ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
1. 7 ☐ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
1. 8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
1. 9 ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
11 ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
12 ☐ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
13 ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
14 ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
16 ☐ 我有經常遠眺或做眼運動。
17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
19 ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有尋求家長陪同我到眼科醫院所進行視力矯正。

(後測) 班級：810

姓名：

梁懷宸

座號：

5

是 ☐

否 ☒

PART 1

11 ☐

☒

12 ☒

☐

13 ☐

☒

~~24~~ ☒

☐

~~25~~ ☒

☐

16 ☒

☐

17 ☐

☒

~~28~~ ☐

☐

19 ☒

☐

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐

☒

11 ☒

☐

12 ☐

☒

13 ☒

☐

14 ☒

☐

15 ☒

☐

16 ☐

☒

17 ☒

☐

18 ☒

☐

19 ☒

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

我不在走路及坐車時閱讀。

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

我有吃對眼睛有幫助的食物。

我有經常遠眺或做眼運運動。

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

許政凱

座號：

6

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我不在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☐

☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☐

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都要求家長帶我到眼科醫院，所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

陳柏銓

座號：

7

1 是

否 PART 1

1 ☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。

2 ☒

☐

視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☐

☒

黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。

4 ☐

☒

看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。

5 ☒

☐

看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7 ☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。

9 ☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐

☒

我看書或做作业時,保持 35 公分以上的距離。

12 ☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15 ☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☐

☒

我有經常遠眺或做眼運運動。

17 ☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒

☐

只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光或矯治。

(後測)

班級：810

姓名：曾貽傑

座號：8

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

☐

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛時要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☒

☐

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院進行視光矯治。

(後測) 班級：810

姓名：

劉浩

座號：

9

是 ☐ 否 ☐

PART 1

- 1 ☐ 1 ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ 2 ☐ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ 3 ☒ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☐ 4 ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
- 5 ☒ 5 ☐ 看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ 6 ☐ 看書時要與眼睛隔 35 公分以上。
- 7 ☐ 7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ 8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
- 9 ☐ 9 ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 10 ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☐ 11 ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☐ 12 ☒ 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ 13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ 14 ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
- 15 ☒ 15 ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ 16 ☐ 我有經常遠眺或做眼運運動。
- 17 ☐ 17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ 18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ 19 ☐ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

鄭凱庭

座號：

10

是

否 PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行視光或矯治。

(後測) 班級：810

姓名：

彭隆丞

座號：

11

是

否

PART 1

- 1 ☐ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
2 ☒ 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
3 ☐ 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
4 ☒ 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
5 ☒ 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
6 ☒ 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。
7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
8 ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
9 ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
11 ☒ 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
12 ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
13 ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
14 ☒ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
16 ☒ 我有經常遠眺或做眼運運動。
17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
18 ☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
19 ☒ 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行驗光或矯治。

(後測)

班級：810

姓名：謝光慶

座號：12

是

否 PART 1

11 ☐

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12 ☒

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13 ☐

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14 ☐

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

15 ☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16 ☒

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

17 ☐

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18 ☒

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19 ☒

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12 ☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17 ☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☒

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查或矯治。

(後測) 班級：810

姓名：

Edward 羅鈺發

座號：17

- 是 ☐ 否 ☒
- 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☒ 6 ☒ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☒

PART 1

1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
2 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
3 黑板上的字看不清時，可以借同學的眼鏡來看。
4 看不清時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
5 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
6 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
11 ☐ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
12 ☒ 我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。
14 ☒ 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
16 ☒ 我有經常遠眺或做眼運運動。
17 ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
19 ☒ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行複檢或矯治。

(後測) 班級：810 姓名：四金鈺璋 座號：14

是 否 PART 1

1 ☐ ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2 ☒ ☐ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☐ ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4 ☐ ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5 ☒ ☐ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☒ ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7 ☐ ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☒ ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9 ☒ ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐ ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐ ☒ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12 ☐ ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☐ ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒ ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒ ☐ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☐ ☒ 我有經常遠眺或做眼球運動。

17 ☒ ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☒ ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒ ☐ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：呂朝子

座號：16

是

否 PART 1

1

☐

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

黑板上的字看不清時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

看不清時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

看書時只要有燈的光線就夠了。

8

☒

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行視力檢查。

(後測)

班級：810

姓名：

簡斯誠

座號：

17

是

否

PART 1

1

☐

☒

2

☒

☐

3

☐

☐

4

☐

☒

5

☐

☒

6

☒

☐

7

☐

☒

8

☒

☐

9

☒

☐

10

☐

☒

11

☒

☐

12

☒

☐

13

☒

☐

14

☒

☐

15

☒

☐

16

☐

☒

17

☒

☐

18

☒

☐

19

☒

☐

20

☒

☐

21

☒

☐

22

☒

☐

23

☒

☐

24

☒

☐

25

☒

☐

26

☒

☐

27

☒

☐

28

☒

☐

29

☒

☐

30

☒

☐

31

☒

☐

32

☒

☐

33

☒

☐

34

☒

☐

35

☒

☐

36

☒

☐

37

☒

☐

38

☒

☐

39

☒

☐

40

☒

☐

41

☒

☐

42

☒

☐

43

☒

☐

44

☒

☐

45

☒

☐

46

☒

☐

47

☒

☐

48

☒

☐

49

☒

☐

50

☒

☐

51

☒

☐

52

☒

☐

53

☒

☐

54

☒

☐

55

☒

☐

56

☒

☐

57

☒

☐

58

☒

☐

59

☒

☐

60

☒

☐

61

☒

☐

62

☒

☐

63

☒

☐

64

☒

☐

65

☒

☐

66

☒

☐

67

☒

☐

68

☒

☐

69

☒

☐

70

☒

☐

71

☒

☐

72

☒

☐

73

☒

☐

74

☒

☐

75

☒

☐

76

☒

☐

77

☒

☐

78

☒

☐

79

☒

☐

80

☒

☐

81

☒

☐

82

☒

☐

83

☒

☐

84

☒

☐

85

☒

☐

86

☒

☐

87

☒

☐

88

☒

☐

89

☒

☐

90

☒

☐

91

☒

☐

92

☒

☐

93

☒

☐

94

☒

☐

95

☒

☐

96

☒

☐

97

☒

☐

98

☒

☐

99

☒

☐

100

☒

☐

101

☒

☐

102

☒

☐

103

☒

☐

104

☒

☐

105

☒

☐

106

☒

☐

107

☒

☐

108

☒

☐

109

☒

(後測)

班級：810

姓名：王敬儀

座號：21

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☐

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光式矯治。

(後測) 班級：810 姓名：吳怡慧

座號：22

是 ☐

否 ☒

PART 1

1 ☐

2 ☒

3 ☐

4 ☐

5 ☐

6 ☒

7 ☐

8 ☒

9 ☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

黑板上的字不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☐

11 ☐

12 ☐

13 ☒

14 ☒

15 ☐

16 ☐

17 ☐

18 ☒

19 ☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

我不在走路及坐車時閱讀。

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

我有吃對眼睛有幫助的食物。

我有經常遠眺或做眼球運動。

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

呂其明

座號：

23

是

否

PART 1

11

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

25

☒

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔35公分以上。

17

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。

11

☒

☐

我看書或做作業時，保持35公分以上的距離。

12

☒

☐

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☐

☒

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼球運動。

17

☐

☒

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院，所進行福利檢查。

座號：24

李翊葳

姓名：

班級：810

(後測)

是	否	PART 1
☐	☒	1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
☒	☐	2 視力不正時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
☐	☒	3 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
☐	☒	4 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
☒	☐	5 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
☒	☐	6 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
☐	☒	7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
☒	☐	8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
☒	☐	9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2		
☐	☒	10 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
☒	☐	11 我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
☒	☐	12 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
☒	☐	13 我不在走路及坐車時閱讀。
☒	☐	14 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
☒	☐	15 我有吃對眼睛有幫助的食物。
☒	☐	16 我有經常遠眺或做眼運運動。
☒	☐	17 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
☒	☐	18 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
☒	☐	19 只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行視光矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

周舒通

座號：25

是

否

PART 1

1

☐

☒

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12

☒

☐

視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13

☐

☒

黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14

☐

☒

看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

15

☐

☒

看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16

☒

☐

看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

17

☐

☒

看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18

☒

☐

營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19

☒

☐

多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10

☐

☒

我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11

☒

☐

我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。

12

☐

☒

我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13

☒

☐

我不在走路及坐車時閱讀。

14

☒

☐

我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。

15

☒

☐

我有吃對眼睛有幫助的食物。

16

☐

☒

我有經常遠眺或做眼運運動。

17

☒

☐

我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18

☒

☐

每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19

☒

☐

只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院或診所進行視光矯治。

(後測)

班級：810

姓名：林平凌

座號：26

是

否

PART 1

1 2 3 4 5 6 7 8 9

☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☒ ☐ ☒ ☒

☒ ☐ ☒ ☒ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐

臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
看書時與眼睛要隔35公分以上。
看書時只要有檯燈的光線就夠了。
營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐

我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。
我看看或做作業時，保持35公分以上的距離。
我不臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
我不在走路及坐車時閱讀。
我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
我有吃對眼睛有幫助的食物。
我有經常遠眺或做眼運運動。
我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
每次視力檢查結果我都有告訴家長。
只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視力檢查。

(後測) 班級：810 姓名： 邵筱 座號： 27

是	否	PART 1	
☐	☒	1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。	
☒	☐	2 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。	
☐	☒	3 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。	
☐	☒	4 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。	
☐	☒	5 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。	
☒	☐	6 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。	
☐	☒	7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。	
☒	☐	8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。	
☒	☐	9 多到戶外活動對預防近視有幫助。	

PART 2		
10	☐	我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
11	☒	我看書或做作業時,保持 35 公分以上的距離。
12	☒	我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
13	☒	我不在走路及坐車時閱讀。
14	☒	我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
15	☐	我有吃對眼睛有幫助的食物。
16	☒	我有經常遠眺或做眼運運動。
17	☒	我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
18	☒	每次視力檢查結果我都有告訴家長。
19	☒	只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院,所進行視光式矯治。

(後測)

班級：810

姓名：張荷荷

座號：2

是

否 PART 1

2 ☒ 1 ☒ 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

12 ☒ 2 ☒ 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

13 ☐ 3 ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

14 ☐ 4 ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

15 ☐ 5 ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

16 ☒ 6 ☐ 看書時本與眼睛要隔 35 公分以上。

17 ☐ 7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

18 ☒ 8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

19 ☒ 9 ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☒ 我看看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐ 我看看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12 ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☐ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☐ 我有經常遠眺或做眼球運動。

17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒ 只要視力檢查結果有異常，我都有尋求家長陪同我到眼科醫院所進行視光矯正。

(後測) 班級：810

姓名：

許雅璇

座號：

29

是 ☒ 否 ☐

PART 1

1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☒ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☒

1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。

2 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

3 ☒ 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。

4 ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。

5 ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。

6 ☐ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。

7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。

8 ☐ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。

9 ☐ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10 ☒ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。

11 ☐ 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。

12 ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。

13 ☐ 我不在走路及坐車時閱讀。

14 ☒ 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。

15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。

16 ☒ 我有經常遠眺或做眼運運動。

17 ☒ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。

18 ☐ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。

19 ☒ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

曾璇璇

(後測) 班級：810

姓名：

座號：

30

是

否

PART 1

- 1 ☐ 或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- 2 ☒ 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
- 3 ☐ 黑板上的字，看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
- 4 ☒ 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
- 5 ☒ 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
- 6 ☒ 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
- 7 ☒ 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
- 8 ☒ 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- 9 ☒ 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

- 10 ☐ 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
- 11 ☒ 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離。
- 12 ☒ 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 13 ☒ 我不在走路及坐車時閱讀。
- 14 ☒ 我不在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。
- 15 ☒ 我有吃對眼睛有幫助的食物。
- 16 ☒ 我有經常遠眺或做眼球運動。
- 17 ☐ 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
- 18 ☒ 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
- 19 ☒ 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行矯正。

(後測)

班級：810

姓名：

游玉勤

座號：

31

是

否 PART 1

1

☐

☒

2

☒

3

☐

4

☐

5

☒

6

☒

7

☐

8

☒

9

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

☒

(後測)

是	否	PART 1
☐	☒	1 臥著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視,對眼睛不會有什麼影響。
☒	☐	2 視力不正常時,要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
☐	☒	3 黑板上的字看不清楚時,可以借同學的眼鏡來看。
☐	☒	4 看不清楚時,通常只是因為眼睛太累,休息就好。
☒	☒	5 看書或看電視時,最好每隔兩個小時再休息一下。
☒	☐	6 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
☐	☒	7 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
☒	☐	8 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞,也比較不會近視。
☒	☐	9 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2	
☐	我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
☒	我看書或做作业時,保持 35 公分以上的距離。
☒	我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
☒	我不在走路及坐車時閱讀。
☐	我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦。
☐	我有吃對眼睛有幫助的食物。
☒	我有經常遠眺或做眼球運動。
☐	我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
☐	每次視力檢查結果我都有告訴家長。
☒	只要視力檢查結果有異常,我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯治。

(後測)

班級：810

姓名：廖子彤

座號：34

是

否

PART 1

21
12
13
14
15
16
17
18
19

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒ ☐ ☒

1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
2. 視力不正時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。
3. 黑板上的字看不清楚時，可以借同學的眼鏡來看。
4. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，休息就好。
5. 看書或看電視時，最好每隔兩個小時再休息一下。
6. 看書時書本與眼睛要隔 35 公分以上。
7. 看書時只要有檯燈的光線就夠了。
8. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
9. 多到戶外活動對預防近視有幫助。

PART 2

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

☒ ☐ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。
2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。
3. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
4. 我不在走路及坐車時閱讀。
5. 我不在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。
6. 我有吃對眼睛有幫助的食物。
7. 我有經常遠眺或做眼球運動。
8. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動。
9. 每次視力檢查結果我都有告訴家長。
10. 只要視力檢查結果有異常，我都有要求家長帶我到眼科醫院所進行視光矯正。

809

質

性

問

卷

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

~~8小時~~
減少打電動的時間，
增加戶外的時間。
7小時

看書的距離不要太近，
看電視也一樣。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 1 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 175 度；右眼 225 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天去戶外的時間，每天增加一些，直到每天2小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 2 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 150 度；右眼 175 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

少打 10 分鐘的電動。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 3 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 525 度；右眼 525 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天減少十分鐘打電動的時間。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 4 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 175 度；右眼 200 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：~~每~~讀書半小時休息十分鐘，
把多出來的時間去運動。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 5 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 175 度；右眼 175 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天使用3C不超過30分鐘。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 6 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 50 度；右眼 125 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：
每天打電動少於兩小時，
時間

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 17 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 575 度；右眼 575 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天走出戶外 1 小時。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 8 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：由原先每天1時40分，每天減少十分鐘。
打電動

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 9 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

我每天玩3小時所以每天少玩1小時手機。
每天下課走出去5分鐘。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 10 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天看電視的時間從每天2小時減少到每天1小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 11 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天打電動的時間由原先的五小時
每天減十分鐘直到每天一小時內

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 12 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：
每天少二十分鐘近距離用眼，多二十分鐘的戶外活動

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 13 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天出去戶外3小時，減少看電視30分鐘。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 14 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 275 度；右眼 250 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

減少使用3C的時間從一天5小時減少到一天3小時，並且多出去外面運動1~2小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 15 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 1.2 度；右眼 1.2 度
☒任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天少看 5 分鐘的 Youtube (電視)

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 21 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 250 度；右眼 250 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

不會！

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：1. 每天玩手機時間減少30分鐘，變成只玩一小時。
2. 假日多去戶外走走，減少看電視時間，把2個小時的時間去戶外走走。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 22 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 400 度；右眼 400 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

慢慢把玩手機的時間，
換成讀書的時間。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 23 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天減少玩手機的時間
使用不超過30分鐘

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 24 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：下課多出去走動(每節有空的下課)

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 27 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

睡覺關燈後不要玩手機。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 26 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 0.9 度；右眼 0.7 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每日減少玩手機的時間大約10分鐘。
寫字時保持良好的姿勢-光線。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 27 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 0 度；右眼 450 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

假日和家人去戶外走走 2hr 以上
玩 3C 的時間從 3hr 變成 2.5hr

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 28 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

玩手機不要玩太久，然後多出門。
約50分鐘 約1小時。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 29 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

假日走出戶外，每天增加十分鐘，直到慢慢習慣假日在戶外一個小時。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 30 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 120 度；右眼 100 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天使用 3C 產品減少五~十分鐘。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 九 班 31 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 50 度；右眼 25 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：少玩手機 30 分鐘，多出去打籃球 1 hr.

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 32 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 215 度；右眼 215 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計劃是：

多十分鐘在戶外活動。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 33 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

1. 多十分鐘戶外活動 少十分鐘玩3C時間

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 9 班 54 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

810

質

性

問

卷

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天用手機兩小時，減少三十分鐘

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 1 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 425 度；右眼 450 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

少用一點手機，用沒用手機的時間去外面運動

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 2 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 550 度；右眼 525 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

減少玩手機的時間，從三小時變一小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 3 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：多多出去活動、少玩3C 1個小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 4 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：135日不玩3C 每天出去打球都要

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 5 號
3. 性別 ☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天玩手機時，開護眼模式(不開藍光)
每天自己走去7-11出去走走順便買吃的

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8年10班6號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 度；右眼 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：看讀書要離桌子 30 CM

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 7 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 325度；右眼 450度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

11點前停止用3C

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 8 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 700度；右眼 675度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天打電動的時間縮短 縮短個五分鐘

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 9 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 250 度；右眼 350 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天用2小時手機，減少30分鐘
本計畫

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 4 班 10 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 100 度；右眼 50 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

不要一直用了C產品,多去外面走走運動。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 11 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 度；右眼 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他 沒有

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

假日從事戶外活動2小時。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 12 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 300 度；右眼 300 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

少讀書，多打球

以

以

一天
原本 90分

30分

改變 60分

60分

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 13 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 500 度；右眼 475 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天運動超過1小時，手機減少玩半小時。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 14 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 475 度；右眼 520 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：讀書時看30分鐘，可以休息一下在來看，不要距離桌子太近

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 16 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：手機亮度調到最暗，假日多待在戶外

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 17 號
3. 性別：☒男 ☐女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：每天出門一小時以上，打電動減至一小時以下。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 21 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 255度；右眼 225度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

我會少玩30，不要一直在教室裡，多出去走走。

↓
減少10分鐘

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 22 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 150 度；右眼 225 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

少用手機，每用30分鐘休息一小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 23 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 250 度；右眼 200 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

- ①每天下課都出去戶外走動
- ②少玩手机(一天1小時)

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 24 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

用眼30分鐘休息10分鐘

增加戶外活動時間1小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 25 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 150 度；右眼 200 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

少玩手機，一天最多一小時。

多出門走走。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 26 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

玩手遊的時間可以減少 (原本玩 8 小時，減少 2 小時)

把時間空出來 到戶外走走看看 (原本都悶在房間，抽出 1 小時去戶外)

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 27 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 125 度；右眼 125 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

減少玩手機的時間，多出門走走
(一天玩2小時，每30分鐘，起來走動)

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 28 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 325 度；右眼 325 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

多到戶外走走，一天至少到戶外120分鐘，
每日使用3C不超過30分鐘。

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 29 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 度；右眼 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他 正常

感謝您的填答



第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

觀看手機時，使用抗藍光眼鏡，必免藍光對
眼睛的傷害

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 30 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☒其他 無

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：晚上使用手機縮短成30分鐘
早上使用手機縮短成2小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 31 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☐不知道 ☒任一眼近視，左眼 325 度；右眼 375 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：多看綠色的東西，用眼30分鐘休息10分鐘 每天少玩手機
假日出門走動至少2小時

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 33 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☐散光 ☐其他

感謝您的填答

第三部分：

眼睛會跟著自己一輩子，為了保護自己的視力健康，接下來有什麼實際的改變是您可以達成的？請寫出您的能力能達成的改變計畫。(如：每天打電動的時間由原先的兩小時，每天減少十分鐘，直到達成每天一小時內)

我的視力保健計畫是：

每天少玩手機 原本的3hr 每天減少15 min
從

第四部份：個人基本資料

1. 學校名稱：桃園市立青埔國中
2. 班級座號：8 年 10 班 34 號
3. 性別：☐男 ☒女
4. 眼睛狀況(上學期)(複選)：☒不知道 ☐任一眼近視，左眼 _____ 度；右眼 _____ 度
☐任一眼遠視 ☒散光 ☐其他

感謝您的填答

809 班

Eye

運

動

積

點

卡

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 30

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 89 - 28

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 24

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 25

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 32

青埔國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 809 - 34

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 27

[illegible]

班級—座號： 809 — 11

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 7

青埔國中健康EYE運動積分卡

41-6253125

班級-座號： 809 - 10

青浦國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 29

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 22

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號：809 - 21

青島國中健康EYE運動積分卡

[illegible]

青浦國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 809 - 3

青埔國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 809 - 4

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 13

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 14

青浦國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 33

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 26

青浦國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 27

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 31

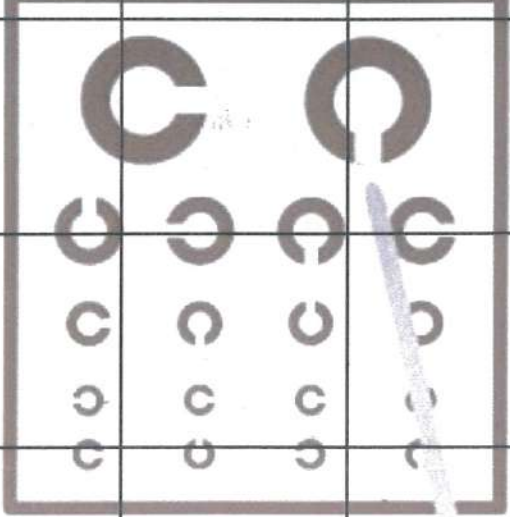
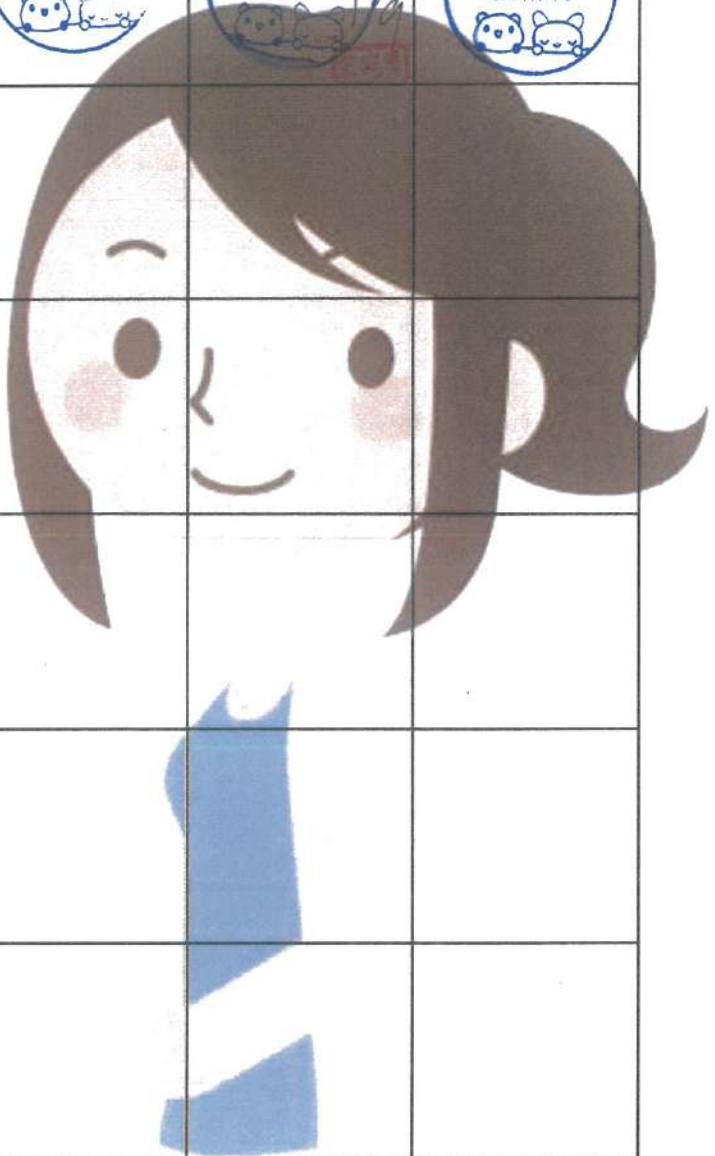
青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 809 - 12

青埔國中健康EYE運動積分卡

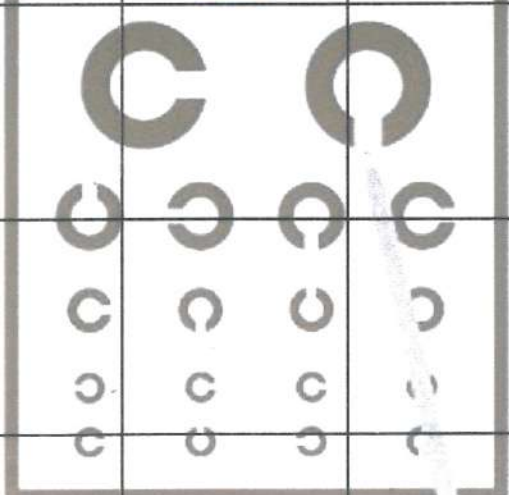
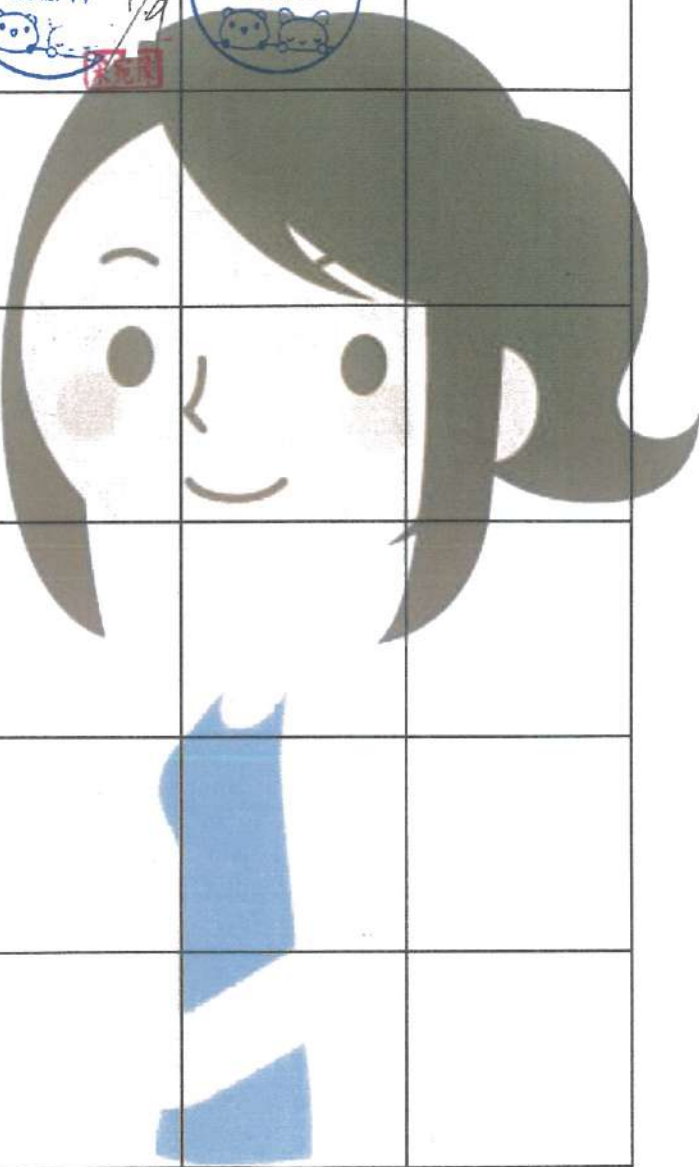
班級-座號： 809 - 05

青埔國中健康EYE運動積分卡

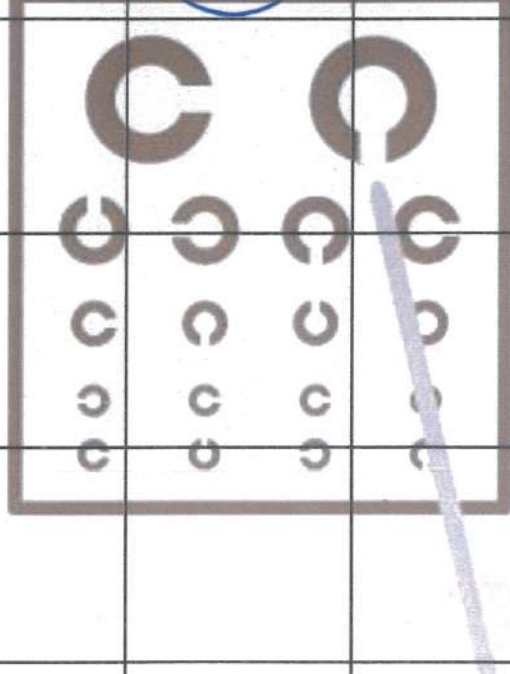
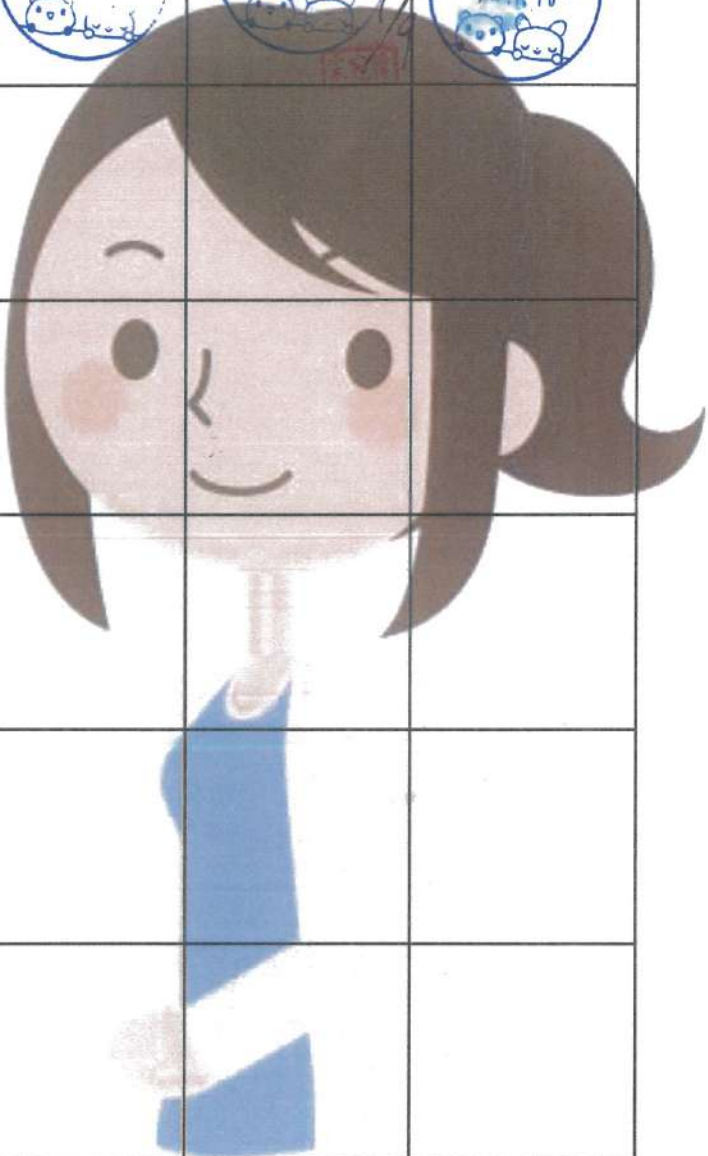
班級-座號： 809 - 1

青埔國中健康EYE運動績點卡

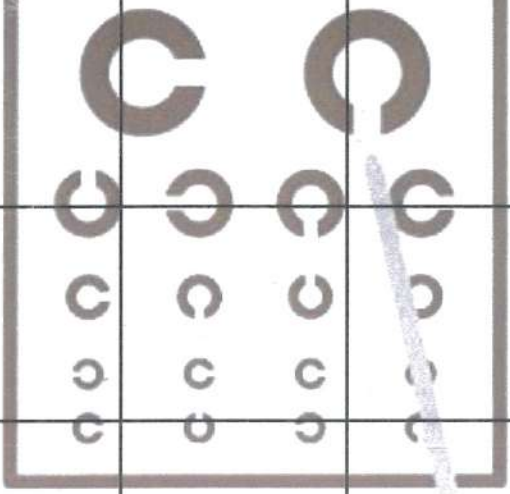
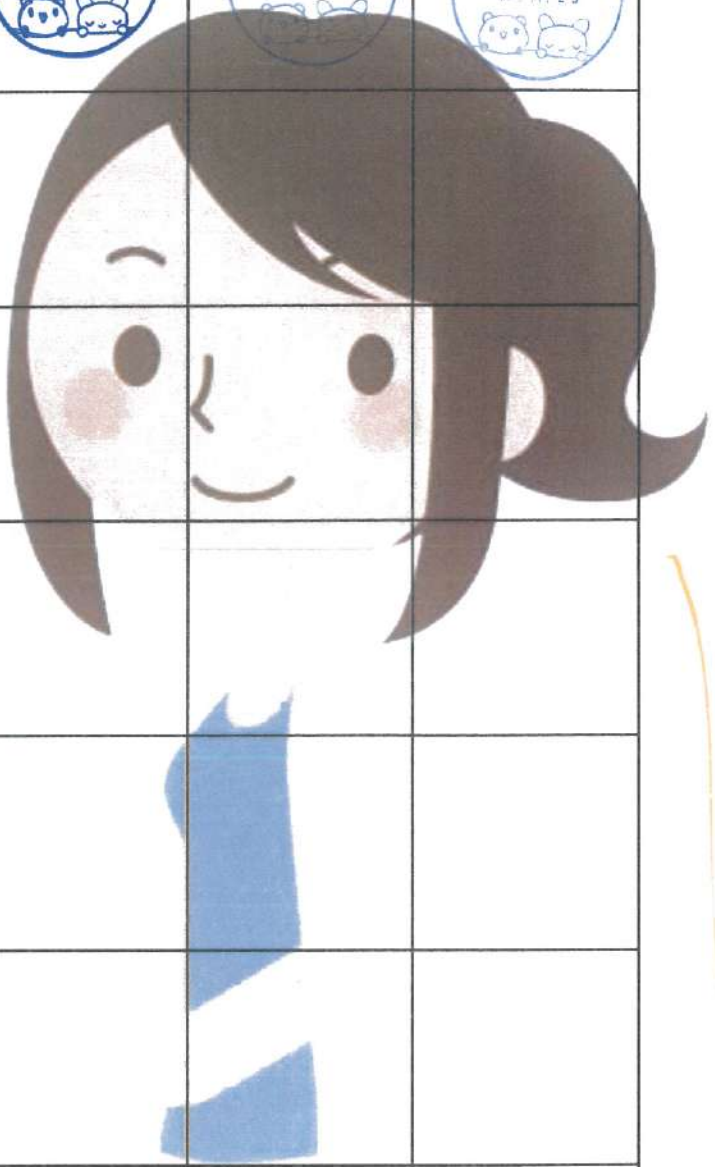
班級-座號： 809 - 2

青埔國中健康EYE運動積點卡

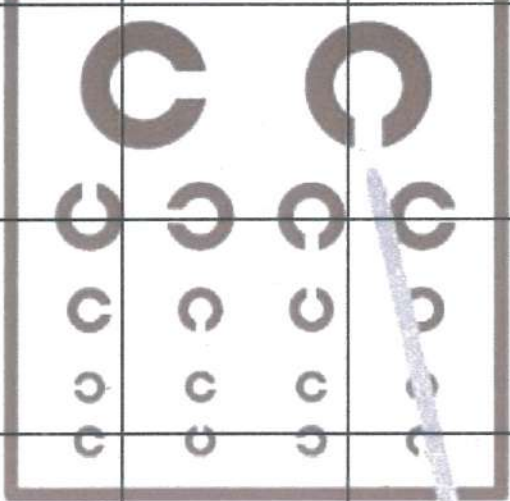
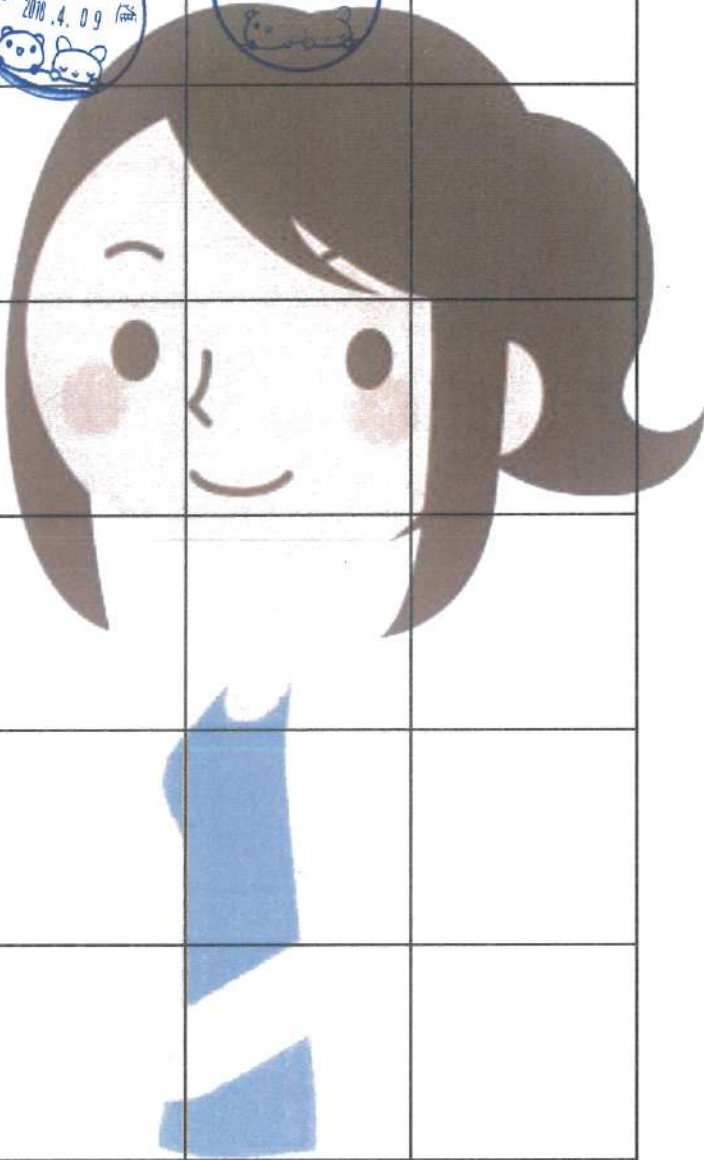
班級-座號： 809 - 06

青士甫國中健康EYE運動積分卡

班級-座號：809 - 9

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 809 - 15

810 班

Eye

運

動

積

點

卡

青士埔國中健康EYE運動積分卡

[illegible]

班級-座號：810 - 10

青埔國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 810 - 10

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 1

青士甫國中健康EYE運動積分卡

 衛生組 宋純親					

班級—座號： 8/0 — 2/1

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 26

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 810 - 25

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級—座號： 810 — 25

青埔國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 810 - 2

青埔國中健康EYE運動積分卡

青埔國中健康EYE運動積點卡

青埔國中健康EYE運動績點卡

以K已
第12/6

班級-座號： 810 - 3

青埔國中健康EYE運動積分卡

青埔國中健康EYE運動績點卡

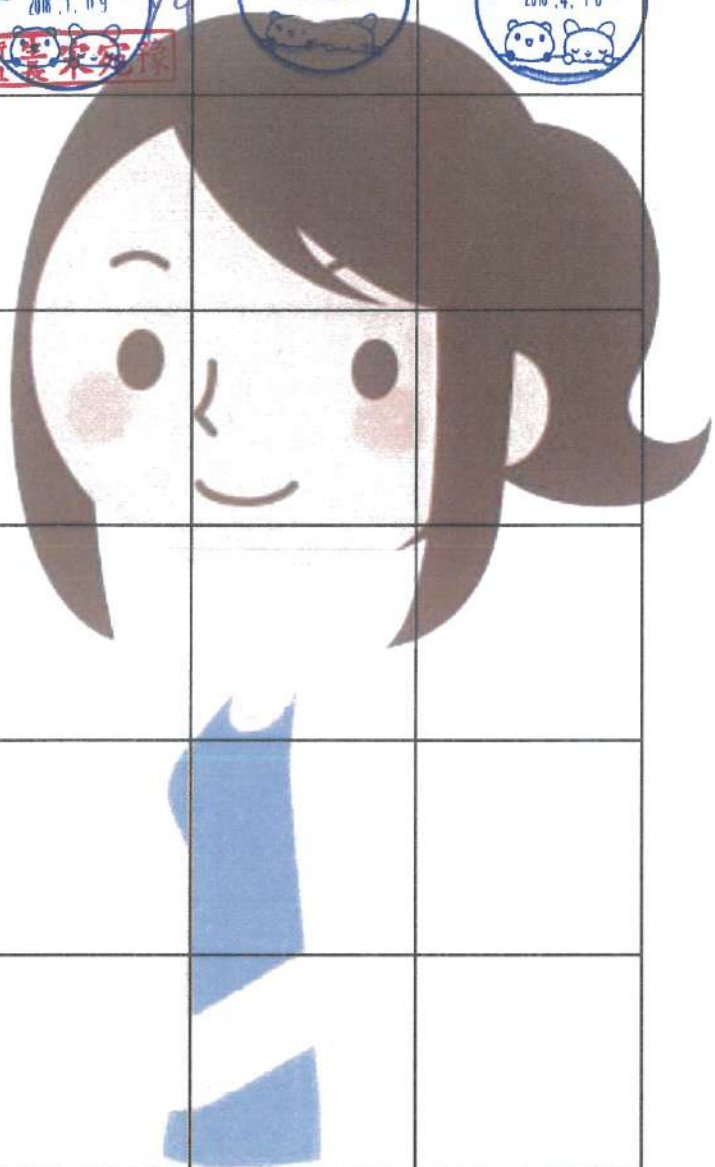
班級-座號： 810 - 4

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： _____

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 8

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號：810-11

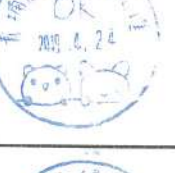
青埔國中健康EYE運動績點卡

生宋宛豫

12/26

班級一座號： 810 - 11

青島國中健康EYE運動積分卡

班級—座號： _____

青埔國中健康EYE運動積分卡

C	C	C	C		
C	C	C	C		
C	C	C	C		

班級-座號： 810 - 14

青埔國中健康EYE運動積點卡

班級-座號： 810 - 9

$\frac{1}{19}$ 下 1:00
 $\frac{1}{4}$ 上 9:00
 $\frac{1}{22}$ 上 9:00
 $\frac{1}{4}$ 上 9:00
 $\frac{1}{28}$ 上 9:00

青埔國中健康EYE運動積分卡

雲宋死豫

MKE
 登1/10

班級-座號： 810 - 6

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級—座號： 810 — 28

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 30

青埔國中健康EYE運動績點卡

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 810 - 30

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 8-10 - 33

青埔國中健康EYE運動績點卡

		 愛宋宛豫			

班級-座號： 810 - 7

青浦國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 810 - 21

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 29

青埔國中健康EYE運動積分卡

					 宋宛豫

班級-座號： 810 - 31

青埔國中健康EYE運動績點卡

班級-座號： 810 - 22

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 8/0 - 22

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級—座號： 10 - 24

青島國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 10 - 24

青浦國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 10 - 24

青埔國中健康EYE運動積分卡

班級-座號： 810 - 12

青埔國中健康EYE運動積分卡

C	C	C	C		
C	C	C	C		
C	C	C	C		

班級-座號： 810 - 13

親子 Eye 運動

寒
假
親
子
學
習
單

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我們全家人一起去新竹採各式各樣的柑橘類，
是一個十分酷的農村生活體驗。

809 27 李語晴家長簽名： 李明哲

809-11 楊竣麟 Jim
親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



這張照片是跟媽媽公司出遊時拍的，
一日遊的行程非常無趣，早上去鹿港
坐電動的行李車到各處景
就是其中一個景點，去的
無聊，午餐自理，下午去台
了「花舞館」，裡面的花雖
但畢竟都是蘭花，還有些
無趣，晚餐在一家餐廳
結束了非常無趣又無聊



家長簽名：羅玉端

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！80906張廷瀚



我和家人年假時去新北貢寮龍洞逛逛，在車子上沿路都看到了海景，因為這裡是台灣的首，所以當然沿路都是海景。

家長簽名：鄭伊芝

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



2/17 全家人去天元宮賞櫻花，
滿開～超漂亮的!!!

810 25 周舒涵 家長簽名：

周舒涵

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



這是跟家人去華泰遊樂所拍的照片

那天有寒無聊，所以爸爸就帶我們去走走
因為爸爸都要上班，所以幾乎沒有出去玩
只能到比較近的地方

家長簽名：

邱美忠

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



去沙池玩

81001吳宇森 家長簽名：

林嘉明

8/10 13 羅鈺敏

親子 Eye 運動

暑假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



2月6日出遊，跟爸媽去苗栗

家長簽名：李惠閏

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



全家到西門町玩～爸媽去逛街吃飯的同時我和我妹在電影院
看《莉塔：戰鬥天使》，超讚的！（要看3D才有身歷其境的感覺）看
完後到萬年百貨，那裡簡直是公仔的天堂！上面那一張照片是逛
完之後拍的，爸爸掌鏡～

8/10/17 簡斯誠

家長簽名：張儀元

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



這是跟家人去台北拍的照片。

因為家人都要上班，所以只好過年的時候去。

8/034

廖子彤

家長簽名：廖仁志

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



和媽媽去台中玩 ☺

家長簽名：

2020-26 Amy

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



和堂弟堂妹去六福村玩，玩了很多設施，還有360度旋轉的風火輪，我們還去看了動物，其中竟然有獅子王裡的彭彭和丁滿，好有趣！

2019-8 阮馨慧 家長簽名：王芝芳 2019

81030 Melody

曾毓璇

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



這張相片是去台南回來的路上吃的，其實我也不知道這是在那裡吃的。



家長簽名：

李慧子

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



家裡每次過年的初二都一定會
到林口的竹林山寺拜拜。

8103 | 游云勤 家長簽名：游輝成

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



參加奶奶公司的尾牙，那邊有園遊會、演唱會，2位主持人分別是阿翔、浩子，演唱會壓軸是張惠妹。

8/029

許雅筑

家長簽名：

張美琪

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我與爸媽和妹妹一起去清境農場看綿羊秀

-2019.2.9

810-28-張喬茵 家長簽名：張國明

親子 Eye 運動 81024 Sarah

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



這張照片是初四時爸媽帶著我跟我姐一起去五酒桶山，當時本來也沒有要再出去玩的，是因為前幾次去別的地方玩的時候都沒有拍到跟爸媽一起的照片，所以就臨時決定去那不會塞車又近的五酒桶山^ㄟ！爬完後整個人跟死人沒兩樣，整個虛脫.....下次絕對不會想去爬山了XD



家長簽名： 劉淑惠

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



去西提吃飯



810 21 王敬儀

家長簽名：

王敬儀

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我去東部玩的時候拍的，這是在花蓮的

貨櫃屋星巴克。



8/002 Leo

家長簽名：黃郁同

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



1/26 與家人外出共進午餐後，散步到全聯，採賣蔬果。

809 30

范萱宸

家長簽名：范萱宸

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



809 33 Janice



和家人一起打羽毛球

家長簽名：黃明雄

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



家長簽名：

江永成

80902

江永成

8.9 15

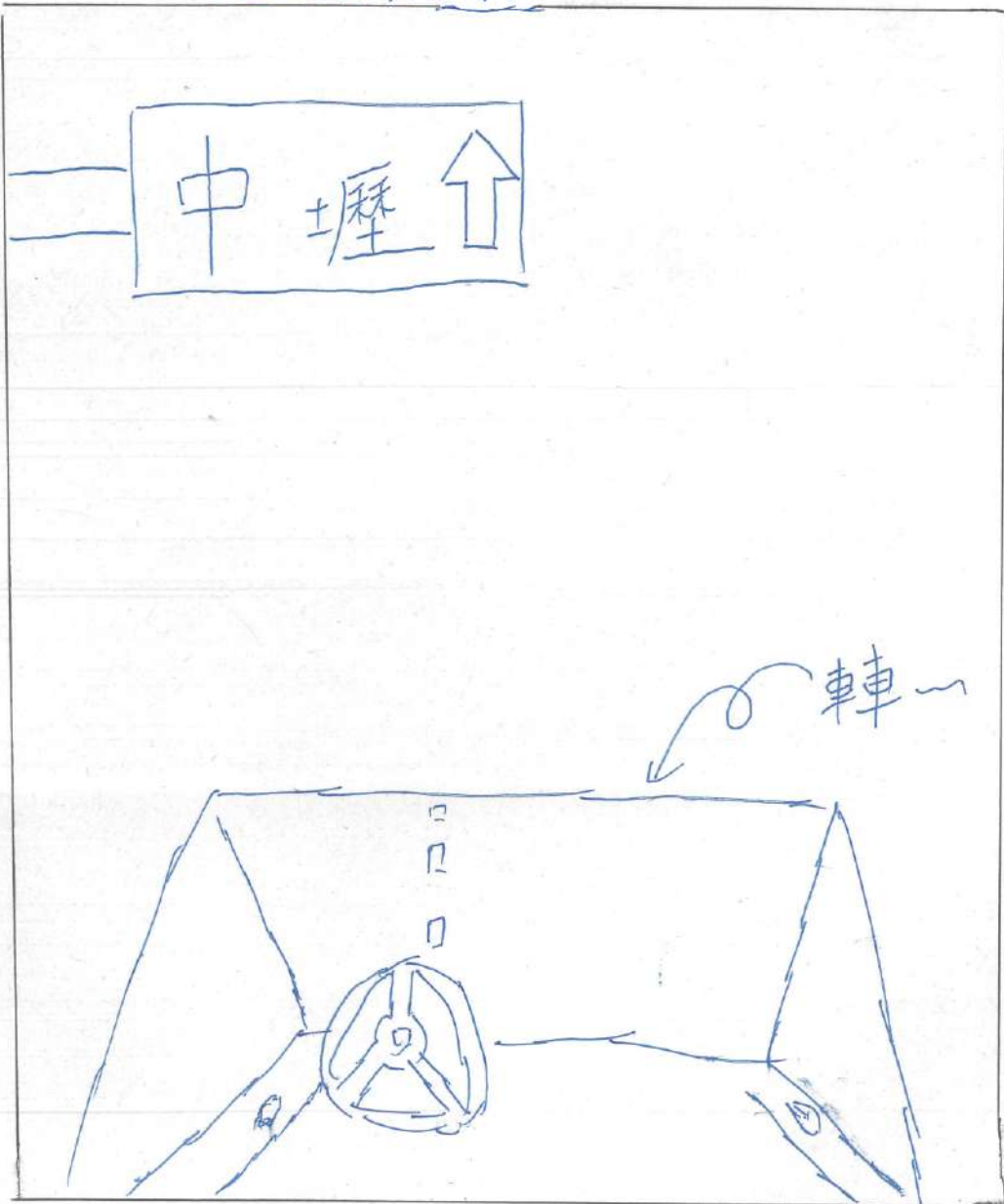
任孝勇

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照片並簡單描述活動內容喔！

跟家人去中壢買年貨以及購物！



家長簽名：

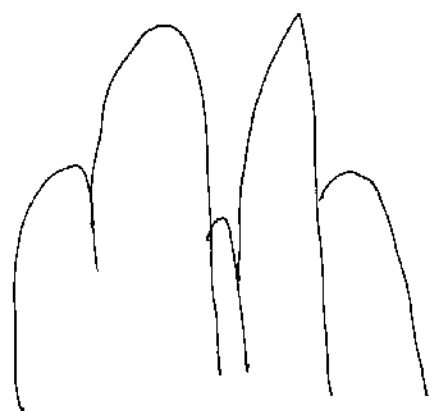
Jimmy

80913

親子 Eye 運動

蔡永結

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！
請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照片並簡單描述活動內容！



寒假期間我去了山上
進行三天二夜的露營
我學了很多技巧。

家長簽名：

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



北海道之旅

這次去北海道是自由行，我們一家人還自己租車，想去哪就去哪，真的非常好玩，但也超級冷的，零下七度低溫，都讓我快凍死了~



809-22 王鈞

家長簽名：吳金玲

親子 Eye 運動

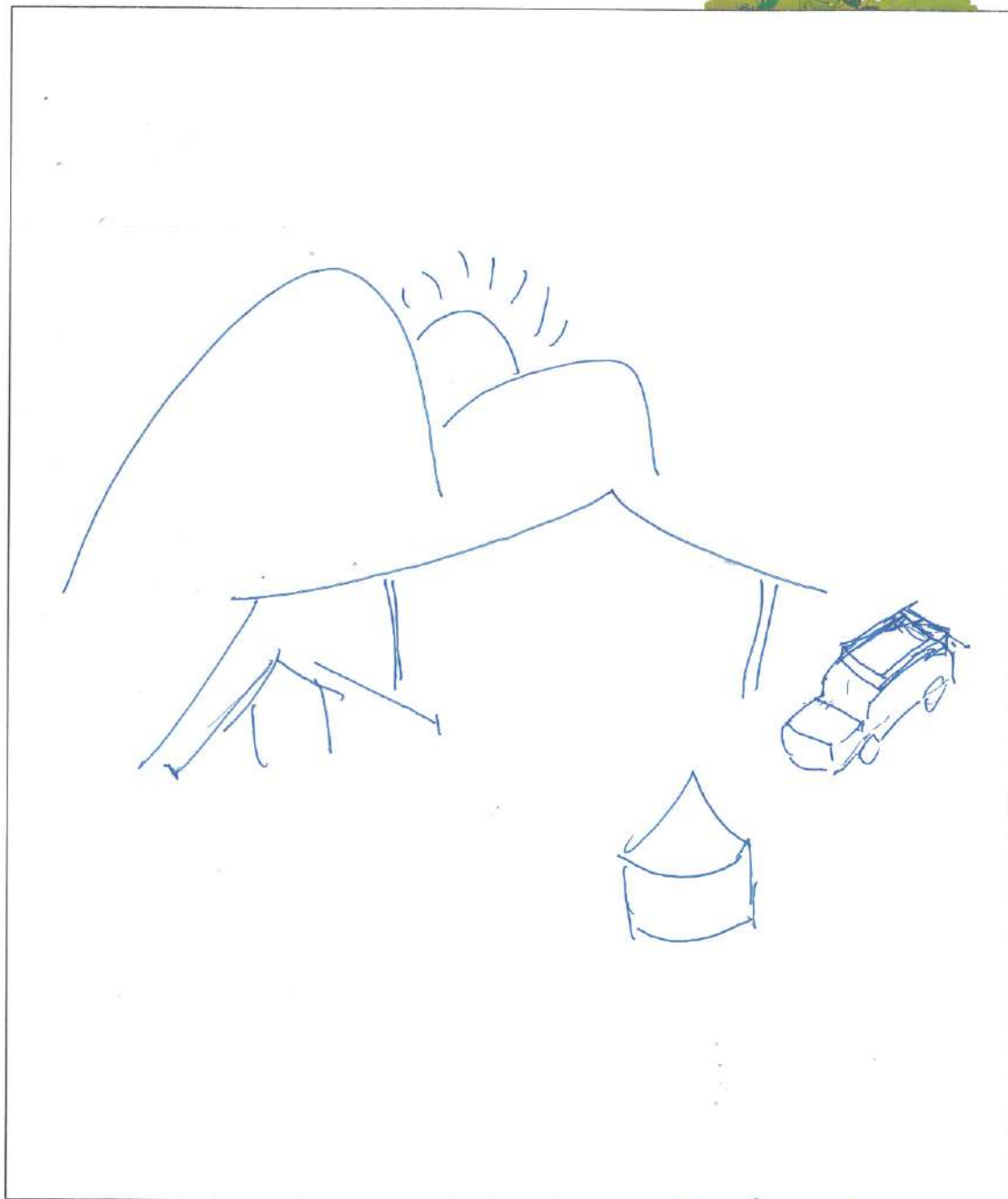
80903

吳東明

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！

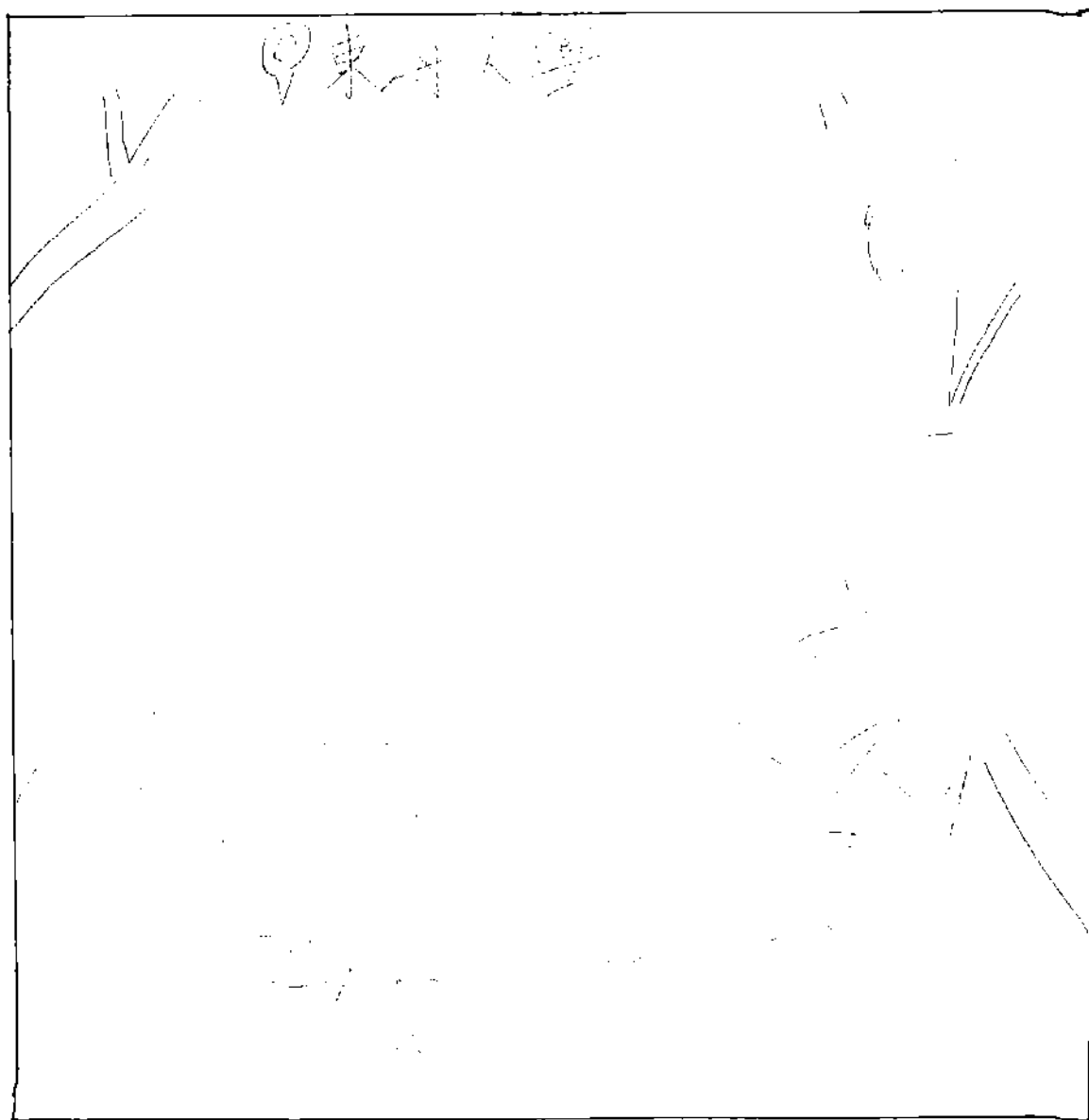


家長簽名：吳東明

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛,多到戶外活動喔!

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照片並簡單描述活動內容喔!



809 32 陳柔之

家長簽名: _____

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



FUN
手玩樂



這個寒假我參加這個籃球夏令營，我學到很多新的籃球技巧。

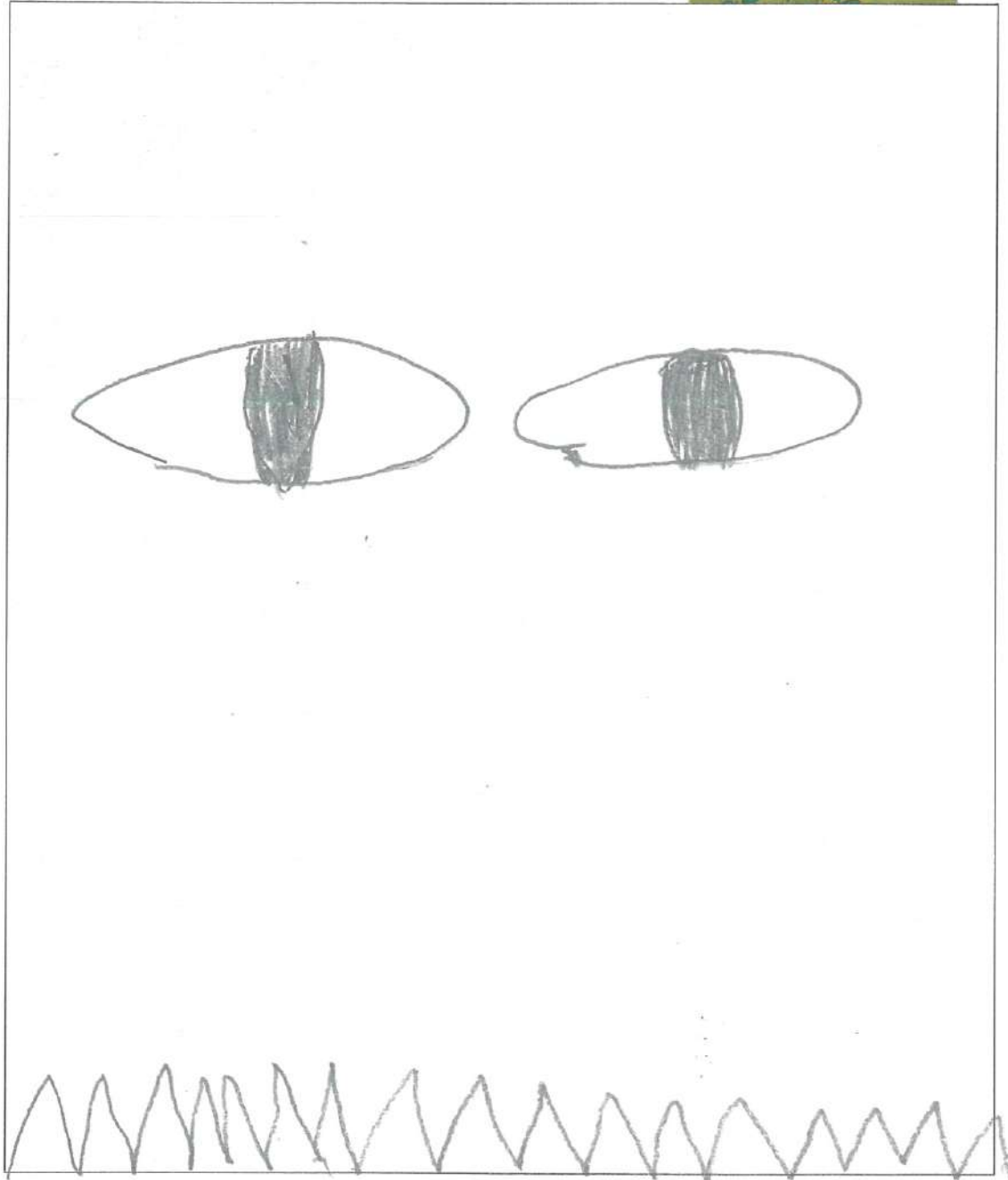
家長簽名：邵錦輝

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



家長簽名：_____

809 25 吳憶蓮

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



打籃球



80904 林瑋庭

家長簽名：

林明山

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我們初三去八里

809 24 余慧潔

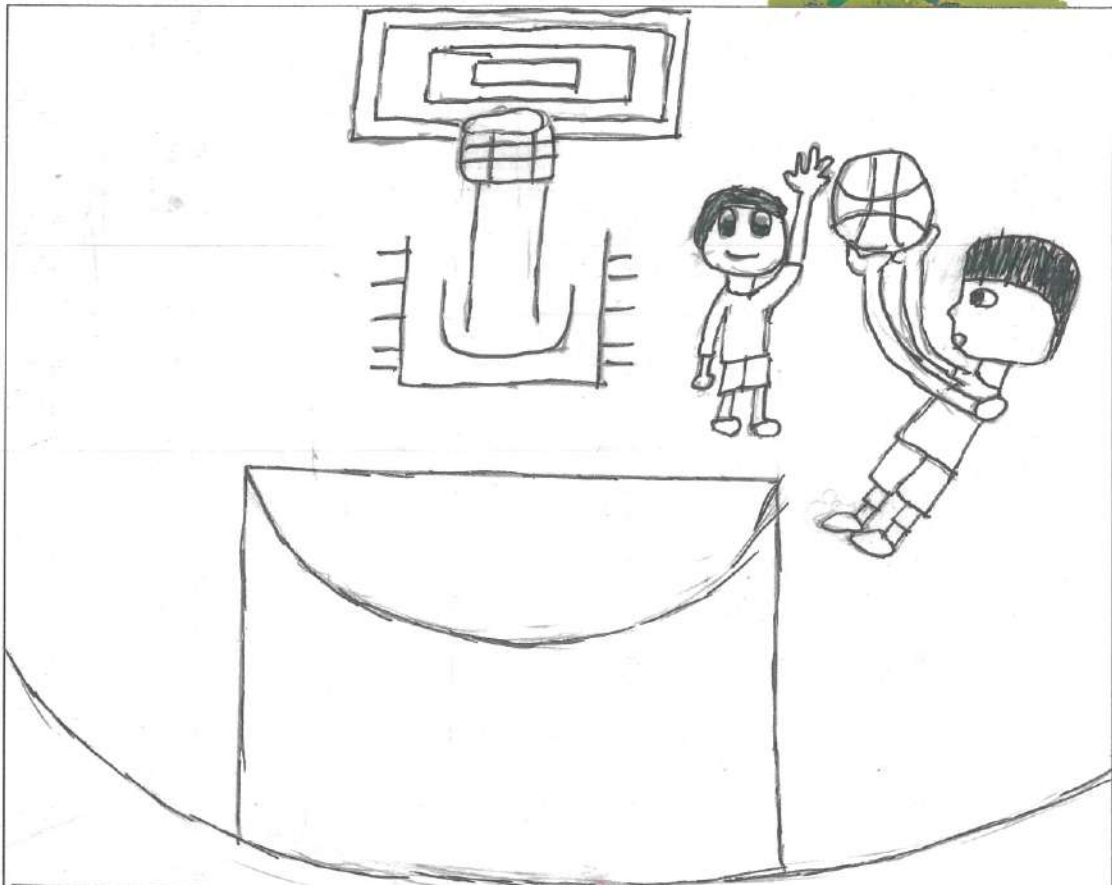
家長簽名： 阿美

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



在打籃球的時候，可以讓心情更愉快，同時也可以放鬆疲憊的眼睛，而且可以讓我們不會在家當宅男，就算不會打也可以投一些球，是消耗自由時間的好運動。

809 05 邱弘峻 家長簽名：

(Allen)



楊凱傑 809 10

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



家長簽名： 

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



809 14 蘇宗宏

家長簽名： 蔣淑引

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我跟全家人去小叮噠科學主題館拍的全家福

#少一個人

8/10-33 葉書晴

家長簽名：

杜叮蘭 2/11

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我們去清境農場



家長簽名：謝以行

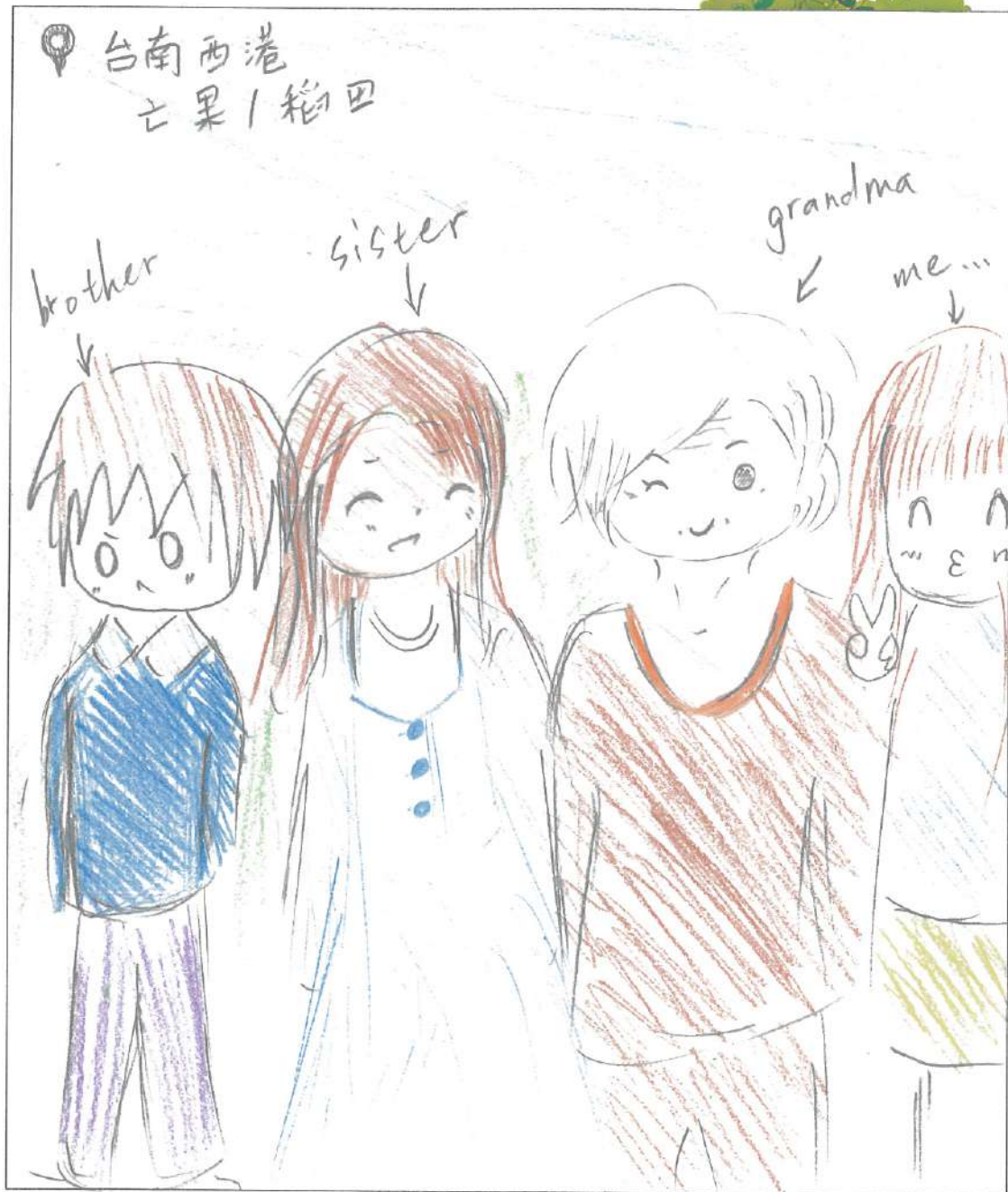
80921 王洛伊

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



80921 王洛伊 家長簽名：王璽文



親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



台南著名 IG 打卡景點

80931 高菲 家長簽名： 楊彩雯

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！





初三這天我跟家人到信義
安和站，原本要去一間拉麵
吃午餐，但因為下錯站，所
以改去台北地下街，那邊
有一家壽司店，很貴，最
貴一盤要兩百五，所以我
們都不敢吃，然後就
回桃園

家長簽名： 林佳莉

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



2/5 我和家人一起到金山獅頭山公園爬山1小時，
我們在山上有看到金山岬、燭臺雙嶼、磺港漁港
等海天一色的美景。

8/10 鄭凱庭 家長簽名：

Kevin

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



今天爸爸帶我們全家人一起去國立海洋生物博物館，坐了七個小時的車，終於到海生館了，在海生館看到各式各樣的魚，最令我印象深刻的是我看到一隻巨鯨，非常可愛，但是他很孤單，看起來很可憐，結果我到了下一個地方正好趕上企鵝的餵食秀，看到工作人員拿著一桶魚去餵企鵝。

8/10

家長簽名：陳佳輝

陳柏鈺

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



過年時回台南玩

家長簽名：徐瑞萍

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



我在週年期間跟弟弟和媽媽一起回阿嬤家玩。

810 12 謝耀慶家長簽名： 邱麗珍

親子 Eye 運動

寒假期間也別忘了要好好愛護眼睛，多到戶外活動喔！

請貼上一張和家人一起參與的戶外活動照

片並簡單描述活動內容喔！



跟家人去郊玩。



家長簽名：姜雅慧

我們這一家的寒假

Eye 運動計畫

寒
假
親
子
學
習
單

809-05

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1: 早上八點到十一點騎腳踏車, 中午休息, 下午去補習。

Week 2: 早上九點到十點打羽毛球, 中午休息, 下午去補習。

Week 3: 早上九點到十點打羽毛球, 中午休息, 下午一點到五點打籃球。

執行紀錄：

Week 1: 早上九點去騎腳踏車, 最少要超過一小時, 累了就休息, 中午休息, 下午補習。

Week 2: 早上九點到十一點打羽毛球, 中午休息, 下午補習。

Week 3: 早上九點到十點打羽毛球, 中午休息, 下午二點到六點打籃球。

班級: (809)/810 姓名: 邱翊峻
(Allen)

全家人簽名: 邱翊峻

809-28

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1 :

到公園散步、跑步或騎腳踏車

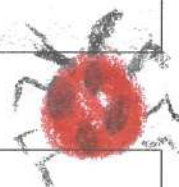
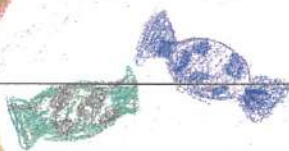
Week 2 :

去打籃球、騎腳踏車



Week 3 :

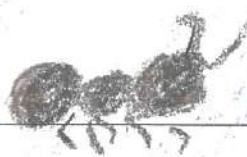
去逛街、買新衣、年貨、到台北玩尋寶遊戲



執行紀錄：

Week 1 :

我們全家上午去公園散步，晚上去逛夜市、吃晚餐

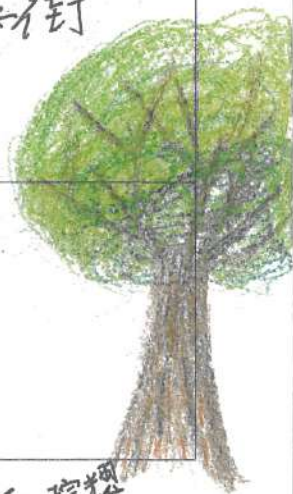


Week 2 :

騎腳踏車到籃球場打球，晚上去中原夜市、大園等逛街

Week 3 :

上午去逛菜市場、買年貨，



班級：8091810 姓名：阮馨慧

全家人簽名：

阮偉濃

阮琮耀

阮馨慧

王芷婷

810-10

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1 : 騎腳踏車 15 km
Week 2 : 跑步 10 km
Week 3 : 打籃球、爬山

執行紀錄：

Week 1 : 1/20 騎青塘園 5 km 1/25 騎中央大學 5 km 1/26 騎青埔領航南北路一圈 8 km
Week 2 : 1/29 健身房 4 km 2/1 青塘園 3 km 2/2 健身房 3 km
Week 3 : 2/5 金山獅頭山公園爬山 1 小時 2/9 打籃球 1 小時 2/9 石門山爬山 1 時

班級：809 (810) 姓名：鄭凱庭 Kevin 全家人簽名：鄭凱軒 鄭凱庭 鄭凱靜 鄭凱心

209-02

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1 :

去公園散步

Week 2 :

去打球

Week 3 :

去跑步

執行紀錄：

Week 1 :

做了, 去青塘園走一圈

Week 2 :

做了, 打球一小時

Week 3 :

做了, 去青塘園跑兩圈

班級：209/810 姓名：江柏緯

全家人簽名：

→ 洪 - ZuyLee

~~810~~
809-10

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1 :

早上十點到十一點打桌球，中午休息，下午去補習

Week 2 :

早上九點到十一點騎腳踏車，中午休息，下午去補習

Week 3 :

早上九點到十一點打籃球，中午休息，下午一點到三點打羽毛球

執行紀錄：

Week 1 :

早上十點到十一點打桌球，中午休息，下午去補習

Week 2 :

早上九點到十一點騎腳踏車，中午休息，下午去補習

Week 3 :

早上九點到十一點打籃球，中午休息，下午一點到三點打羽毛球

班級：809 / 810 姓名：楊凱傑

Jeff

全家人簽名：

楊凱傑

楊凱傑

809-30

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1 :	Fri: 打球 50分鐘
Mon: 吃完晚餐與家人出門散步 30分鐘	Sat: } 與家人出門散步
Tue: 用眼 30分鐘休息 10分鐘	Sun: }
Wed: 下午騎腳踏車 40分鐘	
Thu: 望遠凝視	
Week 2 :	Fri: 打球 40分鐘
Mon: 望遠凝視	Sat: } 出門散步
Tue: 騎腳踏車 60分鐘	Sun: }
Wed: 用眼 30分鐘休息 10分鐘	
Thu: 散步 60分鐘	
Week 3 :	Fri: 用眼 30分鐘休息 10分鐘
Mon: 出門採買蔬果 & 散步 40分鐘	Sat: } 出門散步 40分鐘
Tue: 騎腳踏車 30分鐘	Sun: }
Wed: 散步 40分鐘	
Thu: 望遠凝視	

執行紀錄：

Week 1 :	Fri: 打球 120分鐘
Mon: 打球 120分鐘	Sat: } 用眼 30分鐘休息 10分鐘
Tue: 望遠凝視	Sun: }
Wed: 打球 100分鐘	
Thu: 望遠凝視	
Week 2 :	Fri: 打球 40分鐘
Mon: 打球 120分鐘	Sat: } 散步 40分鐘
Tue: 騎腳踏車 40分鐘	Sun: }
Wed: 用眼 30休息 10分鐘	
Thu: 散步 60分鐘	
Week 3 :	Fri: 用眼 30分鐘休息 10分鐘
Mon: 散步 40分鐘	Sat: } 望遠凝視
Tue: 騎腳踏車 30分鐘	Sun: }
Wed: 散步 40分鐘	
Thu: 望遠凝視	

班級：809/810 姓名：范萱宸

全家人簽名：

黃永春 范竹筠
范竹筠

809-27

青埔國中 107 學年度視力保健健康促進寒假親子活動

我們這一家的寒假 Eye 運動計畫：

Week 1:	
MON: 全家人到戶外的公園散步 30 分鐘	SAT: 全家人做望遠凝視 10 分鐘
TUE: 全家人從 4 樓做望遠凝視 10 分鐘	SUN: 全家人做望遠凝視 10 分鐘
WED: 全家人一起做愛眼操 2 遍	
THU: 全家人到公園打球 20 分鐘	
FRI: 全家人到公園散步 30 分鐘	
Week 2:	
Mon: 全家人到球場打球 20 分鐘	Fri: 全家人做愛眼操 2 遍
Tue: 全家人到公園散步 30 分鐘	Sat: 全家人做望遠凝視 10 分鐘
Wed: 全家人一起出去騎腳踏車 35 分鐘	Sun: 全家人做望遠凝視 10 分鐘
Thu: 全家人到菜園耕作 25 分鐘	
Week 3:	
Mon: 全家人去騎腳踏車 35 分鐘	Fri: 全家人一起散步 25 分鐘
Tue: 全家人去公園散步 20 分鐘	Sat: 全家人做愛眼操 2 遍
Wed: 全家人做望遠凝視 10 分鐘	Sun: 全家人做愛眼操 2 遍
Thu: 全家人去打籃球 20 分鐘	

執行紀錄：

Week 1:	
到公園運散步 30 分鐘 (✓)	散步 30 分鐘 (✓)
做望遠凝視 10 分鐘 (✓)	做望遠凝視 10 分鐘 (x)
做愛眼操 2 遍 (x)	
公園打球 20 分鐘 (✓)	
Week 2:	
到球場打球 20 分鐘 (x)	到菜園耕作 25 分鐘 (✓)
公園散步 30 分鐘 (✓)	做愛眼操 2 遍 (x)
騎腳踏車 35 分鐘 (✓)	做望遠凝視 10 分鐘 (x)
Week 3:	
騎腳踏車 35 分鐘 (✓)	散步 25 分鐘 (✓)
公園散步 20 分鐘 (x)	做愛眼操 2 遍 (x)
做望遠凝視 10 分鐘 (x)	
打籃球 20 分鐘 (✓)	

班級: 809/810 姓名: 李語晴

全家人簽名 李語晴 李秉歡

李明振 林碧芳

學

生

15

得



視力保健心得 ♡ ♡

視力保健的集點活動是從8年級上學期開始的，上學期sheryl說只要天氣好的話，我們班每天固定第3節下課就要全班帶去操場，開始熱情的奔跑(?)。上學期的遊戲規則是：學期末會統記每個人的印章數，然後會兌換成優點(不過因為上次一人每天都只蓋一次，加上大家有時候跑完又忘記交集點卡，所以就很不悲慘)。這學期本來大家都忘了這件事，是後來sheryl提醒我們，而且說有禮物，還說會處罰最少的幾個人，大家才又「動」起來的。這次sheryl倒是沒說可不可以換優點，總而言之呢，現在下課時間，班上幾乎都沒人了，全部都集體前往學務處了。大家都很積極，希望能保持下去。加油!



廿八號

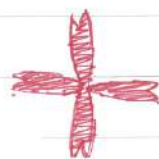


健康促進活動

一開始老師說要「動起來」的時候，我其實很不想動，尤其是像現在這種大熱天，冷氣房跟外面的大太陽，毫無疑問，常然是選前者，但是最近學校不停宣導視力保健，再加上自己在家很常滑手機，害怕視力退化得太誇張，所以決定跟上同學的腳步，一起踏上前往學務蓋章的路程。而在這短短幾個禮拜裡，我發現每節下課都走出教室，其實是件再簡單不過的事，不僅僅可以讓視力維持，也因為每節都有運動到，所以也能順便減肥。因此，我認為健康促進活動對我們班來說是超讚的一個保持健康的方法。

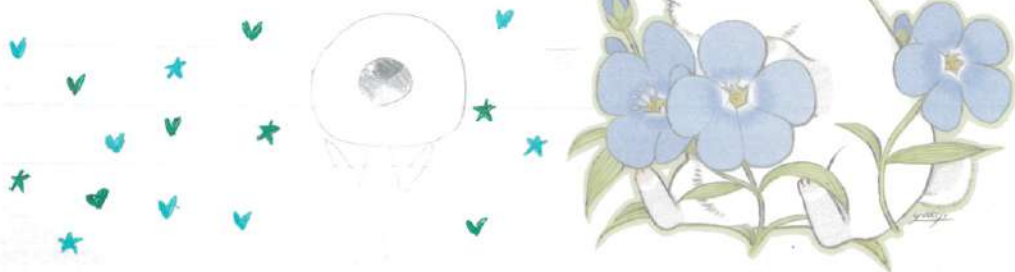


繼續保持



視力保健

一開始 Sheryl 發給我們積點卡的時候，好像都很少人去，但是自從說禮物是 Nike 之後，大家都變超認真，雖然還是有些人都不去蓋章，有時候下課想睡覺的話，我也沒去，但是平常也有認真的去蓋，最近感覺是因為 Sheryl 說要抓前十個蓋最少的人，有些不帶卡的人最近也都帶來了，還很認真的蓋。



視力保健

這個視力保健活動很有趣！不僅能獲得獎品，還能在過程中得到健康的eyes~~多多去戶外曬太陽!!! 也有益我們的身心健康呢xD 現在的人都有一種文明病-不想出去，這讓我們長時間宅在家的病，正好能用這個活動來響應!! 其實「曬太陽」這件事，並不是多難的事，只要有心去做，一定能適應，自然而然也就成了一個習慣~



視力保健心得

視力保健對於現在的学生來說，真的難，當然，我也是其中之一，記得最一開始時，學校正在倡導視力保健的方法，而我卻無法完成任何一項，因為我也跟大多數的同學一樣，喜歡使用手機，玩電腦，整天宅在家中，重點是我超級沒辦法自律，然而時間久了我的眼睛卻開始痛起來，偶而還會看不清楚，才知道事情的嚴重性，所以我去請教了老師，方法很簡單，卻很有用，只要每節課下課出去走走就行了，你也可以試一試。

視力保健 心得 '用'眼'30'

休息 10分

這次的視力保健活動，真的超級有用，也因為這次活動，我知道了要怎麼保護眼睛，而且更加注意眼睛的健康。也謝謝老師教導我們的知識，我相信我的眼睛會一直一直的健康下去。

這次參加了視力保健的活動，真好玩，本來想說一定很無聊，但是老師說只要多到外面走走就可以集點，而且還可以讓眼睛放鬆，所以只要每到下課大家都會跑出去運動。

視力保健

視力對我們來說，是很重要的東西。如果有一天近視了，就要開始帶眼鏡。帶眼鏡會有許多不便的地方，像是吃東西時，會因熱氣而造成看不清。做一些事情時，也要把眼鏡拿下來，很麻煩。所以我們為了不近視能做的事情有很多，像是多出去走走，多運動，像是我每節下課都會去外面走走。近視之後也可以選擇帶隱形眼鏡，但是帶隱形對眼睛不好，眼睛也會常常覺得乾，所以為了不近視大家還是多出去走走，不要一直待在教室。



這次的視力保健活動非常棒！它使原本一下課都在教室裡閒聊甚至連廁所都有點懶惰的我願意踏出教室門，成為健康人！XD其實我一開始也不是很想集那個章，即使知道前17名會有禮物也沒什麼太大的動力去集，之所以會去集的原動力來自於英文老師的「用心勸導」！！讓我覺得非常感動～而且集到最後一個章時，真的很感動～還覺得努力不是白費的～～～非常的有成就感～～這讓我的視力沒有退步，反而還維持，這是一個多麼大的感動～～！希望下次還可以舉辦這種有益身心健康的活動～讓全校的人都變得更陽光，更健康!!!

