

每學期期初開學典禮及週三進修跟老師宣導健促活動成果



開學典禮宣導健促



開學典禮宣導健促



週三進修跟老師宣導健促活動



週三進修跟老師宣導健促活動



校務會議討論健促



校務會議討論健促

召開班親會及聯絡簿貼條成果



班親會宣導



班親會宣導



班親會宣導



聯絡簿貼條

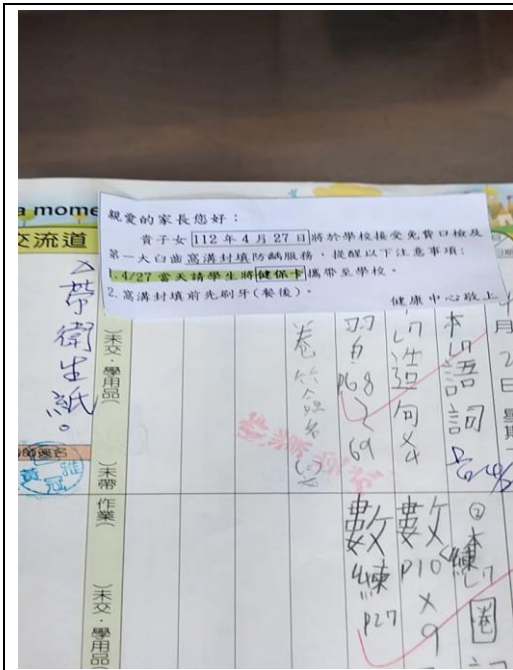


聯絡簿貼條



聯絡簿貼條

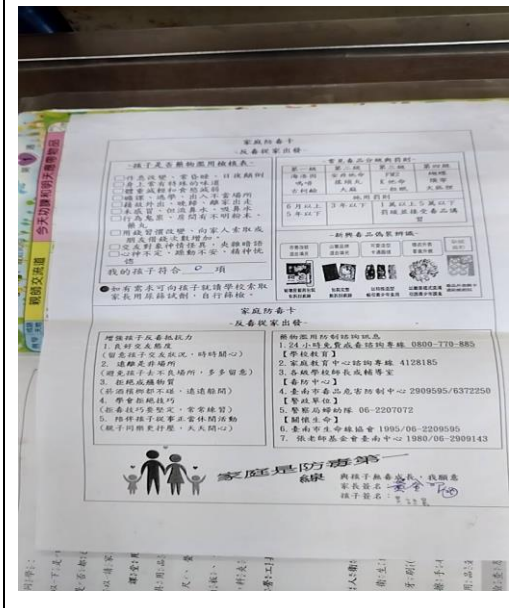
聯絡簿貼條及傳單、班級視力保健居家生活檢核表



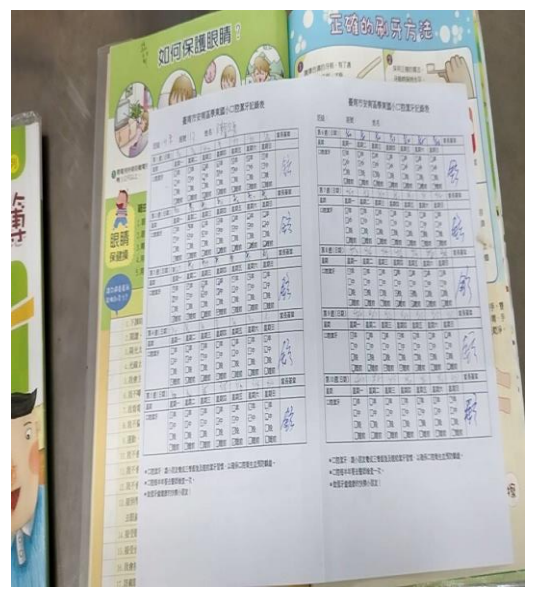
聯絡簿貼條



聯絡簿貼條



傳單



傳單

### 視力保健評鑑

班級: 甲班 姓名: 黃健熙 得分: 100

一、是非題(每題10分)

( ) 1. 視力模糊、看字不清時，可能是假性近視，應請眼科醫師檢查治療，不可以只戴眼鏡就好。

( ) 2. 離間點眼藥水(散瞳劑)可以鬆弛眼肌肉，可以治療假性近視。

( ) 3. 讀書或做作業時，自然挺胸保持35公分以上的距離。

( ) 4. 讓眼睛在寬廣的視野得到放鬆休息，可預防近視發生。

( ) 5. 充足的睡眠及規律用眼3010，可以減輕眼睛疲勞，可以減輕近視度數加深。

二、選擇題(每題10分)

( ) 1. 預防近視的最佳方法？(1) 望遠凝視 (2) 眼睛有適度的休息 (3) 充足的陽光 (4) 以上皆是。

( ) 2. 看書時光線要充足，光線來源最好從哪一方照射，並且避免直接刺激眼睛？(1) 正前方 (2) 左後方 (3) 右前方 (4) 正後方。

( ) 3. 近視眼鏡的鏡片是 (1) 凸透鏡 (2) 凹透鏡 (3) 放大鏡 (4) 以上皆是。

( ) 4. 每次閱讀、看電視多久，要起來走動，並讓眼睛輕鬆望遠休息10分鐘？(1) 5分鐘 (2) 30分鐘 (3) 1小時 (4) 2小時。

( ) 5. 關於望遠凝視以下何者有錯？(1) 看向遠方越遠越好 (2) 每次最好凝視3分鐘 (3) 能使眼部肌肉鬆弛 (4) 眼睛看向太陽。

### 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好！  
為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您與孩子一同配合下列表格，並將其落實生活中。

三年甲班 姓名: 黃健熙 家長簽名: 黃健熙

孩子最近在校於 月 日做視力檢查，左眼視力: 右眼視力: 結果為: 1.  正常 2.  須矯治，已於 (診所或醫院) 矯治 3.  異常，但未矯治

視力保健居家生活習慣檢核項目	上週孩子行為	是否
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 孩子在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 平日多輕鬆眺遠望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫院所進行複檢或矯治。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12. 您是否願意留下您小孩安親班的名稱讓學校一同來關心？	<input checked="" type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 <input type="checkbox"/> 我的小孩無參加安親班	

再次叮嚀您：當孩子作息正常、早睡早起，養成良好衛生習慣(口腔衛生保健、正確飲食、適當運動)，將是您給孩子未來最健康的禮物。


謝謝您撥冗填寫 學校

### 班級視力保健測驗題目


### 班級視力保健居家生活檢核表

小朋友：


上個禮拜，下列的事有「做」的打「○」，沒「做」的打「×」。



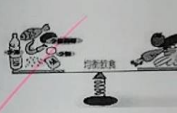
1. 遠望凝視 (×)




2. 用眼休息 (○)



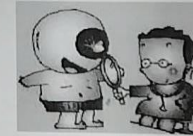
3. 坐姿正確 (○)



4. 均衡飲食 (○)



5. 燈光充足 (○)



6. 定期檢查 (×)

### 國小學生視力保健行為調查問卷 (中、高年級學童)

親愛的同學，你好！

這份問卷是教育部委託臺灣師範大學進行的一項研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝 學業進步，身體健康！

一、視力保健知識 (是非題)

(×) 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，應請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. 看書時只要有夠強的光線就好了。

(○) 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。

二、視力保健態度：我個人對視力保健的感覺

1. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。  同意  不同意

2. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。  同意  不同意

3. 我覺得我還早都會近視，所以不必關心視力保健。  同意  不同意

4. 我覺得學習保護眼睛並不是很困難的事。  同意  不同意

5. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。  同意  不同意

6. 覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了。  同意  不同意

7. 我覺得要來家人帶我去檢查眼睛很困難。  同意  不同意

還有題目喔！請您繼續作答。

臺南市安南區學東國民小學 112 學年度第 1 學期  
112 年 9 月 9 日健康體位家長說明會簽到表

簽到表：

葛若綺	張暉昱	張沂妤
邱佳穎	陳昭君	黃李亞
黃娟娟	曲曲峯	黃百茹
黃明晴	鄧詠誠	黃冠翔
陳憶苓	王珮紋	邱家益
黃馨慧	周奕廷	孫玉卿
黃麗美	陳恩君	黃高凡
余淮鈴	黃建宏	
魏雅玟	陳雅潔	