



# 100 年<sub>3</sub>度<sub>2</sub>健康<sub>4</sub>促進<sub>4</sub>學校<sub>1</sub>

□□-□□

議題-學校

## 行<sub>1</sub>動<sub>2</sub>研<sub>3</sub>究<sub>4</sub>問<sub>5</sub>卷<sub>6</sub>(國<sub>8</sub>小<sub>1</sub>版<sub>2</sub>)

親<sub>3</sub>愛<sub>4</sub>的<sub>5</sub>同<sub>6</sub>學<sub>7</sub>， 您<sub>3</sub>好<sub>4</sub>：

這<sub>3</sub>是<sub>4</sub>一<sub>5</sub>份<sub>6</sub>由<sub>7</sub>行<sub>8</sub>政<sub>9</sub>院<sub>10</sub>衛<sub>11</sub>生<sub>12</sub>署<sub>13</sub>及<sub>14</sub>國<sub>15</sub>民<sub>16</sub>健<sub>17</sub>康<sub>18</sub>局<sub>19</sub>委<sub>20</sub>託<sub>21</sub>辦<sub>22</sub>理<sub>23</sub>的<sub>24</sub>健<sub>25</sub>康<sub>26</sub>促<sub>27</sub>進<sub>28</sub>問<sub>29</sub>卷<sub>30</sub>調<sub>31</sub>查<sub>32</sub>。 這<sub>3</sub>不<sub>4</sub>是<sub>5</sub>一<sub>6</sub>考<sub>7</sub>試<sub>8</sub>， 所<sub>9</sub>以<sub>10</sub>沒<sub>11</sub>有<sub>12</sub>標<sub>13</sub>準<sub>14</sub>答<sub>15</sub>案<sub>16</sub>， 而<sub>17</sub>且<sub>18</sub>問<sub>19</sub>卷<sub>20</sub>只<sub>21</sub>會<sub>22</sub>用<sub>23</sub>在<sub>24</sub>研<sub>25</sub>究<sub>26</sub>上<sub>27</sub>， 絕<sub>28</sub>不<sub>29</sub>會<sub>30</sub>移<sub>31</sub>作<sub>32</sub>他<sub>33</sub>用<sub>34</sub>， 也<sub>35</sub>不<sub>36</sub>會<sub>37</sub>影<sub>38</sub>響<sub>39</sub>你<sub>40</sub>的<sub>41</sub>學<sub>42</sub>校<sub>43</sub>成<sub>44</sub>績<sub>45</sub>， 你<sub>3</sub>只<sub>4</sub>要<sub>5</sub>照<sub>6</sub>自<sub>7</sub>己<sub>8</sub>的<sub>9</sub>狀<sub>10</sub>況<sub>11</sub>誠<sub>12</sub>實<sub>13</sub>回<sub>14</sub>答<sub>15</sub>就<sub>16</sub>好<sub>17</sub>， 不<sub>18</sub>用<sub>19</sub>擔<sub>20</sub>心<sub>21</sub>。 如<sub>22</sub>果<sub>23</sub>有<sub>24</sub>不<sub>25</sub>懂<sub>26</sub>的<sub>27</sub>， 就<sub>28</sub>舉<sub>29</sub>手<sub>30</sub>發<sub>31</sub>問<sub>32</sub>， 如<sub>33</sub>果<sub>34</sub>有<sub>35</sub>寫<sub>36</sub>錯<sub>37</sub>字<sub>38</sub>， 也<sub>39</sub>記<sub>40</sub>得<sub>41</sub>要<sub>42</sub>擦<sub>43</sub>乾<sub>44</sub>淨<sub>45</sub>， 十<sub>46</sub>分<sub>47</sub>感<sub>48</sub>謝<sub>49</sub>同<sub>50</sub>學<sub>51</sub>的<sub>52</sub>協<sub>53</sub>助<sub>54</sub>！

若<sub>3</sub>您<sub>4</sub>願<sub>5</sub>意<sub>6</sub>填<sub>7</sub>寫<sub>8</sub>本<sub>9</sub>問<sub>10</sub>卷<sub>11</sub>， 請<sub>12</sub>您<sub>13</sub>在<sub>14</sub>下<sub>15</sub>方<sub>16</sub>的<sub>17</sub>方<sub>18</sub>框<sub>19</sub>中<sub>20</sub>打<sub>21</sub>勾<sub>22</sub>。

敬<sub>3</sub>祝<sub>4</sub>：

學<sub>3</sub>業<sub>4</sub>進<sub>5</sub>步<sub>6</sub> 順<sub>7</sub>心<sub>8</sub>如<sub>9</sub>意<sub>10</sub>

我<sub>3</sub>已<sub>4</sub>閱<sub>5</sub>讀<sub>6</sub>過<sub>7</sub>上<sub>8</sub>述<sub>9</sub>說<sub>10</sub>明<sub>11</sub>， 並<sub>12</sub>且<sub>13</sub>願<sub>14</sub>意<sub>15</sub>填<sub>16</sub>寫<sub>17</sub>本<sub>18</sub>問<sub>19</sub>卷<sub>20</sub>

若<sub>3</sub>您<sub>4</sub>有<sub>5</sub>任<sub>6</sub>何<sub>7</sub>疑<sub>8</sub>問<sub>9</sub>， 可<sub>10</sub>以<sub>11</sub>聯<sub>12</sub>絡<sub>13</sub>本<sub>14</sub>計<sub>15</sub>畫<sub>16</sub>主<sub>17</sub>持<sub>18</sub>人<sub>19</sub> 陳<sub>20</sub>富<sub>21</sub>莉<sub>22</sub>副<sub>23</sub>教<sub>24</sub>授<sub>25</sub>

(02)2905-3431， 或<sub>3</sub>聯<sub>4</sub>絡<sub>5</sub>本<sub>6</sub>計<sub>7</sub>畫<sub>8</sub>專<sub>9</sub>案<sub>10</sub>研<sub>11</sub>究<sub>12</sub>助<sub>13</sub>理<sub>14</sub> 陳<sub>15</sub>映<sub>16</sub>伶<sub>17</sub>

(02)2905-2056。 十<sub>3</sub>分<sub>4</sub>感<sub>5</sub>謝<sub>6</sub>您<sub>7</sub>的<sub>8</sub>協<sub>9</sub>助<sub>10</sub>！

健<sub>3</sub>康<sub>4</sub>促<sub>5</sub>進<sub>6</sub>學<sub>7</sub>校<sub>8</sub>認<sub>9</sub>證<sub>10</sub>暨<sub>11</sub>國<sub>12</sub>際<sub>13</sub>接<sub>14</sub>軌<sub>15</sub>計<sub>16</sub>畫<sub>17</sub>團<sub>18</sub>隊<sub>19</sub>



※ 作答時：請在選項圈內直接塗黑。

基本資料

- 生日：年(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
日(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 性別： 0 男 1 女
- 年級： 3 三年級 4 四年級 5 五年級 6 六年級
- 班級： \_\_\_\_\_
- 座號： (十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 身高(公分)： (百位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 體重(公斤)： (十位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
(個位) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 現在你主要與誰生活/住在一起? 【可以複選】  
0 父親 1 母親 2 兄弟姊妹 3 祖父母  
4 祖母 5 其他親戚 6 其他人員
- 請問你父母(或主要男性、女性照顧人)是否全職工作?  
父親： 1 全職工作 2 半職工作 3 待業 4 退休 5 不知道  
母親： 1 全職工作 2 半職工作 3 待業 4 退休 5 不知道
- 你父親(或主要男性照顧人)的教育程度是：  
1 沒受過教育 2 小學程度 3 國中程度 4 高中職程度  
5 專科或大學程度 6 碩士及以上 7 不知道
- 你母親(或主要女性照顧人)的教育程度是：  
1 沒受過教育 2 小學程度 3 國中程度 4 高中職程度  
5 專科或大學程度 6 碩士及以上 7 不知道

※ 作答方式：請在每項圈出 0 ① ② ③ ④ 上直接塗黑。

一、視力保健行為

你上週是否完成這些視力保健有關的行為？

項目	有	無
1. 我看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時.....	①	②
2. 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離.....	①	②
3. 我閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定讓眼睛望遠休息 10 分鐘.....	①	②
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視.....	①	②
5. 我不在走路及坐車時閱讀.....	①	②
6. 我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦.....	①	②
7. 我有吃對眼睛有幫助的食物.....	①	②
8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動.....	①	②
9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動.....	①	②
10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長.....	①	②
11. 【視力正常者不用填寫本題】		
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.....	①	②

## 二、視力保健知識



接下來，我們想知道你對視力保健的了解狀況，請問你覺得下面題目正不正確？

項目	對	錯	不知道
1. 看書或看電視時為了不讓眼睛太累，要靠很近一點點看.....	③	②	①
2. 看不清楚時，通常只是因為眼睛太累，揉揉眼或休息就好.....	③	②	①
3. 看書或看電視60分鐘最好可以休息10分鐘....	③	②	①
4. 看書時，光線只要能看到字就夠了.....	③	②	①
5. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會有近視.....	③	②	①
6. 多到戶外活動對預防近視有幫助.....	③	②	①

## 三、視力保健的態度



接下來，要請問你對視力保健的看法，下面的題目沒有對或錯，你只要依照自己的感覺回答就好。

項目	非常同意	同意	中立	不同意	非常不同意
1. 我覺得學習保護眼睛是很重要的事情.....	⑤	④	③	②	①
2. 我覺得近視對生活沒什麼太大的影響.....	⑤	④	③	②	①
3. 我覺得配眼鏡去眼鏡行就可以了.....	⑤	④	③	②	①
4. 我覺得我不太可能會近視，所以不必關心視力保健.....	⑤	④	③	②	①
5. 我覺得保護眼睛不是很困難的.....	⑤	④	③	②	①