



100 年₃度₂健康₄促進₄學校₁

□□-□□
議題-學校

行₁動₂研₂究₄問₄卷₄(國₂小₁版₂)

親₁愛₁的₁同₂學₁， 您₃好₄：

這₁是₁一₁份₁由₁行₁政₁院₁衛₁生₁署₁及₁國₁民₁健₁康₁局₁委₁託₁辦₁理₁的₁健₁康₁促₁進₁問₁卷₁調₁查₁。 這₁不₁是₁一₁考₁試₁， 所₁以₁沒₁有₁標₁準₁答₁案₁， 而₁且₁問₁卷₁只₁會₁用₁在₁研₁究₁上₁， 絕₁不₁會₁移₁作₁他₁用₁， 也₁不₁會₁影₁響₁你₁的₁學₁校₁成₁績₁， 你₁只₁要₁照₁自₁己₁的₁狀₁況₁誠₁實₁回₁答₁就₁好₁， 不₁用₁擔₁心₁。 如₁果₁有₁不₁懂₁的₁， 就₁舉₁手₁發₁問₁， 如₁果₁有₁寫₁錯₁字₁， 也₁記₁得₁擦₁乾₁淨₁， 十₁分₁感₁謝₁同₁學₁的₁協₁助₁！

若₁您₃願₁意₁填₁寫₁本₁問₁卷₁， 請₁您₃在₁下₁方₁的₁方₁框₁中₁打₁勾₁。

敬₁祝₁：

學₁業₁進₁步₁ 順₁心₁如₁意₁

我已閱讀過上述說明，並且願意填寫本問卷

若₁您₃有₁任₁何₁疑₁問₁， 可₁以₁聯₁絡₁本₁計₁畫₁主₁持₁人₁ 陳₁富₁莉₁副₁教₁授₁

(02)2905-3431， 或₁聯₁絡₁本₁計₁畫₁專₁案₁研₁究₁助₁理₁ 陳₁映₁伶₁

(02)2905-2056。 十₁分₁感₁謝₁您₃的₁協₁助₁！

健₁康₁促₁進₁學₁校₁認₁證₁暨₁國₁際₁接₁軌₁計₁畫₁團₁隊₁

※ 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	④
2. 我看書或做作业時，保持 35 公分以上的距離.....	①	④
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	④
4. 我不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視.....	①	④
5. 我不在走路及坐車時閱讀.....	①	④
6. 我在室內光線充足下閱讀、做作业、看電視及打電腦.....	①	④
7. 我有吃對眼睛有幫助的食物.....	①	④
8. 我有經常遠眺望遠或做眼球運動.....	①	④
9. 我下課時間或放假時有到戶外活動或運動.....	①	④
10. 每次視力檢查結果我都有告訴家長.....	①	④
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	④

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