



100 年³度³健⁴康⁵促⁶進⁷學⁸校⁹

□□-□□

議題-學校

健⁴康⁵議⁶題⁷介⁸入⁹研⁰究¹問²卷³

親³愛⁴的⁵同⁶學⁷， 您⁸好⁹：

這³是⁴一⁵份⁶由⁷行⁸政⁹院⁰衛¹生²署³國⁴民⁵健⁶康⁷局⁸委⁹託⁰辦¹理²的³健⁴康⁵促⁶進⁷問⁸卷⁹調⁰查¹。 這³不⁴是⁵一⁶考⁷試⁸， 所⁹以⁰沒¹有²標³準⁴答⁵案⁶， 而⁷且⁸問⁹卷⁰只¹會²用³在⁴研⁵究⁶上⁷， 絕⁸不⁹會⁰移¹作²他³用⁴， 也⁵不⁶會⁷影⁸響⁹你⁰的¹學²校³成⁴績⁵， 你⁶只⁷要⁸照⁹自⁰己¹的²狀³況⁴誠⁵實⁶回⁷答⁸就⁹好⁰， 不¹用²擔³心⁴。 如⁵果⁶有⁷不⁸懂⁹的⁰， 就¹舉²手³發⁴問⁵， 如⁶果⁷有⁸寫⁹錯⁰字¹， 也²記³得⁴要⁵擦⁶乾⁷淨⁸， 十⁹分⁰感¹謝²同³學⁴的⁵協⁶助⁷！

敬³祝⁴

學³業⁴進⁵步⁶ 順⁷心⁸如⁹意⁰

健⁴康⁵促⁶進⁷學⁸校⁹認⁰證¹暨²國³際⁴接⁵軌⁶計⁷畫⁸團⁹隊⁰

※ 作³答⁴： 請⁵在⁶選⁷項⁸圈⁹圈⁰ ① ② 上¹直²接³塗⁴黑⁵。

1. 生³日⁴： 年⁵(十⁶位⁷) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

(個³位⁴) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

月³ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

2. 性³別⁴： ① 男³ ② 女⁴

3. 年³級⁴： ③ 三⁴年⁵級⁶ ④ 四⁵年⁶級⁷ ⑤ 五⁶年⁷級⁸ ⑥ 六⁷年⁸級⁹

4. 班³級⁴： _____

5. 座³號⁴： (十⁶位⁷) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

(個³位⁴) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

※ 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，也比較不會會近視.....	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一件困難的事.....	⑤	④	③	②	①