



好好 eye 我

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會

好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題 目

1. 我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼_____；左眼_____		
2. 我是否有視力問題。 哪方面：_____例：近視、遠視、散光	☐ 是	☐ 否
3. 我喜歡躲在棉被裡看書或使用手機。	☐ 是	☐ 否
4. 搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書或使用手機。	☐ 是	☐ 否
5. 看 3C 產品時不要開燈無所謂。	☐ 是	☐ 否
6. 我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	☐ 是	☐ 否
7. 我看書時光線充足，且光源由左方照射。	☐ 是	☐ 否
8. 我不喜歡趴在桌上看書。	☐ 是	☐ 否
9. 我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	☐ 是	☐ 否
10. 家中的電腦有裝設護目鏡。	☐ 是	☐ 否
11. 我用眼每三十分鐘至少休息十分鐘。	☐ 是	☐ 否
12. 我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。	☐ 是	☐ 否
13. 我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	☐ 是	☐ 否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

透過這學期所學習的眼睛相關知識後，在背面空白處發揮你（妳）的創意設計出一

張護眼海報

可掃旁邊的 QR code，進入健康久久網站，觀看各式各樣的宣導，尋找靈感喔！
網址：<https://ppt.cc/fBGv1x>

