

「守護眼睛我最行」護眼任務學習單

活動目的

為強化學童視力保健觀念，鼓勵學童完成視力檢查，透過學習單的方式，提升學童的護眼知識，進而養成健康的視力保健生活習慣與態度。



活動對象

臺北市106學年度上學期國小二、三、四年級學童。

活動內容

由學校於**106年11月1日**（星期三）前，統一回收「抽獎聯」送至臺北市衛生局，即可參加抽獎。



※護眼任務學習單中需填寫106年7月至10月學童免費專業視力檢查時間，請家長協助帶學童至合約醫療院所接受檢查。



獎項	內容	名額
特別獎	旋風球	320名
陽光獎	休閒帽	500名
活力護	背包	800名
飛揚獎	飛盤	800名
實用小物獎	零錢包	1,000名



備註：

- 1.就讀臺北市國小二、三、四年級學童，每位僅限參加1次，如發現重複參加或冒用他人姓名參加活動，將取消得獎資格。
- 2.獎品內容以實物為準，且主辦單位不負獎品之維護或保固責任。
- 3.獎品將以公文傳送方式交換至學校，轉交得獎學童。
- 4.本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位保留更改活動內容、規則、獎項之權利及對於本活動辦法之最終解釋權。



抽獎聯

護眼任務一

請填寫下列表格及背面學習單後，沿虛線撕下或剪下，交給老師！

基本資料

學校：_____國小

姓名：_____

班級：_____年_____班 座號：_____號

專業視力檢查

106年7月至10月免費專業視力檢查：

我已於106年_____月_____日完成。

(請再次確認上述資料及背面學習單已填寫完整，若資料未齊全，將喪失抽獎資格)



護眼密碼要落實

視野清晰好眼力



幫
我
刪
惡
視
力

8 5 3 2 4 0

8 顧眼長高睡8飽：生活作息良好，睡足八小時。

5 5拳彩紅蔬果讚：一天五拳大小彩虹多色蔬菜、水果。

3 靜心坐姿321：3 直角、2 平手、1直線。
腳掌、小腿、大腿、身軀近直角90度。2
手平放在桌上。耳、肩、臀在一直線。



2 戶外活動120：一天平均累積戶外120分鐘活動量，一天至少運動30分，要把握06:30-10:30, 14:30-16:30的好陽光。天天走路上下學：下課離開教室：飯後散步。戶外活動應戴帽子或太陽眼鏡以防光害。

4 避光害少4電：每天看電視、打電動、用電腦、玩手機的時間加起來不超過1小時。



0 3010多抬頭：讀書、寫字、使用4電產品的時間，最多每30分鐘要休息10分鐘。抬起頭來變換視距，鬆鬆筋骨。



臺北市衛生局



臺北市教育局

廣告

護眼任務二

是非題：下列對於保護眼睛的敘述，對的畫○、錯的畫×

- () 每天只要睡滿5小時，就可以保護眼睛，不會近視。
- () 每天吃零食、喝飲料，可以幫助我保護眼睛。
- () 讀書寫字應該要彎腰駝背，才不會近視。
- () 每天戶外活動累積120分鐘，可以利用走路上下學、散步等。
- () 每天看電視、打電動、用電腦及玩手機的時間加起來不超過1小時。
- () 讀書、寫字或看電視的時間，每30分鐘就要休息10分鐘。