

新東國小 104 學年度辦理視力保健宣導活動實施成果

活動名稱：訂定健康促進視力保健實施計畫，將規律用眼 3010、天天戶外遠眺 120 融入教學計畫並執行



新東國小 104 學年度辦理視力保健宣導活動實施成果

活動名稱：訂定健康促進視力保健實施計畫，將規律用眼 3010、天天戶外遠眺 120 融入教學計畫並執行



把 EYE 找回來——視力保健學習單

怎麼辦？怎麼辦？妙妙的眼睛變成方眼了！到底妙妙的眼睛怎麼了？
小朋友，怎麼樣讓妙妙的眼睛變回來？讓我們一起幫他想辦法吧！

1. 你覺得什麼原因讓妙妙的眼睛變方眼？

◎

◎

2. 下列哪些方法可以幫助妙妙的眼睛變的正常？（可以複選）

看電視時和電視保持適當距離（大約 3 到 4 公尺）

看電視或操作電腦每 30 分鐘休息 10 分鐘，遵守視力保健 3010 原則

均衡的飲食習慣

多多看遠方的景物(望遠凝視法)

3. 小朋友你知道還有哪些方法可以讓眼睛更健康呢？請至少寫出二個方法

◎

◎

結語：小朋友，這個世界有許多美好的事物等著你去欣賞，有健康的眼睛，
你才能好好的欣賞這個美麗的世界。「美眼看世界，視力多保健」只要你多花
點心，留意自己眼睛，擁有健康的眼睛其實不會太難哦！

