

學生健康促進自評表－用眼習慣

請根據自己上週（若上週有特殊活動，例如考試週、校慶、放假週等，則根據上上週）的用眼實際情形，回答以下的問題：

其他注意事項：

※使用智慧型手機/平板電腦時，若螢幕產生閃爍或影像模糊應儘速告知老師並送修。

※需注意螢幕乾淨程度，有髒汙時進行擦拭，以確保螢幕清晰。

※調低螢幕亮度，清楚即可，以避免過度刺眼。個人可依需求進行微調。

使用電腦時的注意事項：

※眼睛和電腦螢幕內框上緣同高，視線對準螢幕中央時之俯角應為 10-20 度。

※眼睛和螢幕平行距離應維持 50 公分以上。

※使用 19 吋以上（大約兩張 A4 紙大），且解析度高之電腦螢幕。

題號	檢核項目	6	5	4	3	2	1
1	一週內，每次看書、看螢幕或畫圖 30 分鐘後，會 休息 （沒再看書、看螢幕或畫圖等需要專心的活動） 5-10 分鐘 的天數是：	6-7 天	5 天	4 天	3 天	2 天	0-1 天
2	一週內，坐姿端正、正確， 不會 趴在桌上或床上看智慧型手機/平板電腦的天數是：	6-7 天	5 天	4 天	3 天	2 天	0-1 天
3	一週內， 不會 在走路時、汽車上或太陽底下使用智慧型手機/平板電腦的天數是：	6-7 天	5 天	4 天	3 天	2 天	0-1 天
4	一週內，使用智慧型手機/平板電腦時，會距離至少在 30-40 公分 以上的天數是：	6-7 天	5 天	4 天	3 天	2 天	0-1 天
5	一週內，使用智慧型手機/平板電腦時， 周圍照度 盡量都維持和 學校上課時 的光線強度（大約兩支日光燈或 LED 燈的亮度 ）的天數是：	6-7 天	5 天	4 天	3 天	2 天	0-1 天
6	在上課日，下課休息和放學回家時，會遠望景物 累積 多於 30 分鐘 的天數是：	5 天	4 天	3 天	2 天	1 天	0 天

資料出處：國中小行動學習教師專業發展與推動成效評估計畫(教育部委託國立成功大學)