

新東國小規律用眼 3010 與戶外遠眺 120 護眼行動六招
104 學年第二學期/第 1--7 週/學生總數 55

	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進
	第一週		第二週		第三週		第四週		第五週		第六週		第七週	
第 1 招：眼睛休息不忘記														
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上	40	15	41	14	41	14	42	13	40	15	43	12	42	13
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。	40	15	40	15	41	14	42	13	40	15	42	13	44	11
3. 下課(或在家)務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。	41	14	40	15	41	14	42	13	41	14	44	11	42	13
4. 早睡早起，充分休息。	45	10	43	12	44	11	45	10	45	10	46	9	49	6
第 2 招：均衡飲食要做到														
1. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	40	15	41	14	42	13	43	12	40	15	44	11	44	11
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	40	15	41	14	42	13	43	12	40	15	42	13	42	13
第 3 招：閱讀習慣要養成														
1. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	44	11	45	10	44	11	45	10	44	11	45	10	45	10
2. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	45	10	45	10	45	10	45	10	45	10	46	9	49	6
第 4 招：讀書環境要注意														
1. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	40	15	42	13	45	10	44	11	40	15	42	13	43	12
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	51	4	51	4	52	3	52	3	51	4	52	3	52	3
第 5 招：執筆、坐姿要正確														
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	52	3	51	4	52	3	52	3	52	3	53	2	53	2
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。	48	7	50	5	52	3	52	3	48	7	49	6	49	6
第 6 招：定期檢查要知道														
1. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	50	5	50	5	50	5	50	5	53	2	53	2	52	3
2. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。	50	5	50	5	50	5	50	5	53	2	53	2	52	3
合計/總人次	626	144	630	140	641	129	647	123	632	138	654	116	658	112
有做到	81.3%		81.8%		83.2%		84%		82.1%		84.9%		85.5%	
要改進		18.7%		18.2%		16.8%		16%		17.9%		15.1%		14.5%

新東國小規律用眼 3010 與戶外遠眺 120 護眼行動六招
104 學年第二學期/第 8--14 週/學生總數 55

	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進
	第八週		第九週		第十週		第十一週		第十二週		第十三週		第十四週	
第 1 招：眼睛休息不忘記														
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上	44	11	45	10	46	9	48	7	50	5	51	4	52	3
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。	44	11	46	9	46	9	47	8	50	5	52	3	54	1
3. 下課(或在家)務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。	43	12	48	7	49	6	47	8	49	6	52	3	52	3
4. 早睡早起，充分休息。	46	9	47	8	49	6	47	8	49	6	52	3	51	4
第 2 招：均衡飲食要做到														
1. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	43	12	49	6	50	5	51	4	52	3	52	3	54	1
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	48	7	49	6	50	5	51	4	52	3	52	3	52	3
第 3 招：閱讀習慣要養成														
1. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	47	8	48	7	50	5	51	4	52	3	52	3	53	2
2. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	48	7	49	6	50	5	54	1	52	3	52	3	52	3
第 4 招：讀書環境要注意														
1. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	45	10	46	9	49	6	52	3	51	4	52	3	53	2
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	52	3	53	2	54	1	54	1	51	4	52	3	52	3
第 5 招：執筆、坐姿要正確														
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	53	2	52	3	54	1	55	0	52	3	53	2	53	2
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。	49	6	52	3	54	1	55	0	52	3	52	3	52	3
第 6 招：定期檢查要知道														
1. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	52	3	52	3	52	3	53	2	53	2	52	3	52	3
2. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。	52	3	52	3	52	3	53	2	53	2	52	3	52	3
合計/總人次	666	104	688	82	705	65	718	52	718	52	728	42	734	36
有做到	86.5%		89.3%		91.6%		93.2%		93.2%		94.5%		95.3%	
要改進		13.5%		10.6%		8.4%		6.8%		67.5%		5.5%		4.7%

新東國小規律用眼 3010 與戶外遠眺 120 護眼行動六招
104 學年第二學期/第 15-21 週/學生總數 55

	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進	有做到	要改進
	第十五週		第十六週		第十七週		第十八週		第十九週		第二十週		第二十一週	
第 1 招：眼睛休息不忘記														
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上	53	2	53	2										
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。	53	2	53	2										
3. 下課(或在家)務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。	52	3	52	3										
4. 早睡早起，充分休息。	52	3	53	2										
第 2 招：均衡飲食要做到														
1. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。	53	2	51	4										
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。	53	2	52	3										
第 3 招：閱讀習慣要養成														
1. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。	53	2	53	2										
2. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。	52	3	53	2										
第 4 招：讀書環境要注意														
1. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。	53	2	54	1										
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	52	3	53	2										
第 5 招：執筆、坐姿要正確														
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	53	2	53	2										
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。	52	3	52	3										
第 6 招：定期檢查要知道														
1. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	53	2	53	2										
2. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。	53	2	53	2										
合計/總人次	737	33	738	32										
有做到	95.7%		95.8%											
要改進		4.3%		4.2%										