

東門國小

年 班 號

姓名：

挑戰任務

1.參考「護眼行動派」宣導海報，進行自我檢查核。

2.挑選一個你最常做到的項目，簡述你的行動妙方，並拍照記錄！



➢ 勾選出你經常做到的項目 (可複選)。

☐ 下課走出教室，到戶外活動累積 120 分鐘。

☐ 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

☐ 均衡飲食，多吃深綠色蔬果。

☐ 坐好坐正，用眼距離保持 35~45 公分。

☐ 閱讀寫字或使 3C，記得開燈照明。

☐ 戶外活動戴帽子或太陽眼鏡。

☐ 每年定期做視力檢查 1~2 次。

挑選一個你最常做到的項目，簡述你的行動妙方，並拍照記錄 (直式或橫式均可)

照片黏貼處

簡述行動妙方：

---



---



---



---

家長回饋：

---



---



---



---

家長簽章

---