

保护视力，刻不容缓！

校园 No.1 隆重推出千里眼考级项目！

据报道，我国大学生的视力不良率达到 86.4%，高中生为 83.3%，初中生为 74.4%，小学生 45.7%，其中 90%为近视眼，均高居世界第一！美国中小學生近视率仅为 10%！

严峻的现实引起党和国家领导人的高度关注！据 2018 年 8 月 28 日央视新闻联播报道，习近平同志近期作出重要指示：全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。教育部发文要求采取有力措施，每年将近视率降低 1%！

中央电视台《挑战不可能》曾播出《千里眼》挑战项目，其规则是：远距离观看三个不同朝向的边长 2cm 的视力符号 E，成功正确描画两个开口朝向的距离即为有效成绩。蒙古国的巴特夫妇保持世界纪录（70.1 米），第二名是丹尼尔（60 米）。受节目的启发，校园 No.1 专门设计了《千里眼》训练方法和考级项目，目前已经通过深圳教育局网络夏令营进行推广，并纳入深圳广西教育帮扶项目！我们专门设计制作了这张校园 No.1 千里眼视力测试卡，你可以复印分享给更多的朋友！

千里眼训练方法：

将本测试卡的 E 字或 C 字方向随机摆放，置于光线良好的固定位置，即可用于千里眼测试。训练者从远处往远处走，直到最后勉强能够看清 E 或 C 字。若两人配合，可以不断变换 E 或 C 字方向进行测试。得到当前训练成绩。下一次训练的时候，直接从上一次的距离开始观察，直到能够稳定清晰的看到 E 或 C 字的朝向之后，再逐渐扩大观察距离，直到只能勉强看清为止。依次类推。每天早晚各训练一次，每次训练 5 分钟，或在课间休息的时候随时看看远处的测试卡。通过这种训练，能非常直观的随时了解当前视力的强弱。

经过长期的训练和竞赛，孩子们会形成保护自己视力的自觉性，视力有可能逐渐提高！深圳初步实验证明，很多孩子可以在几个月内从十几米逐步提升到 50 米！年龄越小，训练越有效！

千里眼考级和挑战：

沿用《挑战不可能》节目的规则（扫描下面左边二维码观看），将汽车贴标改为固定位置视力卡，挑战者从远处走向视力卡直到看清，准确画出 2 个以上 E 或 C 字朝向，纪录当前的距离，即为挑战成绩。

一般采用 E 字测试，若希望有更好的视力，尤其是准备考飞行员的，请用 C 型视力卡进行测试！

参照下表定级标准，即可得知视力等级：

成绩（米）	≥5	≥10	≥15	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50
视力等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级	7 级	8 级	9 级	10 级



（央视千里眼挑战视频）



（校园No.1 千里眼挑战纪录）



（视力考级微课）

考级标准设计：潘华东

看得见的视力变化，随时掌握视力水平！

简易标准视力测试卡使用说明

校园 No.1 曾经推出千里眼竞技项目，采用了中央电视台《挑战不可能》播出《千里眼》挑战项目的规则：远距离观看三个不同朝向的边长 2cm 的视力符号 E，成功正确描画两个开口朝向的距离即为有效成绩。后来又推出基于飞行员视力表的 C 形视力测试卡。为了让测试的距离和标准视力有效对应，我们根据标准视力表重新设计了一个简易视力卡，方便随时测试你的真实视力！

简易视力测试：

将本测试卡（E 字或 C 字）方向随机贴在墙上或摆放在测试架上，置于光线良好的固定位置，在地上画好距离标尺（可以采用常用的皮尺或钢卷尺），每间隔 1 米做一个标记，即可用于视力测试。一般用户可直接下载本文件，用 A4 白纸打印剪裁，即可使用。

测试者从远处往近处走，直到能够看清全部 E 或 C 字的朝向，当前的距离即为测试成绩。

若两人配合，可以不断变换不同的 E 或 C 字进行测试，三次之中至少两次正确答对成绩有效。

若能够轻松看清，则可尝试加大距离；若无法看清，则减少距离，直到看清为止。

经过长期的坚持训练和监测，孩子就会形成保护自己视力的自觉性，视力有可能逐渐提高！

视力成绩计算：

我们采用了标准对数视力表中 5 米距离读数为 0.5 的字符大小，制作了这张视力测试卡。

在标准对数视力表中，5 米 0.5 的 E 字符，边长为 14.5mm；5 米 0.5 的 C 字符，直径为 17.5mm。这个视力值刚好和距离有简单的 1:10 比例关系，非常方便进行视力换算！

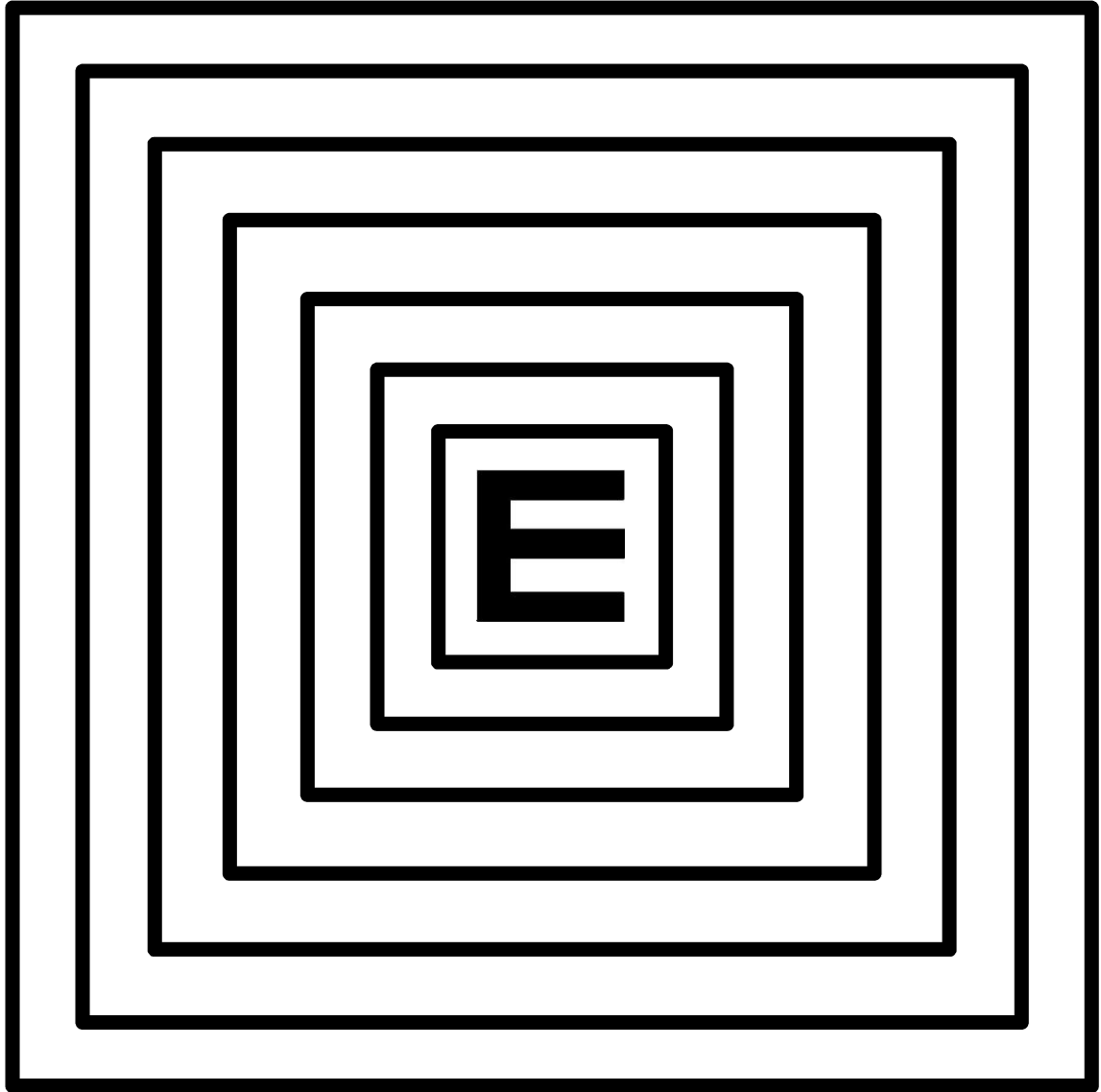
一般采用 E 字测试，若希望有更好的视力，尤其是准备考飞行员的，请用 C 型视力卡进行测试！参照下表，即可得知准确视力（将距离米数除于 10 即为视力）：

成绩(米)	1 米	2.5 米	5 米	8 米	10 米	15 米	20 米	30 米	40 米	50 米
对应视力	0.1	0.25	0.5	0.8	1.0	1.5	2.0	3.0	4.0	5.0

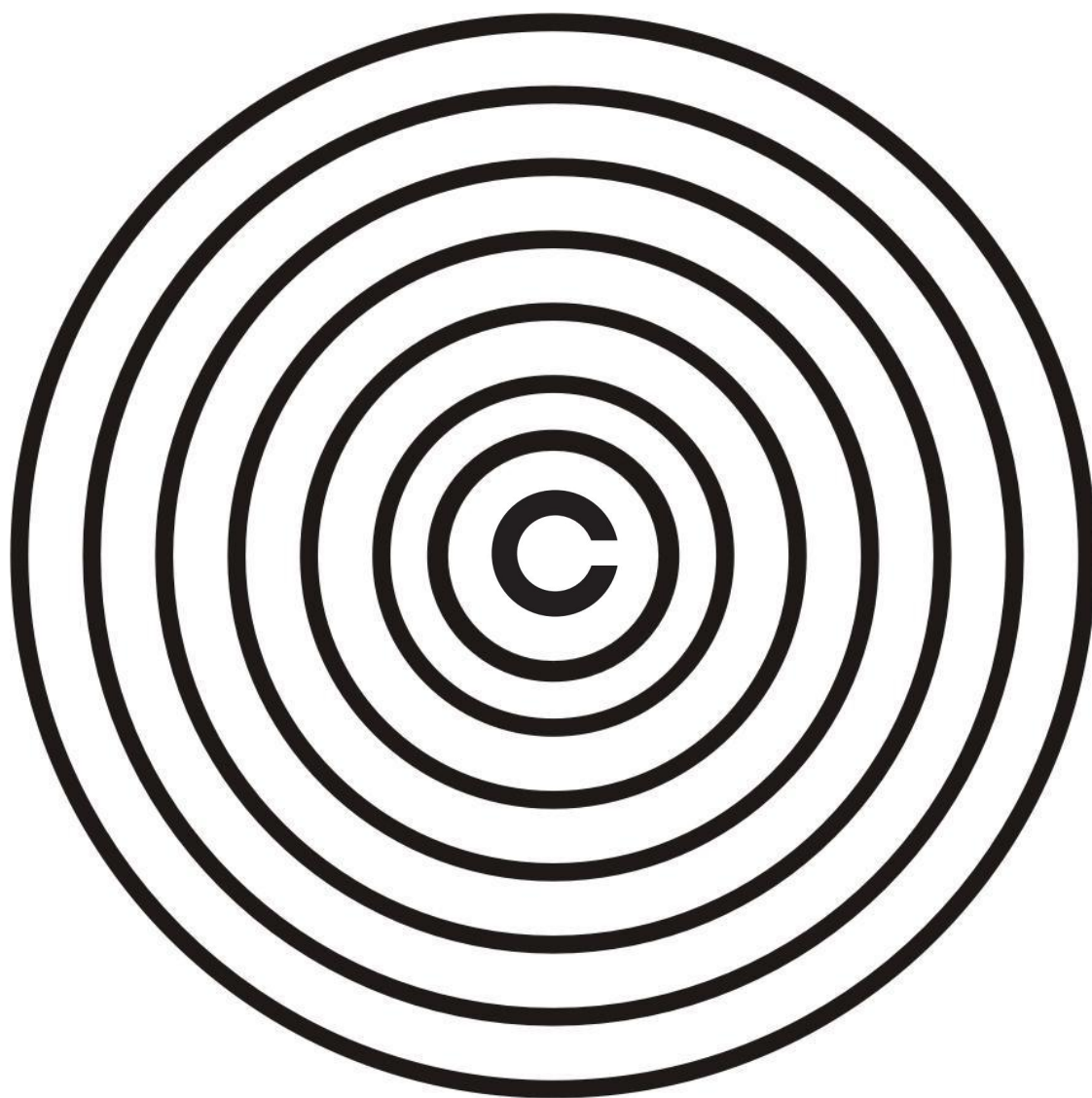
本设计的创新点：

- 1、将标准视力测试固定距离观看不同大小的字符改为固定字符测量不同的观看距离；
- 2、不用依赖他人，可进行视力的个人自测；同时支持交互式测试；
- 3、可以多人同时进行视力自测，受测者可以随时知道自己的当前视力（用米数除以 10 即可）；
- 4、视力测试范围由原来的 0.1 到 2.0 拓展为 0.01 到 5.00 以上，可以用于选拔超强视力者；
- 5、视力成绩的步长有原来的 0.1 拓宽到 0.001，可以随时知道自己视力的微小变化；
- 6、本测试卡方便携带，不用专门设置场地，随时随地可以进行测试；
- 7、本测试卡测出的视力成绩和标准视力测试的成绩完全相同；
- 8、本视力卡可双面使用，同时兼容 C 型和 E 型视力表；
- 9、本测试卡标准公开，电子文件公开，公众可以随时下载打印使用，零成本推广。

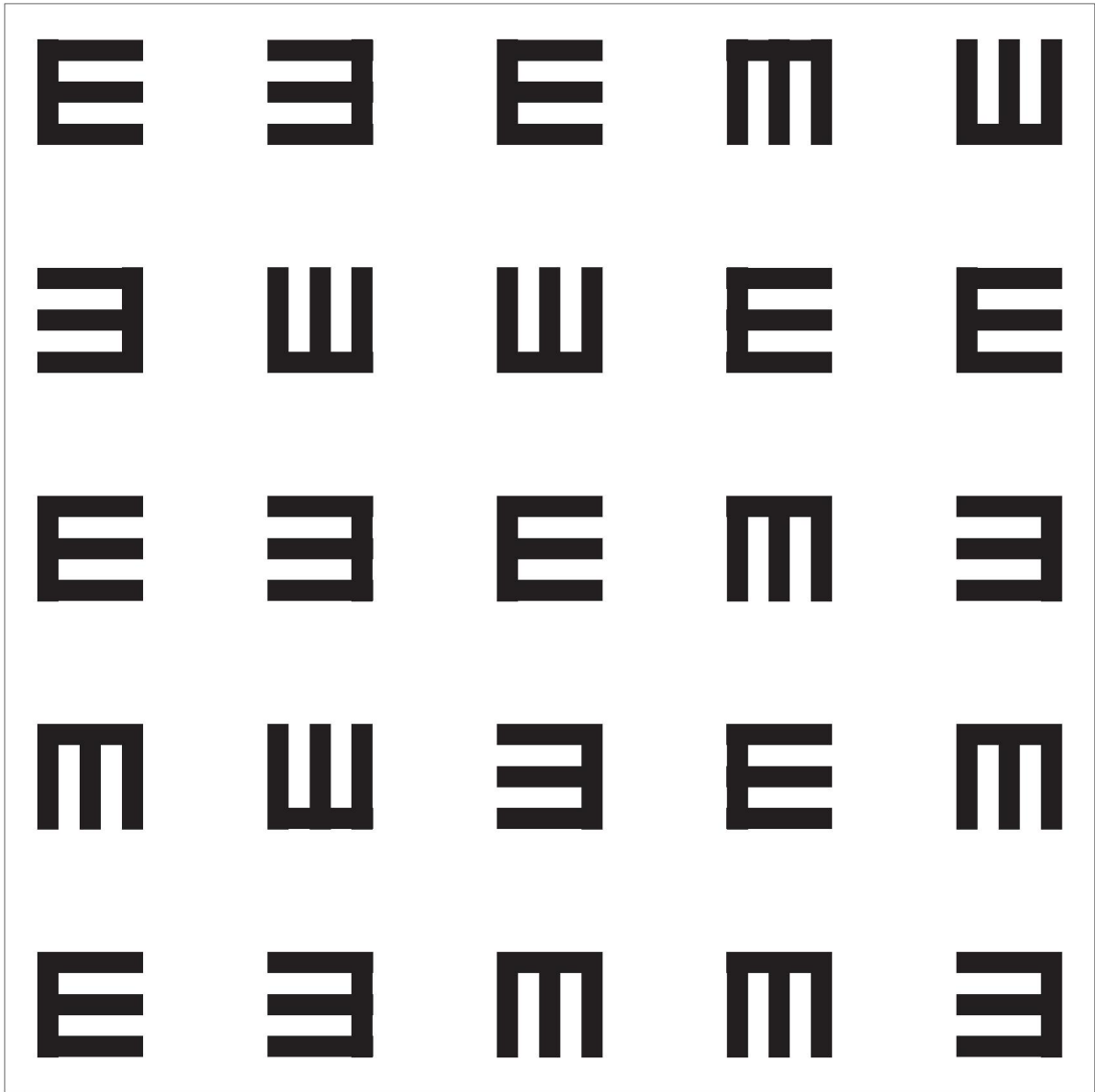
简易视力测试卡设计人：潘华东
完成于 2018 年 9 月 10 日教师节



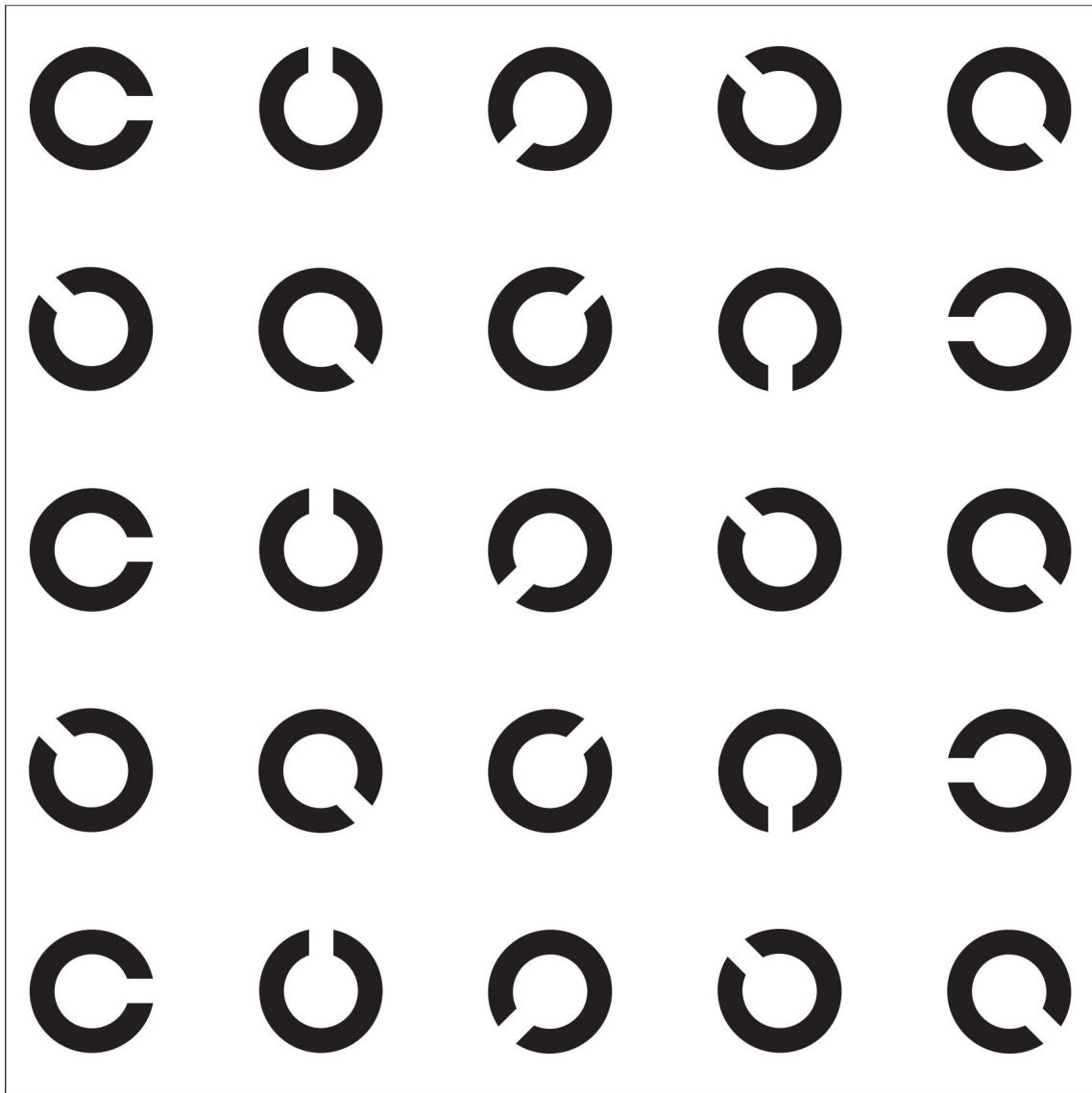
千里眼 E 卡，边长 20mm，参照央视《挑战不可能》的千里眼标准制作



千里眼 C 卡，边长 17mm，参照飞行员视力表 5 米 0.5 标准制作



简易标准视力 E 卡，采用普通视力表 5 米 0.5 和 3 米 0.3 的标准制作



简易标准视力 C 卡，采用飞行员视力表 5 米 0.5 和 3 米 0.3 的标准制作