

101 學年度 視力保健週活動 視力保健短劇劇本

幕次	名稱	演出者	出場道具	換景人員	備註
第一幕	電腦 使用篇	同學—人豪 同學—虹伶 同學—俞雅	電腦螢幕一台 滑鼠一個 鍵盤一個 桌子(電腦用)一張 椅子一張 距離木條(人豪拿) 電腦操作圖(俞雅拿)		計時鈴
第二幕	新式 課桌椅 及正確 坐姿篇	老師—智臣 同學—佩汝 同學—顯福 同學—內伶	新式課桌椅三套 (綠、黃、藍) 書三本 書包一個 課桌椅對照表(佩汝拿) 視力尺(智臣拿)		計時鈴
第三幕	望遠 休息篇	老師—智臣 同學—岳儒 同學—俞雅 其他同學—人豪 其他同學—內伶 其他同學—虹伶	望遠休息海報(人豪拿)		計時鈴 愛眼健康歌
第四幕	視力 檢查篇	護士阿姨—內伶 同學—人豪 同學—岳儒 同學—佩汝	視力檢查儀器 遮眼器(內伶拿)		
第五幕	愛眼 蔬果篇	老師—智臣 同學—顯福 同學—虹伶 同學—內伶	餐桌一張 餐椅三張 餐盤、碗三個		
第六幕	電視篇	同學—顯福 同學之爸爸—人豪 同學之弟弟—岳儒	電視一台 小茶几 椅子一張 報紙一份	謝幕：全體	
場次板：1.6 佩汝、2.5 俞雅、3.4 虹伶					

劇情：描述大里國小的小朋友們，由原本不注意眼睛健康、長時間用眼過度，經同學們、老師及護士阿姨的互相提醒下，修正錯誤用眼觀念~並將正確的習慣帶回家中與家人分享.....

道具：電腦螢幕、滑鼠、鍵盤、桌子、椅子、電腦操作圖(俞雅拿)、電腦距離道具(虹伶拿)

第一幕 電腦使用篇

場景一：電腦教室

(噹噹噹~~~上課鍾響了)

人豪：**雅雅**...這一節是電腦課，我們一起去電腦教室吧~

雅雅：嗯~走吧~

到了電腦教室，此時同班同學虹伶已在電腦面前批哩啪啦的打著上課的資料.....

人豪：哇~虹伶，你已經來打資料了呀~

虹伶：對呀~電腦課時間這麼短，提早過來可以多找很多資料呢~

雅雅：你這麼認真是很好啦...可是你怎麼沒開燈？厚(被打敗的口氣)~

連窗簾都沒拉開勒~(**雅雅**邊說邊把窗簾打開)

虹伶：那個不重要啦~而且我在家裡用電腦的時候，也是這樣呀~

人豪：你這樣不行啦~在這麼暗的環境使用電腦，對眼睛的傷害很大唷~而且你剛剛使用電腦時，又離電腦這麼近，小心你散光又近視！

虹伶：散光、近視？哎呀~不會啦~你們看我的眼睛~又大~~~又圓~~~

什麼散光、近視的~不可能發生在我身上啦！

雅雅：吼~話可不能這麼說！你要是平常不注重保護眼睛，到~時~候
~~~~你~後~悔~~~~都~來~不~急~啦~~~~

虹伶：好啦~瞧你們說的恐怖的~趕快把燈跟窗簾打開就對了吧~~~

**雅雅**：等等、等等，不是都打開就好~首先，你得先評估外頭的陽光  
會不會太刺眼或是光源不平均，要是這兩種情形，應該拉起窗  
簾，改開室內電燈。(雅雅看看外面天氣後拉起窗簾，並打開室內  
電燈)

人豪：再來~就是你使用電腦的姿勢囉...(人豪拿起距離尺)使用電腦  
時，你跟螢幕的距離要維持 70 至 90 公分~眼睛的高度要跟螢幕內  
框上緣一樣高~視線瞄準中央的俯角為 10 至 20 度，這樣才是正確  
的姿勢喔~(雅雅拿電腦操作圖繞場)

**雅雅**：而且呀~在使用電腦 30 分鐘後，應該讓眼睛休息 10 分鐘，遵守  
3010 (以手比出 3 0 1 0)原則，並常常做望遠休息。

虹伶：哇~原來要眼睛又大又圓~是要靠遺·傳...而要眼睛又明又亮是  
要靠自·己呀！以後我使用電腦一定會注意光源足不足夠，姿勢  
有沒有正確，並多做望·遠·休·息~

人豪：嗯~這樣你的眼睛就會一級棒囉~~~

人豪、**雅雅**、虹伶：哈哈哈哈哈~~~~~

換景~~~~~

拉上布幕.....

道具：新式課桌椅三套、書三本、書包三個、課桌椅對照表(佩汝拿)、視力尺(智臣拿)

## 第二幕 新式課桌椅及正確坐姿篇

場景二：教室中

(噹噹噹噹~~~上課鍾響了)

**智臣老師**：各位同學，這節課要來更換課桌椅，請收拾自己的東西。

**顯福**：又要換課桌椅了呀?我記得上學期才換過呀~(邊收拾邊說)

**佩汝**：當然要定期更換呀~不然坐不適合自己的桌椅，多不舒服呀~

**智臣老師**：沒錯~要是沒有坐適合自己的課桌椅，在讀書、寫字時會造成不正確的姿勢，久而久之~不但會腰酸背痛，還會導致視力不良

**內伶**：老師(舉手)~那我們如何選擇適合自己的課桌椅呢?

**智臣老師**：每個學期護士阿姨會測量你們的身高，再將你們的身高與這張”課桌椅型號對照表”做對照(**佩汝**拿課桌椅型號對照表)，就可以知道你們的課桌椅號了

**佩汝**~~~我的身高 147 公分，就是選 150 號黃色的課桌椅囉?

**智臣老師**：嗯~沒錯!好~趕快把自己的桌椅排好...準備上課了

**佩汝**、**內伶**、**顯福**互換回正確的桌椅.....

上課中...**顯福**正在看書(雙手靠在桌上托住臉、臀部沒有靠椅背)

**智臣老師**：**顯福**，你的姿勢不正確喔

**顯福**：老師，那我該怎麼調整呢??

**智臣老師**：坐的時候，身體的背部與臀部應該靠著椅背，書包應該放

在桌子側邊或是椅子下，另外~眼睛與書本應保持 35 公分的距離，大約是一個前臂的距離~(邊說邊指導，並拿出視力尺)

顯福：嗯~我知道了~謝謝老師~

(噹噹噹噹~~~下課鍾響了~)

智臣老師：好~下課

佩汝：內伶、顯福~走囉~該讓眼睛休息一下了~

內伶、顯福：嗯~一起走吧~~~

換景~~~

拉上布幕...

道具：望遠休息海報

### 第三幕 望遠休息篇

場景三：教室走廊

(噹噹噹噹~~~下課鍾響了)

岳儒：好~~麻~~煩~~喔~~

雅雅：什麼好麻煩？

岳儒：望遠休息呀~每天都要做，真麻煩~

雅雅：怎麼會麻煩~你不知道，望遠休息是讓眼睛休息最好的方法嗎~

岳儒：眼睛最好的休息……不就是睡覺嗎？

雅雅：充足的睡眠也是視力保健的方法之一，只不過你不會一天到晚  
都在睡覺吧！

岳儒：我又不是小豬~吃飽睡、睡飽吃呀？

雅雅：那就對了呀~所以當我們長時間近距離用眼，像是看書、寫字、  
看電視、使用電腦等等，都會使我們的眼睛疲勞，要是沒讓眼睛  
好好放鬆、休息，眼睛很快就出問題了~！

(老師出現)

智臣老師：嗯~雅雅說的很對喔~當眼睛看近的東西，會讓眼睛的睫狀  
肌呈現緊繃的狀態，看遠的景物則可以讓睫狀肌放鬆，所以望遠  
休息是很重要的一項工作喔！

岳儒：那老師，我們應該看多遠的景物呢？

智臣老師：選擇距離自己 6 公尺以外的樹梢、山峰等目標看 10 分鐘，看的時候應該放鬆眼部的肌肉、不用力、不皺眉看某一個定點，若有戴眼鏡，可以戴著眼鏡做望遠休息~可避免度數的增加~另外，應避免在大太陽底下做望遠休息，並不直視太陽。

(人豪拿海報站在老師旁邊)

岳儒：原來小小的望遠休息對眼睛有這麼大的幫助呀~這樣以後望遠休息時間我要認真的做、下課時間我要出來活動，讓眼睛多休息，不增加眼睛的負擔!

雅雅：這下你不會嫌麻煩了吧~

岳儒：不會不會~讓我們一起來跳望遠休息操吧!

(請台下同學一起跳)

換景~~~~~

拉上布幕.....

道具：視力檢查儀器，遮眼器(護士阿姨拿)

## 第四幕 視力檢查篇

場景四：健康中心……

岳儒站在視力檢查儀器前喃喃自語……

岳儒：上上下下左右下上……

人豪：岳儒~你在做什麼呀？

岳儒：哎呀~等會不是要測量視力嗎…我擔心是視力不良…所以……

人豪：厚~如果你用背的或是用猜的，護士阿姨就測不出你到底有沒有視力不良的情形，這樣會害了你自己喔

岳儒：嗯……我知道了~

佩汝：護士阿姨來了！（邊跑進來邊說）

內伶阿姨：今天我們要做視力檢查，有沒有同學知道，視力檢查的目的是什麼？

佩汝：阿姨，（邊講邊舉手）我知道！

內伶阿姨：佩汝妳說說看

佩汝：是為了檢查我們有沒有視力不良的情形

內伶阿姨：沒錯！今天檢查完後，阿姨會將結果通知單發給大家，希望大家能請家人帶你去眼科醫師那兒再做複檢及治療

岳儒：疑?不是視力不良的人才要去看醫生嗎？

內伶阿姨：視力不良的人一定要去做複檢，才知道是什麼原因所引起的。但是，檢查結果視力正常的同學，不代表你的眼睛是絕對沒問題喔，因為阿姨所做的只是初步篩檢，醫院的儀器、設備才能詳細檢查做診斷

人豪：阿姨，妳的意思是說，無論視力檢查結果好或不好，應該每半年至一年要到眼科醫師那兒檢查一次眼睛囉？



**內伶阿姨**：沒錯！因為視力不良引起的的原因很多，像是近視、散光、遠視、斜視、弱視等等，早期發現、早期治療，所以定期檢查是重要的一件事。

**人豪**：對了，阿姨~聽說近視度數過高會引起視網膜剝離，是真的嗎？

**內伶阿姨**：當度數大於 600 度時，眼睛視網膜容易退化造成裂孔，所以引起視網膜剝離的機會會比沒近視的人還要高。

**岳儒**：喔~所以近視的人，更要小心預防度數增加囉~那我們該如何預防呢？

**娜汝**：這個我知道，望遠休息可以放鬆眼睛，可以預防近視。對近視的人可以預防度數增加。

**內伶阿姨**：沒錯！這是其中一個方法，而平時閱讀、看電視等等，都需要用到眼睛。重要的是不要讓眼睛過度疲勞，要注意休息及營養。如果在青春期前就近視，變成高度近視的機率比較大。

**人豪**：所以我們上 40 分鐘的課就會下課，就是要讓我們的眼睛休息，才不會過度疲勞。

**岳儒**：還有還有~不偏食才能讓我們有良好的營養，充足的睡眠能讓眼睛得到足夠的休息，所以不能熬夜。

**內伶阿姨**：太好了！大家都說得很好，希望大家都能珍愛我們的眼睛，好了，現在我們來做視力檢查囉。

換景~~~~~

拉上布幕.....

道具：餐桌一張、餐椅子三張、餐盤、碗三個放置桌上

## 第五幕 愛眼蔬果篇

場景五：教室…

午餐時間，此時只見顯福愁眉苦臉、一點胃口也沒有的樣子

虹伶：顯福~你怎麼了?不舒服嗎?

顯福：呀…沒有啦…只是……

內伶：怎麼了呀?有什麼困難說出來…我們可以想辦法幫助你呀~

顯福：哎~~~你們看……今天的午餐，居然有噁心的紅蘿蔔跟青菜~如果可以的話……我真想把它倒掉……

內伶：喔~拜託~不過是紅蘿蔔跟青菜，是男子漢的話，就一口氣塞在嘴巴裡再吞下去就好了~

虹伶：雖然我也不是很喜歡吃，但是紅蘿蔔跟青菜對眼睛很有幫助耶~你上學期不是有視力不良的情形嗎？不趁現在多補一點多可惜呀

顯福：不會吧……這麼噁心的東西，對眼睛會有幫助！？

(此時老師走過來…)

**智臣老師**：顯福，內伶說的很對喔~青菜、紅蘿蔔，富含許多維生素A、C，其他像是牛奶、黃綠色蔬菜、魚油、水果、堅果類、小麥胚芽等~也都富含許多對眼睛有幫助的營養素喔~~~

顯福：嗯…好吧~為了和泓谷一樣~有一雙又大、又圓、又明、又亮的眼睛，我一定會注意均衡飲食、不挑食…只是……

**智臣老師**、內伶、虹伶：只是……？

顯福：我可不可以明天再開始不挑食?(手抓頭、小心翼翼的問~)

**智臣老師**、內伶、虹伶：當然不可以囉!!!(大聲)

顯福：哇~~~對不起!!我馬上吃掉…

**智臣老師**、內伶、虹伶：哈哈哈哈哈~~~~

換景~~~拉上布幕……

道具：報紙(人豪爸爸拿)、小茶几、電視、椅子一張、顯示電視距離的道具(顯福拿)

## 第六幕 電視篇

場景六：顯福的家中

顯福的弟弟岳儒正在客廳看電視，人豪爸爸正在一旁看報紙

顯福：岳儒，你看電視的距離太近了~這樣眼睛會很容易疲勞喔

岳儒：是喔，可是這樣看必較清楚呀~

顯福：不行啦~今天在學校，老師跟護士阿姨都有說，不注意眼睛的保健的話，到時候近視就後悔莫急了！

岳儒：好吧，那我應該距離電視多遠呢？

顯福：你看這個電視畫面的對角線，(並走向電視)需要這個對角線 6 倍的距離(一邊說一邊拉起長的指示條)

岳儒：(退到顯福說的距離坐好)疑~這麼遠喔，那如果家裡的空間不夠大怎麼辦？

人豪爸爸收起報紙，聽顯福與岳儒的對話

顯福：如果空間不夠大，就不要買太大的電視。要是空間還是不夠，至少要距離電視 3 公尺。對了！你看電視多久了？

岳儒：寫完功課就一直看到現在...大概.....有 1 個小時左右了吧~

顯福：這樣不行啦~看 30 分鐘要休息 10 分鐘，這是視力保健的 3010 原則，所以半個小時的卡通做完，就要讓眼睛休息了

人豪爸爸：哇~顯福很厲害喔！(然後對著岳儒說)眼睛是我們的靈魂之

窗，日常生活小細節都要多注意，才不會在不知不覺中讓眼睛生病了！

岳儒：嗯~從今天開始，我會多加注意用眼的情形，並遵守視力保健的3010原則，適時的讓眼睛休息~

人豪爸爸：嗯~為了獎勵你們~等媽媽回家後，我們去外面吃大餐~

岳儒：嗯~為了眼睛好~等等有紅蘿蔔或是蔬菜我一定全部吃光光，不挑食！

顯福：對了！爸爸，有一件事.....今天護士阿姨發視力檢查結果通知單，我左眼：0.5 右眼：0.6。阿姨說我可能視力不良需要請醫生再作檢查

人豪爸爸：嗯，那飯後我們順道到合格眼科診所做檢查，看看是什麼原因引起的視力不良。只是，眼睛是你的，以後要更注意珍愛自己的眼睛

顯福：我知道了，我一定會好好珍惜眼睛的

岳儒：我也是我也是！我也要考好照顧我的眼睛！

人豪爸爸：嗯！很好，那這個週六早上我們去草嶺古道健行、野餐，看看遠方及綠色植物，也讓我們的眼睛放假一下！

顯福、岳儒：哇~~~野餐耶~~~太棒了!!!

人豪爸爸：呵呵呵呵呵~

[劇終]