

單元名稱：寶貝我的感官

主題：耳聰目明

能力指標：1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。

重大議題：【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。

十大基本能力：一、瞭解自我與發展潛能

三、生涯規劃與終身學習

七、規劃、組織與實踐

十、獨立思考與解決問題

教學活動重點	教學目標	教學節數	教學資源	評量方式
<p><b>【活動一】認識眼睛</b></p> <p>1. 教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。眉毛：阻擋汗水進入眼睛。睫毛：阻擋灰塵和髒東西。眼瞼(眼皮)：閉合時可以遮蓋眼睛，防止異物進入。瞳孔：控制光線進入的多寡。虹膜：控制瞳孔放大或縮小。</p> <p>2. 教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。提醒學生為了確保眼睛健康，要避免長時間、近距離用眼過度，閱讀、寫字時要保持正確的姿勢，每用眼 30 分鐘就要休息 10 分鐘。</p> <p><b>【活動二】做做眼睛操</b></p> <p>1. 教師說明為了確保眼睛健康，每用眼 30 分鐘就要讓眼睛休息。</p> <p>2. 休息時可以做做眼睛操，避免眼睛過於疲勞。上下左右轉動眼球或看遠看近。</p> <p><b>【活動三】愛護眼睛</b></p> <p>1. 教師說明生活中有許多潛在的危機，可能造成眼睛的事故傷害，提醒學生「預防勝於治療」。</p> <p>2 以課本案例詢問學生類似的事件能不能預防？該怎麼做才能避免傷害事件的發生呢？</p> <p>3. 教師強調大多數的眼睛傷害事件可以預防，平時要採取適當的預防措施。</p> <p><b>【活動四】眼睛急救站</b></p> <p>1. 教師說明眼睛是很脆弱的器官，萬一不幸發生眼睛的事故傷害時，要針對不同的傷害，給予不同的緊急處理，把握初步的急救時效，避免傷害視力。</p> <p>2. 教師說明眼睛受傷時的處理方法，包含化學藥品、異物入眼以及眼睛招致撞擊。</p>	<p>1. 說出眼睛的基本構造。</p> <p>2. 體會眼睛的重要性，避免讓眼睛過度疲勞。</p> <p>3. 說出眼睛傷害事件的預防方法。</p> <p>4. 學會眼睛傷害事件的急救方法。</p>	3	<p>1. 眼睛的立體模型，或以放大圖片替代。</p> <p>2. 蒐集眼睛疾病或傷害的相關資料。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>

各班上課情形：



認識眼睛：教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。



愛護眼睛：教師強調大多數的眼睛傷害事件可以預防，平時要採取適當的預防措施。



做做眼睛操：上下左右轉動眼球或看遠看近。





老師介紹如何保護眼睛



同學先分組討論



討論後報告





# 愛眼行動

三年 忠 班 姓名 林柏萱 座號     

你懂得愛護自己的眼睛嗎？請和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
<b>讀書寫字時：</b> 1. 桌燈、大燈都打開。 2. 姿勢正確。 3. 眼睛和書本保持約 30 公分的距離。 4. 每隔 30~40 分鐘就會休息。 5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
<b>看電視時：</b> 1. 與電視螢幕保持 3 公尺以上的距離。 2. 每隔半小時，休息 5~10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

姿勢正確這點沒做到改進的方法就是把椅子往前移

家長建議：可在書桌前面貼一張提醒便條

家長簽名：林

Good!

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞造成近視呵！





## 愛眼行動

三年 忠 班 姓名 曾于蒨 座號 11

你懂得愛護自己的眼睛嗎？請和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
<b>讀書寫字時：</b> 1. 桌燈、大燈都打開。 2. 姿勢正確。 3. 眼睛和書本保持約 30 公分的距離。 4. 每隔 30~40 分鐘就會休息。 5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到
<b>看電視時：</b> 1. 與電視螢幕保持 3 公尺以上的距離。 2. 每隔半小時，休息 5~10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

每隔 30~40 分鐘就會休息，可以設定鬧鐘或是請家人提醒我。

家長建議：也要注意看書的光線是否充足，姿勢是否正確！

家長簽名：林

*Good!*

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞造成近視呵！



# 愛眼行動

三年 李 班 姓名 游宸嘉 座號 11

你懂得愛護自己的眼睛嗎？請和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
<b>讀書寫字時：</b> 1. 桌燈、大燈都打開。 2. 姿勢正確。 3. 眼睛和書本保持約 30 公分的距離。 4. 每隔 30~40 分鐘就會休息。 5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒做到
<b>看電視時：</b> 1. 與電視螢幕保持 3 公尺以上的距離。 2. 每隔半小時，休息 5~10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 沒 做到

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

都有做到，可以去外面看多一點的綠色植物。

家長建議：\_\_\_\_\_

家長簽名：林青雲

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞造成近視呵！





# 愛眼行動

三年 孝 班 姓名 吳巧宜 座號 19

你懂得愛護自己的眼睛嗎？請和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實踐情形	
<b>讀書寫字時：</b> 1. 桌燈、大燈都打開。 2. 姿勢正確。 3. 眼睛和書本保持約 30 公分的距離。 4. 每隔 30~40 分鐘就會休息。 5. 不看印刷不明或字體太小的書。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 ✓ <input type="checkbox"/> 沒做到 ✓ <input type="checkbox"/> 沒做到 ✓ <input type="checkbox"/> 沒做到 ✓ <input type="checkbox"/> 沒做到 ✓
<b>看電視時：</b> 1. 與電視螢幕保持 3 公尺以上的距離。 2. 每隔半小時，休息 5~10 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 有做到 <input checked="" type="checkbox"/> 有做到	<input type="checkbox"/> 沒做到 <input type="checkbox"/> 沒做到 <input checked="" type="checkbox"/> 做到 ✓

※哪幾項做得不好？請把改進方法寫下來。

我都有做到，但也可以多到戶外運動來保護眼睛。

家長建議： \_\_\_\_\_

家長簽名： 連惠玲

好好愛護眼睛，別讓眼睛過度疲勞造成近視呵！