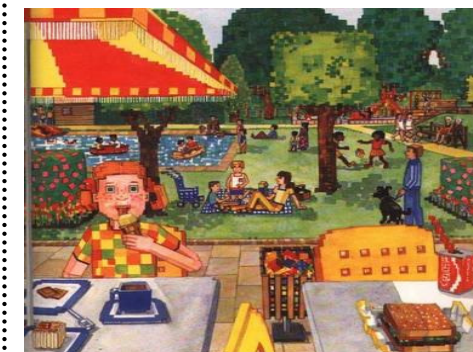


宜蘭縣壯圍鄉壯圍國民小學『健康促進』視力保健活動

班級名稱：二年級	舉辦地點：教室
活動名稱：視力保健『愛眼久久』	參加對象：二年級同學
辦理日期：101.3.13	參加人數：32 人
教學目標： 1. 知道看電視時應注意的事項 2. 知道保護眼睛的方法及運動。 3. 了解飲食營養對於視力的幫助。 4. 透過繪本知道善待自己的靈魂之窗。	B1-1-3-3 能養成仔細聆聽的習慣。 C1-1-2-5 能用完整的語句回答問題。 E1-3-1-1 能培養閱讀的興趣，並培養良好的習慣和態度。 F1-1-4-3 能相互觀摩作品，分享寫作的樂趣。 F1-1-2-2 能在口述作文和筆述作文中，培養豐富的想像力。

活動一：ppt 故事導讀：

東東是個電視迷，整天都在看電視。媽媽警告他：「再這樣看下去，眼睛會變方的喔！」沒想到，一語成真，他的眼睛竟然變成方的！那他怎麼樣使眼睛變回圓的呢？後來，東東花了好多時間，做不同的活動，例如：看書、看書展、看天空、看金魚…等等。最後，他不再只看電視了。終於，他的眼睛才變回原來的圓眼睛。方眼男孩這本書用「創意的手法來告訴小讀者們要好好珍惜、善待自己的靈魂之窗。」



活動二、團體討論：

- 男孩的眼睛發生了什麼問題？
- 造成視力退化的原因有哪些？
- 在學校你常做的視力保健活動有哪些？
- 用眼應有哪些正確的觀念？你都怎麼做的

活動三、1.眼睛操-[EYE 眼健康歌](#) (律動)

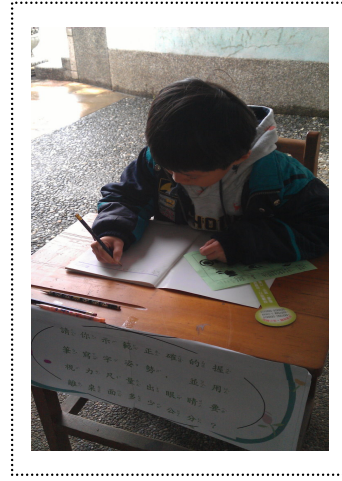
2. [視力保健歌-低年級幼兒版](#)

3. 快問快答

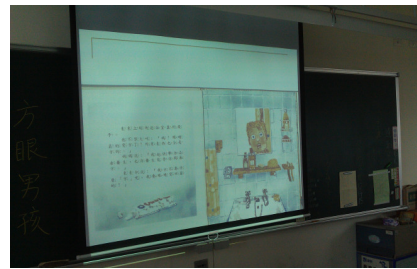
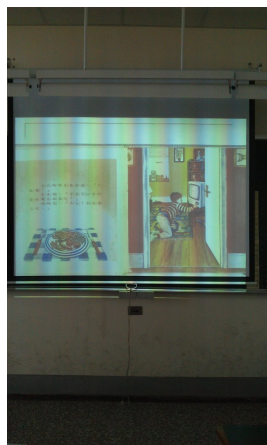
視力級距



坐姿端正



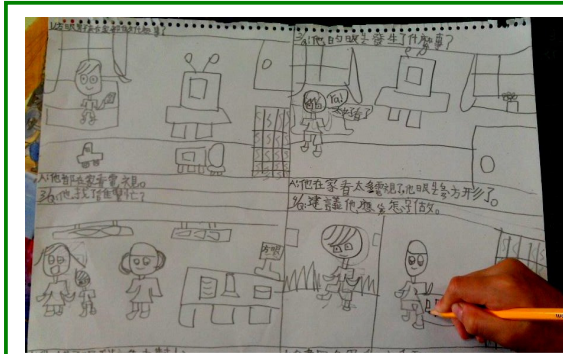
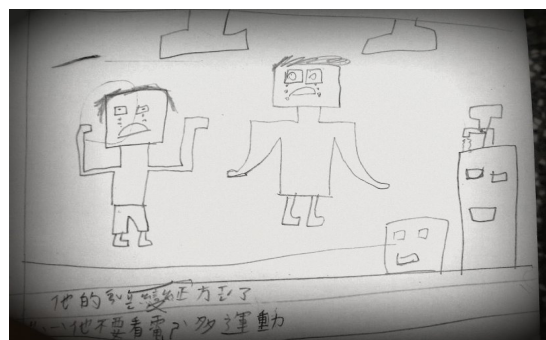
ppt 活動：方眼男孩



Eye 眼健康操：



活動四、四格漫畫-四眼男孩



辦理心得：孩子在健康維護上大都因生活習慣的養成不夠落實，或家長疏忽沒有讓
子在使用電視、電腦的時間有所控制以致視力惡化，希望透過活動鼓勵孩子適度
的養成運動、保健習慣，並搭配營養食物攝取，增進體能保護珍愛靈魂之窗。

