

宜蘭縣凱旋國小 106 學年度健康促進議題融入課程教學設計 視力保健議題

教學主題	視力保健	教學者	張筑喻、王夢真	
教學年級	三年級	教學時間	40 分鐘	
教學日期	107 年 5 月	教案設計	三年級教師	
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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。			
教學目標	1. 能從活動中體驗到眼睛的重要性，並了解視力不良的原因。 2. 能知道視力保健的方法。 3. 能積極培養良好視力習慣。 4. 能積極參與討論、認真發表。			
教學過程		教學資源	時間	教學評量
一、引起動機（盲人體驗） （一）2 人一組，其中 1 人將眼睛矇起來，由另 1 人慢慢地、安全地引導到台前。 （二）小朋友體驗完後，老師詢問矇住眼睛的小朋友，眼前一片黑暗時，有什麼感覺？進而讓小朋友了解眼睛的重要。		眼罩	10 分	全班學生能愉快參與活動。 學生能說感受。
二、發展活動 運用 PPT 解說視力保健相關內容： 1. 眼睛的構成： 簡單介紹正常眼睛的構成，以及相關器官的功能。 2. 相關的眼睛疾病 介紹近視以及遠視的形成因素，並且介紹白內障等相關疾病。 3. 保護眼睛的方法以及做法 （1）規律的生活習慣 （2）均衡飲食			PPT 以及相關宣導影片	20 分

<p>(3) 避免長時間近距離工作</p> <p>(4) 坐姿端正</p> <p>(5) 光源充足</p> <p>(6) 定期視力檢查</p> <p>4. 觀看相關宣導影片</p> <p>觀看衛服部所拍攝之宣導影片。</p> <p>三、總結活動</p> <p>完成護眼行動學習單，並且請家長簽名。</p>	<p>護眼行動學習單</p>	<p>10 分</p>	<p>學生能了解保護眼睛的方法以及做法。</p> <p>學生能夠完成學習單。</p>
---	----------------	-------------	--

小朋友！請看完下面的故事，找出劇中小朋友有哪些

不利眼睛的行為，把它圈起來並將你的建議寫在下方表格中。

小強平常喜歡看電視，放學一回到家，就躺在沙發上連續看了一個多小時的電視，連天色暗了，需要開燈都不知道。吃過晚餐後，立刻跑回房間打開電腦，又玩了一個多小時。此時他才甘願坐回書桌前寫作業，雖然媽媽常提醒他寫字時握筆的姿勢，但只要媽媽不在時他又把筆握得低低的，所以頭就跟著歪一邊，不一會兒就趴在桌上，邊寫邊打瞌睡……。有一天，小強發現他看不清楚黑板上的字，媽媽帶她去檢查眼睛，沒想到，醫師檢查後，告知小強的眼睛近視了…

1、

2、

3、

4、

5、

看看小強，想想自己……
你做到哪些護眼行為呢？
哪些你還要加油呢？





小朋友！請寫下自己已經做到和未做到的護眼行為！

已經做到的護眼行為	尚未做到的護眼行為

S1SHOW.COM



護眼日記：請把自己的護眼行為寫（畫）下來

家長簽章

--