

# 宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：視力保健

貳、時間：107 年 5 月

參、地點：本校教室

肆、參加對象：三年級學生

伍、成果照片

## 班級活動照片



照片 1：三忠學生分享心得。



照片 2：三忠以簡報介紹相關知識。



照片 3：三孝學生進行遊戲活動。



照片 4：三孝學生換組進行遊戲。



照片 5：三仁進行學習單的處理。



照片 6：三仁學生討論議題。

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
1. 每十分鐘就坐在沙發上 2. 多看綠色植物。	1. 喜歡在車上玩手機。

護眼日記：請把自己的護眼行為寫(畫)下來

不可以再在黑暗下玩手機

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
1. 多運動。	1. 坐姿端正。 2. 看手機距離。

護眼日記：請把自己的護眼行為寫(畫)下來

拜拜

家長簽名：張

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
1. 坐姿端正 2. 看電腦不超過30分鐘 3. 運動	1. 3C產品不超過30分鐘 2. 看30分鐘要休息

護眼日記：請把自己的護眼行為寫(畫)下來

家長簽名：蔡

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
1. 多運動 2. 看手機距離 3. 坐姿端正	1. 看電視太久 2. 寫字姿勢不佳

護眼日記：請把自己的護眼行為寫(畫)下來

家長簽名：林

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
1. 寫字時光源充足 2. 休息10分鐘	1. 不管坐多久 2. 沒多看綠植物

護眼日記：請把自己的護眼行為寫(畫)下來

家長簽名：張

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很鬆的，所以頭就跟著筆一歪，不一會兒就趴在桌上，連寫字打瞌睡……有一天，小強發現他看不清黑板上的字，媽媽帶他去檢查眼睛，沒想到，醫師檢查後，告知小強的眼睛近視了……

- 不要躺著看電視，也不要太久
- 看電視時光源要充足
- 不能超過30分鐘
- 寫字時姿勢要端正
- 坐姿端正

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？

護眼行動學習單 日期：22 姓名：蔡葉源

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很鬆的，所以頭就跟著筆一歪，不一會兒就趴在桌上，連寫字打瞌睡……有一天，小強發現他看不清黑板上的字，媽媽帶他去檢查眼睛，沒想到，醫師檢查後，告知小強的眼睛近視了……

- 不要躺著看電視，並超過30分鐘。
- 看電視時光源要充足。
- 不能超過30分鐘。
- 寫字時，坐姿要端正。
- 坐姿端正。

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？

護眼行動學習單 日期：11 姓名：張玄明

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很鬆的，所以頭就跟著筆一歪，不一會兒就趴在桌上，連寫字打瞌睡……有一天，小強發現他看不清黑板上的字，媽媽帶他去檢查眼睛，沒想到，醫師檢查後，告知小強的眼睛近視了……

- 不要躺著看電視，並且不要超過30分鐘。
- 看電視時光源要充足。
- 不能超過30分鐘。
- 寫字時姿勢要端正。
- 坐姿端正。

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？