

彰化縣田中鎮明禮國民小學 12 年國教素養導向教學教案設計

一、教學設計理念說明

教導學生能了解眼睛的構造及功能，加強其視力不良時，能運用所學的知識，保健眼睛，避免惡化。並經由教學活動，知道眼睛的重要，學習自我管理自己的健康。

二、教學單元

領域 / 科目	健康與體育		設計者	陳秀佩
實施年級	二年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	做眼睛的好主人			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	核 心 素 養	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
議題融入	實質內涵	閱讀素養		
	所融入之學習重點	學生經由學習之後所獲得的護眼能力，能在生活中實踐。		
與其他領域/科目的連結		國語		
教材來源		1.衛福部單張兒童視力保健 DM 2.健康促進學校宣傳海報 3.翰林二下健康與體育課本(第一單元健康習慣真重要)		
教學設備/資源		1.平板；2.Kahoot 互動平台。		
學習目標				
1.能了解眼睛的用處和重要性。 2.能省察自我用眼的正確與否，並於生活中積極實踐正確的視力保健方法。 3.能於生活中養成良好的用眼習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備 註
壹、準備活動 一、文本「眼睛的話」、學習任務單及視力保健教學海報 二、生分組:三~四人一組座位 貳、發展活動 【引起動機】 先猜謎，再共作任務單。 ☉謎題：早上開門，晚上關門； 走近一看，門裡有人。(打一器官) ☉請小組討論及完成眼睛的結構任務單。 【教學活動一】 共讀「眼睛的話」，覺察問題。			3 分	參與：能踴躍參與活動並發言。 問答：能說
			5 分	

<p> ④師生進行文本共讀：「眼睛的話」。(附件) ④如果近視戴眼鏡，會給生活上帶來哪些不方便之處？ </p> <p> 【教學活動二】 護眼行動六大絕招 </p> <p> ④教師提問：你們覺得哪些原因讓現在的近視率越來越高？(3C 使用時間變長、戶外活動變少) ④視力健康的主因是不良用眼習慣及缺乏戶外活動。 </p> <p> ④老師導引出護眼六大絕招(17 式)，再和學童討論保護眼睛的方法以及重要性。 </p> <p> (1)絕招一：(眼睛多休息)下課教室淨空，望遠凝視 3010 原則。 (2)絕招二：(飲食要均衡)多吃蔬果不偏食，睡眠充足精神好。 (3)絕招三：(閱讀習慣要養成)3010 原則要注意，減少不良姿勢。 (4)絕招四：(讀書環境要注意)光線充足不可少。 (5)絕招五：(執筆坐姿需正確)讀書寫字坐姿要端正，光線充足不可少。 (6)絕招六：(定期健康檢查要知道) 每年 1-2 次定期檢查矯正視力。 </p> <p> ④老師提問，還有哪些是日常要注意的護眼好習慣呢？ </p> <p> ④「戶外戴上帽子」可以保護眼睛。 ④建立正確護眼觀念，於日常生活中落實，並且能正確的做到護眼動作。 </p> <p> 【教學活動三】 kahoot 「眼明手快」等你來挑戰 </p> <p> ④老師將上課內容設計問題，透由平板進行 kahoot 挑戰，並透由活動的進行檢視學童是否能做到良好的 3C 用眼習慣。 </p> <p> 【教學活動四】 跳出健康-『愛眼健康歌』 連結 https://youtu.be/h-xEAr1oyes </p> <p> ④透由唱跳提醒小朋友們眼睛保健與視力維護的重要，讓學童以律動來強化及落實保護好靈魂之窗的觀念！ </p> <p> 參、綜合活動 </p> <p> ④教師總結：教師鼓勵學生能確實做到護眼行為及說明學習單內容。 </p> <p> ④1. 今天我們一起認識了眼睛的結構與重要性，也學會了護眼六大絕招，如果希望有一雙美麗又清晰的眼睛，就要做眼睛的好主人！ 2. 也請你回家與家人分享你的所學及護眼行動六大絕招，並完成「eye 要這樣做」學習單。 3. 下一次上課，再針對你們的「eye 要這樣做」學習單進行討論與分享。 </p> <p style="text-align: right;"> 【教學結束】 </p>	<p>4 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>出視力保健的重要性。</p> <p>發表：能說出視力保健的方法及正確的用眼習慣。</p> <p>實作：能知行合一愛護自己的眼睛。</p> <p>自評：能實踐護眼行動。</p> <p>教學過程中，教師可以善用提問引導學生思考視力保健的重要性，例如：「你覺得那樣做會有什麼結果？」「你為什麼會那樣做？」從小養成良好的健康習慣，有益於身心健康成長</p>
---	--	---

猜謎題：早上開門，晚

早上開門，晚上關門；

走近一看，門裡有人。

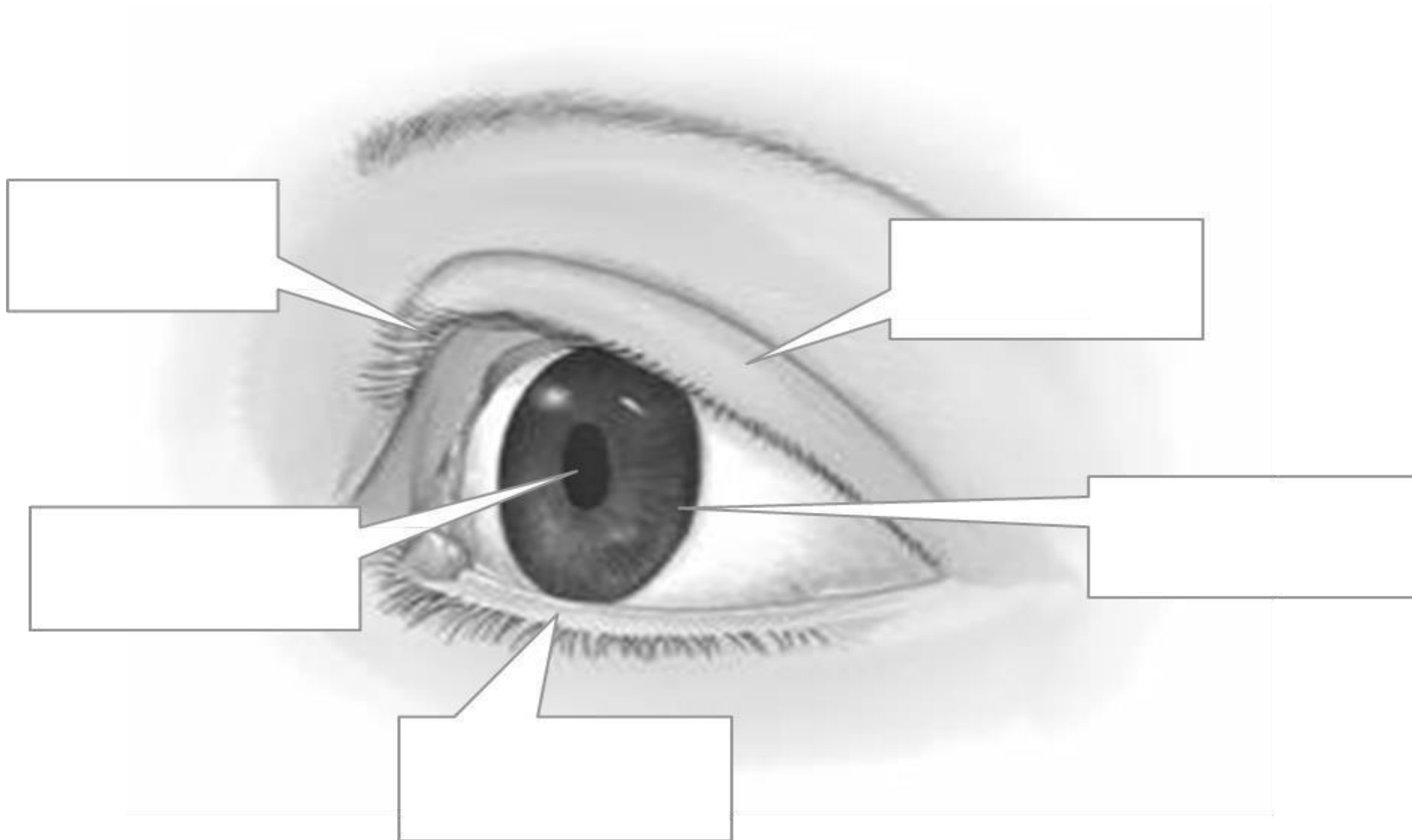
(打一器官)

愛眼健康操 歌詞

1234 眼睛轉轉 1234 眼睛轉轉
藍藍的天 我愛看藍藍的天
青山綠水 我愛看青山綠水
看近看遠 看近看遠 看看美麗的世界
不要太累 讓眼睛休息一會
不要懷疑 若是你覺得好累
閉上眼睛 閉上眼睛 做做深呼吸
看上看下 看左看右邊 眼睛轉一圈
舉手彎腰 深呼吸幾遍 放鬆你的眼
遠視近視 還有散光眼 離我遠一點
青菜水果不要忽略
做好視力的保健

「眼睛的結構」任務單

第 _____ 組



眼睛的話

我的名字叫眼睛，是人們感受外界光刺激的感覺器官。外界物體反射的光線，經過角膜，再由瞳孔經過水晶體進入眼球，然後經視網膜的幫助，使我看見了東西，所以人們常把我比作為精巧的照相機。

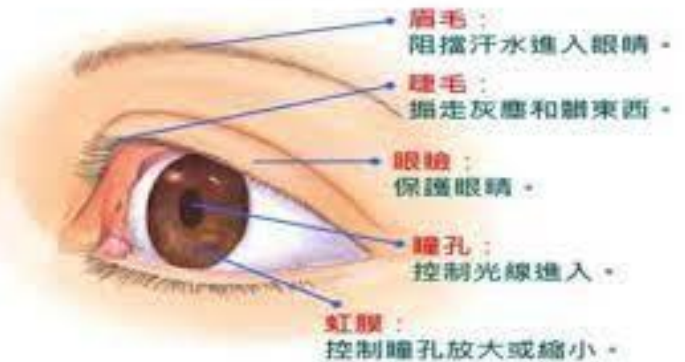
我是由眼球和使眼球運動的眼肌，以及保護眼球的眼瞼、淚腺等附屬器官所組成的。我可是你的「靈魂之窗」唷！當你看著黑板上的字、欣賞漂亮的花、參觀展覽會時……這些都是我的功勞啊！

但是，如果你不好好愛護我，我也會影響你的學習，不是遠的物體看不清，就是近的字跡看不明。這時，你可知道，我已經生病了，你應該帶我去治療，使我盡快恢復健康。

我最容易得的病是近視和遠視。你明白為什麼我會近視嗎？那是因為你看書、寫字的姿勢不正確，或是光線不合適，場所不適宜，或是持續使用我的時間太長，讓我太過勞累了。

其實，剛開始時我的病不會太嚴重，只是患了「假性近視」罷了。這時，你只要注意讀書、寫字的姿勢，使我和書本的距離保持在35~40公分，使用我30分鐘後，就讓我休息10分鐘，不要

眼球的構造



圖來源: <https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw->

在直射的強光下或昏暗的地方看書、寫字，也不要躺在床上或坐車時看書，這樣，我就可以恢復健康了。

如果我生病的時候，你仍然不在意，不聽我的勸告、不理我的埋怨，最後我的病就會越來越嚴重，直到變成「真性近視」。

那時，我只好無可奈何的穿上「玻璃外衣」了。告訴你，玻璃外衣穿起來很不舒服，不但我難受，你也痛苦啊！

親愛的主人，如果你愛護我，我就能盡責的為你服務；如果你不愛護我，就算我想幫你，也無能為力。對了！讓我告訴你一個小秘密，我最喜歡大自然了，尤其是綠色的植物，這對我的健康很有幫助。

▲ 文章資料：學生作文範

出版社：鐘文出版社

多戶外活動 遠離惡視力

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕。
2歲以上每日不要超過1小時。

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視
(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



打擊惡視力 護眼行動6招

第1招：
眼睛休息不忘記；
每日戶外活動
2-3小時以上。



第2招：
均衡飲食要做到；
天天五蔬果。



第3招：
正確閱讀習慣要養成；
用眼30分鐘，休息10
分鐘，看書保持35-
40公分距離。



第4招：
讀書環境要注意；
讀書光線要充足。



第5招：
執筆、坐姿要正確；
腰打直，不歪頭、
不趴著。



第6招：
定期檢查要知道；
每年固定1-2次
檢查視力。



宜蘭縣政府衛生局 關心您

願您健康幸福快樂 廣告

「eye 要這樣做」學習單

班級：___年___班 姓名：_____


親愛的  :

如果有一天，你生病了，我會_____，

看不到這美麗的世界，我會_____，

所以，我想對你說_____，

我會好好_____。

小朋友:你知道如何愛護你的眼睛了嗎？

下列保護眼睛的好行為請打○不好的請打×

<p>① <u>望遠凝視</u></p> 	<p>② <u>用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘</u></p> 	<p>③ <u>坐姿要正確</u></p> <p>正確坐姿</p> <p>6個直角為： (1).2個手肘處 (2).2膝 (3).2腳底 2個平面為： (4).2肩要自然下垂 平行 身體的背部與臀部平靠椅背</p> 
<p>④ <u>均衡飲食</u></p> 	<p>⑤ <u>每週戶外活動 210</u></p> 	<p>⑥ <u>定期檢查視力</u></p> 

家長簽名：_____