



教師自我省思與改進

讓學生透過身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。尤其是日常生活中的用眼習慣。教導學生不離電視螢幕太近，不趴著看書，眼睛離書本的距離太近，不長時間用眼看電腦並且不在光線不足的地方看書。

引導學生認識促進保護眼睛的方法及保護視力的方法。配合youtube裡的宣導影片，教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為並且能夠注意用眼時間，用眼30分鐘要休息10 分鐘。

宣導教學比較容易，但對於一年級學生要身體力行去執行是需要老師與家長的配合與不斷的提醒，才能實踐保護眼睛的愛眼行為與方法。