

備課時，燕妮主任建議我，可以拍下小朋友平時上課時的寫字姿勢，再對照正確的姿勢，讓小朋友知道他們平時寫字時，頭會不經意越來越靠近桌子，我有拍攝，小朋友看到很驚訝，他們原本都以為自己寫字姿勢正確。

上課時發現這些課程內容只上一節課，有點趕，主任也建議應該多讓小朋友發表生活經驗，不要趕著上完，我也覺得如果只是塞視力保健知識給他們，效果會不好。之後會再讓小朋友多討論發表。下次可以設計兩節課，而因為低年級適合圖像思考，可以再加入圖片輔助說明。

實際進行望遠活動，小朋友學會了，只要想到，每節下課都能做，對於視力保健很有幫助。