

彰化縣大村國小 112 學年度教師專業成長

教學者省思札記

教學教師： 蔡旻榮 任教年級：五戊 任教領域/科目：健康
與體育/健康

教學單元：第 2 課視力檢查站

針對這次的教學，透過這學期跟上學期的視力比較，讓同學了解自己的視力變化，並學習保護視力的方法，並了解 3C 產品的螢幕亮度高，近距離且長時間注視高亮度物體，可能對視網膜上的感光細胞造成永久性破壞，導致黃斑部病變。進而達到保護自我視力的目的。

另外知道讓眼睛適時休息：只要近距離用眼 30 分鐘，就要休息 10 分鐘。休息時可以閉上眼睛或望向遠方，放鬆眼部的肌肉。教育部的「網路守護天使」軟體能擋掉不好的網站，同時提供上網時間的控管。

最後期許大家都有一對美好的眼睛。