

單元名稱		第 2 課 視力口腔檢查站 「護眼密碼 853240」	總節數	共 3 節，120 分鐘 (觀課為第 2 節)
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	領域核心素養	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。		
學習目標		1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。 4. 了解造成高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的因素。 5. 了解並表現促進視力健康的行動。 6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師課前帶領學生至健康中心進行視力檢查。 2. 教師準備眼睛構造模型或圖片、馬錶、眼睛疾病相關影片。 3. 教師準備視力保健相關影片。 4. 教師準備「護眼密碼 853240」相關影片、小海報製作相關材料。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》護眼好習慣 (一)教師說明：一旦確定近視，近視度數不可能消失，也無法回復到沒有近視的狀態。近視開始的年齡越小，如果沒有注意視力保健、依醫囑治療及定期追蹤度數變化，越容易高度近視。因此視力正常的人要預防近視，已經近視的人也應積極治療，避免視力繼續惡化。 (二)教師配合標語-「護眼密碼 853240」館看影片，說明護眼好習慣 (三)教師提醒：維生素 A 有助於眼睛保健，若長期缺乏易形成「乾眼症」。可多攝取含有豐富維生素 A 的食物，例如：紅蘿蔔、青花菜、南瓜等。 (四)重點歸納：了解視力保健的方法。			7'	問答：說出視力保健的方法。 評量原則：能說出護眼密碼 853240 數字代表的意思，至少三種。

《活動 2》「護眼密碼 853240」小海報製作與分享 (一)教師帶領學生分組進行小海報標語製作：各組選擇協調一個密碼進行創作，請學生上臺分享。 1. 數字 8-睡滿「8」小時：生活作息良好，睡足 8 小時。 2. 數字 5-天天「5」蔬果：一天 5 拳大小彩虹多色蔬菜、水果。 3. 數字 3-靜心坐姿「3」直角：靠椅背、腰挺直；腳掌、小腿、大腿、身軀需接近直角 90 度。 4. 數字 2-戶外活動「2」小時：一天平均累積戶外 120 分鐘活動量運動 30 分鐘，把握 6:30-10:30，14:30-16:30 好陽光。 5. 數字 4-避光害少「4」電：每天看電視、打電動、用電腦及玩手機的時間合計不超過 2 小時，年紀小的孩子眼睛水晶體清澈透明，更易受光害影響，須留意使用時間。 6. 數字 0-3「0」1「0」護眼原則：讀書、寫字、使用 3C 產品時間，每 30 分鐘休息 10 分鐘，抬起頭來變換視距。 (二)上台分享小組標語與護眼行動： 1. 設定的目標具體易懂：我要減少使用 3C 產品的時間。 2. 設定可達成的目標：每天使用 3C 產品的時間不超過 1 小時。 3. 目標是可測量的：每次使用 3C 產品不超過 30 分鐘。 4. 目標要實際可行：用眼 30 分鐘，要讓眼睛休息 10 分鐘（閉眼或看向遠方）。 5. 設定達成目標的時間期限：兩個星期內每天都做到。 (三)重點歸納：將護眼密碼落實於生活中，確實達成護眼計畫。	25' 8'	1. 實作：小組合作完成「護眼密碼 853240」小海報。 2. 實踐：落實護眼密碼 853240 行動。 評量原則：能在生活中落實護眼密碼 853240 行動。
教學提醒	1. 根據<u>國民健康署</u>調查發現，暑假時大約兩成學生一天上網超過五個小時。長時間上網、打電動、使用手機或平板等 3C 產品，越來越多孩子成為四眼田雞，讓臺灣持續穩坐「近視人口比例世界第一」的寶座。 2. 根據研究指出「國小學童課間下課至戶外活動」可顯著減少近視度數惡化，並減低學生近視發生的比率，教師宜鼓勵學生下課時盡量走出教室，到戶外活動。 3. 教師可到<u>國民健康署</u>網站下載「3010120 護眼行動 GO 有趣」，讓學生透過遊戲學習與了解正確護眼訣竅，並修正錯誤用眼習慣。	

	4. 牙垢的堆積可能造成牙齦的腫痛與發炎，這樣的情況可藉由正確的口腔衛生保持得到改善；也有些是因為牙結石堆積，需要洗牙才能清除並改善牙周的情況，教師宜鼓勵學生定期找牙醫師檢查與評估。 5. 矯正牙齒沒有年齡限制，不過小學高年級到國中這幾年，是牙齒從混合齒列換到恆齒的階段，利用生長發育期來做上下顎骨的調整，可以以較少時間達到較佳矯正治療效果。
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署——孩童近視惡化，易增失明風險 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12002 2. 衛生福利部——3C 藍光 影響兒童視力~戶外活動遠離 3C! https://www.mohw.gov.tw/cp-16-36773-1.html 3. 「護眼密碼」大戰「兒童近視」×「853240」幫我刪惡視力 https://www.youtube.com/watch?v=si8rRGSx0Tw