

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	三		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元一 對抗惡視力 活動二 護眼小專家				
設計依據					
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林三上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節 檢討用眼習慣 ● 請學生分享生活中的用眼習慣。 ● 教師說明近視的主要原因： 1 離電視螢幕太近。 2 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 3 長時間看電腦。 4 在光線不足的地方看書。 ● 教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。				20 分	發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 自評：能做到愛護眼睛的行為。

實踐護眼妙招 ● 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。 ● 教師提問： 1 在家裡可以做到哪些護眼行為？ 2 在學校可以做到哪些護眼行為？ 3 假日時都做些什麼活動呢？ 4 食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？	20 分	討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣。
第二節 實踐護眼妙招 ● 教師提問，請小組討論： 1 讀書、寫字時要注意什麼？ 2 在搖晃車上閱讀適合嗎？ 3 每天都會到戶外運動嗎？ 4 使用3C 產品時要注意什麼？ ● 教師提醒： 1 要做好良好的用眼習慣。 2 要擬定自我保護眼睛的方法。 ● 教師提問，小組討論： 1 在大太陽底下活動要注意什麼？ 2 用眼時燈光亮度要注意什麼？ 3 在學校時，下課10 分鐘大家都在做什麼呢？ 4 還有哪些生活習慣有助保護視力呢？ ● 教師總結： 1 在環境光線、使用時間要注意，用眼30分鐘要休息10 分鐘。 2 視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。	20 分	
檢視生活中的愛眼行為（10 分鐘） ● 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力 ● 保健狀況。 1 每日戶外活動2~3 小時以上。 2 看電視、3C 產品每日不超過1 小時。 3 用眼30 分鐘休息10 分鐘。	10 分	

4 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持眼睛距離桌面30 公分以上。 5 均衡飲食，天天五蔬果。 6 每半年定期檢查視力。 擬定愛眼宣言 ● 請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。 ● 擬定方法改善這項習慣。 ● 訂定目標。 ● 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 ● 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 ● 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 ● 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何。	10 分	
參考資料：(若有請列出) 1. 護眼操(中醫版)： https://th.bing.com/th?id=OVP.qqc3VU9LzTnQtjdX6yYHUgEsDh&w=243&h=136&c=7&rs=1&q1t=90&o=5&dpr=1.6&pid=2.1 2. 護眼操 02 https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%e8%ad%b7%e7%9c%bc%e6%93%8d&mid=43EA7869790A728116EE43EA7869790A728116EE&FORM=VRDGAR		