

領域/科目		健康與體育領域-健康教育		設計者	陳雅鐘
實施年級		五上		教學時間	40 分鐘
單元名稱		第 2 課視力口腔檢查站~視力的保健行動			
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. 課前帶領學生至健康中心進行視力檢查。 2. 準備視力保健相關影片。 3. 準備「護眼計畫」學習單。 4. 準備「護眼計畫行動管理」學習單。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
(一)前言：要養成護眼好習慣 根據國民健康署調查發現，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。				5'	

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。因此，要養成護眼好習慣。 (二) 配合影片《遠離惡視力，世界更美麗》說明「3要6招」護眼好習慣： 「3要」~ 1 要每日戶外活動 2-3 小時 2 要近距離用眼-每 30 分鐘休息 10 分鐘 3 要每年定期 1-2 次檢查視力 「6招」~ - 第 1 招眼睛休息不忘記 - 第 2 招均衡飲食要做到 - 第 3 招閱讀習慣要養成 - 第 4 招讀書環境要注意 - 第 5 招坐姿要正確 - 第 6 招定期檢查要知道 老師歸納如下，說明： 1. 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。 2. 端正用眼習慣：注意看書、寫字、打電腦的姿勢、距離和環境。眼睛與書本或螢幕保持 35 公分以上的距離，坐姿要正確，光線要充足。 3. 定期檢查視力：每半年檢查一次視力，及早發現問題，就能獲得較佳治療效果。 4. 多做戶外活動：根據研究顯示，國小學童每天從事戶外活動 120 分鐘以上，可顯著減緩近視度數惡化，並減少近視發生率。戶外活動的自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，進而抑制眼軸拉長，避免發生近視。鼓勵學生下課時盡量走出教室，到戶外活動。 5. 維持飲食均衡：眼睛和身體的其他器官一樣，也需要透過均衡飲食，為眼睛補充必需營養素，才能確實達到護眼的效果。	15'	問答：說出視力保健的方法。 評量：能說出視力保健的方法，至少三種。 評量：能說出有助於眼睛保健的食物，至少三種。
--	------------	---

(三) 配合影片《食物超人 EYE 眼睛》說明：食物超人維生素 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：洋蔥、蕃茄、地瓜、茄子、紅蘿蔔、青花菜、南瓜等。	10'	實作：完成「護眼計畫」學習單。運用「目標設定」技能設定護眼的行動目標，擬訂計畫。
(四)護眼大作戰討論及說明： 1. 帶領學生討論：想要縮短使用 3C 產品的時間，避免視力繼續惡化，該怎麼做呢？請學生舉手或上臺分享。 2. 配合課本第 34 頁情境，以士勳為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標。原則與示例如下： (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。 3. 發下「護眼計畫」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。若自行設定時有困難，可和教師或同學討論。 4. 提醒：執行護眼計畫可能會遇到一些困難，因為如果一開始目標就設定完全不碰 3C 產品，是不可能做到的，最適當的方法是逐漸減少使用時間，慢慢降低對 3C 產品的依賴。 5. 請同學於課後開始執行計畫，並如實記錄。 6. 重點歸納：運用「目標設定」技能設定護眼行動目標。 (五)護眼計畫行動管理~運用「自我管理與監督」技能輔助執行護眼計畫。 1. 說明：為了能夠確實達成護眼的計畫，執行時可以	10'	實作：完成「護眼計畫行動管理」學習單。運用「自我管理與監督」技能，設定並實踐護眼公約。

利用「自我管理與監督」技能來輔助，堅定達到目標的決心。 2. 配合課本第 35 頁情境，以<u>士勛</u>為例，說明「護眼計畫行動管理」的方法如下： (1)方法 1：訂定使用公約。 (2)方法 2：把 3C 產品擺放在家中的公共區域。 (3)方法 3：使用 3C 產品前須徵求家長同意，並遵守使用約定。 (4)方法 4：每天戶外運動的總時間超過 120 分鐘。 3. 發下「護眼計畫行動管理」學習單，請同學參考課本的方法訂定使用公約，並於課後開始執行計畫，並如實記錄。		
--	--	--