

臺南市 110 學年度新東國民小學健康教學活動-視力保健教學教案

領域/科目	健康與體育		設計者	賴芳美
實施年級	三下		教學時間	80分鐘
主題名稱	愛 EYES 我的眼--近視不要來			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	總綱與領綱之核心素養	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辦法。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元二			
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備認識近視相關影片、眼睛構造圖。 2. 準備視力保健影片或相關資料。 3. 準備眼鏡公 PPT。 4. 準備《眼鏡公主》眼球體操影片。 			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童能認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的辦法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 能養成不偏食的良好飲食習慣。 6. 在生活中展現保健眼睛的行為。 7. 將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活之中。 8. 能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
<p>《活動 1》近視的原因</p> <p>(一)配合影片和眼睛構造圖說明近視的原因：近視的成因很多，主要原因為長時間、近距離用眼。看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，</p>			40	能參與討論與分享

睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。

- (二)說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法有：
1. 閉上眼睛：閉上眼睛後，沒有任何景物需要對焦，可以讓睫狀肌充分放鬆。
 2. 看向遠方：看向遠方會覺得眼睛比較舒服，因為睫狀肌不需要用力收縮，但要達到睫狀肌不用力收縮，至少要看 6 公尺遠的距離。
- (三)帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中可能造成近視的因素。
- (四)請學生分享個人生活中可能造成近視的因素。
- (五)教師詢問：你還知道哪些個人、家庭、環境因素可能會造成近視呢？
例如：長時間使用 3C 產品、缺乏戶外活動。
- (六)歸納說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可以幫助恢復正常視力。

---第一節結束----

《活動 2》護眼行動 go go go !!!

- (一)繪本導讀『眼鏡公主繪本』
- (二)配合『眼鏡公主繪本 PPT』說明視力保健方法：
1. 光線充足：寫字、閱讀時，要在光線充足的地方，且應保持正確的坐姿。
 2. 3010 護眼守則：看書、寫字或看電視，每 30 分鐘就要休息 10 分鐘。
 3. 戶外活動 120：每天都到戶外運動或從事休閒活動，總時間要超過 120 分鐘。
 4. 飲食均衡：營養的食物可以讓眼睛更健康，應均衡攝取各類食物不偏食，例如：吃菠菜、蛋、番茄等食物，補充葉黃素、維生素 A 等營養素，保護眼睛健康。
 5. 定期視力檢查：每半年做一次視力檢查，如果發現視力問題，應立即接受眼科醫師治療。
- (三)帶領學生配合《眼鏡公主》眼球體操影片一起進行眼球運動以消除眼睛疲勞。
1. 眼睛向右看，停五秒後，回到中間停一下。
 2. 眼睛向左看，停五秒後，回到中間停一下。
 3. 眼睛向上看，停五秒後，回到中間停一下。
 4. 眼睛向下看，停五秒後，回到中間停一下。
 5. 用力閉上雙眼後再用力睜開，反覆做五次。
- (四)教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。
- (五)帶領學生進行望遠凝視練習：前往操場或校園其他寬闊地方，進行望遠凝視-眺望遠方，看 6 公尺以外遠方景物，放鬆心情。

40

能參與討論與分享

<https://www.youtube.com/watch?v=Qps5zrRMz54&list=PLURmTTCauGCvNKKateC1xygzMBDgN3MX&index=4>

2. 衛生福利部 國民健康署 健康九九網站—護眼行動 GO 有趣

<https://health99.hpa.gov.tw/material/3406>

3. 《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操

<https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI>

4. 《眼鏡公主》資料來源：信誼出版社 作者：張蓬潔 本資料之版權屬於原作者

愛眼學習單

一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素

1 看電視時距離螢幕太近。



2 長時間用眼，未適時休息。



3 用眼時光線不足。



4 用眼時姿勢不正確。



5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。



以上你覺得會造成近視的因素有哪些？

()

二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎？請你在方框的地方填入正確的答案。

1



▲均衡飲食、不偏食。

2 ▼用眼 分鐘，休息 分鐘。



3



▲每 做 一次視力檢查。

4



▲每天戶外活動 小時。

5 ▼用眼時光線充足，坐姿正確。



以上的用眼習慣你可以做到的有：()

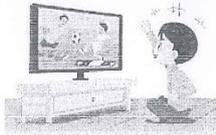
如果沒有做到，你可以怎麼改進？

愛眼學習單

江若琳

一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素

1 看電視時距離螢幕太近。



2 長時間用眼，未適時休息。



3 用眼時光線不足。



4 用眼姿勢不正確。



5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。



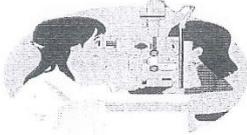
以上你覺得會造成近視的因素有哪些？
(1, 2, 3, 4, 5)

二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎？請你在方框的地方填入正確的答案。

1  均衡飲食，不偏食。

2 用眼 分鐘，休息 分鐘。



3  每 做一次視力檢查。

4  每天戶外活動 小時。

5 用眼時光線充足，坐姿正確。



以上的用眼習慣你可以做到的有：(1, 2, 3, 4, 5)

如果沒有做到，你可以怎麼改進？

避免長時間用手機

愛眼學習單

黃家桓

一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素

1 看電視時距離螢幕太近。



2 長時間用眼，未適時休息。



3 用眼時光線不足。



4 用眼時姿勢不正確。



5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。



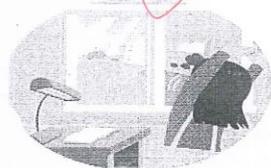
以上你覺得會造成近視的因素有哪些？
(1, 2, 3, 4, 5)

二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎？請你在方框的地方填入正確的答案。

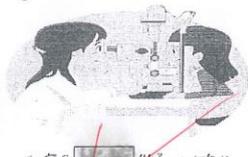
1 均衡飲食，不偏食。



2 用眼30分鐘，休息10分鐘。



3 每天做一、二次視力檢查。



4 每天戶外活動2小時。



5 用眼時光線充足，坐姿正確。



以上的用眼習慣你可以做到的有：(2, 3, 4, 5)

如果沒有做到，你可以怎麼改進？

注意飲食

愛眼學習單

四甲 護士 卷四

一、想一想，生活中哪些可能是造成近視的因素

1 看電視時距離螢幕太近。



2 長時間用眼，未適時休息。



3 用眼時光線不足。



4 用眼時姿勢不正確。



5 家人喜歡長時間使用電腦或手機。



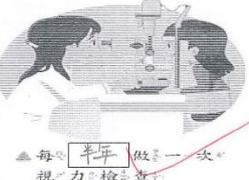
以上你覺得會造成近視的因素有哪些？

(1, 2, 3, 4, 5)

二、以下的愛護眼睛行動你都能做到嗎？請你在方框的地方填入正確的答案。

1  均衡飲食，不偏食。

2  用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

3  每半年做一次視力檢查。

4  每天戶外活動 1 小時。

5  用眼時光線充足，坐姿正確。

以上的用眼習慣你可以做到的有：(1, 2, 3, 4, 5)

如果沒有做到，你可以怎麼改進？

不要常常玩手機