



彰化縣111學年度 健康促進優良教案分享

分享者：大竹國小 黃明月

單元名稱

好好eye我

好好珍惜

幸福屬於你

01

領域/科目 健康與體育

02

實施年級 一年級

03

總節數 2節





教學設計 理念說明

3C產品的普及，疫情的加溫，**線上課**時數的**增加**，許多家長不敢帶孩子到戶外走走，一放假就待在家裡，孩子接觸大自然的**時間**頓時驟減，日與遽增的是電腦、電視的陪伴。因此，導致孩子的**視力**有如溜滑梯般，快速**下降**，**近視**飆升。

近視是全世界相當普遍的眼睛疾病，而台灣近視有三項特點，發生得早、盛行率高、高度近視比率高，兒童只要近視超過**500度**則稱高度近視，所產生併發的機率也會隨著度數增加愈多，機會愈大。近視發病年齡越小，近視度數會增加越快。孩子**越早**發生**近視**，日後成人發生**高度近視**的機會**越高**。

活動設計主要透過幾個**體驗**小活動，讓學生直接體驗**戴眼鏡的不便**與**視力清晰**的重要，再一起討論**體驗後**的心得與感受，使學生能藉此深刻了解眼睛的重要



老師課前準備



透明塑膠片



教學重點

01

能從活動中體驗到眼睛的重要性。

02

能了解視力不良的原因。

03

能積極參與討論，認真發表自己的感受。

04

能學會培養視力的好習慣，並確實執行且讓眼睛有適當的休息。

05

能知道維護視力的好習慣，培養正向心理健康。



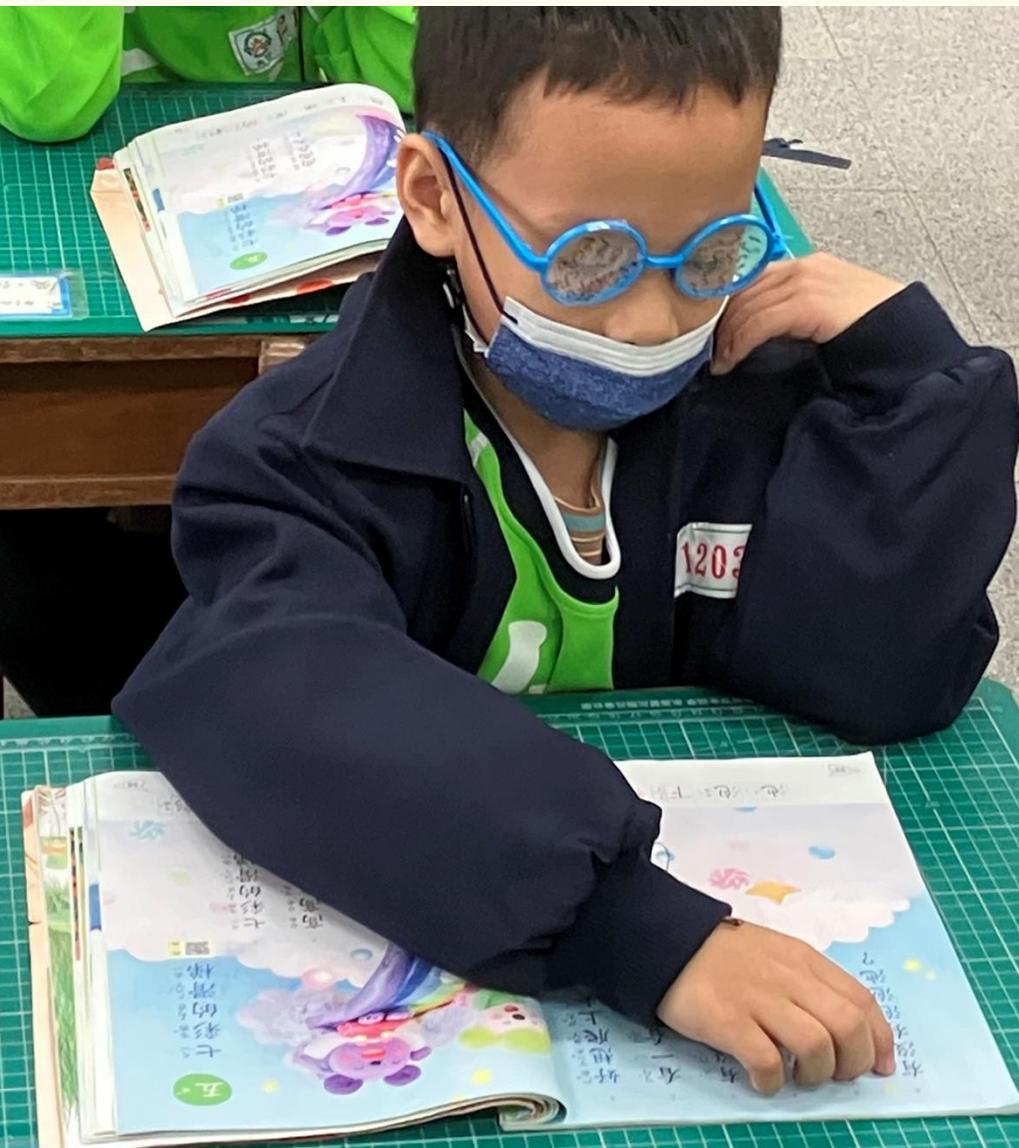
引起動機



活動名稱:有話大家說
請學生說一說戴著眼鏡跳繩的感覺。

活動一：趕不走的蟲子

- 請學生用奇異筆在眼鏡上畫出20隻左右的細長小蟲。
- 戴上眼鏡看黑板的字和念課文。



活動一：趕不走的蟲子



為什麼要在鏡片畫蟲子？



趕不走的蟲子實施後的省思或活動修正



活動一趕不走的蟲子，有的孩子蟲子畫得太細小，所以戴起來感受沒那麼明顯，建議可以使用**粗一點**的奇異筆，或請孩子**畫粗畫大**一點。另外，為避免造成學生視力不良影響，所以活動時間不宜過長。

活動二：我是獨眼俠



- 用一張乾淨的衛生紙遮住其中一隻眼睛。
- 在教室隨意走動，並順便撿拾地上的垃圾。
- 說說看用一隻眼睛找東西，有沒有什麼不同和發現？





我是獨眼俠 實施後的省思或活動修正

可以利用下課先在教室裡桌子下、櫃子旁...先放些珠子、亮片...等小物品，供學生尋找撿拾。



活動三:請跟我來



● 每小組除組長外，其餘將口罩移至蓋住眼睛，再同學手牽著手，由組長帶領，從教室前門及後門出發，繞教室行走。（當兩組相遇時務必要放慢速度。）

● 說說看蓋住眼睛看不到心情如何？



活動四：聽聲辨位

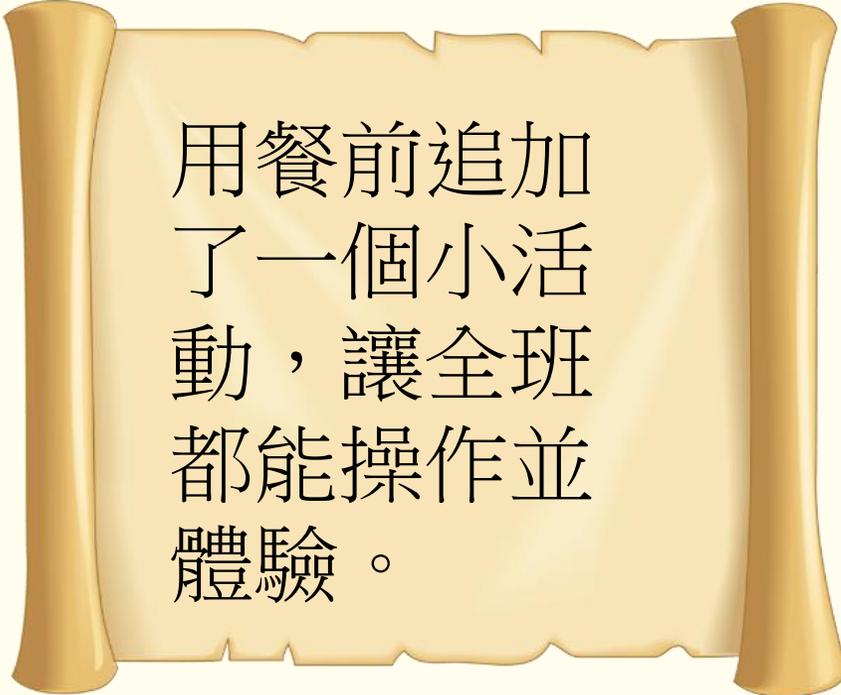
- 全班坐在座位上，並將口罩拉到眼睛處蓋住眼睛。
由老師點名，點到名的同學從座位站起來，慢慢走到老師站的地方。
- 說說看，沒人帶領又看不到時，心理的感受。



活動三請跟我來、活動四聽聲辨位 實施後的省思或活動修正

目的：

主體驗看不到的不便與恐懼，如果每個人都要參與體驗，發現時間會拖的過長，所以有些孩子未實際體驗到，有些可惜。



用餐前追加了一個小活動，讓全班都能操作並體驗。



追加活動

活動內容:於吃飯前2分鐘，請學生用口罩將眼睛遮住，再憑感覺將自己的餐具從餐袋拿出來擺放在桌上。(動作要輕，盡量不要發出聲響或讓餐具掉到地上)



活動五:四眼田雞餐會

- 全班都戴著眼鏡從盛飯菜、用餐、盛湯至用餐結束，再拿下眼鏡，於聯絡簿寫下或畫下戴眼鏡吃飯的小心情。



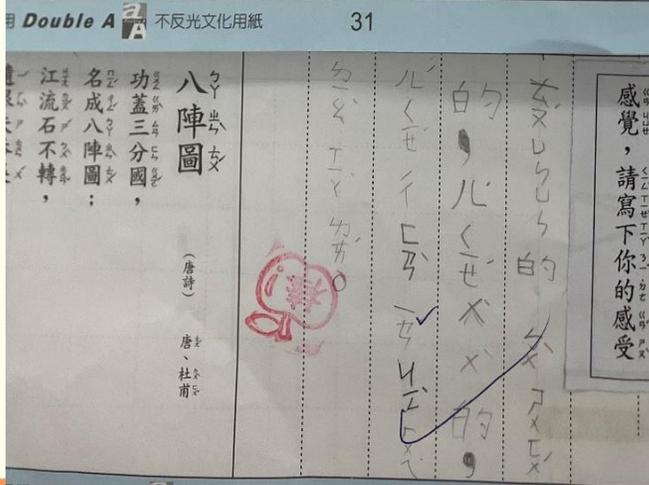
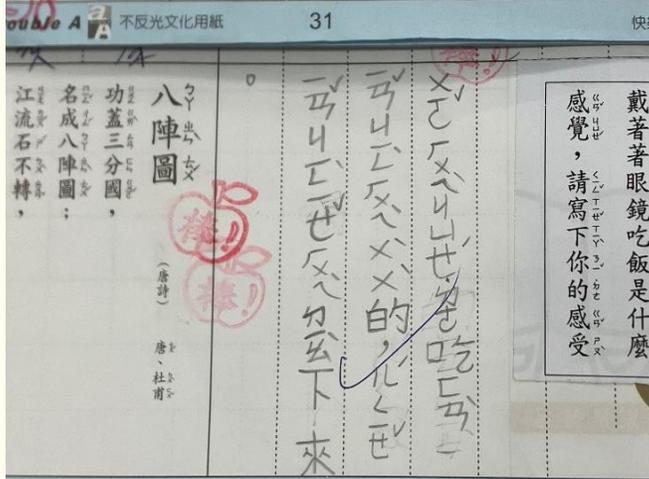
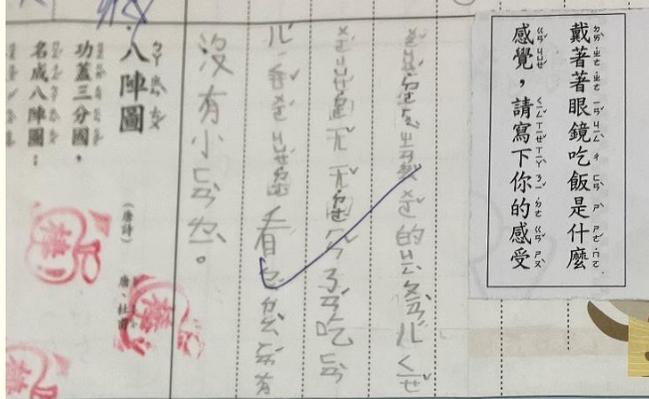
眼鏡會霧霧的

不舒服

眼鏡會掉下來

頭暈暈暈的

看不到還有沒有小飯粒



第二節開始



欣賞繪本故事~千里眼

<https://www.youtube.com/watch?v=nj8yngObrI8>



1分23秒

《眼鏡公主》眼球體操

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

簡潔有力視力保健繪本，讓學生知道眼睛
真的很重要，如果看不清楚、眼睛癢、眼睛痛…
都是很不舒服的事。



主要內容／活動

動動腦時間

知識大進擊

短片欣賞

問與答

什麼情況下需要戴眼鏡？
戴眼鏡會有那些不方便？
近視是如何發生的嗎？

認識常見的視
力問題與症狀。

遠離惡視力
世界更美麗

3分



總結活動/評量

引導學生說出眼睛的重要性，學會保護眼睛，並預防近視。



視力尺製作與使用方法說明

回家作業
學習單說明

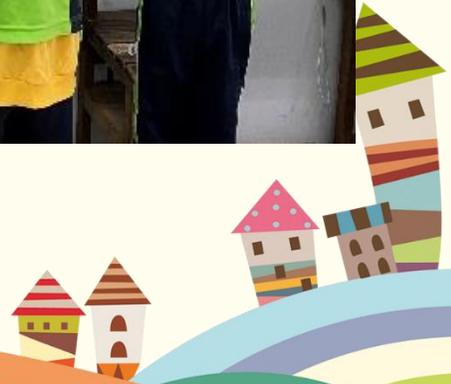
追加活動
視覺體驗



配合學校視力海報比賽，鼓勵學生利用下課觀看得獎作品



視力尺的正確使用





謝謝聆聽!

