

單元名稱：《 我是愛眼小尖兵 》

一、教學設計理念說明：

現今家長很早便讓孩子擁有手機，讓手機當成孩子的保母，使得許多孩子很小便有網路成癮症，影響孩子的生活、學習與人際關係。希望藉此教學讓孩子檢視自己使用3C產品的習慣，了解3C產品對眼睛的危害，眼睛若生病了對生活中造成影響，從中讓孩子得知如何愛護眼睛以及使用3C產品規則，培養孩子的自我控制力，讓孩子不要被網路綁架，而能善用網路科技，實現自己的夢想。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者	彰化縣竹塘國小
實施年級		四年級		學校/姓名	陳淑樺
實施年級		四年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我精進	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。		Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	
健康促進九大議題		<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康			
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
(2)學習內容 Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為的 維持原則。		(3)學習目標 1. 能認識網路成癮。 2. 能知道如何正確使用 3C 產品。 3. 體會眼睛的重要性，認識並實行眼睛的保健方法。 4. 能保持實踐愛護眼睛健康的好習慣，並能自我檢視。			
議題 融入					
教具 設備	投影機、電腦設備、學習單				

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《網路世界不迷惘》</p> <p>一、課前準備 (一)學生： (二)教師：電腦資源、學習單(附件一)</p> <p>二、引起動機 教師一則故事以引起動機。 <u>大雄</u>曾經是個熱愛戶外活動的陽光男孩，但因為一次被同學-<u>小偉</u>介紹玩網路遊戲，從此沉迷於網路無法自拔。 「網路」成為<u>大雄</u>的一切，從早到晚<u>大雄</u>都只想待在網路的世界中，完全與世隔絕，他變得只信任網路中的朋友，也不願意與現實多做交流，如果無法上網，他便猶如置身地獄般難受。 大家都以為<u>大雄</u>只是過度依賴網路遊戲，只要適度調整生活作息一定能慢慢恢復，但大家都不知道，<u>大雄</u>其實生病了! 引導小朋友思考太沉迷於網路，會對生活造成的影響</p> <p>三、主要內容／活動</p>	5分	上課參與 口語發表
<p>(一)介紹網路成癮 教師利用衛生福利部心理健康司-網路成癮專區網站資源介紹網路成癮 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/fp-4910-55038-107.html</p> <p>(二)影片觀賞</p>	15分	上課參與、口語評量
<p>觀看 1. 衛生教育影片-誰掌管了我的腦？為何我無法停止上網及看手機 2. [癮講座]聰明上網拒絕沉迷</p>	10分	
<p>四、總結活動/評量</p> <p>1. 教師與學生共同討論影片內容，了解網路成癮在生活中將造成的影響，以及如何正確使用 3C 產品。</p> <p>2. 教師請小朋友利用一週的時間自我觀察與紀錄並填寫學習單(附件一)。</p> <p>3. 請小朋友閱讀視力保健相關資料或參考網站蒐集視力保健的方法，將於下節課分組討論保護眼睛的方法</p>	10分	

3C 產品使用大檢視

小朋友平時你會使用 3C 產品嗎?藉由下列問題我們來了解自己使用 3C 產品時狀況

1. 平時我會使用 手機 平板 電腦。
2. 我都使用 3C 產品看 FB-臉書 (facebook) IG-Instagram 線上遊戲
 抖音 youtube 查資料 LINE 班級群組
3. 我每天使用 3C 產品的時間

日期	/ (一)	/ (二)	/ (三)	/ (四)	/ (五)	/ (六)	/ (日)
時間							
共使用時間							
本週共使用()小時							

4. 線上遊戲佔據了生活大部分心思或時間。 是 否
5. 當不能打線上遊戲時，出現難受的戒斷症狀，如煩躁、焦慮、悲傷。 是 否
6. 多次反覆努力想要減少打線上遊戲，但卻沒有成功減少。 是 否
7. 即使知道因為線上遊戲造成了日常生活的問題， 仍然無法改變目前打線上遊戲的習慣。 是 否
8. 對家人、治療師或他人隱瞞自己實際打線上遊戲的情況。 是 否
9. 我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。 是 否
10. 我會遵守所約定的網路使用時間： 平日每天不超過 2 小時，假日每天不超過 3 小時。 是 否
11. 我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。 是 否
12. 我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。 是 否

保護眼睛我最行

小朋友，眼睛是靈魂之窗，你是否有做到好好愛護眼睛呢？讓我們做以下測驗來看看你是否是個愛護眼睛的小尖兵呢？

題 目	有做到	要改進
1. 每天日間戶外活動 2-3 小時以上。		
2. 下課時間會走出教室外活動，或讓眼睛休息至少 10 分鐘。		
3. 在強烈陽光下，需戴帽或太陽眼鏡保護。		
4. 看電視或螢幕要遵守每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。		
5. 我能做到早睡早起，充分休息。		
6. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘。		
7. 看書或拿筆寫字，保持 35-40 公分的距離。		
8. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。		
9. 多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食物及深色蔬果。		
10. 我能做到不偏食，日常飲食種類多樣化。		
11. 我能在光線充足的地方看書。		
12. 我的書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。		
13. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。		
14. 我能在閱讀會寫字時姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		
15. 我會在每年固定 1-2 次視力檢查。		
16. 我會遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。		

小朋友，作答完後，請問你「有做到」幾題呢？有做到的題數越多，你便是愛護眼睛的小尖兵！

眼睛健康大檢視

※小朋友，想一想：你知道當下列哪些行為出現時，就該看眼科醫生了嗎？

題 目	認為符合的，請打勾。
大家常說我常常眯眼睛。	
眨眼次數過多。	
看不清楚遠處的物體。	
看東西時眼睛靠得很近，才看得清楚。	
左眼和右眼看東西一樣清楚	
眼睛很紅	
常常抄錯或看錯東西。	