

單元名稱：《美麗視界》

一、教學設計理念說明：

國民健康署針對兒童近視盛行率進行調查，發現國小的學童上國中前，超過一半就已經罹患近視。隨著電視媒體及網際網路的普及化，使得兒童罹患近視的比例逐年增加。且近視是不可逆的疾病，年紀越小近視，度數增加越快。因此需在國小階段，就為孩子建立近視防治的觀念和健康生活型態。

本課程的設計目的在於充實學生視力保健常識，並加強養成良好的用眼習慣，以維護視力健康。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育	設計者 學校/姓名	仲東國小 /黃麗娜
實施年級	二年級	總節數	2
核心素養		呼應核心素養之教學重點	
總綱	A1身心素質與自我精進	1. 經由體驗活動讓學生了解視力保健的重要性。 2. 能學會視力保健的方法，並於日常生活中實行。	
領綱/ 科目	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。		
健康促進 九大議題	視力保健		
生活技能融入	<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 情緒調適	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力

學習重點	(1)學習表現 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。		
	(2)學習內容 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。		
	(3)學習目標 1.能知道日常生活中保護眼睛的方法。 2.體會眼睛的重要性，認識並實行眼睛的保健方法。 3.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	眼罩、視聽設備、塑膠袋、學習單、簡報		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>第一節：《您是我的眼》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：樂學之心。</p> <p>(二)教師：1、眼罩。 2、教室視聽設備檢視。 3、相關影片連結。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)蕭煌奇《你是我的眼》歌曲聆聽 https://www.youtube.com/watch?v=0z2i9ywFtgI&list=RD0z2i9ywFtgI&start_radio=1</p> <p>1、歌曲中，描述的是什麼情況呢？ 2、當眼睛看不見時，生活中可能出現哪些不方便呢？</p> <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>(一)「您是我的眼」~矇眼走路</p> <p>1、學生兩兩一組，一人矇住眼睛，搭著另一位學生</p>		<p>5</p> <p>15</p>	

的肩膀，穿過障礙物後，回到原點（椅子）後坐下，再交換體驗。

→透過活動，讓學生體驗眼睛的功用。

2、經驗分享

(1)請學生分享自己在參與活動過程中，體驗到眼睛的重要性與功能有哪些。

(2)當眼睛被矇住時的心情感受。

(二)「3010護眼行動」

口述講解正確的生活習慣及用眼良好之習慣，瞭解預防眼睛傷害的正確觀念。(配合護眼海報使用)

- 1.每日戶外活動2-3小時以上。
- 2.用眼30分鐘,休息10分鐘,看書保持35-40公分距離。
- 3.讀書光線要充足,坐姿要正確。
- 4.均衡飲食,天天五蔬果。
- 5.每年固定1-2次檢查視力。



四、總結活動/評量

配合影片「eye眼動起來兒童律動MV」進行眼球

15

運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。	5	
<p style="text-align: center;">第二節：《老虎?老鼠?》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：樂學之心。</p> <p>(二)教師：1、塑膠袋。</p> <p style="padding-left: 40px;">2、學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 眼球動一動：</p> <p>教師帶領學生進行護眼操活動。</p> <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>(一) 「老虎?老鼠?」~近視看不清楚</p> <p>1、學生兩兩一組，一名學生將透明塑膠袋遮住眼睛；另一名學生拿著圖片卡，請遮眼的學生說出圖卡上面的圖案。如果學生一直說看不清楚，可以請拿圖卡的學生往前一步，直到看到為止。</p> <p>2、經驗分享</p> <p>(1)剛剛用塑膠袋遮住眼睛，你有什麼感覺？除了看不清楚之外，心裡會感覺如何呢？</p> <p>(二)視力保健-學習單</p> <p>(1)完成學習單</p> <p>(2)請完成學習單之願意與大家分享之小朋友上台發表學習單內容。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>(一)美麗視界~</p> <p>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，要放鬆心情，輕鬆自在。</p>	5	15
評 量	是否積極參與活動。	
	學習檢視自我平常生活習慣。	

	學生是否專心聽講。
教材來源	《衛生福利部國民健康署》 (1)eye 眼動起來兒童律動 MV https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFFDUI (2) 多戶外遠離惡視力海報 (3) 護眼行動 GO 有趣圖冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=4310

用眼習慣要養成

()年()班 座號:() 姓名:()

一、下列用眼習慣，對的畫 ○，錯的畫 X，一共有 4 個 X，你找到了嗎？

壞習慣可是會傷害眼睛的喔！

 每天戶外活動	 9點準時睡覺	 看螢幕 超過1小時	 閱讀寫字保持 35-40公分
 車上看平板	 歪著頭寫字	 躺著看書	 少看3C

二、從小養成正確的用眼習慣，一起愛護眼睛，守護視力健康！

做到請打√，要加油請打△

- ()1.近距離用眼30 分鐘休息10 分鐘。
- ()2.不歪頭、也不趴著寫字看書。
- ()3.看書或寫字，保持35-40 公分的距離。
- ()4.不在搖晃的車上閱讀。
- ()5.日常飲食種類多樣化、不偏食。
- ()6.每天戶外活動2-3 小時以上。