

單元名稱：《好好eye我 好好珍惜 幸福屬於你》

一、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。因此，教導孩子從小學會愛惜眼睛、保護眼睛，避免讓眼睛造成傷害是當前刻不容緩的任務。

本教學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，接著再由老師透過簡報統整說明，並搭配學校四、五年級健康體位海報比賽活動，進行投票及鼓勵學生利用下課時間觀看得獎作品，希望學生能夠發自內心珍愛靈魂之窗並學會培養視力的好習慣，同時能確實執行且讓眼睛有適當的休息。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者	大竹國小
			學校/姓名	黃明月
實施年級	一年級		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。	<p>能掌握自我對於增進健康生活的原則、訊息、方式、規範等，如用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘、天天戶外活動 120 分鐘、天天五蔬果、護眼健康操等。</p> <p>能發現日常生活中與健康相關的想法、價值、習慣、做法等影響因素。</p> <p>擁有培養並形成個人健康習慣的意向。</p>	
健康促進九大議題		<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <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 checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康		
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 type="checkbox"/> 同理心	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考	<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"/> 情緒調適

	<input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	<input type="checkbox"/> 抗壓能力	
(領綱)學習重點	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
(2)學習內容 (請參照各領綱)	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
議題 融入	融入生命教育議題--理解人的身體與心理面向。		
教具 設備	眼鏡、跳繩、簡報、學習單		
教學 重點	1、能從活動中體驗到眼睛的重要性。 2、能了解視力不良的原因。 3、能積極參與討論、認真發表自己的感受。 4、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。 5、能知道維護視力的好習慣，培養正向心理健康。		
參考 網站	繪本故事-千里眼 https://www.youtube.com/watch?v=ni8yngObrI8 遠離惡視力 世界更美麗 https://www.youtube.com/watch?v=csPc83Ceg5o eye 眼動起來兒童律動 MV https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI 《眼鏡公主》眼球體操 https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
一、課前準備 (一)學生： 準備用品:跳繩、油性奇異筆。 利用下課時間戴上老師準備好的眼鏡到教室外練習跳繩。 (二)教師：每生一副眼鏡、透明塑膠板 			下課時間
二、引起動機 有話大家說: 請學生說一說戴著眼鏡跳繩的感覺。 學生回饋:頭暈、眼鏡一直動來動去、感覺很奇怪且不舒服……等。		4	
三、主要內容/活動 活動一: 趕不走的蟲子～～ 1、請學生用奇異筆在眼鏡上畫出 20 隻左右的細長小蟲。 2、戴上眼鏡看黑板的字和念課文。 3、請學生說說看，有什麼差異和感覺?		4	



活動二:我是獨眼俠～～

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

活動三:請跟我來～～

- 1、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。
- 2、當兩組相遇時務必要放慢速度。
- 3、說說看蓋住眼睛看不到，心情如何？

活動四:聽聲辨位～～

- 1、全班坐在座位上，並將口罩拉到眼睛處蓋住眼睛。
- 2、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。
- 3、老師可以任意更換位置。
- 4、說說看，沒人帶領又看不到時，心理的感受。

四、總結活動/評量

學生:

- 1、請學生發表參與活動後的感覺。
- 2、請學生說說看不清楚的不便，並比較未戴眼鏡前清晰視力間差異。
- 3、能說出眼睛的重要。

老師:

- 1、將學生所發表感受做歸納與統整。
- 2、歸納統整並強調眼睛的重要性與看不到所造成的不便。
- 3、eye 眼律動一起來 (全班一起跟著唱唱跳跳，動一動)

<https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI>

活動五:四眼田雞餐會～～

活動方式: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，並於聯絡簿寫下或畫下戴眼鏡吃飯的小心情，如下圖所示。



-----第一節結束-----

5

8

8

9

2

慢慢走
注意安
全

跟著影
片動起
來

用餐時
間

一、課前準備

(一)學生：彩繪用品 (彩色筆、色鉛筆、蠟筆、奇異筆)

(二)教師：繪本 youtube、簡報、學習單、海報紙條 25 張(長 40 公分寬 9 公分)

二、引起動機

1、欣賞繪本故事~千里 <https://www.youtube.com/watch?v=nj8yngObrI8>

透過臺南市衛生局出版的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。

2、《眼鏡公主》眼球體操 <https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI> 如下圖所示



三、主要內容/活動

(一)動動腦時間~~

問題一:請問什麼情況下需要戴眼鏡?

問題二:戴眼鏡會有那些不方便?

問題三: 你知道近視是如何發生的嗎?

(二) 知識大進擊~

認識常見的視力問題與症狀。

(三)影片欣賞~

遠離惡視力 世界更美麗 <https://www.youtube.com/watch?v=csPc83Ceg5o>

四、總結活動/評量

老師:

1、引導學生說出眼睛的重要性，學會保護眼睛，並預防近視。

2、回家作業--學習單說明

3、視力尺製作與使用方法說明



-----本 活 動 結 束 -----

評 量

- 1、能知道眼睛的重要性，並說出戴眼鏡對生活的不便。
- 2、能說出視力不良的原因，與如何保護眼睛方法。
- 3、能積極參與討論、認真發表自己體驗的感受。
- 4、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。

跟著做
眼球體
操

利用早
自修時
間完成
視力尺

	<p>5、能將愛護眼睛的方法畫在視力尺上。</p> <p>6、能認真完成學習單。</p> <p>7、能跟著影片作護眼操。</p> <p>8、寫字看書能與書本保持正確的距離。</p>
教學省思	<p>1、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。</p> <p>2、活動一趕不走的蟲子，問孩子為什麼要在鏡片畫蟲子，孩子都說不出來，且不知老師的用意，後來看完簡報及老師講解後才恍然大悟，原來是體驗「飛蚊症」患者所看到的景象。</p> <p>3、活動二我是獨眼俠，建議老師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。</p> <p>4、活動三請跟我來與活動四聽聲辨位，主要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。因此後來在用餐前追加了一個小活動，讓全班都能操作並體驗，活動介紹如下： 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)</p> <p>5、四眼田雞餐會活動，因不影響整體教學，所以後來調整到第二節課的中午用餐時間實施，並請學生於聯絡簿上寫上體驗感受。(如成果照片所示)</p> <p>6、製作視力尺前，請學生利用下課仔細觀看並參考，校內所舉辦的健康體位海報比賽內容。此外，透過製作好的視力尺，讓學生更有概念，知道眼睛與書本的正確距離。</p> <p>7、四眼田雞餐會活動孩子們的感受大致相同，都覺得戴眼鏡不舒服，會有頭暈…等。</p> <p>8、學習單上的光源方向需特別告知學生，慣用手不同，光源方向即不同。</p> <p>9、為了讓學生更有感覺，因此課後又補充做了高度近視所造成白內障患者的體驗活動。學生利用下課、跳繩或吃飯時間，戴上老師特製的眼鏡做體驗，然後寫下體驗感受。</p> <p>10、追加了白內障患者體驗活動，發現學生感觸更深，更有感覺，整個活動感覺更完整。</p> <p>獎勵制度：</p> <p>1、為了讓孩子能認真書寫「小心情」及「學習單」，一個紅章可以換獎勵卡一格，小心情對於表現好的同學老師會給予獎勵。(於事前告知學生)</p> <p>2、為鼓勵孩子勇於表達自己的感受，所以有發言的孩子都可以蓋獎勵卡一格。</p> <p>3、參與白內障活動體驗後，寫下體驗感想者，可以參加抽獎。(此為追加的體驗活動)</p>

活動成果照片



全班利用下課戴上特製眼鏡練習跳繩



拿出自己的油性奇異筆在透明鏡片上畫一些小蟲



用一張乾淨的衛生紙遮住一隻眼睛，並於教室走一走



透過視力尺知道正確用眼距離

優秀視力尺作品



學生與自己作品拍照

學生體驗戴著眼鏡念課文



用口罩遮住眼睛體驗看不到憑感覺拿出餐具



學生戴著眼鏡盛飯、用餐、盛湯



配合學校視力海報比賽，鼓勵學生利用下課觀看得獎作品



學生聯絡簿上體驗活動後的小心情



簡報說明造成近視的原因

跟著影片一起唱跳做護眼操



在鏡框貼上不透明塑膠袋，讓學生體驗白內障患者的視覺



戴上特製眼鏡扮演白內障患者體驗活動



學生將白內障體驗活動感受貼在心情小站



學生學習單作品