

單元名稱：《用愛護EYES》

一、教學設計理念說明：

近年來科技蓬勃發展，手機、平板與電腦等 3C 設備隨手可得，透過上網可以玩許多聲光效果俱佳的遊戲，或者觀看影片，而沒有按時吃飯、不留意飲食或忘記寫作業。

藉由生活中用眼習慣的檢視，以及《大恐龍戴眼鏡》的故事，讓學生思考，是什麼原因，所以大恐龍需要戴上眼鏡？戴眼鏡，會帶來哪些不方便？從現在起，我們又可以如何愛護自己的眼睛呢？並希望學生藉由課堂啟發，體驗活動，從中建構正確用眼知識，並珍惜與愛護雙眼，慢慢在生活中，實踐護眼好習慣！

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者 學校/姓名	芬園國小 黃芷涵
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 A2 系統思考 與解決問題	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 透過繪本讓學生反思生活用眼習慣是否正確（健體-E-A1） 2. 透過護眼行動檢核表，審視自己用眼習慣，並在生活中實踐（健體-E-A2） 3. 藉由體驗活動，體驗眼睛的重要（健體-E-A2）	
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 type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input 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 1a-I-2 認識健康的生活習慣。		

<p>目的老師與班上同學議論紛紛，討論恐龍「ㄊ一～ㄊ一～ㄊ一～」的叫聲，是在說什麼？有人說「C」是Color，Catch，還是想吸珍奶的「吸」？</p> <p>後來大恐龍戴著眼鏡出現在大家面前，告訴大家牠不要3C，牠是視力保健龍，牠想提醒大家要保護自己的眼睛，比如說多吃蔬果等，還分享護眼六招，最後<u>阿東與阿西</u>順利得知恐龍的「C」指的是Care。</p> <p>(二)故事動動腦</p> <ol style="list-style-type: none"> 大恐龍為什麼會戴眼鏡呢？ 參考答案：因為牠之前常常看電視、看電腦、打手機，沒有保護好自己的眼睛；牠近視了。 大恐龍提供哪些護眼招數？ 參考答案：眼睛多休息，飲食要均衡，閱讀好習慣，讀書重環境，坐姿須正確，定期來檢查。 請問<u>阿東與阿西</u>，有沒有找到不讓恐龍亂叫的方法？ 參考答案：有，要好好愛護自己眼睛。 你覺得戴眼鏡的感受如何呢？如果沒戴眼鏡會出現哪些不方便？ 參考答案：看起來很酷！沒戴眼鏡看東西會很模糊。 <p>四、總結活動/評量</p> <p>協助與引導學生完成附件一的《護眼行動六招檢核表》。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>搭配附件</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《護眼大作戰》</p> <p>一、課前準備 已完成的《護眼行動六招檢核表》、圖畫紙、文具、彩色筆、電腦、投影設備</p> <p>二、引起動機 上次我們透過繪本《大恐龍戴眼鏡》和護眼行動六招，知道怎麼去愛護自己的眼睛，以及如果沒有好好愛護眼睛，可能會接下來要戴眼鏡。最後我們透過檢核表去了解自己平常有沒有養成愛護眼睛的好習慣，但是有人有好好愛護眼睛，有人沒有，我們可以怎麼協助他們？</p> <p>三、主要內容/活動 (一)你是我的眼</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生閉上眼睛，說出當下的感受 參考答案：可怕，因為都看不到；緊張，不知道發生什麼事；黑黑的……等。 視障作畫體驗 <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組，其中一人以手帕或眼罩等物品蒙住眼睛。 另一人引導蒙眼的同學在紙上畫出指定的水果。 交換角色體驗。 分享心得 	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p>

	<p>(1)看不見時，畫畫的感覺怎麼樣？ 參考答案：很緊張，不知道怎麼玩成一幅畫</p> <p>(2)看到自己畫的跟當時完成的，有什麼差別？ 參考答案：差很多，看不懂在畫什麼</p> <p>4. 小結：能夠看到的感覺是不是很幸福？應該要好好珍惜並愛護眼睛。</p> <p>(二)eye 護眼睛一起來</p> <p>1. 請學生檢視表格中，哪些欄位是做得很好，哪些欄位是需要改進的。</p> <p>2. 檢核表中有些項目次數不夠多，該怎麼幫助自己或他人，養成好習慣呢？ 參考答案：把檢核表放在自己看得到的地方提醒自己；主動提醒同學……等。</p> <p>3. 還有沒有其他方法？ 參考答案：教師引導學生說出製作海報等相關詞彙。</p> <p>4. 透過創作方式，將圖文創作標語貼在班級布告欄。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>《Eye 眼動起來》</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI</p> <p>透過歌曲與律動，讓學生做護眼健康操。</p> <p>總結：用眼時要注意姿勢與習慣，若會影響視力，應該立即改正，才能用愛護 eyes。</p>	15 分鐘	
評 量	<p>1. 學生能熟記護眼行動六招</p> <p>2. 課後由同儕互評檢核表，確認透過課堂引導並建立習慣後，學生可否確實將護眼習慣落實在生活中。</p>	5 分鐘	

護眼六招檢查表

<p>招數</p>	<p>有做到</p> <p>(一周5天 以上做到)</p>	<p>還可以</p> <p>(一周2、3天 做到)</p>	<p>可以更好</p> <p>(一周1天做 到或沒有)</p>
<p>第一招：眼睛休息不忘記</p>			
<p>1. 每天和假日都有到戶外活動，至少2小時</p>			
<p>2. 用眼遵守3010原則，每用眼30分鐘，休息10分鐘</p>			
<p>3. 下課到教室外看遠方或休息10分鐘</p>			
<p>4. 早睡早起</p>			
<p>第二招：均衡飲食要做到</p>			
<p>1. 多吃深綠色蔬菜與水果</p>			
<p>2. 不挑食，吃飯分量剛剛好</p>			
<p>第三招：閱讀習慣要養成</p>			
<p>1. 看書或寫字，保持30-40公分的距離</p>			
<p>2. 不在搖晃的車上看書，也不躺著看書</p>			
<p>第四招：讀書環境要注意</p>			
<p>1. 光線充足</p>			
<p>2. 書桌高度剛剛好，不高也不低，坐椅子腳踩得到地板，屁股坐滿</p>			
<p>第五招：執筆、坐姿要正確</p>			

<p>1. 書桌光線不直接照射眼睛，檯燈放在慣用手的一邊</p>			
<p>2. 坐姿端正，肩膀放鬆，腰打直，頭不歪一邊</p>			
<p>3. 握筆寫字時，由前三指讓筆立起來，並帶筆運筆，後兩指要穩定。</p>			
<p>第六招：定期檢查要知道</p>			
<p>1. 每年固定檢查眼睛一到二次</p>			
<p>2. 學校視力檢查沒有達到標準，會再到眼科診所檢查一次</p>			
<p>3. 遵守醫生指示配戴矯正與治療，並定期回診追蹤</p>			