

單元名稱：《EYE 護一生，讓「視」界更美麗》

一、教學設計理念說明：

科技日新月異，3C 產品已成為人們生活不可或缺的日常用品，孩子接觸 3C 產品的年齡有大幅降低的趨勢，眼睛是靈魂之窗，教導「滑」世代的孩子學會保健自己的視力勢在必行，但是教學現場會發現多數學童忽略視力保健的重要性，導致長期的不良用眼習慣與平日欠缺護眼行動的實行，分析原因：

- (1) 孩子對於健康的危機感很低，很多孩子認為近視就戴上眼鏡，所以影響不嚴重、尚未有眼睛不良的困擾、覺得眼睛病變(青光眼、失明…)不會找上自己，或是那是很久以後的事。
- (2) 孩子視力保健的知能不足，因此無法再日常生活中展現持續與自主性的護眼行動。

綜合以上原因，所以藉由相關繪本及活動引起低年級孩子的學習興趣，引導孩子體認愛護眼睛的重要性，並將護眼數字密碼融入生活教育中，學習落實視力保健行為，在生活中實踐護眼行動，建立健康的生活型態。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者 學校/姓名	靜修國小/陳凱惠
實施年級	二年級		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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 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。 4. 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。 5. 擁有培養並形成個人健康習慣的意向。 	
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 type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力

第二節：《只要 EYE 視力，不要惡視力》

一、課前準備

- (一)學生：專心聆聽和積極參與討論
- (二)教師：1. Youtube 網站影片 2. 投影設備(電腦、單槍、布幕)
3. 繪本眼鏡公主 PPT

二、引起動機~視力檢查都能「視」「視」如意嗎?

觀賞 <https://www.youtube.com/watch?v=2ftRQYzUBQc>

(Peppa Pig-The eye test)後，教師提問：從一年級到二年級，校護阿姨已經幫我們做過三次的視力檢查，除了在學校做視力檢查之外，有沒有到眼科做過視力檢查的經驗？可以跟同學分享和學校做檢查有哪裡不同嗎？

三、主要活動

(一) 老師進行眼鏡公主繪本共讀：

公主最近好奇怪，常把小羊當小狗，把 3 看成 8。因為公主看書、看電視的姿勢不正確，導致視力受損，只好戴上眼鏡矯正，所以大家都稱呼她為「眼鏡公主」。

戴眼鏡雖然可以看得更清楚，但麻煩事可有一籬筐呢！游泳、運動時，不方便戴眼鏡，喝湯、進出冷氣房時，鏡片上也會罩上一層厚厚的水霧，甚至小鼻子也被重重的眼鏡折騰得紅咚咚的，可說是非常的不舒服呢！

(二) 老師提問眼鏡公主繪本問題：

理解部分：跟著教師引導完成回答

1. 在還沒戴眼鏡以前，請問公主發生了哪些可能讓她出糗的事情？
2. 在繪本裡投可以看出公主可能近視的證據有哪些？
(看書拿很近、用手揉眼睛、眯著眼看東西)
3. 繪本裡有寫到究竟是什麼原因造成公主近視了？
(光線不足、躺著看書、電視看太久不休息)

思辨與討論：小組進行討論後再發表

1. 發現自己看東西變吃力了，有哪些可以解決的方法呢？
2. 你覺得戴眼鏡是方便還是不方便呢？

(三)「ORID 焦點討論法」藉由 ORID 焦點討論法，為孩子搭起學習鷹架，從客觀事實 (O)、感受反應 (R)、詮釋意義 (I) 和做出決定 (D) 等面向分析，帶領孩子意識到視力保健的重要性。

1、事實 (O)：我看到什麼？眼鏡公主沒戴眼鏡與戴上眼鏡後發生什麼事？

2、感受 (R)：看到眼鏡公主發生這些糗事，我的感覺是什麼？戴上眼鏡就可以解決這些糗事了嗎？

3、想法 (I)：從繪本中，我學到了日常生活中，用眼時要注意那些事情？

4、行動 (D)：現在的我可以怎麼做？我可以如何改變我的用眼行為呢？

四、總結活動/評量

(一) 評量遊戲~盲人體驗

1. 請學生閉上眼睛想像：如果我們失去看得見的雙眼，該如何上學、吃飯或寫字呢？同時與學生討論視障者在日常生活中生活的方式。

2. 讓我做你的眼睛~讓學生戴上口罩充當眼罩，輪流由同學協助口頭引導，從座位走到黑板，並拿出粉筆寫上自己的名字，引導學生感受到視力保健

6 分鐘

10 分鐘

6 分鐘

6 分鐘

6 分鐘

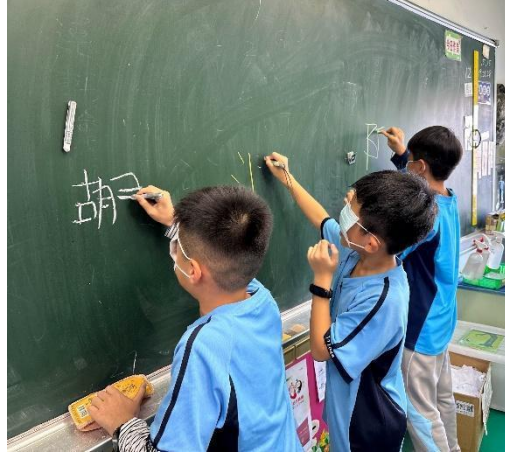
6 分鐘

形成性-
觀察評
量/能專
心欣賞
影片。

形成性-
觀察評
量/能專
心聆聽
繪本。

形成性-
口語評
量/能參
與討
論。
形成性-
討論評
量/能透
過討論
與思
考，更
進一步
了解到
視力保
健的藥
性。

的重要性。



總結性-盲人體驗評量/教師可引導學生思考視覺障礙者在生活的諸多不便。

(二) 教師統整結論:

1. 我們可以發現視力不良有幾種情形，例如：看物品會模糊不清、影像重疊，或是看物品的顏色有色差，最嚴重甚至會導致眼睛全盲。
2. 平時多吃綠色蔬菜和紅蘿蔔、定期檢查視力、常做戶外運動並看遠的地方、3010、戶外活動 120、在光線充足的地方進行閱讀、看電視、寫功課，都對自己的視力有所幫助，平時就需要隨時注意自己的視力。
3. 回家完成護眼學習單-《眼鏡公主》-EYE 呀！我的眼

評量

- 1、能了解視力保健的重要性，並能說出戴眼鏡對生活的不便。
- 2、能說出視力保健的方法。
- 3、能積極參與討論與發表自己體驗的感受。
- 4、能學會保護視力的好習慣，並確實執行。
- 5、能體恤視障者生活上的不便。

教學省思

在教學過程中，發現多數視力正常的學生對於近視的危機感似乎不太足夠，也就是保護眼睛的意識不足。直到分組討論戴眼鏡對生活的種種影響與不便時，逐漸引起小朋友的共鳴，才發現視力的好壞，將影響我們日常生活，所以眼睛對我們來說是非常重要的，幫孩子建立正確的用眼觀念，養成正確的護眼行動，才能達到視力保健的效果。

在低年級的教學中，繪本融入教學，明顯能吸引孩子的學習注意力，老師可引導學生更細微、更精準的掌握故事想表達的意義。繪本是圖文並茂的故事書，以色彩鮮艷的視覺圖象，能讓孩子感受畫面的情境，能連結孩子的內心世界，眼鏡公主這本繪本將護眼知識圖象概念化，對孩子來說，看到故事裡的公主是因為哪些行為導致近視？眼睛公主是怎樣做到眼睛保健？眼鏡公主繪本的圖象對於孩子的語文理解與記憶都有很大的助益，讓這次的教學達到事半功倍的效果。實施繪本教學時，除了必須注意時間的掌握與拿捏，閱讀之後，更需要提出理解與思考、辨別分析的問題來引導孩子思考與討論。

低年級學生進行活動時，容易過分投入而忘記活動背後的意涵，老師要必須適時澄清觀念，讓孩子了解到愛護眼睛雖是一個很簡單的概念，但是生活中若是不愛惜眼睛，養成良好的用眼習慣，非常有可能會造成終身的遺憾，希望透過這兩節的活動，能讓孩子深刻知道靈魂之窗的重要，不需要大人不斷的提醒，自己就是自己視力保健的守護者。所謂未雨綢繆，在低年級時就學習正確的視力保健知識，建立良好的用眼習慣，並於日常生活中確實執行，良好的視力就可以愛護著孩子一生，讓孩子能擁有亮晶晶的雙眼來欣賞美麗的「視」界。

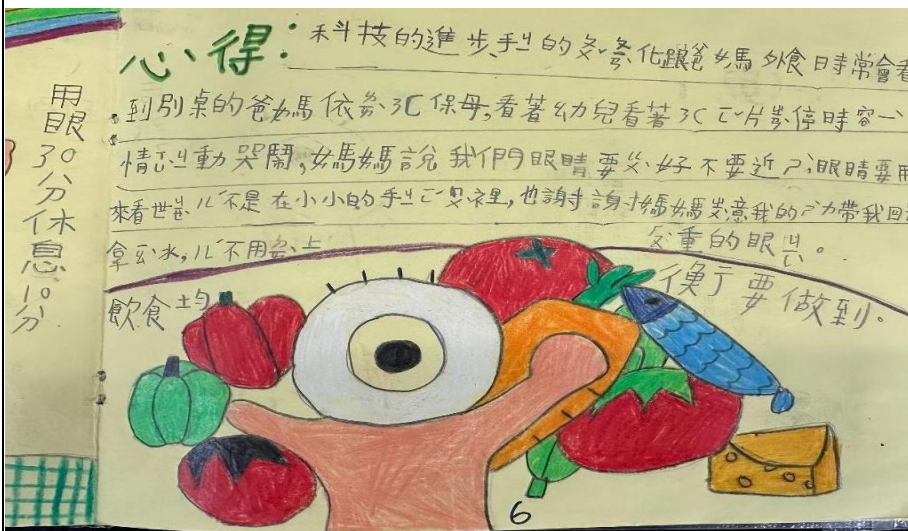
活動照片



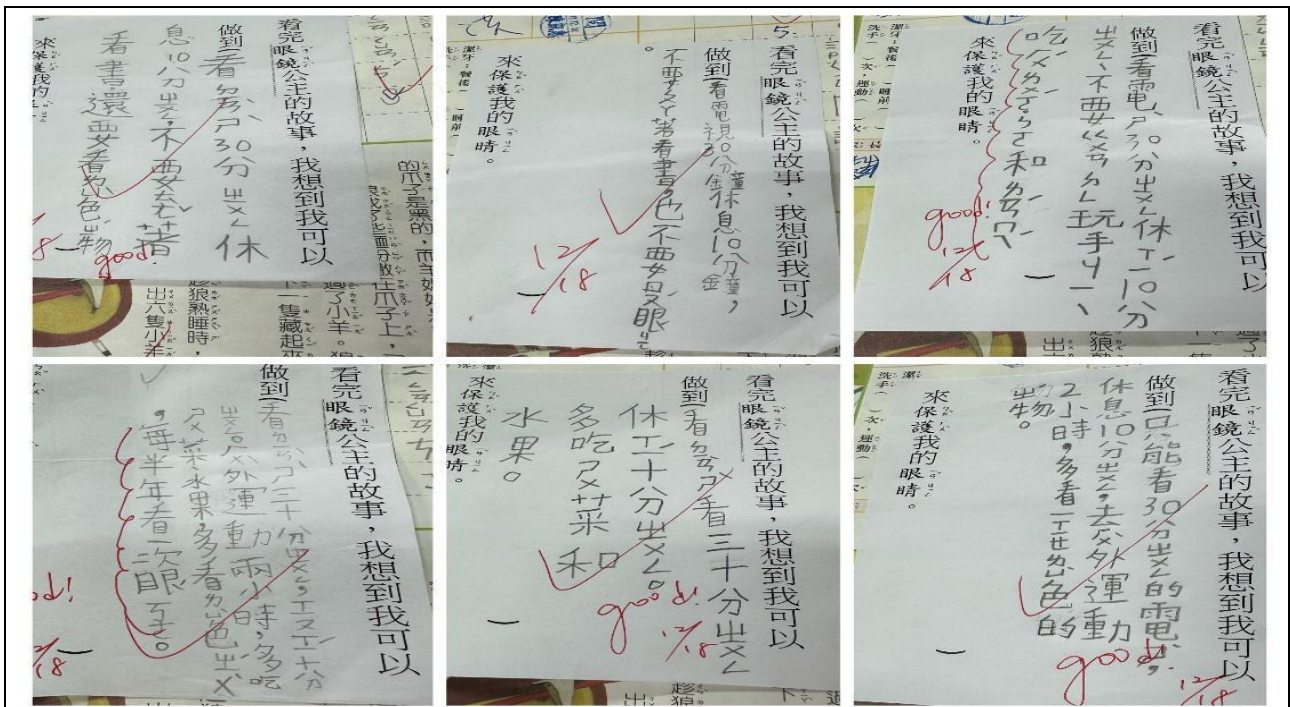
▲觀看 Peppa Pig-The eye test



▲聆聽眼鏡公主繪本故事



◀▲孩子寫讀報心得時，還特地找了跟視力保健有關的文章來寫心得。



▲孩子在聯絡簿上看完眼鏡公主繪本後的小感想。



▲作品欣賞~戶外活動記得要戴上帽子或墨鏡，保護「視」界。



▲作品欣賞~戶外活動記得要戴上墨鏡，保護「視」界。



▲ 戶外集合時，會記得戴上帽子或墨鏡。



▲ 下課時，孩子們會到戶外活動，教室只剩下吃水果的三個學生。



▲ 下課時熱愛戶外活動的孩子們，每一節下課都要到操場跑跑跳跳去。



▲ 聖誕節前夕，加碼完矇眼鏟鏟樂~矇住眼睛，在五秒內，使用有洞的蛋糕刀，鏟盤子裡的巧克力。



▲ EYE 要這麼唱~把護眼行動唱跳出來

學習單作品

護眼學習單-《眼鏡公主》-EYE 呀! 我的眼

202 姓名: 陳冠

◎ 閱讀繪本《眼鏡公主》

一、仔細讀一讀，回答下面的問題：

- (一) 眼鏡公主因為看不清楚，所以開了哪些笑話？
1. 打球時：把(球)當成球。
 2. 銀小動物時：把(羊)當成(兔)。
 3. 稱呼親人時：把(外公)叫成(媽媽)。
 4. 搭公車時：把(777)看成(999)。
 5. 看黑板時：把(3)看成(8)。

(二) 想一想，你平常有和她一樣的情形嗎？

- 沒有，我能看清楚每樣東西。
 有時候會和她一樣，看錯一些東西。→ 所以要多留意。
 常常東西看不清楚，黑板的字也很模糊。

二、EYE 呀! 近視了! 快檢查! 你有沒有這些症狀呢?

(一) 你知道，近視之前，有哪些徵兆嗎?

- 常覺得眼睛累 看東西或寫字距離很近
 常常揉眼睛 眯著眼睛看東西

(二) 你知道近視的原因可能有哪些嗎?

- 在光線不足的地方看書 躺著看書
 電視或手機看很久了也不休息
你覺得還有那些不良習慣會讓我們近視呢?
寫字姿勢不正確 → 太可怕!

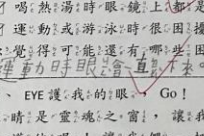
(三) 戴眼鏡很酷嗎? 不! 眼鏡公主不喜歡戴眼鏡，你知道戴眼鏡會造成生活中哪些不方便嗎?

- 重重的眼鏡壓紅鼻子 進出冷氣房，鏡片上都是霧氣
 喝熱湯時眼鏡上都是水氣，什麼都看不清楚
 運動或游泳時很困擾 下雨時鏡片都是水

你覺得可能還有那些困擾呢?
運動時眼鏡會下來

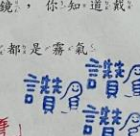
二、EYE 護我的眼，Go!

眼睛是靈魂之窗，讓我們可以看見美麗的世界，平時就要多愛護他喔! 讓我們一起來 EYE 護眼睛吧!

畫下你的護眼好食物：


寫下你的護眼小方法：


最後，讓我們跟著眼鏡公主做眼晴體操，向近視說 bye-bye!



護眼學習單-《眼鏡公主》-EYE 呀! 我的眼

202 姓名: 宥泰

◎ 閱讀繪本《眼鏡公主》

一、仔細讀一讀，回答下面的問題：

- (一) 眼鏡公主因為看不清楚，所以開了哪些笑話？
1. 打球時：把(球)當成球。
 2. 銀小動物時：把(羊)當成(兔)。
 3. 稱呼親人時：把(外公)叫成(媽媽)。
 4. 搭公車時：把(777)看成(999)。
 5. 看黑板時：把(3)看成(8)。

(二) 想一想，你平常有和她一樣的情形嗎？

- 沒有，我能看清楚每樣東西。
 有時候會和她一樣，看錯一些東西。
 常常東西看不清楚，黑板的字也很模糊。

二、EYE 呀! 近視了! 快檢查! 你有沒有這些症狀呢?

(一) 你知道，近視之前，有哪些徵兆嗎?

- 常覺得眼睛累 看東西或寫字距離很近
 常常揉眼睛 眯著眼睛看東西

(二) 你知道近視的原因可能有哪些嗎?

- 在光線不足的地方看書 躺著看書
 電視或手機看很久了也不休息
你覺得還有那些不良習慣會讓我們近視呢?
寫字姿勢不正確 → 太可怕!

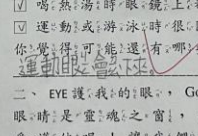
(三) 戴眼鏡很酷嗎? 不! 眼鏡公主不喜歡戴眼鏡，你知道戴眼鏡會造成生活中哪些不方便嗎?

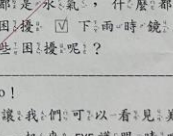
- 重重的眼鏡壓紅鼻子 進出冷氣房，鏡片上都是霧氣
 喝熱湯時眼鏡上都是水氣，什麼都看不清楚
 運動或游泳時很困擾 下雨時鏡片都是水

你覺得可能還有那些困擾呢?
運動時眼鏡會下來

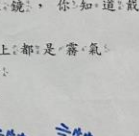
二、EYE 護我的眼，Go!

眼睛是靈魂之窗，讓我們可以看見美麗的世界，平時就要多愛護他喔! 讓我們一起來 EYE 護眼睛吧!

畫下你的護眼好食物：


寫下你的護眼小方法：


最後，讓我們跟著眼鏡公主做眼晴體操，向近視說 bye-bye!



護眼學習單-《眼鏡公主》-EYE 呀! 我的眼

202 姓名: 葉文橋

◎ 閱讀繪本《眼鏡公主》

一、仔細讀一讀，回答下面的問題：

- (一) 眼鏡公主因為看不清楚，所以開了哪些笑話？
1. 打球時：把(球)當成球。
 2. 銀小動物時：把(羊)當成(兔)。
 3. 稱呼親人時：把(外公)叫成(媽媽)。
 4. 搭公車時：把(777)看成(999)。
 5. 看黑板時：把(3)看成(8)。

(二) 想一想，你平常有和她一樣的情形嗎？

- 沒有，我能看清楚每樣東西。good!
 有時候會和她一樣，看錯一些東西。
 常常東西看不清楚，黑板的字也很模糊。

二、EYE 呀! 近視了! 快檢查! 你有沒有這些症狀呢?

(一) 你知道，近視之前，有哪些徵兆嗎?

- 常覺得眼睛累 看東西或寫字距離很近
 常常揉眼睛 眯著眼睛看東西

(二) 你知道近視的原因可能有哪些嗎?

- 在光線不足的地方看書 躺著看書
 電視或手機看很久了也不休息
你覺得還有那些不良習慣會讓我們近視呢?
躲在桌子裡看書 → 太可怕!

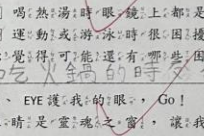
(三) 戴眼鏡很酷嗎? 不! 眼鏡公主不喜歡戴眼鏡，你知道戴眼鏡會造成生活中哪些不方便嗎?

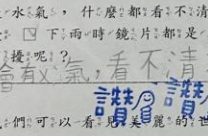
- 重重的眼鏡壓紅鼻子 進出冷氣房，鏡片上都是霧氣
 喝熱湯時眼鏡上都是水氣，什麼都看不清楚
 運動或游泳時很困擾 下雨時鏡片都是水

你覺得可能還有那些困擾呢?
吃火鍋的時候會霧氣看不清楚。

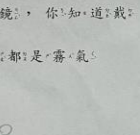
二、EYE 護我的眼，Go!

眼睛是靈魂之窗，讓我們可以看見美麗的世界，平時就要多愛護他喔! 讓我們一起來 EYE 護眼睛吧!

畫下你的護眼好食物：


寫下你的護眼小方法：


最後，讓我們跟著眼鏡公主做眼晴體操，向近視說 bye-bye!



護眼學習單-《眼鏡公主》-EYE 呀! 我的眼

202 姓名: 葉文橋

◎ 閱讀繪本《眼鏡公主》

一、仔細讀一讀，回答下面的問題：

- (一) 眼鏡公主因為看不清楚，所以開了哪些笑話？
1. 打球時：把(球)當成球。
 2. 銀小動物時：把(羊)當成(兔)。
 3. 稱呼親人時：把(外公)叫成(媽媽)。
 4. 搭公車時：把(777)看成(999)。
 5. 看黑板時：把(3)看成(8)。

(二) 想一想，你平常有和她一樣的情形嗎？

- 沒有，我能看清楚每樣東西。good!
 有時候會和她一樣，看錯一些東西。
 常常東西看不清楚，黑板的字也很模糊。

二、EYE 呀! 近視了! 快檢查! 你有沒有這些症狀呢?

(一) 你知道，近視之前，有哪些徵兆嗎?

- 常覺得眼睛累 看東西或寫字距離很近
 常常揉眼睛 眯著眼睛看東西

(二) 你知道近視的原因可能有哪些嗎?

- 在光線不足的地方看書 躺著看書
 電視或手機看很久了也不休息
你覺得還有那些不良習慣會讓我們近視呢?
一直看電視

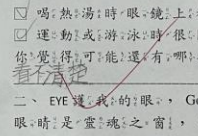
(三) 戴眼鏡很酷嗎? 不! 眼鏡公主不喜歡戴眼鏡，你知道戴眼鏡會造成生活中哪些不方便嗎?

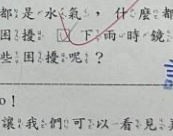
- 重重的眼鏡壓紅鼻子 進出冷氣房，鏡片上都是霧氣
 喝熱湯時眼鏡上都是水氣，什麼都看不清楚
 運動或游泳時很困擾 下雨時鏡片都是水

你覺得可能還有那些困擾呢?
看電視

二、EYE 護我的眼，Go!

眼睛是靈魂之窗，讓我們可以看見美麗的世界，平時就要多愛護他喔! 讓我們一起來 EYE 護眼睛吧!

畫下你的護眼好食物：


寫下你的護眼小方法：


最後，讓我們跟著眼鏡公主做眼晴體操，向近視說 bye-bye!

