

單元名稱：《護眼西遊記》

一、教學設計理念說明：

一年級的孩子，喜歡看故事，聽歌曲。從故事文本出發，唱著歌曲，反覆聆聽，經過小組討論，強化護眼的重要性，並將護眼當作日常生活規律保養的一部分，讓明亮的雙眼陪伴他們長長久久。

藉由改編章回小說西遊記其中的一回：智取芭蕉扇，讓小朋友更進入故事情境中，並了解眼睛的重要性，搭配教師教學的護眼 ppt，及簡易生活化的學習單，將所學護眼知識融入所有學習歷程，搭配輕鬆易記的歌謠，使得護眼工作不紙上談兵，課間活動，下課的時候，搭配學校原有的望遠凝視的護眼工作，將保養眼睛變得有趣且易實行。

此外就學生而言，護眼健康教育是一項與學生切身相關的議題，密切關係著孩子的健康生活，從小型塑正確的護眼健康觀念，將護眼好習慣融入生活中。就教師而言，護眼健康教育必須成為教育第一現場的執教者的教學知能，隨時充實新知，充實學生之能外，也要培養他們愛護自身身體能力，包含眼睛。因此老師必須持續增能、研發課程、創新教法。

二、教學單元設計：

| | | | | |
|------------------|--------------|---|---|-------------|
| 領域/科目 | 健康與體育 國語文 | | 設計者 學校/姓名 | 李佳璉 靜修國小 |
| 實施年級 | 一年級 | | 總節數 | 2 節(80 分鐘) |
| 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。 | 一、了解自己眼睛這個重要器官的功能，並知曉其保健方式，從簡易的護眼操開始，適當使用並充分保健，讓眼睛視力長久保持在良好的狀態。 | |
| | A2 系統思考與解決問題 | 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 | 二、改編古典章回小說西遊記引發孩子閱讀興趣，透過口說及文本展示，展示其閱讀樂趣。也知道眼睛對自身的重要性。 | |
| | C2 人際關係與社會參與 | 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 | 三、教師透過引導孩子思考並發言中，建立系統性護眼的方式，並引導孩子從傾聽到發表，深化護眼決心與行為。 | |

| | | | |
|--|--|----|----|
| 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 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 checked="" 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 | 一、(聆聽) 1- I -1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 二、(口語表達) 2- I -3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 三、(閱讀) 5- I -1 以適切的速率正確地朗讀文本。 四、(行為~自我健康管理)：4a- I -2 養成健康的生活習慣。 五、(情意~健康正向態度)：2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 | | |
| (2)學習內容 一、Ad-I-3 故事、童詩等。 二、Bb-I-2 人際交流的情感。 三、Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 | (3)學習目標 一、學生能正確唸讀故事內容。 二、學生能分辨周遭的情境，知道哪些行為對護眼有正面益處。 三、學生能找出零碎時間進行護眼操運動，並了解其好處。 四、學生能說出面對眼睛不舒服時，可所進行之處遇方式。 五、學生能感受自己用眼時之正確態度。 | | |
| 議題融入 | 一、生命教育：眼睛是靈魂之窗，也是每個人身上的重要器官，透過明亮的眼睛才能充分經驗生命中各種美好的人事物。 二、戶外教育：將護眼工作從室內延伸至室外，呼應望遠凝視等日常護眼體操，並了解室外環境的美妙。 | | |
| 教具設備 | 一、「護眼西遊記」文本。 二、護眼教育簡報。 三、學習單題本。 | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 時間 | 備註 |

| | | |
|---|---|--|
| <p>第一節：《護眼西遊記》—不識真假芭蕉扇·只因悟空近視眼</p> <p>一、課前準備 (一)學生：預習故事文本。 (二)教師：1. 撰寫改編故事文本、2. 製作簡報、3. 繪製插圖教具，並教室環境佈置，發揮境教功能。</p> <p>二、引起動機 拿出西遊記圖卡，講述西遊記—智取芭蕉扇的改編故事。並講述孫悟空因為近視加散光，所以取用芭蕉扇時並不順利。現在我們來看看原因吧…</p> <p>三、主要內容／活動 學生導讀：老師拿出護眼西遊記故事，並請小朋友念讀。故事結局以問號結尾，沒有給予直接的結果。請小朋友講講若孫悟空沒有近視，拿取芭蕉扇時會如何？請小朋友聽完故事後，想想近視有什麼缺點？如何預防近視？平常該如何護眼？</p> <p>(一)簡報教學：播放護眼 ppt 後，請小朋友分組針對學習單內容進行填答，並小組發表。為什麼會近視？散光是什麼？該如何預防與治療。 (二)分組發表：請小朋友針對故事問題進行填答，並分組分享自己觀點。最後請小朋友在班級內發表。</p> <p>四、總結活動/評量 (一)統整及歸納： 老師針對各組小朋友發表的內容進行統整及總結重點，歸納護眼的重要性及方法。並請小朋友在課間活動進行望遠凝視。 (二)提醒課後任務： 提示小朋友下一節課要做護眼操，並且加以記錄。請衛生股長在下課後提醒小朋友進行護眼望遠凝視並勾選【望遠凝視紀錄表】。</p> | <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | |
| <p>第二節：《護眼唱跳操》—七十二跳護眼操·往遠凝視千里眼</p> <p>一、課前準備 (一)教師：準備護眼操及護眼歌曲，讓小朋友準備暖身唱跳。 (二)學生：將桌面清空，準備唱跳歌曲。</p> <p>二、引起動機：請小朋友想像自己是孫悟空，要打擊近視，取得芭蕉扇，將火焰山的火熄滅。</p> <p>三、主要內容／活動 (一)打擊近視招式一：護眼操 請全班一起跳護眼操，分成全班跳和分排跳。關掉螢幕小朋友是否可以跳出來，有跳出來的組別，只要有一個人跳出來，就可以爬格子。 (二)打擊近視招式二：護眼舞：跳完護，眼操再請全班跳有護眼口角的舞蹈，動動筋骨。最認真安靜跳得可以爬三格，第二名兩格，以此類推。 (三)打擊近視招式三：望遠凝視：請小朋友下課後到走廊對著遠方看遠一分鐘，全班有一半以上做到，請衛生股長在當日的望遠凝視表打勾。 (四)拿出學習單，請小朋友針對兩節課的內容完成『護眼學習單』。</p> <p>四、總結活動/評量 (一)分組跳護眼操，並請全班評分，哪一組的哪一個小朋友最認真，可以代表該組往上爬一格。</p> | <p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> | <p>學生因興奮離題時，老師要常說：【大眼睛看老師。】或【臥如弓，坐如鐘。】</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>(二)請老師及班長評分，最認真的一排爬三格，安靜跳的再三格。</p> <p>(三)請老師收集十二月份的望遠凝視表，並了解班級護眼情形。</p> | | |
| <p>評 量</p> | <p>一、形成性評量：</p> <p>(一)口說故事：教師透過講解故事，透過分享和聆聽的過程，培養閱讀悅聽之人文素養。</p> <p>(二)討論分享：進行團體及小組討論，探討護眼等健康議題，互相勉勵督促，落實自發互動共好的新課綱理念。</p> <p>二、總結性評量：</p> <p>(一)學習單：藉由紙筆成果了解學生學習狀況。</p> <p>(二)學會護眼操，並利用閒暇時間施作。</p> <p>(三)課間活動望遠凝視或做護眼操，並予以紀錄。</p> | |
| <p>參考資料</p> | <p>一、中國小說改編故事~西遊記</p> <p>二、中國醫藥大學附設醫院-衛教網站-護眼顧鼻操： https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=4395</p> <p>三、健康福利部國民健康署—健康九九+網站—找教材—護眼健康操： https://health99.hpa.gov.tw/material/6132</p> <p>四、HEHO 電子報 https://heho.com.tw/eyes-care</p> <p>五、台南市東光國民小學 https://www.tkes.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=629</p> <p>六、衛生福利部 109 年新聞 https://www.mohw.gov.tw/fp-4628-55393-1.html</p> | |

彰化縣靜修國小學健康促進教材教案比賽作品

| | | | |
|------|----------------|-----|-----|
| 主題名稱 | 護眼西遊記—孫悟空智取芭蕉扇 | 設計者 | 李佳璉 |
| 對象 | 一年級(低年級) | | |

孫悟空智取芭蕉扇

不識真假芭蕉扇，只因悟空近視眼。

唐三藏與孫悟空師徒四人歷經千山萬水，斬妖除魔後，感覺氣溫升高，汗流浹背，豬八戒還露出大肚皮，衣-衫不-整，不-停的搨風。

原來是前方幾十里處有一座火焰山。附近的人告訴孫悟空，西南方的翠雲山 翠雲洞住著鐵扇公主，她的芭蕉扇只要輕輕一搨，火焰山的火就滅了。但是鐵扇公主的脾氣很-差，想-要借她的扇子，恐-比登天難。

老孫仗著與鐵扇公主的丈夫牛魔王是拜把兄弟，胸有成竹的去借扇子。沒想到鐵扇公主想到自己的心肝寶貝紅孩兒被孫悟空修理，怒不可遏，不但不出借，還想-要與孫悟空決一死戰。一來一往間，取出芭蕉扇，一搨將孫悟空搨到五萬多哩外的小須彌山。

孫悟空向小須彌山的靈吉菩薩求助，靈吉菩薩給孫悟空一顆「定心丸」。鐵扇公主再次看到孫悟空後更加惱火，想-要再次把孫悟空搨走。沒想到孫悟空文風不動。一怒之下下關門回屋，孫悟空趁機變成小蟲跑到鐵扇公主喝茶的茶杯裡，趁隙跟著茶水流到鐵扇公主的肚

子，用力踢鐵扇公主的肚皮，痛得公主在地上打滾。鐵扇公主只好拿出藏在兜裡的扇子，但是孫悟空因為嚴重的近視加散光，因此沒看到扇子上有一個「假」字。

到火焰搨用扇子滅火，沒想到火卻越燒越旺，把假的扇子都燒焦了。孫悟空知道鐵扇公主給他假的扇子，火冒三丈…便拜訪住在摩雲洞的牛魔王，沒想到牛魔王不答應，孫悟空便假裝成牛魔王跟鐵扇公主騙扇子。鐵扇公主看到牛魔王，不疑有他，便給他真的扇子。

牛魔王知道孫猴子拿到扇子之後，就假裝成豬八戒，沒想到孫悟空因為近視沒注意到牛魔王沒變好的牛角藏在假豬八戒的頭上，又將真芭蕉扇給假豬八戒。兩人打得不可開交；最終孫悟空在師弟及托塔天王李靖和哪吒的幫助下，終於取得芭蕉扇，到底有沒有辦法將火焰山的火熄滅呢？

一、請說出怎麼幫孫悟空預防近視？(可以先筆記喔！)

二、什麼是散光？該怎麼預防？如何治療呢？



▲孫悟空一開始戴著眼鏡意氣風發，想要將火焰山的火搧熄。



▲孫悟空因為近視看不清楚，拿到假的芭蕉扇，後果當然不堪設想。

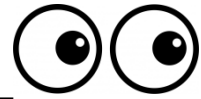


▲孫悟空沒辦法火焰山的火熄滅。

一年級護眼學習單

一年八班 座號：號

姓名：_____



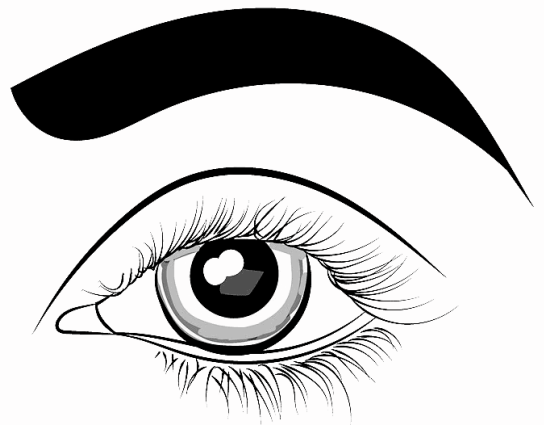
一、選擇題

- 【 1. 請問那一個是護眼的行為？（①看電視超過四十分鐘 ②望遠凝視 ③睡前看手機）
- 【 2. 請問吃那種食物有助於眼睛的保養？（①吃深色蔬菜 ②吃速食 ③喝含糖飲料）

二、是非題

- 【 1. 年紀越小，近視越容易惡化。
- 【 2. 看電視 30 分鐘，要休息 10 分鐘。
- 【 3. 到戶外活動有助於視力維護。

三、請幫美麗的眼睛塗上顏色吧…



(附件一)：上課剪影



▲學生認真看著文本



▲文本文字較多，小朋友需要較多時間閱讀。



▲請小朋友遇到不會的字，要發問。



▲小朋友對於改編的故事頗有興趣。



▲小朋友不會的成語，老師於行間巡視發現並解答。



▲一個字一個字閱讀，花了比預定時間再長5分鐘。



▲藉由故事引導，將護眼知識於 ppt 介紹給同學。



▲小朋友觀看護眼投影片。



▲小朋友知道護眼有六步驟。



▲小朋友唸完文本後觀看護眼投影片。



▲小朋友看完文本後將文章念出。



▲學生針對護眼投影片回答老師提問。



▲介紹完投影片後起力做「護眼顧鼻操」。



▲做「護眼顧鼻操」，小朋友都覺得很有趣。



▲完成「護眼顧鼻操」，覺得眼睛比較舒服。



▲小朋友做起護眼操來非常認真。



▲第一組起來做護眼操。



▲第二組起來做護眼操。



▲第三組起來做護眼操。



▲有的組成員很害羞。



▲第六組三位男生認真做護眼操。



▲第六組組員討論發表文本兩個問題。



▲第五組組員討論內容。



▲第三組組員將答案整理，準備發表。



▲第二組組員討論內容。



第一組組員整理答案。



▲第四組組員討論。



▲組員將大家的答案寫在自己的學習單。



▲第二組組員出列發表。



▲第一組組員出列發表。



▲第六組組長先發表，兩位組員在發表。



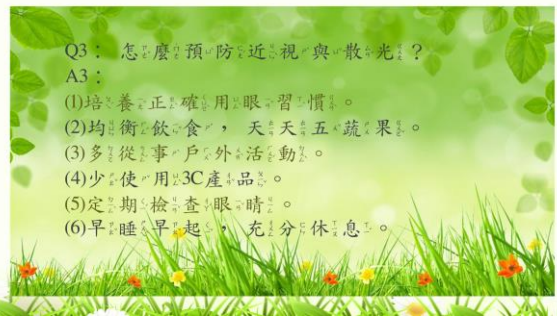
▲教先介紹投影片，讓孩子寫學習單答案。

(附件二)：簡報內容



近視保養

- Q1：什麼是「近視」呢？
- A1：近視的人可以看清楚近處的物體，卻無法看清楚遠方的物體。
- Q2：什麼是「散光」呢？
- A2：如果角膜或水晶體在某一角度的弧度較彎，而另一些角度則較扁平，光線便不能準確地聚焦在視網膜上，這種情況便稱為「散光」。散光患者看東西時會無法清晰地看清景物。



(1) 培養正確用眼習慣—eye眼六原則



培養正確用眼習慣 【eye眼六原則】

- 每天戶外活動120分鐘以上。
- 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘休息10分鐘。
- 早睡早起充分休息。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年定期1-2次檢查視力。

(2) 均衡飲食，天天五蔬果

- 天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果。
- 蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量。
- 水果一份相當於一個拳頭大小。
- 深色蔬菜的葉黃素和玉米黃素可以保護黃斑部，維持視網膜健康。
- 胡蘿蔔的維他命A對角膜修復很有幫助。
- 維他命C維持眼睛血管健康。

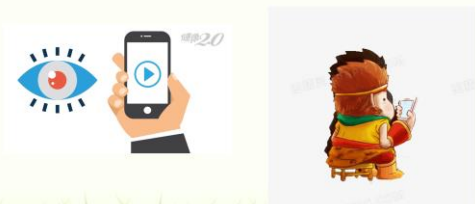
(3) 多從事戶外活動

- 每天戶外活動120分鐘以上。
- 眺望遠方，望遠凝視。



(4) 少使用3C產品

- 每日看螢幕不超過一個小時。



(5) 定期檢查眼睛

- 每年1-2次定期檢查。



(6) 早睡早起，充分休息。

- 規律就寢。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- 不在黑暗中看螢幕。

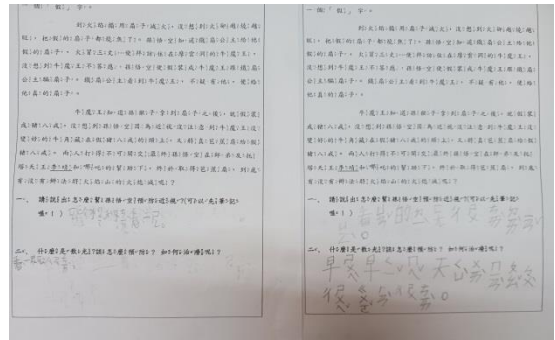


近視風險

- 國民健康署106年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%，到小一達19.8%，到小二更達38.7%。
- 近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視。
- 高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。

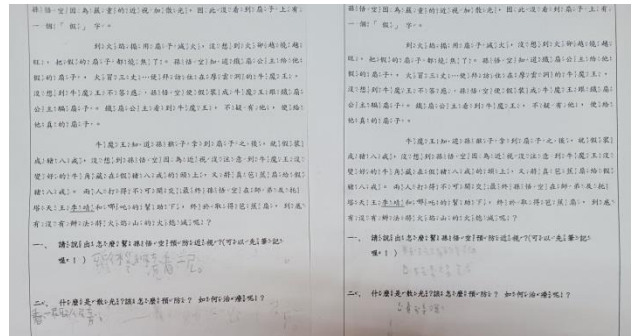
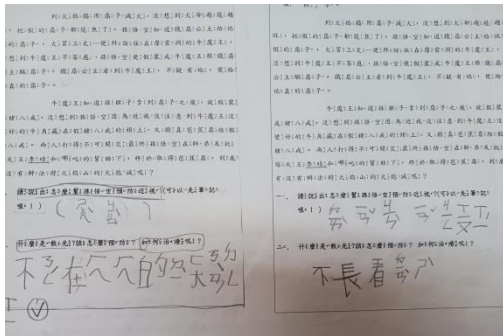
七上二心跳護眼操
望遠凝視千里眼

- 護眼鼻操: <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=4395>
- 護眼健康操: <https://health99.hpa.gov.tw/material/6132>



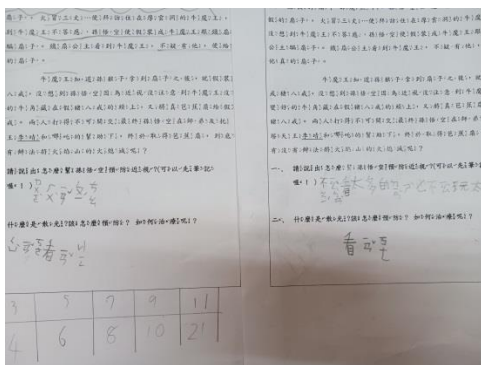
▲“護眼鼻操”和“護眼健康操”投影片。

▲小朋友的學習單答案：預防近視的方式一看醫生。散光該怎麼預防：早睡早起，吃水果和蔬菜。



▲小朋友的學習單答案：預防近視的方式一睡覺。不在黑黑的地方看東西，不常看電視。

▲學生在預防近視及散光的方法多回答：看醫生。



The End

shutterstock · 1074924881

▲小朋友的學習單答案：多做護眼操。