

## 單元名稱：《 眼睛急救站-有eye無礙大家一起來 》

### 一、教學設計理念說明：

近視是學童常見的疾病，無論是看3C螢幕或是看書，只要是近距離（35公分以內）看東西，眼睛就要用力，而當眼睛長期處在用力、緊繃的情況下，近視度數就會增加。近視一旦發生就無法回復，且年紀越小近視，如未加以控制，度數增加越快，越容易成為高度近視（度數 $\geq 500$ 度）。而高度近視易產生白內障、青光眼、黃斑部病變及視網膜剝離等，增加失明的風險。

因此本教案設計主要讓學童了解視力保健的重要性，結合視力保健繪本教學，讓生活經驗較不足的低年級孩子，藉由《派瑞的藏寶圖》視力保健繪本的說明，學童掌握「護眼行動6招」原則，學習正確護眼知識，並將護眼操融入教育課堂中，使孩童能在生活中徹底落實，以延緩近視發生。運用熟悉的生活場景和對話，讓學童體會保護眼睛的重要性，再透過設計桌遊與視力保健學習單，培養良好的用眼習慣。

利用本課程教學內容，跟家長宣導避免讓孩子長時間用眼，並且多安排戶外活動、每年定期接受視力檢查，及早預防近視等眼部疾病。此外，對於挑食不愛吃胡蘿蔔、青菜水果，喜歡看3C和打電動學童，更能透過視力保健影片《食物超人EYE眼睛》中作者的想像力，來改變對食物的接受度，運用低年級有多元豐富的想像、遊戲與創造力的特質，積極發表自己的想法並創作有趣的食物超人圖案，進而將多種食物變成「eye健康餐點」，在歡樂中產生與食物的新關係。

### 二、教學單元設計：

跨領域/科目	健康與體育		設計者 學校/姓名	社頭國小 劉育存
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	
	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。  E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。	健體1-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1-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1. 藉由繪本瞭解近視的成因及熟練護眼操的操作時機和方式，期望養成學童視力保健的行為。  2. 透過教學活動及遊戲，引導學童以肢體語言和藝術創作進行表達，並在學習過程中，能減少挑食的現象。  3. 經由遊戲間的互動，引領學生展現同理的情感與合作精神。	

<p>健康促進九大議題</p>	<p><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 type="checkbox"/> 正向心理健康</p>
<p>生活技能融入</p>	<p><input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題    <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定  <input type="checkbox"/> 拒絕技能    <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考    <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控  <input type="checkbox"/> 同理心    <input type="checkbox"/> 抗壓能力    <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</p>
<p>(領綱)學習重點</p>	<p>(1)學習表現  1a-I-1 認識基本的健康常識。  2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。  4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>
<p>(2)學習內容</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1、能體會近視帶來的不便。  2、能專心聆聽並了解故事內容。  3、能清楚表達自己的想法並傾聽他人的不同觀點。  4、能認識五種顏色超人食物並了解均衡飲食的重要性。  5、能正確選擇食物，設計護眼營養 eye 餐點。  6、能用心與同儕合作，完成小組任務。  7、能運用創意美感完成學習單，並分享作品在公佈欄上。  8、能用想像力幫食物拼圖取一個有趣的名稱，連結與食物的新關係。</p>
<p>概念架構</p>	
<p>引導問題</p>	<p>第一節 我問你答</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些不良習慣會造成近視？</li> <li>2. 我們要如何維護良好視力？</li> <li>3. 你知道國健署的護眼 6 招式有哪些嗎？</li> </ol> <p>第二節 我問你答</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護眼食物有哪些呢？</li> <li>2. 今天的早餐，包含哪些超人食物？</li> <li>3. 想要有健康的身體，應該怎麼吃？</li> </ol>
<p>融入之議題</p>	<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>教具設備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本《派瑞的藏寶圖》出版社：臺北市政府衛生局作/編/譯者：黃世傑，李碧慧，林夢蕙，陳衣螢，董祐芳，蔡靜怡，謝雅萍，連芷君。</li> <li>2. 多媒體《食物超人 EYE 眼睛》出版社：國民健康署作/編/譯者：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系。</li> <li>3. 電腦、投影設備、彩色筆。</li> </ol>

4. 護眼密碼桌遊卡。
5. 視力保健「eye 的食物學習單」。

教學活動內容及實施方式

時間

備註

第一節：《愛眼不礙眼》

一、課前準備

- (一)學生：鉛筆。
- (二)教師：小測驗影片、繪本《派瑞的藏寶圖》ppt、護眼操影片、桌遊。

二、引起動機

●實際體驗-眼明手快

教師撥放超酷小測驗影片，請學生作答挑戰。

<https://www.youtube.com/watch?v=e9slkNLw1IE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nBi92hKdy9w>

●分享與討論

請學生分享體驗後的感受，覺察視力不良帶來的負擔，引導學生了解視力保健的重要性。

三、發展活動(主要內容)

1. 教師展示繪本《派瑞的藏寶圖》，運用 ppt 進行導讀故事內容。

●繪本故事內容簡介：

主角因沉迷於3C 產品造成視力模糊，夥伴們的鼓勵，讓他決定勇敢踏上驚險有趣的「護眼密碼」尋寶旅程。

若從小學習正確護眼知識及建立良好用眼習慣，以延緩近視發生年齡及近視度數增加速度。



2. 繪本內容討論

- (1)夢中的派瑞和小猴子近視以後，發生什麼事情？  
派瑞把烤雞腿看成咖哩飯、把大岩石看成大鯨魚小猴子常常撞到柱子。
- (2)造成近視的壞習慣有哪些？  
趴著寫字、躺在床上看書、光線不足、長時間用眼……
- (3)派瑞如何讓自己的眼睛保持正常視力？  
放下手機、到戶外運動……
- (4)故事中有提到什麼數字密碼？  
★護眼密碼是 853240 (幫我刪惡視力)

5 分

學生能準備學用品並安靜等待上課

學生能確實作答並分享感受

10 分

學生能專心聆聽並了解故事內容

學生能踴躍回答問題並傾聽他人不同的觀點

- 8—睡滿8小時
- 3—坐姿3直角
- 4—避免4光害
- 5—天天5蔬果
- 2—戶外2小時
- 0—3010多抬頭

3. 教師提問：

- (1) 我們要如何維護良好的視力？  
均衡飲食和護眼操可以讓眼睛休息。
- (2) 教導護眼操與護眼 6 招

<https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI>

**愛眼不礙眼 護眼行動 6 招**

- 第 1 招：維護眼睛休息--用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
- 第 2 招：做到均衡飲食--均衡飲食，天天五蔬果
- 第 3 招：養成運動習慣--每日戶外運動 2-3 小時以上
- 第 4 招：注意讀書環境--讀書光線要充足
- 第 5 招：正確執筆坐姿--坐姿要正確保持 35-40 公分距離
- 第 6 招：確實定期檢查--每年固定 1-2 次檢查視力

●挑戰桌遊「護眼密碼桌遊卡」

(A) 卡牌介紹

1. 護眼密碼桌遊卡牌共 54 張，分成 853240 數字卡各 4 張、6 種動作卡各 4 張、6 種任務卡各 1 張等，共有 3 種類別卡牌。
2. 數字卡片與動作卡對應意義：
 

數字卡8—動作卡:睡滿8小時	數字卡5—動作卡:天天5蔬果
數字卡3—動作卡:坐姿3直角	數字卡2—動作卡:戶外2小時
數字卡4—動作卡:避免4光害	數字卡0—動作卡:3010多抬頭
3. 任務卡的內容：
 

任務卡A—順序迴轉	任務卡B—做護眼動作
任務卡C—向1玩家拿取1積分	任務卡D—念一次護眼密碼

(B) 遊戲方式

1. 一次可以 3-5 個人玩，每人拿 3 張卡牌。
2. 桌子中央擺放蓋上的剩餘卡牌。
3. 猜拳決定抽卡片的順序。
4. 一人輪流出 1 張卡牌，數字卡要對應動作卡，可得 1 分。
5. 手上有任務卡或抽到任務卡都要先出牌。
6. 所有玩家都出完卡牌後，累計積分，分數最高者獲勝。

四、總結活動/評量

●教師統整歸納

保持正確用眼習慣，眼睛疲勞要多做護眼操，若視力有問題，要到醫療眼科診所看診，才能挽救假性近視，維持良好視力。

【 第一節 結束 】

20 分

5 分

學生能確實回答問題

學生能完成動作並瞭解護眼習慣

學生能藉由玩遊戲記住護眼密碼

學生能專心聆聽並了解教師的統整內容

## 第二節：《eye 食物打敗惡勢力》

### 一、課前準備

(一)學生：彩色筆、白紙。

(二)教師：多媒體《食物超人EYE眼睛》、eye 的學習單。

### 二、引起動機

#### ●實際體驗-eye的畢卡索

同組員輪流矇眼，聽指令在白紙上畫出臉的五官部位。

#### ●分享與討論

請學生分享體驗後的感受，討論失明帶來的問題，引導學生思考，瞭解每天做護眼操的重要性。

### 三、發展活動(主要內容)

1. 教師撥放《食物超人EYE眼睛》影片。

<https://www.youtube.com/watch?v=f7rXgah56vw>

2. 教師播放《我的餐盤》影音

<https://www.youtube.com/watch?v=metPfk4qfzo&t=6s>

建議每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

#### ●多媒體內容簡介：

藉由食物超人來告訴我們蔬果營養的超能力



10分

學生能準備學用品並安靜等待上課

學生能表達自己的想法

20分

學生能專心觀看並了解影片內容

	<p>2. 教師提問：</p> <p>教師提問《食物超人EYE眼睛》：</p> <p>(1) 葉黃素食物有哪些？帶給身體哪些超能力？</p> <p>(2) 維生素A食物有哪些？帶給身體哪些超能力？</p> <p>(3) 鋅食物有哪些？帶給身體哪些超能力？</p> <p>(4) 花青素食物有哪些？帶給身體哪些超能力？</p> <p>(5) ω-3食物有哪些？帶給身體哪些超能力？</p> <p>(6) 回想看看，你的早餐中，包含哪些超人食物？</p> <p>(7) 想要身體健康，應該要怎麼吃呢？</p> <p><b>四、總結活動/評量</b></p> <p>●教師統整歸納</p> <p>不同色彩的蔬果中，含有豐富的護眼營養素，能提供眼睛多樣化的營養就能讓身體更健康喔！提醒學生食物攝取要均衡，把每樣食物都吃到身體裡，才能帶給我們不同的視力保健超能力，讓身體更健康喔！</p> <p>●回家作業-學習單</p> <p>1. 護眼密碼與超能力(自我評分與連連看)。</p> <p>2. 創作我的「食物超人-蔬果擺盤」與「親子 eye 的健康餐點」。</p> <p style="text-align: center;"><b>【 第 二 節 結 束 】</b></p>	<p>10 分</p>	<p>學生能踴躍回答問題並傾聽他人不同的觀點</p> <p>學生能專心聆聽並了解教師的統整內容</p> <p>學生能和家人分工合作完成學習單內容</p>
<p>評 量</p>	<p>1、每個人參與討論與發表。</p> <p>2、書寫「eye 的食物」學習單。</p> <p>3、親子共同合作完成「食物超人-蔬果擺盤」及「eye 的餐點」(成果照片)。</p> <p>4、展示個人學習單成果內容。</p>		

# 彰化縣社頭國小「eye 的食物」學習單

班級：二年一班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

1、我能自己做到落實學習健康護眼密碼(853240)：睡好覺、聰明吃、防近看、少久坐、坐姿挺、快樂動。請幫自己評分。(愛心越多表示完成度越高)。

★ 睡滿「8」小時

★ 天天「5」蔬果

★ 坐姿「3」直角

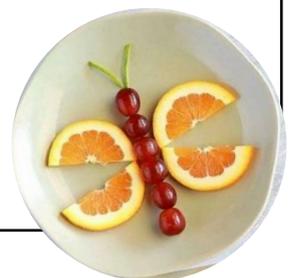
★ 戶外「2」小時

★ 避免「4」光害

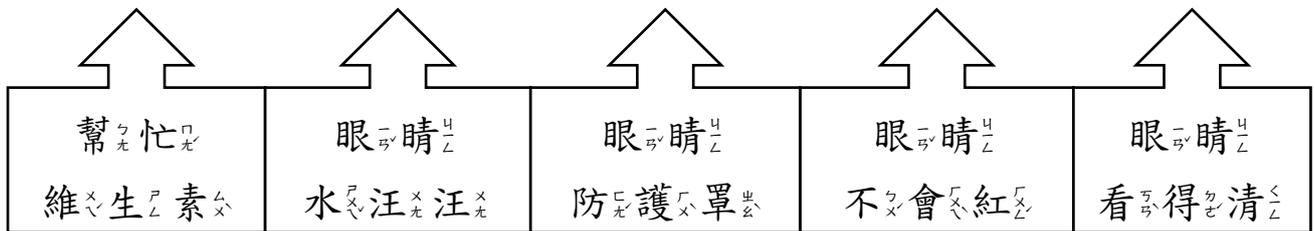
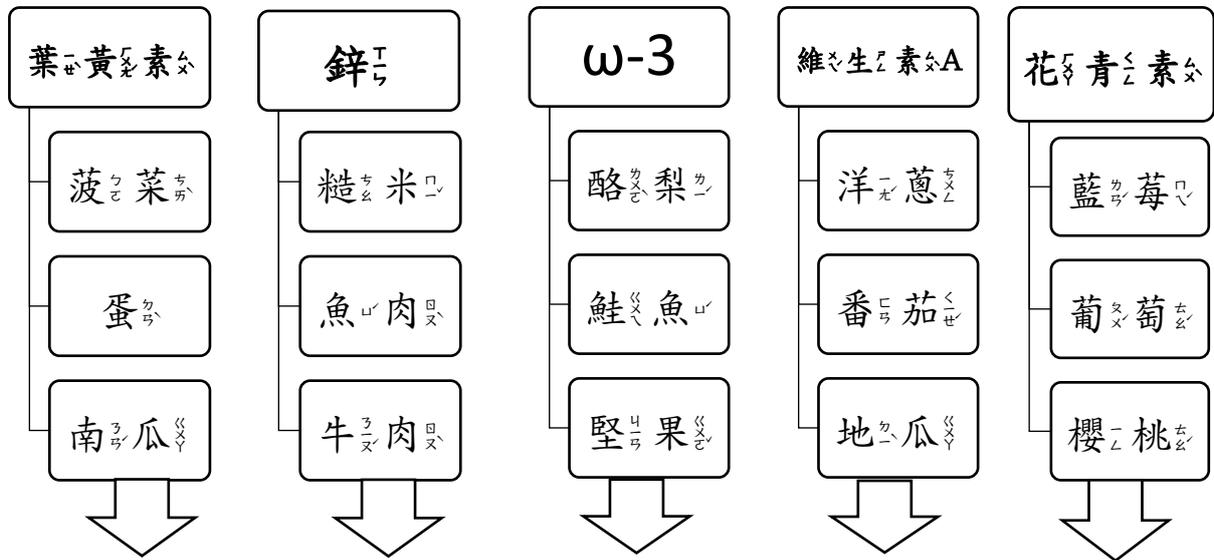
★ 3「0」1「0」多抬頭



2、創造健康食物超人(蔬果創意擺盤)成果照



3、你還記得食物超人EYE眼睛的超能力有哪些嗎？請連到正確的答案。



4、親子「eye」的健康餐點製作(成果照片)