

<p>起來動一動，一起來做「愛眼健康操。」</p> <p>師生共同討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 影片中有哪些愛護眼睛的方式？ ● 為了讓我們擁有健康的雙眼，護眼行為要持續進行，請同學自我監控並記錄，本周是否都能做到3010+120。 <p>【統整與總結】</p> <p>請學生一起回答護眼行動有哪六招？</p> <p>請學生回家完成護眼行動六招檢視單。</p> <p>第三節 搶救視力--我會這樣做！</p> <p>【引起動機】</p> <p>1、獎勵上一張學習單優秀的同學，表揚優點和提醒需要改進的地方。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1、老師引導學生共同討論，什麼樣的改變可以搶救視力，由學生自由發表，老師整理想法，並將可行方法寫在黑板上，學生進行補充和修正。</p> <p>2、據學生分享內容老師進行歸納，在歸納整理時帶入「規律用眼 3010」的相關概念。</p> <p>3、發下「搶救視力--我會這樣做！」學習單，請學生參考黑板上討論的內容將自己的想法記錄在學習單上。</p> <p>4、老師進行行間巡視並指導。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1、老師將學習單回收，大致瀏覽後先針對部分內容作修正和引導。</p> <p>2、請學生在回饋單上記錄下活動心得。</p>	<p>5分</p> <p>30分</p> <p>5分</p>		<p>口頭發表</p>
--	--------------------------------	--	-------------

臺南市105學年度南安國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	看不清，心驚驚		
日期	106年 3 月 7日	實施班級	四年 乙 班
簡述課程內容	1. 體驗一：「霧朦朧，眼朦朧」 體驗二：「礙眼罔況」上台分享 2. 教學活動以體驗、討論及發表為主 3. 學生體驗之後，能進行討論、分享 4. 經由體驗了解視力不好所帶來的不方便，進而重視視力保健之重要性		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：體驗霧朦朧，眼朦朧		說明：體驗霧朦朧，眼朦朧	
			
說明：體驗礙眼罔況		說明：體驗礙眼罔況	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

護眼行動六招自我檢視表

第1招：眼睛休息不忘記	有做到	很少做到	要改進
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天120分鐘以上。	✓		
2. 使用電視、電腦、手機、打電動要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		✓	
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。			✓
4. 早睡早起，充分休息。			✓
第2招：均衡飲食要做到			
5. 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。		✓	
6. 日常飲食種類多樣化，不偏食、不暴飲暴食。		✓	
第3招：閱讀習慣要養成			
7. 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。			✓
8. 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。			✓
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第4招：讀書環境要注意			
10. 光線要充足，桌面照度至少350流明以上。		✓	
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	✓		
第5招：執筆、坐姿要正確			
12. 書桌光線不宜直射眼睛，習慣用右手寫字，筆握放在前方，左腳子則相反方向。			✓
13. 看書姿勢要端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		✓	
14. 寫字握筆要正確，握不會歪一邊。	✓		
第6招：定期檢查要知道			
15. 每年固定一至二次視力檢查。			✓
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。			✓

四年丙班 16 號 姓名：劉羽文 家長簽章：[簽章]

說明：自我檢視護眼行動

護眼行動六招自我檢視表

第1招：眼睛休息不忘記	有做到	很少做到	要改進
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天120分鐘以上。			✓
2. 使用電視、電腦、手機、打電動要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		✓	
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。	✓		
4. 早睡早起，充分休息。	✓		
第2招：均衡飲食要做到			
5. 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。		✓	
6. 日常飲食種類多樣化，不偏食、不暴飲暴食。		✓	
第3招：閱讀習慣要養成			
7. 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。			✓
8. 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。		✓	
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓		
第4招：讀書環境要注意			
10. 光線要充足，桌面照度至少350流明以上。	✓		
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	✓		
第5招：執筆、坐姿要正確			
12. 書桌光線不宜直射眼睛，習慣用右手寫字，筆握放在前方，左腳子則相反方向。	✓		
13. 看書姿勢要端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。	✓		
14. 寫字握筆要正確，握不會歪一邊。	✓		
第6招：定期檢查要知道			
15. 每年固定一至二次視力檢查。			✓
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓		

四年丙班 19 號 姓名：劉羽文 家長簽章：[簽章]

說明：自我檢視護眼行動

臺南市105學年度南安國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	EYE幸福120		
日期	106年 3 月 14日	實施班級	四年 乙 班
簡述課程內容	1. 教師播放「護眼探員勇闖快樂島—打擊惡視力」小短片。 2. 影片討論：教師口述布題，學生回答。 3. 根據視力檢查記錄了解自己的視力狀況。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：觀賞影片		說明：觀賞影片	
			
說明：動動身體，做做愛眼操		說明：動動身體，做做愛眼操	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

乘坐時光機，發現惡視力

四年乙班 16號 姓名：鄭鈺萱

你有多久沒關心你的靈魂之窗了呢？讓我們先搭乘健康記錄卡的時光機，回到過去看看你的視力檢查紀錄吧！

	一年級	二年級	三年級	四年級
裸視	0.9	0.9	1.0	1.0
矯正	0.9	1.0	0.9	1.0

根據上面的記錄表，說說你對於自己的視力問題有什麼發現。

一直維持在1.0-0.9
good! 繼續保持

請進行小組討論，記錄下你們認為健康用眼的方式該怎麼做。(例如：看書距離、用眼時間、吃什麼食物……等)

1. 多看綠色植物
2. 多吃紅蘿蔔
3. 不要直視太陽
4. 少看3C產品
5. 用眼30分鐘，休息10分鐘
6. 每半年檢查一次眼睛
7. 寫字不要靠太近

8. 多去戶外
9. 多去戶外玩
10. 不可眯眼看任何東西
11. 近視要治療
12. 不要看太陽

說明：學習單1

乘坐時光機，發現惡視力

四年乙班 17號 姓名：潘凱翎

你有多久沒關心你的靈魂之窗了呢？讓我們先搭乘健康記錄卡的時光機，回到過去看看你的視力檢查紀錄吧！

	一年級	二年級	三年級	四年級
裸視	0.9	0.9	1.0	1.0
矯正	0.9	0.8	0.9	1.0

根據上面的記錄表，說說你對於自己的視力問題有什麼發現。

我的眼睛都維持在1.0 or 0.9, 我的左眼視力比較好, 右眼比較差, 我的視力都在進步。
good! 要繼續保持

請進行小組討論，記錄下你們認為健康用眼的方式該怎麼做。(例如：看書距離、用眼時間、吃什麼食物……等)

1. 看書距離90°
2. 看3C產品別超過30分鐘
3. 用眼30分鐘休息10分鐘
4. 多吃紅蘿蔔
5. 常吃枸杞
6. 多看綠色物品或植物
7. 看書要開燈
8. 多去戶外玩
9. 不可眯眼看任何東西
10. 近視要治療
11. 不要看太陽

說明：學習單2

乘坐時光機，發現惡視力

四年乙班 19號 姓名：王子傑

你有多久沒關心你的靈魂之窗了呢？讓我們先搭乘健康記錄卡的時光機，回到過去看看你的視力檢查紀錄吧！

	一年級	二年級	三年級	四年級
裸視	1.0	1.0	0.8	0.6
矯正	1.0	1.0	0.8	0.5

根據上面的記錄表，說說你對於自己的視力問題有什麼發現。

我的視力一直退步
是啊! 退步太多了, 除了吃糖, 要記信觀, 別再讓視力加深!

請進行小組討論，記錄下你們認為健康用眼的方式該怎麼做。(例如：看書距離、用眼時間、吃什麼食物……等)

1. 玩3C產品30分鐘，休息10分鐘
2. 吃葉黃素
3. 少看太陽
4. 定期檢查眼睛
5. 別亂戴別人的眼鏡

說明：學習單3

乘坐時光機，發現惡視力

四年乙班 1號 姓名：彭鈺臣

你有多久沒關心你的靈魂之窗了呢？讓我們先搭乘健康記錄卡的時光機，回到過去看看你的視力檢查紀錄吧！

	一年級	二年級	三年級	四年級
裸視	0.9	0.9	0.8	0.8
矯正	0.9	0.8	0.7	0.5

根據上面的記錄表，說說你對於自己的視力問題有什麼發現。



直加深，一年級沒近視，後來就一直近視。
退步好多次! 你有發現原因嗎? 要緊用眼時間!

請進行小組討論，記錄下你們認為健康用眼的方式該怎麼做。(例如：看書距離、用眼時間、吃什麼食物……等)

1. 看書距離90°
2. 玩3C產品別超過30分鐘
3. 用眼30分鐘休息10分鐘
4. 多吃紅蘿蔔
5. 常吃枸杞
6. 多看綠色物品
7. 看書要開燈
8. 多去戶外
9. 不可眯眼看任何東西
10. 近視要治療

說明：學習單4

臺南市105學年度南安國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	搶救視力--我會這樣做！		
日期	106年 3 月 21日	實施班級	四年 乙 班
簡述課程內容	1. 老師引導學生共同討論，什麼樣的改變可以搶救視力。 2. 據學生分享內容歸納整理帶入「規律用眼 3010」的相關概念。 3. 發下「搶救視力--我會這樣做！」學習單，請學生將自己的想法記錄在學習單上。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：作業呈現-學習單	說明：作業呈現-學習單		

搶救視力?我會這樣做!

班級: 四年
姓名: 王佳穎

雖然我們無法完全消除過去改變視力好壞,但我們可以因為現在的努力而改變未來。請你針對課堂上討論的幾個方式,舉出兩點你認為需要改變的地方,並說明你預計如何做,來愛護我們的靈魂之窗。

寶貝我的眼睛,我需要改變之處:

◎原來的狀況 看電視超過半小時

◎可能的改變 看電視時休息10分鐘

寶貝我的眼睛,需要改變之處:

◎原來的狀況 看科學、電腦 超過1小時

◎可能的改變 看科學、電腦 40分鐘

說明：作業呈現-學習單

搶救視力?我會這樣做!

班級: 四年
姓名: 李冠廷

雖然我們無法完全消除過去改變視力好壞,但我們可以因為現在的努力而改變未來。請你針對課堂上討論的幾個方式,舉出兩點你認為需要改變的地方,並說明你預計如何做,來愛護我們的靈魂之窗。

寶貝我的眼睛,我需要改變之處:?

◎原來的狀況 看東西不姿勢

◎可能的改變 多看綠色植物

寶貝我的眼睛,需要改變之處:?

◎原來的狀況 眼睛靠近看書不清楚

◎可能的改變 手機、平板 不要玩

說明：作業呈現-學習單