

學東國小視力保健教學模組設計

一、設計理念

眼睛是靈魂之窗，目前台灣各級學校學生視力不良情形相當嚴重，而根據專家研究視力不良成因除先天遺傳外主要是「長時間近距離用眼不當」形成，這些成因是可預防的，因此加強學生視力保健之推動，減少視力不良人數，成為目前各級學校刻不容緩的一大課題。

為改善教學方法，讓兒童將健康行為能落實於生活中，教案以生活技能的應用來強化視力保健的學習，以自我覺察、批判思考、解決問題、做決定、目標設定、自我健康管理、監督的技巧等等，透過概念的 formed、演練和維持等三階段，幫助兒童在日常生活中落實健康行為。

本議題的教學活動設計，從小一開始，每年都要學習此單元，將教材加深加廣，不但要讓兒童行為落實，而且兼具行為檢核的目的；先讓兒童體會眼睛的重要，進而認識自己的眼睛構造，再透過體驗活動了解視力保健的重要性。協助兒童在視力保健個人衛生議題上，學習真正「帶著走」的能力，並將健康行為落實生活中。

二、視力保健教學模組設計架構

第一單元：「eye」寶貝 (一年級)

本單元以先引導兒童照鏡子說出自己眼睛構造，了解眼睛的功能及重要性，藉由教學簡報、遊戲活動等內容，加深兒童對視力保健的重視，希望藉此能培養兒童的自我覺察及批判性思考的能力。

第二單元：明眸小天使(二年級)

本單元指導兒童認識眼睛的構造並了解眼睛生病或受傷時應就醫治療。透過情境思考生活中有哪些具體可行的護眼方法?指導兒童擬定適合自己的護眼行動計畫，培養目標設定及做決定的行動能力。

三、教學對象:國小一、二年級學生。

四、教學時間: 正式課程 2 節，共 80 分鐘。

國小視力教學模組設計架構

主題

靈魂之窗

目標

了解眼睛的功能及重要性，並教導愛眼的察覺能力。

培養「自我健康管理/監督」生活技能，使學生持續護眼行

時間

80 分鐘

小主題

第一單元
『eye』寶貝

第二單元
明眸小天使

能力指標

1-1-4 7-1-1

1-1-4 7-1-1

上課時間

7-1-1

7-1-1

40 分鐘

40 分鐘

教學資源

學習單、E字卡
教學簡報
眼罩
學習單

視力保健網路影片
活動學習單 太陽
記錄卡

教學活動

1.透過體驗活動引導學生感受眼睛能看見~看見什麼?並能說出想法
2.體驗活動
3.視力保健—姿勢、定期檢查與飲食等

1.體驗活動
2.透過網路影片宣導，了解近視帶來的不便
3.引導學生能實際有護眼行動具體行為做法

生活技能

自我覺察
批判性思考

同理心
目標設定
自我管理

第一單元 『EYE』寶貝

一、教學目標：

- 1.能覺察自我視力的現況。
- 2.能知道愛護眼睛的行為習慣並在生活中落實。

二、能力指標：

- (一)1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。
- (二)7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。

三、對應生活技能：自我覺察、批判性思考

四、教學對象：低年級學生。

教學時間：正式課程 1 節 40 分。

五、教學策略：

- 1.藉由照片及繪本故事引發學習動機。
- 2.以遊戲化方式讓學生體認視力保健的重要性。

六、教學流程：

(一)單元設計

單元名稱	『EYE』寶貝		
教學者	張秀珠	設計者	張秀珠
教學時數	40 分鐘	教學對象	國小低年級學生
教學資源	電腦、單槍投影機、學習單、教學簡報、眼罩		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。	生活技能應用	自我覺察、批判性思考
教學目標	單元目標		具體目標
	<p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解眼睛的功能及重要性。 2.了解保護眼睛的方法。 3.了解近視的症狀。 <p>二、情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.培養護眼的正確觀念及態度。 <p>三、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發展學生批判性思考的能力。 2.學會使用視力檢查工具。 		<ol style="list-style-type: none"> 1-1 能說出眼睛的功能及重要性。 1-2 能說出保護眼睛的方法。 1-3 能知道眼睛看不清楚目標物時要找眼科醫生檢查。 2-1 能察覺眼睛的重要性並培養護眼的正確觀念及態度。 3-1 若出現近視症狀能立刻就醫。 3-2 能正確使用視力檢查工具。

(二)教學活動

能力指標	教學活動	時間	教材	生活技能
1-1-4	<p>【活動一 我的眼睛我最美】</p> <p>(1)學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛。</p> <p>(2)儘量給學生自由創作發揮。</p> <p>(3)解釋說明學習單一眼睛的形容詞引導學生勾選。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(1)夜遊體驗活動引導學生說出眼睛的功能及重要性。</p> <p>(2)指導學生課後思考愛護眼睛的方法。</p>	15	教學簡報	自我覺察
7-1-1	<p>【活動二 視力特蒐】</p> <p>(1)老師說明檢查視力的工具，引導學生利用 E 字卡，進行視力檢查方法的練習。</p> <p>(2)老師調查班上學生的視力狀況，並將結果統計在黑板上；引導學生覺察自己的視力狀況。</p> <p>(3)學生分享自己視力良好或不良的原因。</p> <p>(4)引導學生能聯結舊經驗說出視力保健的方法。</p> <p>【教學提示】詢問視力較佳者與較弱者是否有此類行為的差異性，並加強正確行為的回饋。</p> <p>(5)教師將學生說出的護眼行為寫在黑板上統整(分為可做與不可做的)。</p> <p>【遊戲】</p> <p>(1)學生輪流進行</p> <p>(2)戴眼罩走至黑板寫上自己的名字</p> <p>(3)引導學生感受眼睛的功能和重要性。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(1)教師提醒兒童平日應注意自己視力的狀況，並強調定期檢查視力的重要性。</p> <p>(2)鼓勵學生建立護眼的行為和習慣。</p> <p>(3)視力保健有獎徵答</p> <p>(4)指導說明課後需完成的學習單</p>	10	E 字卡	批判性思考
		5		
		10	學習單(一)	自我覺察

第二單元 明眸小天使

一、教學目標：

- 1.能理解近視(其他視力疾病)者的生活方式。
- 2.能自我立誓護眼宣言。

二、能力指標：

- (一)1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。
- (二)7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。

三、對應生活技能：同理心、目標設定、自我管理、監控的技巧

四、教學對象：低年級學童。

教學時間：正式課程 1 節 40 分。

五、教學活動：

- 1.透過網路互動遊戲，以加深護眼的認知概念。
- 2.藉由演練情境的活動，加強學生學習做決定的技巧。

六、教學流程：

(一)單元設計

單元名稱	明眸小天使		
教學者	張秀珠	設計者	張秀珠
教學時數	40 分鐘	教學對象	國小二年級學生
教學資源	電腦、單槍投影機、學習單、教學簡報		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。	生活技能應用	同理心 目標設定 自我管理、監控的技巧
教學目標	單元目標		具體目標
	一、認知 1.了解近視(其他視力疾病)者生活的不便。 2.了解護眼行為的重要性。 二、情意 1.能培養同理心。 三、技能 1.透過情境演練學習做決定的技能。 2.學會自我管理、監控的技能。	1-1 能知道近視(其他視力疾病)者生活的不便。 1-2 能知道哪些護眼行為的具體做法。 2-1 能同理近視(其他視力疾病)者生活的不便。 3-1 能從情境演練的過程中學會做決定的技能。 3-2 能於日常生活中確實做好自我管理、監控的技能。	

(二)教學活動

能力指標	教學活動	時間	教材	生活技能
1-1-4 7-1-1	<p>課前準備</p> <p>1.【教師準備】教學簡報、電腦設備</p> <p>2.【學生準備】課前了解自己最近一次的視力檢查結果，並能比較差異。</p> <p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>【活動一 了解視障】</p> <p>(1)教師播放一段生命勇者的故事，引導學生探討看不見的殘障者生活上可能遭遇到的困難。</p> <p>(2)學生二人一組，一人以手帕矇著眼手搭前者的肩上，另一人則要負責帶領並保護好對方的安全。</p> <p>(3)師生共同討論如何幫助視障者及面對他們時應有的態度。</p> <p>【活動二 「近」而遠之】</p> <p>(1)每人配戴玩具眼鏡，體會戴眼鏡時的感受並探討在生活上的可能不便的情形。</p> <p>(2)請已經在戴眼鏡的同學分享自己的感受。</p> <p>(3)狀況劇演練：每組自選定不同的狀況，討論並演出結果</p> <p style="padding-left: 20px;">*如何做到 3010？</p> <p style="padding-left: 20px;">*如何解決挑食的問題？</p> <p style="padding-left: 20px;">*如何解決不好的習慣？(車上看書、光線昏暗)</p> <p>【綜合討論】</p> <p>(1)除了課堂演練之方法外，是否還有其他可以提高護眼行為成功的方法？</p> <p>(2)教師鼓勵學生能確實做到護眼行為。</p> <p>(3)教師說明學習單內容。</p>	5 5 5 15 10	教學影片 眼罩 教學簡報	同理心 目標設定 自我管理

教案參考改編自港尾國小王淑萍老師之資料

學東國小「eye」寶貝學習單

班級：____年 班 姓名：_____

親愛的寶貝：

看了「視力保健」影片，現在請你想一想，如果有一天眼睛看不到東西，生活會變得怎麼樣呢？現在請你想一想並寫下一句對眼睛說的話與大家分享。

親愛的 

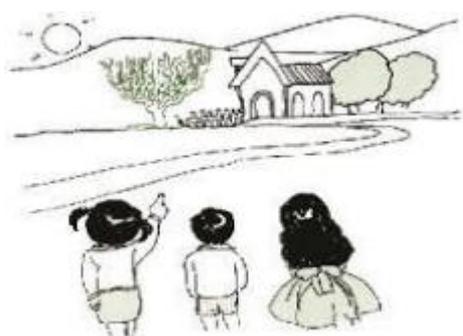
如果有一天，你生病了，我會
看不到這美麗的世界，我會
所以，我想對你說

，
，
，
。

我會好好



小朋友：你知道如何愛護你的眼睛嗎？下列保護眼睛的好行為請打 不好的請打

 <p>望遠凝視()</p>	 <p>用眼30分鐘休息10分鐘 ()</p>	<p>正確坐姿</p> <p>6個直角為： (1).2個手肘處 (2).2膝 (3).2腳底 2個平面為： (4).2肩要自然下垂 平行 身體的背部與臀部平靠椅背</p>  <p>正確坐姿()</p>
 <p>均衡飲食()</p>	 <p>戶外活動120()</p>	 <p>定期檢查()</p>

臺南市學東國小視力保健教育活動照片

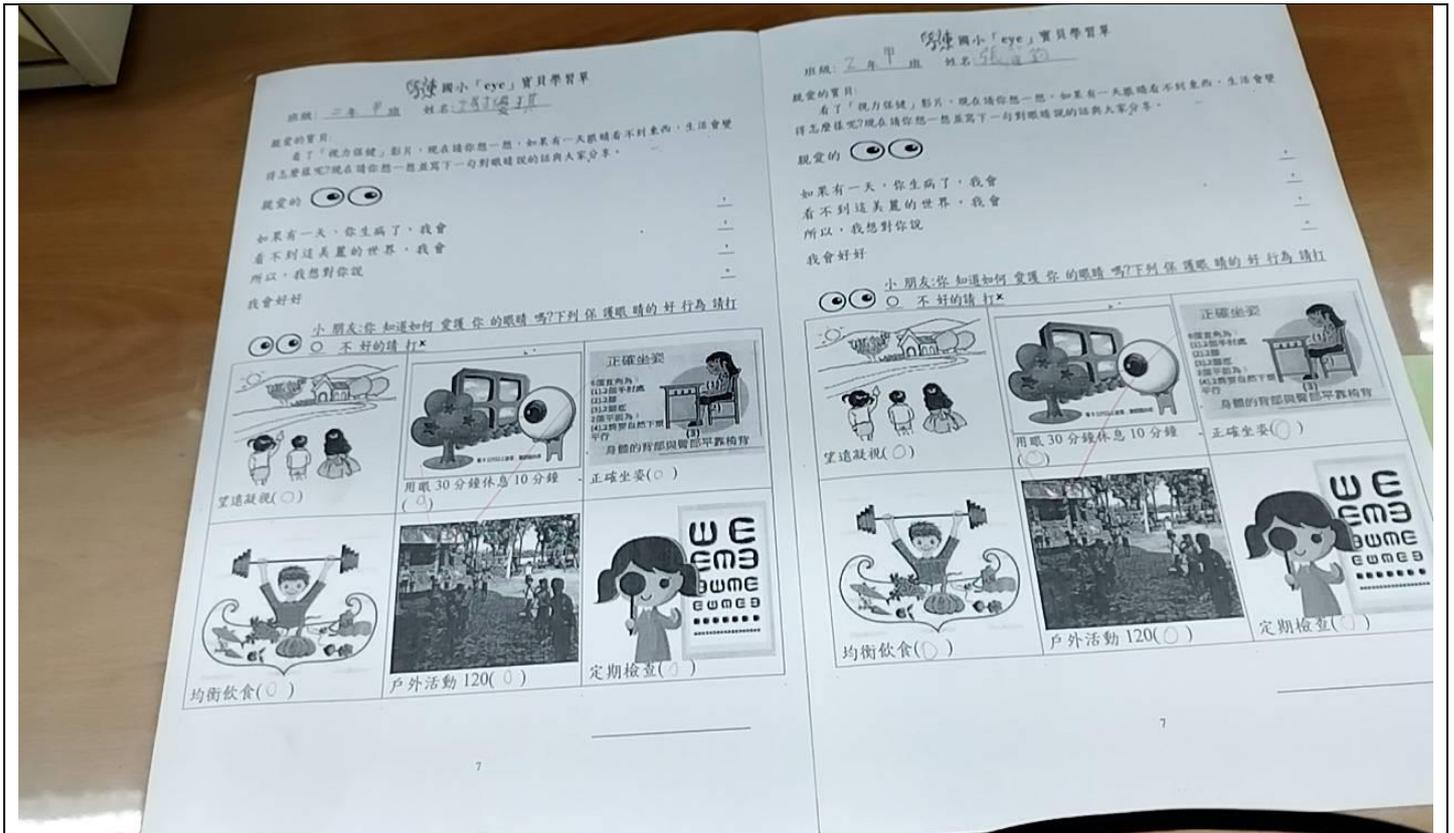


班級老師視力保健宣導說明



班級老師視力保健宣導說明

臺南市學東國小視力保健教育活動照片



小朋友學生單