

視力保健教案

教學科目	健康與體育	單元名稱	愛眼小秘訣 護眼大行動
設計者、教學者	王惠美	教學時間	40 分鐘
適用對象	一年級		
能力指標		教學目標	
<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺</p>	<p>認知：瞭解預防眼睛傷害的正確觀念。</p> <p>情意：將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活之中。</p> <p>技能：能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。</p>		
教學活動			
能力指標	教學活動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	教學時間	教學資源 評量方式
	<p style="text-align: center;">1. 準備活動</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 老師準備：</p> <p>(1)眼罩。(2)眼球體操影片</p> <p>(3)PPT</p>		

	<p>2. 學生準備：</p> <p>(1) 勤學向上及開心的心情。</p> <p>(二) 課中準備：</p> <p>1. 確實點名確認班上人數。</p>	2	點名單	確認學生人數。
3-1-1	<p style="text-align: center;">2. 發展活動</p> <p>1. 引起動機</p> <p>看不見得黑：</p> <p>1. 教師請一位同學上臺，將其雙眼矇住後，聽取教師指派之任務；教師由上例說明沒有眼睛就無法清楚判斷物體的正確位置或分辨物體，藉此活動強調眼睛的重要性。</p>	15	眼罩	學生是否專心聽講。 能確實聽取指令完成任務。
1-1-4	<p>(二) 主要活動</p> <p>護眼小妙招：經口述講解正確的生活習慣及用眼良好之習慣，瞭解預防眼睛傷害的正確觀念。</p> <p>· 看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。</p> <p>· 每閱讀 30 分鐘，休息 10 分鐘〈3010〉。</p> <p>· 看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。</p> <p>· 不要躺著（趴著）看書、畫圖。</p>	15	PPT	學生是否專心聽講。
7-1-1 2-1-1	<p>護眼小妙招-生活篇：</p> <p>1. 充足睡眠不熬夜。</p> <p>2. 飲食營養要均衡。</p> <p>3. 遊戲時避免尖銳物品。</p> <p>4. 定期視力檢查。</p> <p>5. 眼睛休息時眺望望遠凝視。</p>		PPT	學生是否專心聽講。
三、綜合活動				

3-1-1	<p>眼球動一動： 配合影片「眼球體操」進行眼球運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛向右看，停五秒後恢復平視。 2. 眼睛向左看，停五秒後恢復平視。 3. 眼睛向上看，停五秒後恢復平視。 4. 眼睛向下看，停五秒後恢復平視。 5. 閉眼五秒後用力睜開，反覆做六次。 <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第二節開始-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備： (1)視力保健影片(2)學習單 2. 學生準備： (1)勤學向上及開心的心情。 <p>(二)課中準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確實点名確認班上人數。 <p style="text-align: center;">二、發展活動</p>	8	影片	是否積極參與活動。
		2	點名單	確認學生人數。

7-1-1	<p>(一)引起動機 老師複習啟發舊經驗，提出問題，學生回答。</p>			
1-1-4	<p>(二)主要活動 1. 視力保健短片</p>	3	PPT	學生是否專心聽講。
7-1-1	<p>播放視力保健短片，加強學生對於視力保護預防之概念。</p>			
1-1-4	<p>2. 視力保健-學習單 完成學習單內自評表及護眼繪畫圖。</p>	2	視力保健影片	學生是否專心聽講。
		20		學習檢視自我平常生活習慣。
	<p style="text-align: center;">三、綜合活動</p>			確實完成學習單。
4-1-1	<p>(一)學習單完成之分享時刻 1. 請完成學習單之願意與大家分享之小朋友上台發表學習單內容。</p>		學習單	
3-1-1	<p>(二)眺望我眼球 1. 前往操場或校園其他寬闊地方，進行望遠凝視眺望遠方之活動望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。</p>	5	學習單	與其他同學分享學習單內容與想法。
		8		
	<p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p>			是否積極參與活動。
			空曠地	

臺南市學東國小視力保健教育活動照片

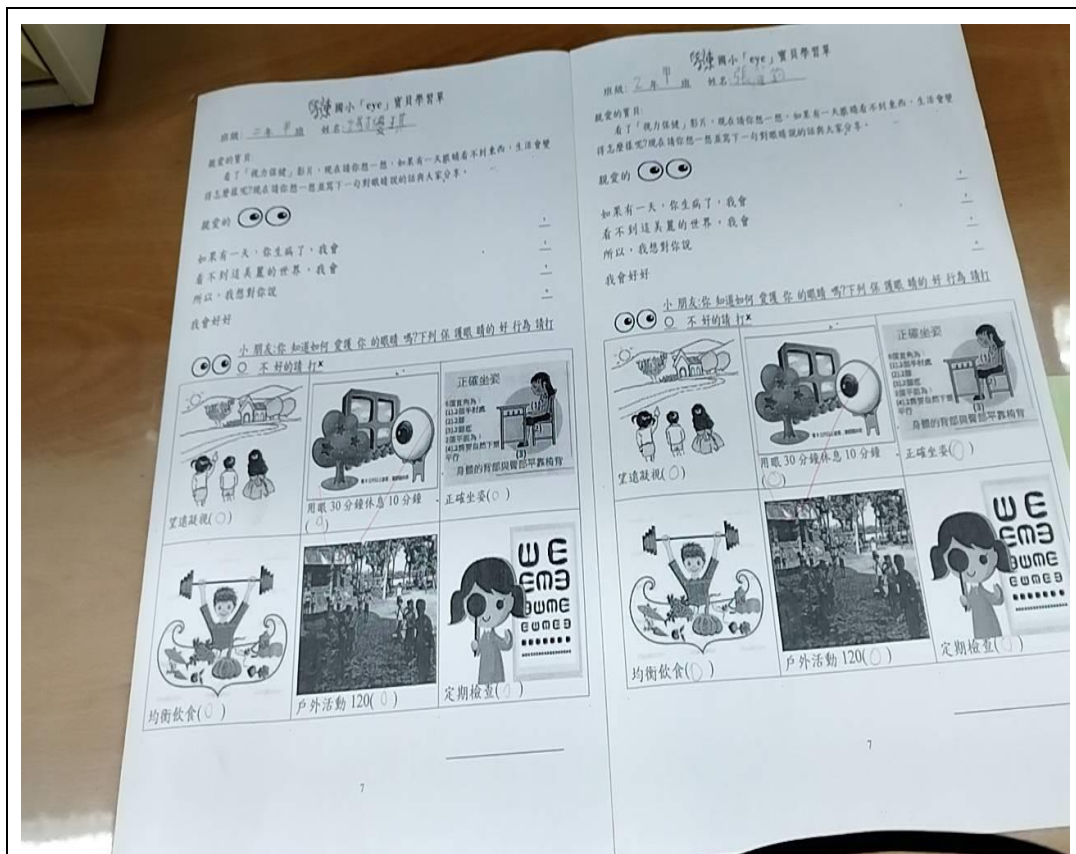


班級老師視力保健宣導說明



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