

## 學東國小視力保健教案設計

單元名稱	視力保健	教學領域	健康與體育領域	
教材來源	康軒健體 3 上單元二寶貝我的感官	教學範圍	視力保健	
教學班級	三年級	設計者	王翠萍	
教學節數	一節課 (40 分鐘)	教學時間	111.09	
設計理念	教導學生能了解眼睛的構造及功能，加強其視力不良時，能運用所學的知識，保健眼睛，避免惡化。並經由教學活動，知道眼睛的重要，學習自我管理自己的健康。			
使用說明	本教材以影片為主，教師可視課程內容加以說明講解，教學後就學習重點進行操作練習，加深學童學習印象；本教材編有 1 張學習單，教師可做為學童學習效果評量。			
教學資源	教學影片、學習單、電腦、螢幕、單槍投影機			
教學目標	<p>一、 認知：1-1 了解眼睛的構造及功能。</p> <p>二、 技能：2-1 能省察自我用眼的正確與否。</p> <p style="padding-left: 2em;">2=2 了解自己視力狀況，並能定期進行視力檢查。</p> <p style="padding-left: 2em;">2=3 能從生活中積極實踐正確的視力保健方法。</p> <p style="padding-left: 2em;">2=4 能操作視力健康操。</p> <p>三、 情意：3-1 養成保護視力的好習慣。</p>			
生活技能	<p>1. 自我覺察</p> <p>2. 自我監控</p>			
能力指標	<p>1. 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p> <p>2. 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>			
教學目標	教 學 流 程	時間	教材	行為目標
1-1	<p>一、 教學準備</p> <p>1. 教師：眼睛構造及功能介紹影片、視力健康操影片</p>	5  10 10 15	影片	<p>學生能踴躍發表。</p> <p>學生說出眼睛構造及功能</p> <p>學生能正確的做出視力健康操。 學生能每天做 視力健康操</p>
2-1	<p>二、 引起動機</p> <p>1. 教師發問：「在我們的臉部可以看到哪些東西」，接著學生發表。</p> <p>三、 發展活動</p> <p>1. 教師教導學生認識眼睛的構造及功能。</p> <p>2. 出示「視力健康操」歌詞並教唱</p> <p>3. 教師利用影片教導學生「視力健康操」。</p> <p>4. 學生練習「視力健康操」。</p>			
3-1	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生每天望遠休息時也做視力健康操。</p>			

--	--	--

# 那拔 國小三年級視力保健 學習單

班級：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

一、下面幾項保健工作，你做到了嗎？做到的請  打√，沒做到的從今天開始

做。(一)養成良好的生活習慣

睡眠充足，生活規律

注意營養，不偏食  多

做戶外運動，常看遠處

走向大自然，接觸青山綠野

常做視力保健操或眼睛運動

定期視力檢查

看電視或打電動玩具，不要持續達30分鐘以上 (二)培養良好的讀

書寫字習慣

不看字體很小、印刷不良的讀物

不在陰暗的地方看書

不趴在桌上看書

不躺在床上看書

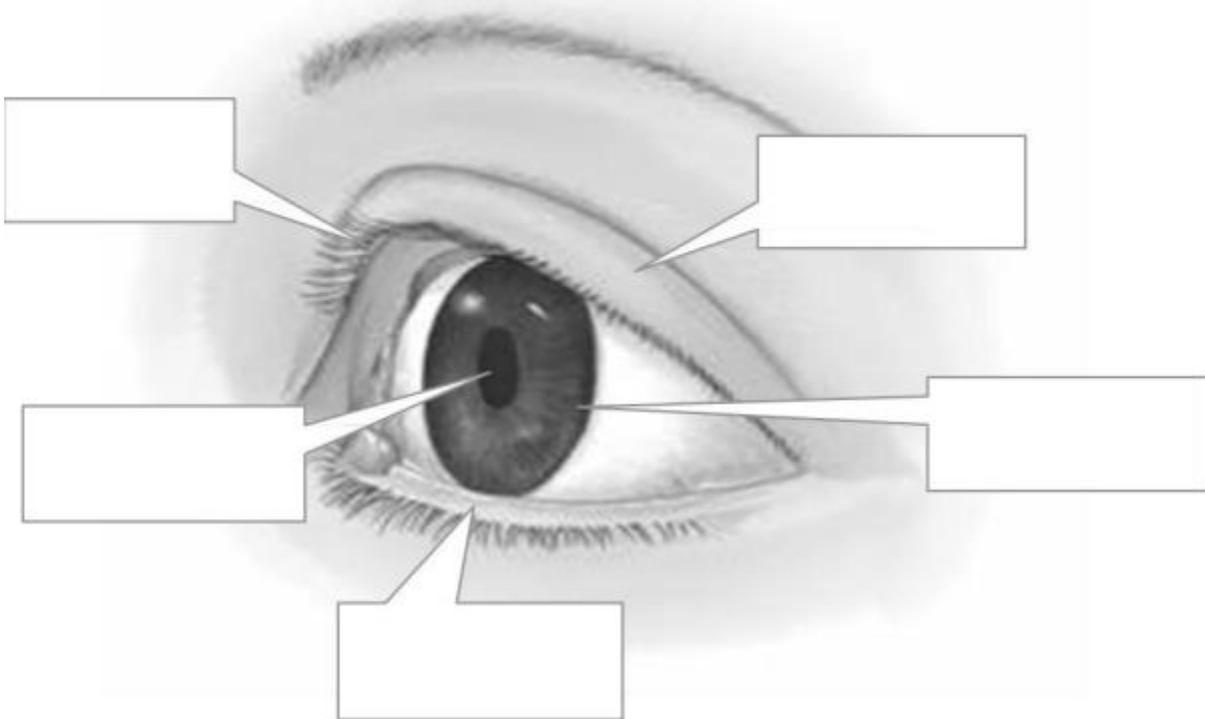
不在搖動的車上看書

看書寫字每30分鐘要休息10

分鐘

姿勢端正，書與眼睛距離35公分以上

二、你知道眼睛的構造嗎？請寫出眼睛的構造名稱。



# 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