

臺南市新化區大新國民小學 102 學年度第二學期
二 年級彈性學習 視力保健 課程計畫

教材來源	自編教材	規劃者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (1) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習了解眼睛構造。 2. 能了解眼睛保護的方法。 3. 能了解視力不良的不便。 4. 能體會視力需要無微不至的照顧，並對於擁有良好的視力心存感激。 5. 能在日常生活中落實良好生活習慣。 		
能力指標	<p>7-1-1運用五官觀察物體的特徵(如顏色、敲擊聲、氣味、輕重…)</p> <p>7-1-10嘗試由別人對事物特徵的描述，知曉事物</p> <p>7-1-11養成注意周邊訊息做適切反應的習慣</p> <p>9-1-1能依自己所觀察到的現象說出來</p> <p>9-1-6學習如何分配工作，如何與人合作完成一件事</p> <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>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</p> <p>3-1-1舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗</p> <p>3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從活動中體驗到眼睛的重要性。 2. 了解視力不良的原因。 3. 能積極培養良好視力習慣。 4. 積極參與討論、認真發表。 		

週次	活動流程	時間(分)	教學型態	評量方式	教學資源
二 9/ 1- 9/ 7	<p>壹、準備活動</p> <p>教師事先準備眼罩、「月下老人牽錯線」故事、單槍投影機。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、你是我的眼</p> <p>1. 老師指導全班矇著眼扶著牆壁前進。</p> <p>2. 老師指導全班矇著眼拿著柺杖前進。</p> <p>3. 師生討論本節課的主題，並讓學生了解眼睛的重要性。</p> <p>二、我是眼鏡公主？</p> <p>1. 師生共同閱讀「月下老人牽錯線」。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)故事一開始月下老人牽錯紅線發生了什麼事？</p> <p>(2)月下老人為什麼常常犯錯？</p> <p>(3)帶了眼鏡之後的月下老人又如何呢？</p> <p>3. 教師結論：眼睛是靈魂之窗，我們都需要好好愛護眼睛！</p> <p>三、護眼大作戰</p> <p>老師導引護眼四大絕招，和孩童討論保護眼睛的方法以及重要性。</p> <p>(1)絕招一：讀書寫字要端正，光線充足不可少。</p> <p>學生演示：二位學生示範正確和錯誤的姿勢。</p> <p>老師說明：讀書寫字時，姿勢要抬頭挺胸，保持適當距離，光線明亮。</p> <p>(2)絕招二：保持距離看電視，30分鐘要休息。</p> <p>學生演示：二位學生示範正確和錯誤的姿勢。</p> <p>老師說明：看電視、打電腦時要保持適當距離，每30鐘就要休息5-10分鐘。</p> <p>(3)絕招三：多吃蔬果不偏食，睡眠充足精神好。</p> <p>學生演示：二位學生示範正確和錯誤的飲食態度。</p> <p>老師說明：綠色蔬菜、紅蘿蔔、枸杞、深海魚類、水果……等食物對眼睛有益；十點之前就寢讓自己精神飽滿。</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>體驗活動</p> <p>問答、討論</p> <p>故事欣賞</p> <p>問題、討論</p> <p>分享、發表</p> <p>分享、發表</p> <p>遊戲演示</p>	<p>能參與討論</p> <p>並說出自己的意見想法</p> <p>能安靜專心聆聽</p> <p>能踴躍發言</p> <p>並尊重他人發言</p> <p>能參與討論</p> <p>並說出自己的意見想法</p> <p>能參與討論</p> <p>並說出自己的意見想法</p>	<p>眼罩、柺杖</p> <p>眼鏡公主故事</p>

<p>(4)絕招四：接近自然多運動，望遠凝視要確實。 老師說明：假日多接近大自然到戶外走走；多看綠色植物；學校的3分鐘望遠凝視要確實完成。</p> <p>(三)老師帶領大家做護眼體操 ※藉眼球運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。作法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛向上、向下緩慢看六下。 2. 眼睛向左、向右緩慢看六下。 3. 兩眼球緩慢循順時鐘，及逆時鐘轉動360度，各六圈。 4. 用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩收回手掌至貼近臉部為一次，做十次。 5. 用力睜眼再用力閉眼各做六次。 <p>護眼體操的好處與時機，並解說要訣，再讓學童依照</p> <p>參、歸納統整 一、愛眼宣誓 我會盡我的力量給我的眼睛最好的照顧!</p> <p>二、教師結論： 眼睛如果看不到了，那真的會有很多不方便，小朋友要更珍惜自己的眼睛。</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>*能跟著老師做出正確的護眼健康操。</p>		
--	-------------------	--------------------------	--	--

附件一：月下老人牽錯線

作者：王文華

出版：康軒·愛讀書屋

月下老人在仙界年紀已經非常大了，他常常牽錯紅線，常常把不相關的人湊在一起，這件事很快的傳到了仙界，仙界的神仙們紛紛討論，月下老人是不是老糊塗了呢?原來月下老人得了老花眼，所以他才會把誰和誰該在一起都搞混了，於是千里眼送給月下老人一副老花眼。後來他戴了千里眼給他的老花眼鏡，紅線牽得又快又準，不久月下老人廟又開始香火鼎盛，善男信女終日不斷。

