

臺南市新化區大新國民小學 103 學年度第一學期

一年級彈性學習 視力保健 課程計畫

| | | | |
|---------------|---|-----|-----|
| 教材來源 | 自編教材 | 規劃者 | 翁志燦 |
| 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. 經由體驗活動能了解眼睛的重要 2. 能體會視力不良對日常生活的影響。 3. 能知道正確的閱讀習慣及了解視力保健的方法 4. 能將視力保健的知識及觀念融入日常生活之中。 5. 能主動愛護眼睛，關心自己身體的健康。 | | |
| 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. 從體驗活動中了解眼睛的重要性。 2. 了解視力不良的原因 3. 能積極培養良好視力習慣 4. 能知道視力保健的方法。 5. 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 9/7 - 9/13 | <p>壹、準備活動</p> <p>教師事先準備眼罩、眼鏡公主故事繪本、護眼行動六招式海報電子檔、投影機。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、盲人體驗</p> <p>1. 兩人一組，一人以眼罩矇住眼睛，另一人以聲音引導他找到老師站的位置，並引導他回到座位坐下，而且身體盡可能不要擦撞到教室物品。</p> <p>2. 所有人都完成後，老師詢問矇住眼睛的小朋友，行進當中的感覺是什麼？藉此讓小朋友了解眼睛的重要。</p> <p>二、繪本欣賞</p> <p>1. 教師導讀「眼鏡公主」</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 為什麼公主會一直認錯東西？</p> <p>(2) 國王和皇后說公主平常有什麼壞習慣？</p> <p>(3) 公主後來眼睛是怎麼變好的？</p> <p>3. 教師結論：我們平時就要好好愛護眼睛，千萬不要等到眼睛變壞了才傷心難過唷！</p> <p>三、護眼大絕招</p> <p>教師提示護眼行動六招式：</p> <p>※護眼行動第一招—讀書環境要注意</p> <p>1. 書桌檯燈由左前方射來。</p> <p>2. 書桌高度以到腹部高度。</p> <p>3. 看電視要距離三公尺以上，畫面高低比兩眼平視時略低</p> <p>4. 看電視或看書時燈光要打開。</p> <p>※護眼行動第二招—閱讀習慣要養成</p> <p>1. 每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘</p> <p>2. 看書姿勢坐正，不可趴在桌上。</p> <p>3. 握筆要正確，頭不可歪一邊。</p> <p>4. 看書寫作業保持 35 公分以上。</p> <p>5. 不在行進中搖晃的車上閱讀。</p> <p>6. 不要躺著或趴著看書。</p> | 10 5 10 12 | <p>體驗活動</p> <p>問答、討論</p> <p>故事欣賞 問題、討論</p> <p>分享、發表</p> | <p>能愉快的參與活動</p> <p>能參與討論，並提出想法</p> <p>能專心聆聽故事</p> <p>能踴躍發表</p> <p>能認真聽講</p> <p>能配合做出正確動作</p> <p>能參與討論</p> | <p>眼罩</p> <p>眼鏡公主故事繪本</p> <p>護眼行動六招式海報電子檔</p> <p>投影機</p> |

※護眼行動第三招--執筆、坐姿要正確

1、姿勢：(書包放到地上)

雙腳平放與肩齊。椅子坐三分之二。全身重量平均落臀部。腰幹挺直不靠背、不倚桌。小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本。兩肩平行、頭部扶正。眼與簿面距離保持三十五公分。

2、執筆：(口訣)

小臂全部平放桌面以維持穩定性。以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處筆桿後端自然於虎口處。筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。

※護眼行動第四招--眼睛休息不忘記

1. 看 6 公尺以外遠方景物。
2. 看電視時間一天不超過 1 小時。
3. 下課走出教室，不面對書本。
4. 睡眠要充足，多到戶外活動。
5. 常到青山綠水，享受大自然。
6. 觀察野外動物或植物。

※護眼行動第五招--均衡飲食要做到

1. 補充維他命 A、C、E
2. 三高：高纖、高鈣、高鐵
3. 三低：低鹽、低脂、低醣

※護眼行動第六招--定期檢查要知道

1. 每年定期 1-2 次，眼部檢查。
2. 視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
3. 要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

參、歸納統整

1. 提醒學生要珍惜眼睛，常常思考眼睛的重要性。
2. 小朋友兩兩打勾勾，互相承諾遵守保護眼睛的約定。

~~本節活動結束~~

活動照片

