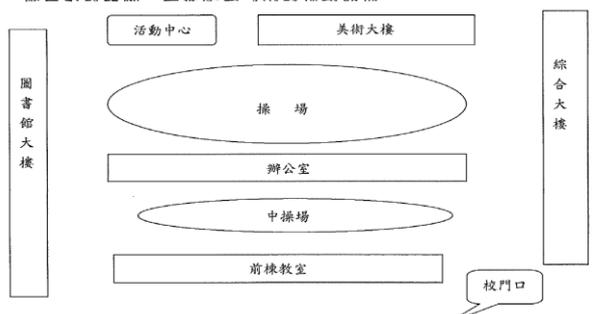
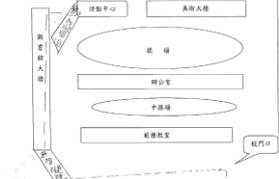
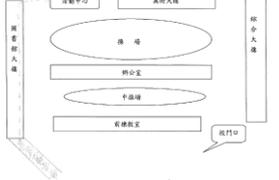
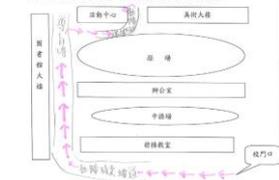


104 年教師視力保健創意教案

教學主題	視力保健		
配合領域	主要教學領域：健康與體育、藝文 與人文 配合融入領域：語文	教學對象	國小三年級
		設計者	顏惠君 沈心菱
		教學時間 【節數】	160 分鐘 (四節)
教學媒材	<input type="checkbox"/> 文字故事：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簡報：護眼招式 <input type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 繪本：上人文化出版《眼睛眼睛看得清》 <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 <input type="checkbox"/> 電子白版 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：鋼琴		
課程設計動機 (理念)	適切性、實用性、有效性、多元性、統整性、完整性		
教學方法	以體驗式的活動學習，讓孩子在活動中體會失去視力的不便；同時以繪本教學方法，及透過歌詞改編及舞蹈創作的發表教學，讓孩子融入生活技能，每堂課均安排活動課程，達到中斷用眼的目的。		
能力指標 (含生活技能指標)			
單元目標	具體目標與生活技能指標		
1. 能有條理地掌握聆聽到的內容(語文)。	1-1 能透過繪本的語文理解，了解到視力不良對生活的影響，並能自我覺查護眼的重要。 1-2 能經由實地觀察記錄，了解校園相關殘障設施，並能經由體驗過程，理解視力保健的重要。		
2. 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康(健體)。	2-1 能透用自我檢核用眼習慣，體認健康行為的重要，進而提出解決問題改善的方法，達到自我監控管理的目的。 2-2 能運用太陽日記卡的紀錄，自我監控用眼習慣，進而理解眼睛保護的習慣需要長時間培養。		
3. 用人聲、肢體動作和樂器即興創作簡單的曲調與節奏，以配合音樂或律動(藝文)。	3-1 能使用藝文創作能力，除了增強自我保健，亦能將視力保健的重要性，傳達給家人，學習將視力保健的理念擴張影響他人。		
課程架構	一、你是我的眼	二、手眼一起來	三、我是指揮家
	聽一聽 感同身受	體驗活動 繪本教學	Kodaly 手號教學 你來指 我來唱
			四、動起來 歌詞改編 一起扭一扭

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>活動一 你是我的眼</p> <p>【教學準備】 流行歌曲{你是我的眼}音樂及歌詞。</p> <p>【引起動機】 播放歌手蕭煌奇的MV~你是我的眼。 https://www.youtube.com/watch?v=bDU6jebYHd0</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 音樂歌曲內容探討</p> <p>(1)依據歌詞及影片內容，與學生共同討論，眼睛看不見的人，他在生活上可能會遇到哪些困難？ (無法分辨白天黑夜、無法駕車遨遊、無法分辨顏色、容易跌倒、無法自行行動-----)</p> <p>(2)在我們的生活中，有哪些設施是用來幫助失明的人？ (手杖、導盲犬、導盲磚、點字書-----)</p> <p>(3)教師統整與回饋，指出並強調學童常見的近視問題是有可能會帶來失明的危險，且對生活及人生造成莫大的影響與不便。</p> <p>(4)說明《你是我的眼》學習單的內容。</p> <div data-bbox="248 1211 930 2040" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">《你是我的眼》學習單 三年 班 姓名：</p> <p>一、眼盲的人，在他的生活中，會有哪些不方便的地方？請寫出或畫出三項。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設施，請你寫出三項？</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中心，請你幫他規畫出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>電腦</p> <p>歌詞 (附件一)</p> <p>學習單 (附件二)</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>專心聆聽</p> <p>口頭發表</p> <p>專心聆聽</p>

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>2. 校園踏查去</p> <p>(1) 將全班學生分成六組，讓學童實地到校園各角落去 勘查無障礙設備有哪些？其使用的方法為何？ ◎小組依據學習單內容及實地勘查結果，共同討論， 並做簡單的紀錄。</p>  <p>(2)完成《你是我的眼》學習單。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名: 張哲</p> <p>一、想像的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。</p> <p>看見路 無法的過馬路 容易跌倒</p> <p>二、學校內有那些地方是有幫助視聽覺不便的人的設施，請寫出或畫出三項？</p> <p>盲字、坡 無障礙坡道 電梯</p> <p>三、有一位視障的人，藉由學校的校門口走到活動中群，請你幫他畫出一條回家的路徑，並標出可利用的輔助設施。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名: 張哲</p> <p>一、想像的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。</p> <p>走路 鞋子 吃東西</p> <p>二、學校內有那些地方是有幫助視聽覺不便的人的設施，請寫出或畫出三項？</p> <p>無障礙坡道 電梯 盲字</p> <p>三、有一位視障的人，藉由學校的校門口走到活動中群，請你幫他畫出一條回家的路徑，並標出可利用的輔助設施。</p>  </div> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名: 張哲</p> <p>一、想像的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。</p> <p>不能獨自生活 需要他人協助 生活不便</p> <p>二、學校內有那些地方是有幫助視聽覺不便的人的設施，請寫出或畫出三項？</p> <p>無障礙坡道 電梯 盲字</p> <p>三、有一位視障的人，藉由學校的校門口走到活動中群，請你幫他畫出一條回家的路徑，並標出可利用的輔助設施。</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名: 張哲</p> <p>一、想像的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。</p> <p>不能獨自生活 需要他人協助 生活不便</p> <p>二、學校內有那些地方是有幫助視聽覺不便的人的設施，請寫出或畫出三項？</p> <p>無障礙坡道 電梯 盲字</p> <p>三、有一位視障的人，藉由學校的校門口走到活動中群，請你幫他畫出一條回家的路徑，並標出可利用的輔助設施。</p>  </div> </div> <p>【統整與總結】</p> <p>(1)教師歸納眼睛的重要性，近視雖然有方法可以矯治，但其所造成的不便，是非常巨大的。</p> <p>(2)眼睛的疾病有許多種類，下一節課要學習關於眼睛的疾病，及如何愛護眼睛的方式。</p> <p>(3)預告請各組選出一位小朋友，下一節課將要體驗蒙眼活動。</p> <p style="text-align: center;">~~第一節課結束~~</p>	學習單 (附件二)	20分鐘	<p>小組討論 參與討論</p> <p>填寫學習單</p>
		5分鐘	

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>【發展活動】</p> <p>1. (1)教師利用PPT講述繪本《眼睛眼睛看得清》。</p>  <p>◎教師講述繪本《眼睛眼睛看得清》</p>  <p>◎教師講述護眼招式</p>  <p>◎教師講述眼睛疾病成因與眼軸概念~以氣球及眼球模型說明視網膜剝離狀況。</p> 	繪本及護眼招式PPT (附件三)	19分鐘	專心聆聽
<p>(2)教師歸納講解護眼五招式：</p> <ol style="list-style-type: none"> ①規律用眼3010 ②戶外活動120 ③3C少於1 ④良好閱讀習慣 ⑤戶外戴帽或眼鏡 <p>(3)請學生檢核自身平日的作息是否有達成及問題解決的過程。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①請小朋友想一想平常放學回家後，看電視或玩手機的時間是否都讓眼睛太疲累？該如何改善？如設定玩遊戲及看電視的時間，定時休息。 ②放假在家時是否都待在家裡，沒有多到戶外活動呢？如跟父母約定一個小時一起去運動。 		10分鐘	專心聆聽 自我檢核

教學活動

教材教具

時間
(分)

評量方式

(4)講解太陽日記卡使用說明，並請學生練習填寫。

太陽日記卡
(附件四)

填寫太陽
日記卡

(5)將進行為期四週的太陽日記卡填寫，期能養成正確良好的習慣。

(6)教師可運用早自習或班會時間進行太陽日記卡的口頭討論，與學生討論如何改善未達成的原因，再共同討論如何解決問題，達到目標。

【統整與總結】

教師預告下次將在戶外上課，請學生思考戶外活動時可以準備的護眼裝備，並在上課前準備好護眼裝備。

~~第二節課結束~~

1分鐘

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>活動四 動起來</p> <p>【教學準備】 {小星星}音樂及歌詞曲譜。</p> <p>【引起動機】 教師用手號帶出小星星的譜，讓孩子跟著哼唱，並猜出歌名。</p> <p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.依據之前所介紹的護眼招式，配合{小星星}的曲調旋律進行歌詞改編。 2.透過創造思考教學法，激發學生的創意，進行歌詞創作。 3.將原歌詞改成與護眼招式字數相同之句子。 4.原歌詞：一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星 掛在天上放光明 好像許多小眼睛 一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星 5.全班共同討論改編的歌詞內容，將歌詞內容顯示在黑板上，全班一起歡唱三遍。 改編詞：護眼防盲跟我做 每天3C少於一 戶外活動要充足 3010放鬆眼 閱讀坐姿要端正 保護眼睛我最行 6.全班創作簡易的歌詞動作，跟著唱跳三次。 <div data-bbox="201 1516 518 1765" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="549 1516 869 1765" data-label="Image"> </div> <p>【統整與總結】 教師請學生回家後將此歌舞唱跳一次給家人聽，除了向家人解釋歌詞含意，也透過學習單方式讓家人給予回饋，讓全家一起愛護眼睛，護眼防盲動起來。</p> <p>~~第四節課結束~~</p>	<p>鋼琴</p> <p>歌詞</p> <p>板書</p>	<p>3分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>專心習唱</p> <p>參與討論 口頭發表</p> <p>實際操作</p> <p>肢體展演</p> <p>專心聆聽</p>

教學評量	課堂問答、口頭發表、自我檢核、專心習唱、參與討論、小組討論 填寫學習單、認真聆聽
教學心得	本次的學習活動，因為是由體驗學習出發，課程能藉由學生本身已有的舊知識，學習到新技能，因此，學生表現出積極且正向的態度，並且能帶動家人一起實施護眼技能，成效良好。而在往後的戶外課程中(體育、綜合課)，學生均能自主的戴上護眼的帽子及眼鏡，顯示孩子已將所學知識融入生活技能，知識能內化到孩子的心中。
教學建議	<p>依據本次教學的成效，建議未來可以：</p> <p>跨領域整合：整合校內其他不同領域課程的教師，讓課程以更多元的姿態呈現，以期能更真切落實於生活中。</p> <p>跨年段整合：透過加深並加廣的課程、讓護眼技能確實融入且成為校本課程的一環，期許議題教學能更加落實。</p> <p>配合健康促進議題發展：讓護眼活動知能的推展，自個人至班級、自校內至家庭，讓健康促進成為生活的一部分。</p>
參考資料	<p>蕭煌奇 你是我的眼 MV(2016年02月22日) https://www.youtube.com/watch?v=bDU6jebYHd0</p> <p>蕭煌奇 你是我的眼 歌詞(2016年02月22日) http://mojim.com/twy102372x3x13.htm</p> <p>姜子軒(2013年1月11日)。眼睛，眼睛，看得清。上人文化出版。</p>
附 錄	<p>附件一：你是我的眼—歌詞</p> <p>附件二：《你是我的眼》學習單</p> <p>附件三：繪本及護眼招式PPT</p> <p>附件四：太陽日記卡</p> <p>附件五：護眼唱跳小星星</p>
備 註	

你是我的眼

作詞：蕭煌奇 作曲：蕭煌奇

如果我能看得見 就能輕易的分辨白天黑夜
就能準確的在人群中牽住你的手

如果我能看得見 就能駕車帶你到處遨遊
就能驚喜的從背後給你一個擁抱

如果我能看得見 生命也許完全不同
可能我想要的我喜歡的我愛的 都不一樣

眼前的黑不是黑 你說的白是什麼白
人們說的天空藍 是我記憶中那團白雲背後的藍天
我望向你的臉 卻只能看見一片虛無
是不是上帝在我眼前遮住了簾 忘了掀開

你是我的眼 帶我領略四季的變換
你是我的眼 帶我穿越擁擠的人潮
你是我的眼 帶我閱讀浩瀚的書海
因為你是我的眼 讓我看見這世界就在我眼前

就在我眼前

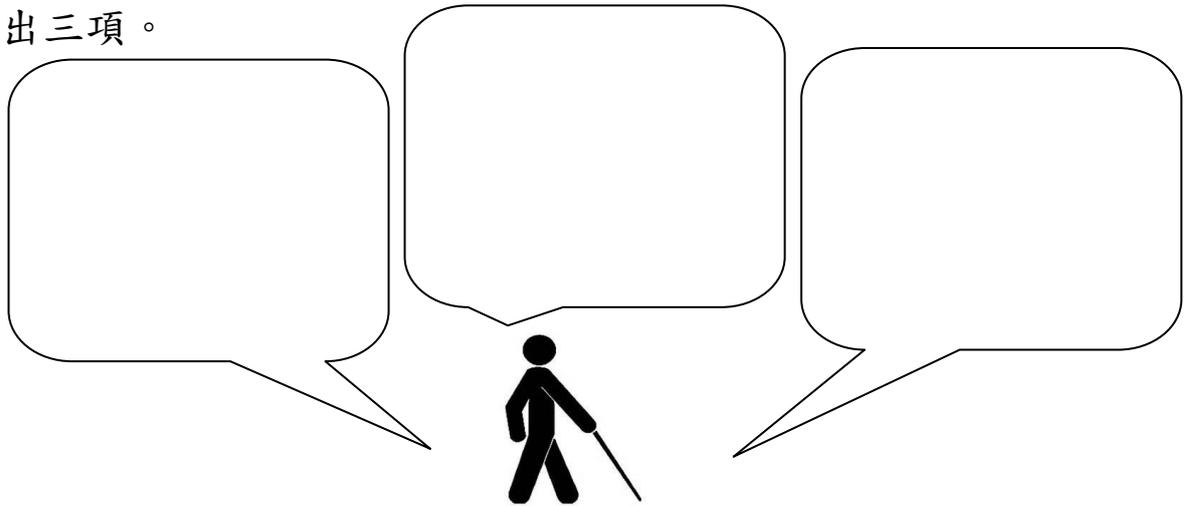
眼前的黑不是黑 你說的白是什麼白
人們說的天空藍 是我記憶中那團白雲背後的藍天
我望向你的臉 卻只能看見一片虛無
是不是上帝在我眼前遮住了簾 忘了掀開

你是我的眼 帶我領略四季的變換
你是我的眼 帶我穿越擁擠的人潮
你是我的眼 帶我閱讀浩瀚的書海
因為你是我的眼 讓我看見這世界就在我眼前

你是我的眼 帶我領略四季的變換
你是我的眼 帶我穿越擁擠的人潮
你是我的眼 帶我閱讀浩瀚的書海
因為你是我的眼 讓我看見這世界 就在我眼前 就在我眼前

《你是我的眼》學習單 三年 班 姓名：

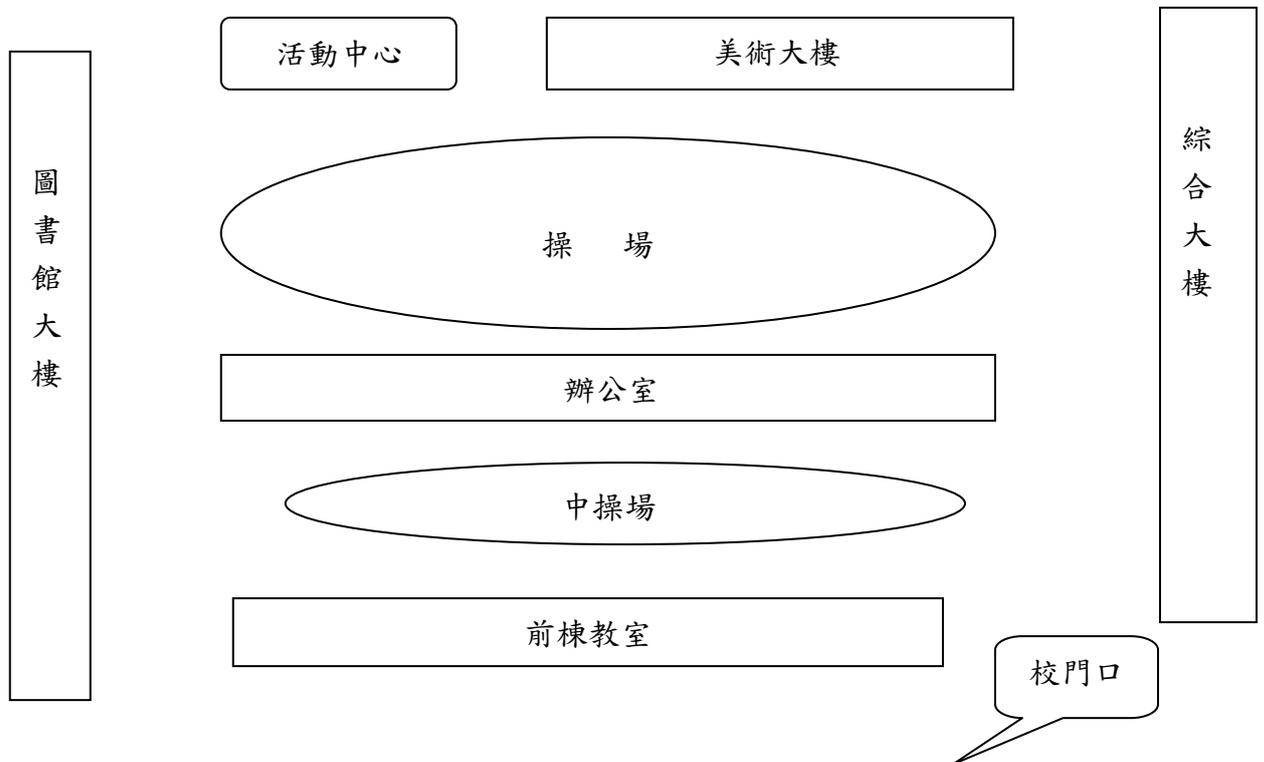
一、眼盲的人，在他的生活中，會有哪些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設施，請你寫出三項？

--	--	--

三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中心，請你幫他規畫出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



《你是我的眼》學習單 三年四班 姓名:張宇承

一、眼盲的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設施，請你寫出三項？

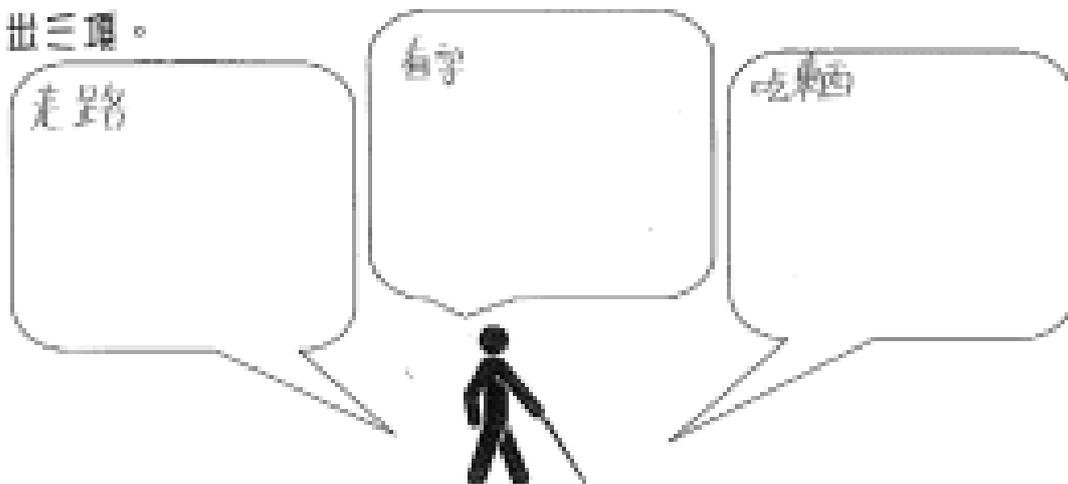
導盲磚	無障礙廁所	電梯
-----	-------	----

三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中庭，請你幫他規劃一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名：許子逸

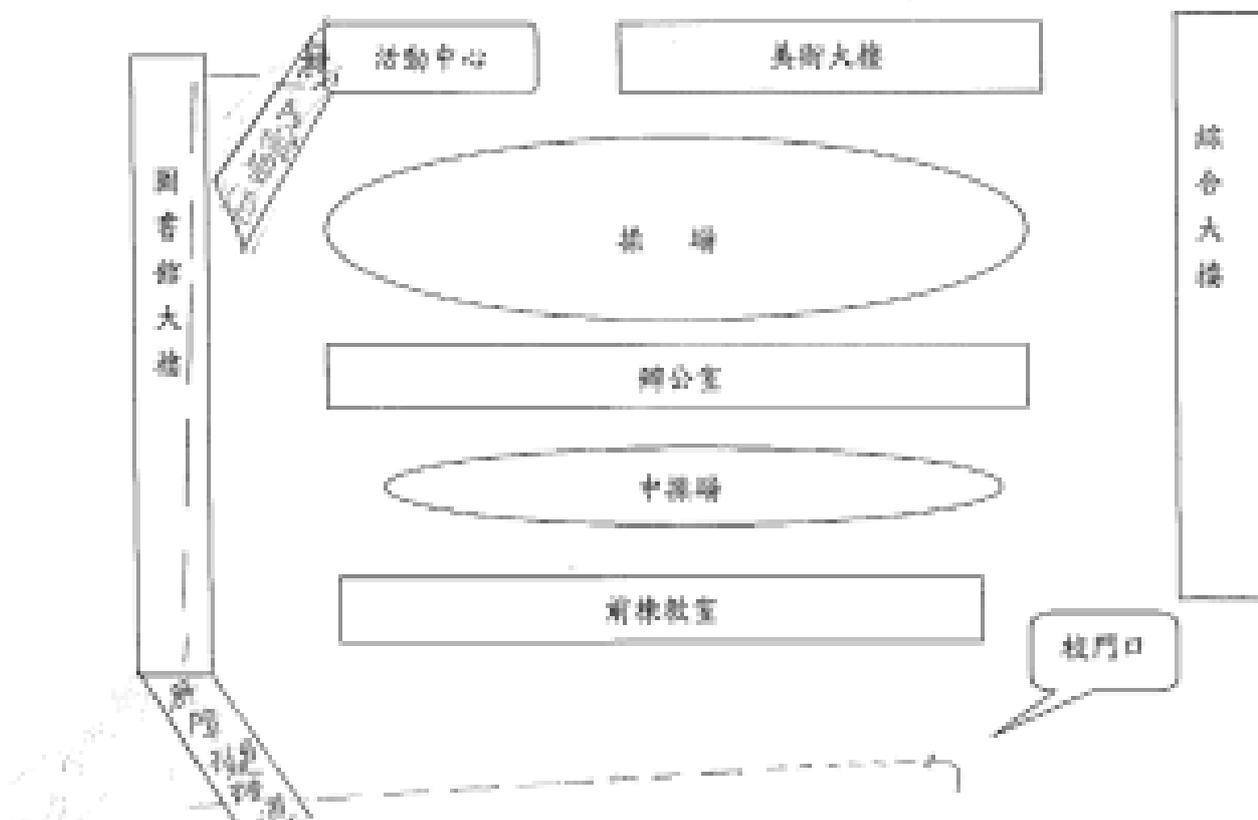
一、眼盲的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼盲看不見的人的設備，請你寫出三項？

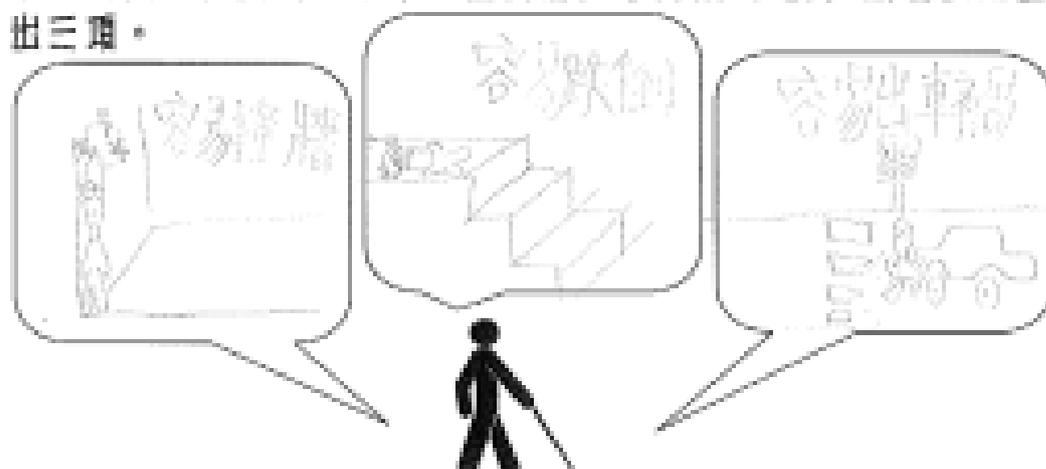
無障礙坡道	殘障車位	導盲磚
-------	------	-----

三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中庭，請你幫他規畫出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



《你是我的眼》學習單 三年10班 姓名 林郁城

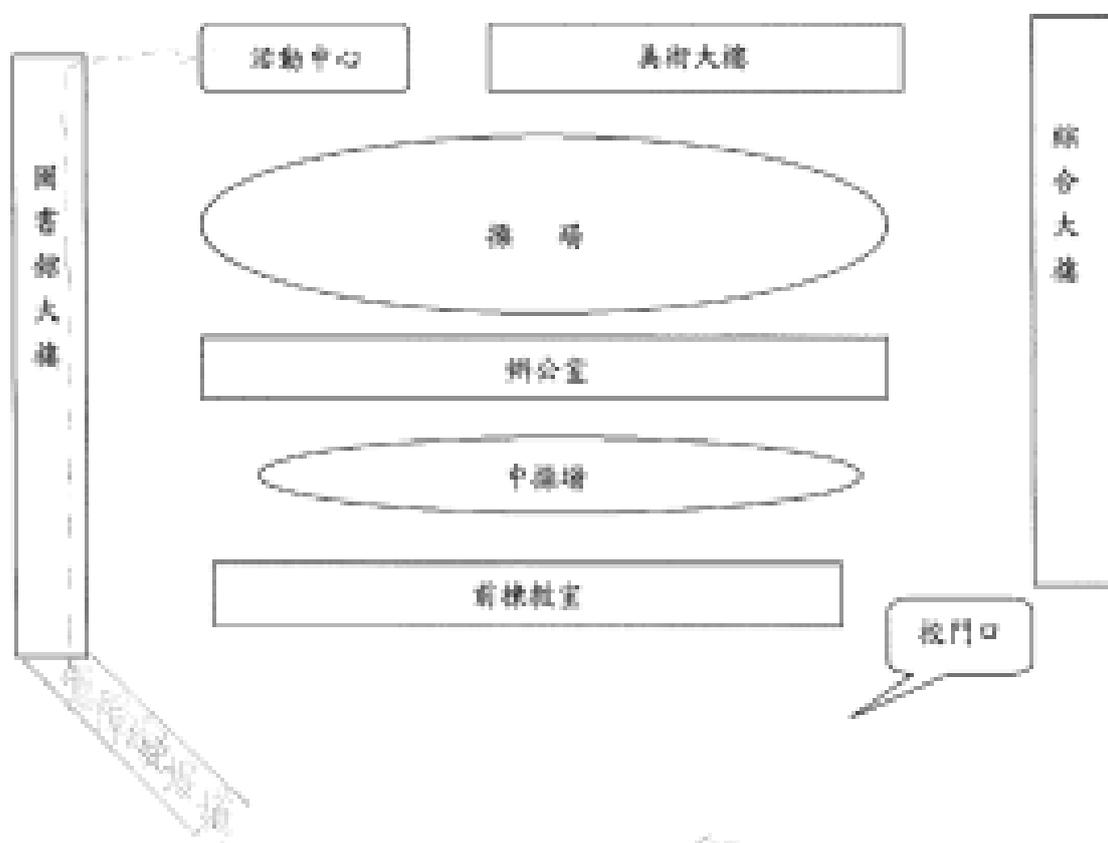
一、眼盲的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設施，請你寫出三項？



三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中許，請你幫他規劃一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



《你是我的眼》學習單 三年十班 姓名：劉宇翔

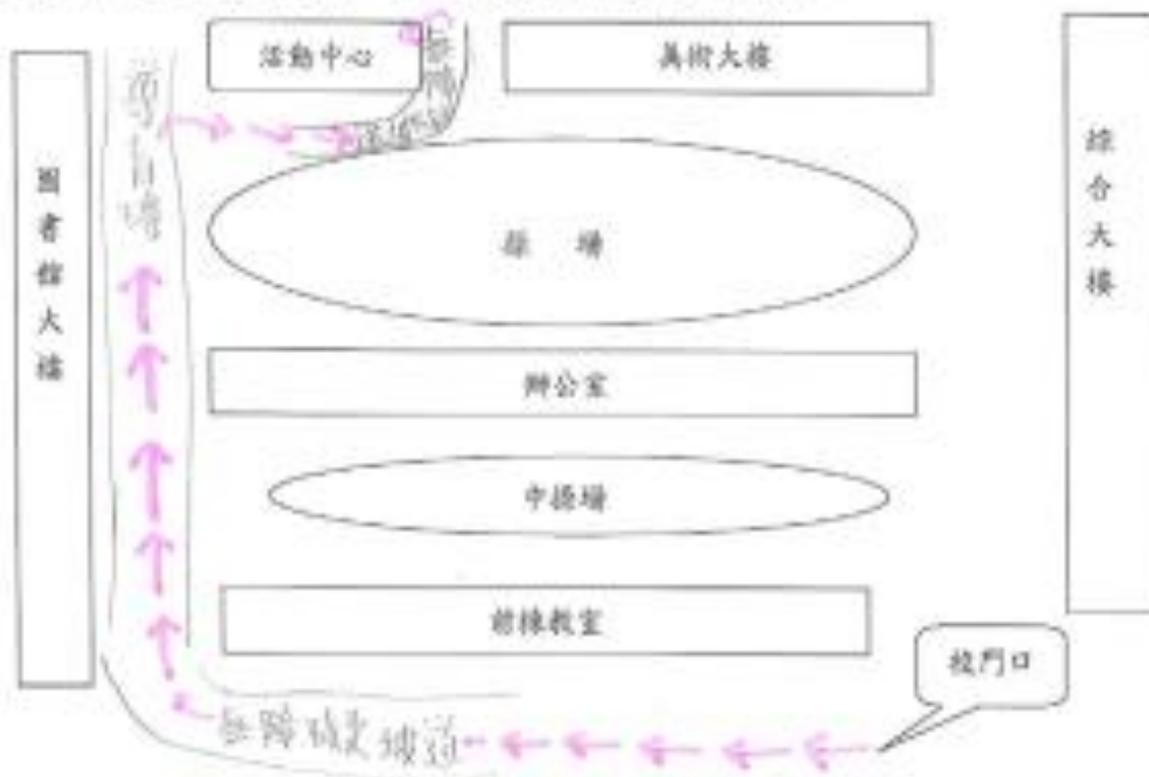
一、眼盲的人，在他的生活中，會有那些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼盲看不見的人的設施，請你寫出三項？

無障礙坡道	電梯	導盲磚
-------	----	-----

三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中庭，請你幫他規劃出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



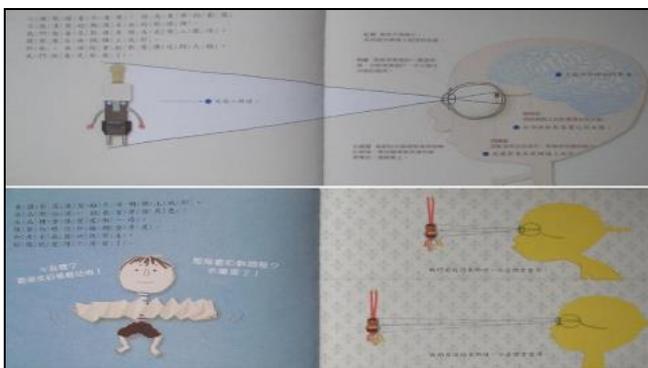
1.



2.



3.



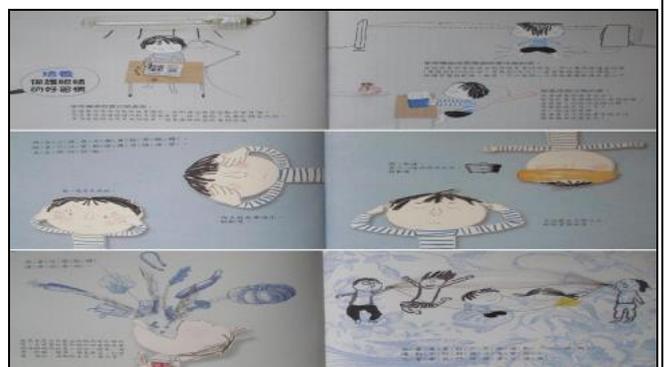
4.



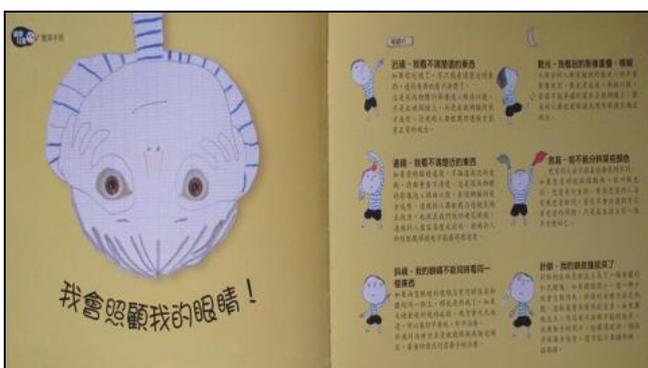
5.



6.



7.



8.

護眼五招式

- 1.規律用眼3010
- 2.天天戶外活動120
- 3.三C少於一
- 4.養成良好閱讀習慣
- 5.戶外活動要戴帽或太陽眼鏡



9.

規律用眼3010

念書、寫字、看電視要遵守3010，每30分鐘，休息10分鐘，下課要走出教室外活動，讓眼睛充分休息。



10.

天天戶外活動120

每天累積在自然光線下活動的時間要達到120分鐘，讓眼球肌肉充分舒緩，常看青山綠水，對眼睛最好。



11.

3C少於一

每天使用3C產品(電腦、電視、手機、平板)的時間不要超過1小時，並且進行30分鐘要休息10分鐘。



12.

養成良好閱讀習慣

閱讀時，眼睛和書本要保持35-40公分的距離，不要在光線不足的地方看書，也不要搖晃的車上閱讀，更不要躺著看書。



13.

戶外活動要戴帽或太陽眼鏡

紫外線是眼睛健康的頭號殺手，如果必須在強光或豔陽下活動，要戴帽或抗UV的太陽眼鏡，來阻擋紫外線。



14.

要確實執行喔!!





太陽日記卡

只要走出戶外多曬曬——曬曬
就可以把太陽日記書起來！

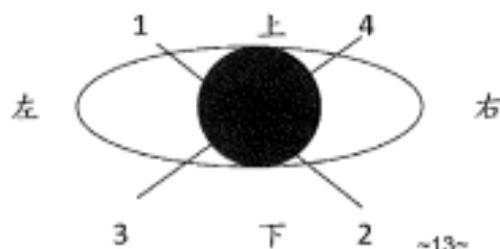
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

	星期 _一 (月 日)	星期 _二 (月 日)	星期 _三 (月 日)	星期 _四 (月 日)	星期 _五 (月 日)
第一節 _下 課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節 _下 課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節 _下 課	☀	☀	☀	☀	☀
中午 _吃 飽飽	☀	☀	☀	☀	☀
第四節 _下 課	☀	☀	☀	☀	☀
第五節 _下 課	☀	☀	☀	☀	☀
本堂 _學 後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 _有 戶外 _課	大 _日 ☀				
☺3010：閉眼30分鐘來休息10分鐘。					
本堂 _學 後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期 _六	戶外 _課 ☀ _____ 小 _時 ☀	3010 達成☀
星期 _日	戶外 _課 ☀ _____ 小 _時 ☀	3010 達成☀

家長 _簽 名

眼球運動示意圖



學生紀錄範例(第一週)



太陽日記卡

只要走出戶外活動於一重於
就可以一把太陽書起來!

班級：405

座號：17

姓名：李智恩

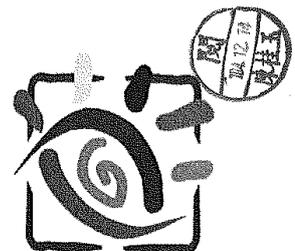
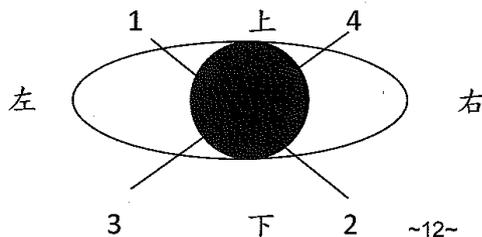
	星期一 (12月7日)	星期二 (12月8日)	星期三 (12月9日)	星期四 (12月10日)	星期五 (12月11日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
下午學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天戶外活動	☀	☀	☀	☀	☀
☺3010：用眼30分鐘休息10分鐘。					
下午學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外活動 <u>4</u> 小時	3010 達成☀
日	戶外活動 <u>1</u> 小時	3010 達成☀

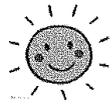
家長簽名

李

眼球運動示意圖



學生紀錄範例(第二週)



太陽日記卡

只要走出戶外活動一重於
就可以把太陽畫起來！

班級：405

座號：17

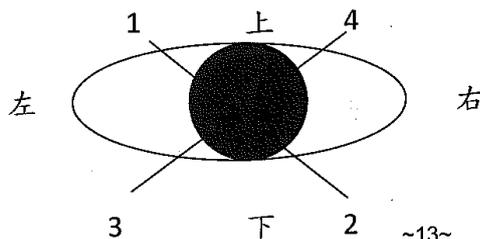
姓名：李智恩

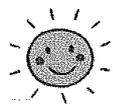
	星期一 (12月14日)	星期二 (12月15日)	星期三 (12月16日)	星期四 (12月17日)	星期五 (12月18日)
第一節下課後	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課後	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課後	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課後	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課後	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天戶外活動	☀	☀	☀	☀	☀
☺3010：用眼30分鐘休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外活動☀ <u>4</u> 小時	3010達成☀
星期日	戶外活動☀ <u>1</u> 小時	3010達成☀

家長簽名

眼球運動示意圖





太陽日記卡

只要一走出戶外活動——重於
就又可以一把太陽畫起來！

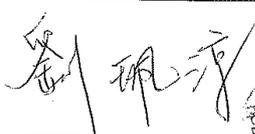
班級：405

座號：17

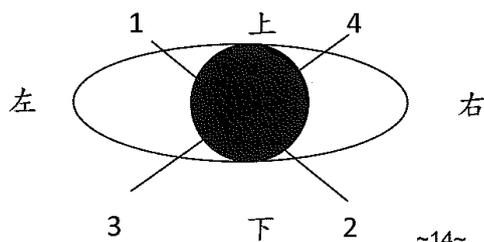
姓名：李智恩

	星期一 (12月21日)	星期二 (12月22日)	星期三 (12月23日)	星期四 (12月24日)	星期五 (12月25日)
第一節 下午課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節 下午課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節 下午課	☀	☀	☀	☀	☀
中午 吃飽飽	☀	☀	☀	☀	☀
第五節 下午課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節 下午課	☀	☀	☀	☀	☀
下午 學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 戶外活動	☀	☀	☀	☀	☀
☺3010：用眼30分鐘 休息10分鐘					
下午 學後 3010	達成 ☀				

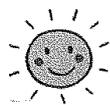
星期六	戶外活動 ☀ 4 小時	3010 達成 ☀
星期日	戶外活動 ☀ 1 小時	3010 達成 ☀

家長簽名



眼球運動示意圖



學生紀錄範例(第四週)



太陽日記卡

只要一走出戶外陽光——重啟
就能可以一把把太陽書起來！

班級：405

座號：17

姓名：李智恩

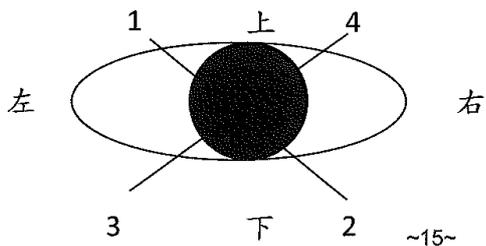
	星期一 (12月28日)	星期二 (12月29日)	星期三 (12月30日)	星期四 (12月31日)	星期五 (1月1日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天戶外課	☀	☀	☀	☀	☀
☺3010：用眼30分鐘休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外☀ ≥ 1小時	3010達成☀
星期日	戶外☀ 1 小時	3010達成☀

家長簽名

李智恩

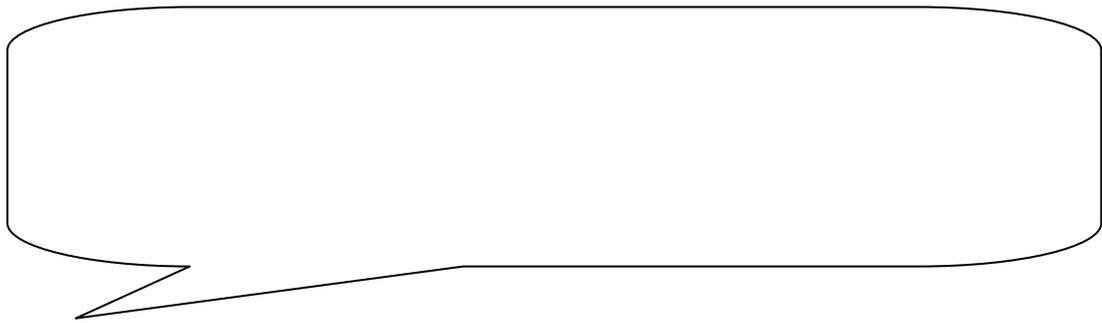
眼球運動示意圖



護演唱跳小星星 三年 班 姓名

<p>原歌詞：</p> <p>一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星 掛在天上放光明 好像許多小眼睛 一閃一閃亮晶晶 滿天都是小星星</p>	<p>改編詞：</p> <p>護眼防盲跟我做 每天3C少於一 戶外活動要充足 3010放鬆眼 閱讀坐姿要端正 保護眼睛我最行</p>
<p>表演日期：</p>	
<p>觀看者簽名：</p>	

觀看者心得：



表演者心情：

