



# 國小低年級視力保健 教案分享

新北市埔墘國小 楊絮媛

# 緣起

- 視力保健校群學校
- 教學模組

# 構想

- 眼睛疾病對小學生來說，太遙遠了。
- 從體驗眼睛生病之後的感覺著手。
- 藉由認識眼睛病變，達到警惕效果。
- 教授護眼技能。
- 反覆練習。
- 加入創意—結合力與美。

# 前置作業

- 找護理師研究眼睛病變。
- 尋找能配合的老師。
- 製作體驗眼鏡。
- 課程、學習單設計。

此教學模組較重視知識層面，與專家討論之後，教學模組應更融入生活技能，使學生在生活中能主動採行各種有助於視力保健的行為。

# eye讓“視”界更美麗

一、eye要告訴你 (四節課)	二、eye要動手做 (一節課)	三、eye呀！有創意 (二節課)
活動一： 眼睛生病了  活動二： 護眼生活技能	活動一： 護眼帽	活動一： 護眼歌舞秀_歌詞改編  活動二： 護眼歌舞秀_舞蹈創作

# 一、EYE要告訴你(四節課)

## 活動一：眼睛生病了(兩節課)

1-1 能體會視力不良對生活的影響，了解護眼的重要性。(自我覺察)

## 活動二：護眼生活技能(兩節課)

1-2 能認識視力保健的護眼行動，提出與分享自我管理的方法。(自我監控管理)

1-3 能自我檢核用眼習慣，提出問題改善的行動與方法。(問題解決)

# 實際操作：活動一、眼睛生病了

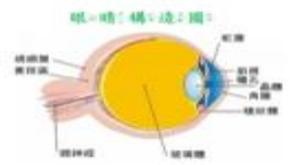
## 第1節（共兩節）

體驗 → 分享



# 實際操作：活動一、眼睛生病了

## 第2節（共兩節）

 <p>眼之構造圖</p>	<p>2. 視網膜之病變</p>
<p>症狀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>眼之突然出現會動的點或一閃一閃的點。</li> <li>眼之前面有雙影或扭曲的現象。</li> <li>嚴重時會導致失明。</li> </ol>	<p>原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高度近視。</li> <li>眼外傷。</li> <li>糖尿病。</li> <li>受過眼內手術。</li> <li>眼內出血。</li> </ol>
<p>黃斑部之病變</p>	<p>症狀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>中心視力變弱。</li> <li>中心視野變暗，可能視物變小或變大。</li> <li>嚴重時會導致失明。</li> </ol>
<p>原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高度近視。</li> <li>長時間暴露在烈日下。</li> <li>抽菸。</li> <li>服用某些藥物。</li> </ol>	<p>白內障</p>

<p>9. 症狀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>視力模糊、眩暈。</li> <li>影、條、量。</li> <li>色、形、明、度、障、低。</li> <li>嚴重時會導致失明。</li> </ol>	<p>10. 原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高度近視。</li> <li>長時間暴露在烈日下。</li> <li>抽菸。</li> <li>服用某些藥物。</li> </ol>
<p>11. 青光眼</p>	<p>12. 症狀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>眼痛、頭痛、噁心、嘔吐。</li> <li>看燈光有彩虹圈。</li> <li>視力變弱、失明。</li> <li>嚴重時會導致失明。</li> </ol>
<p>13. 原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高度近視。</li> <li>眼壓過高。</li> <li>血管阻塞。</li> <li>眼病。</li> <li>先天眼疾。</li> </ol>	<p>14. 失明</p>
<p>15. 症狀：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>只有一隻眼的光感。</li> <li>只有一隻眼的視野。</li> <li>看物變小或變大。</li> <li>看物變暗或變亮。</li> </ol>	<p>16. 原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高度近視。</li> <li>視網膜剝離。</li> <li>抽菸。</li> <li>服用某些藥物。</li> <li>先天眼疾。</li> </ol>

~eye 的感應我知道~

1. 眼睛是靈魂的窗戶，也是人類最重要的感官之一。如果眼睛出了问题，我們的世界就會變得一片黑暗。

2. 保護眼睛，就是保護我們的未來。讓我們一起努力，讓我們的眼睛永遠明亮。

3. 眼睛是人類最重要的感官之一，也是人類靈魂的窗戶。如果眼睛出了问题，我們的世界就會變得一片黑暗。

4. 保護眼睛，就是保護我們的未來。讓我們一起努力，讓我們的眼睛永遠明亮。

5. 眼睛是人類最重要的感官之一，也是人類靈魂的窗戶。如果眼睛出了问题，我們的世界就會變得一片黑暗。

6. 保護眼睛，就是保護我們的未來。讓我們一起努力，讓我們的眼睛永遠明亮。

7. 眼睛是人類最重要的感官之一，也是人類靈魂的窗戶。如果眼睛出了问题，我們的世界就會變得一片黑暗。

8. 保護眼睛，就是保護我們的未來。讓我們一起努力，讓我們的眼睛永遠明亮。

9. 眼睛是人類最重要的感官之一，也是人類靈魂的窗戶。如果眼睛出了问题，我們的世界就會變得一片黑暗。

10. 保護眼睛，就是保護我們的未來。讓我們一起努力，讓我們的眼睛永遠明亮。

# 更貼近生活的設計（見教案）

## 活動一、眼睛生病了

- 第一節：戴上五種眼鏡，透過觀察戶外、閱讀課文，體驗不同所帶來的不便
- 第二節：
  - 1) 發表與分享：體驗後的感想、曾聽過哪些視力不良情形或是眼睛的疾病→教師回饋：近視是造成這些問題的主因
  - 2) 請學生分組討論並派同學發表：如何避免近視？

### 3) 完成「eye的感受我知道」學習單

~eye 的感受我知道~

年：\_\_\_\_\_ 班：\_\_\_\_\_ 號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

戴著體驗眼鏡，你有什麼感覺？

上完今天的課，請給自己一些愛護眼睛的小叮嚀吧！

戴著體驗眼鏡的感覺

給眼睛的小叮嚀

# 實際操作：活動二、護眼生活技能

## 第3節（共兩節）

- 規律用眼3010
- 天天戶外活動120
- 四電少於二
- 養成良好閱讀習慣
- 烈日下戴帽或太陽眼鏡

用眼3010與戶外活動120，是新視力保健計畫最重要的兩大策略，一定要記得教給學生！

# 護眼招式



# 規<sub>レ</sub>律<sub>カ</sub>用<sub>ル</sub>公<sub>ノ</sub>眼<sub>ヲ</sub>3010

- 念<sub>ル</sub>書<sub>ク</sub>、寫<sub>ス</sub>字<sub>ヲ</sub>、看<sub>ル</sub>電<sub>カ</sub>視<sub>ク</sub>  
要<sub>ス</sub>遵<sub>ル</sub>守<sub>ル</sub>3010原<sub>ル</sub>則<sub>ル</sub>，每<sub>ル</sub>30  
分<sub>ヲ</sub>鐘<sub>ヲ</sub>休<sub>ム</sub>息<sub>ス</sub>10分<sub>ヲ</sub>鐘<sub>ヲ</sub>，下<sub>ル</sub>  
課<sub>ヲ</sub>務<sub>ヲ</sub>必<sub>ク</sub>走<sub>ル</sub>出<sub>ル</sub>教<sub>シ</sub>室<sub>ヲ</sub>外<sub>ヲ</sub>活<sub>ス</sub>  
動<sub>ス</sub>，讓<sub>ル</sub>眼<sub>ヲ</sub>睛<sub>ヲ</sub>休<sub>ム</sub>息<sub>ス</sub>。

# 天<sub>ㄊㄩㄢˋ</sub>天<sub>ㄊㄩㄢˋ</sub>戶<sub>ㄏㄨˋ</sub>外<sub>ㄨㄞˋ</sub>活<sub>ㄏㄨㄛˋ</sub>動<sub>ㄊㄩㄥˋ</sub>120

- 每<sub>ㄇㄟ</sub>天<sub>ㄊㄩㄢˋ</sub>累<sub>ㄌㄟ</sub>積<sub>ㄐㄧ</sub>在<sub>ㄗ</sub>自<sub>ㄗ</sub>然<sub>ㄖㄢˊ</sub>光<sub>ㄍㄨㄤ</sub>線<sub>ㄒㄩㄢˊ</sub>，  
下<sub>ㄒㄩㄚˋ</sub>活<sub>ㄏㄨㄛˋ</sub>動<sub>ㄊㄩㄥˋ</sub>時<sub>ㄕ</sub>間<sub>ㄐㄧㄢ</sub>達<sub>ㄉㄚˊ</sub>120分<sub>ㄈㄣ</sub>鐘<sub>ㄓㄨㄥ</sub>，  
使<sub>ㄕ</sub>眼<sub>ㄢ</sub>球<sub>ㄑㄩㄞ</sub>肌<sub>ㄐㄧ</sub>肉<sub>ㄖㄨ</sub>得<sub>ㄉㄜ</sub>以<sub>ㄧ</sub>充<sub>ㄔ</sub>分<sub>ㄈㄣ</sub>，  
舒<sub>ㄕ</sub>緩<sub>ㄏㄨㄢˋ</sub>，常<sub>ㄔ</sub>到<sub>ㄉㄠ</sub>青<sub>ㄑㄩㄥ</sub>山<sub>ㄕㄨㄢ</sub>綠<sub>ㄌㄩ</sub>水<sub>ㄕㄨㄞ</sub>，  
享<sub>ㄒㄩㄤ</sub>受<sub>ㄕ</sub>大<sub>ㄉㄚˊ</sub>自<sub>ㄗ</sub>然<sub>ㄖㄢˊ</sub>，眼<sub>ㄢ</sub>睛<sub>ㄐㄧㄥ</sub>自<sub>ㄗ</sub>，  
然<sub>ㄖㄢˊ</sub>好<sub>ㄏㄠ</sub>。

## 四、電<sub>カ</sub>少<sub>ク</sub>於<sub>レ</sub>二<sub>ル</sub>

- 每<sub>レ</sub>天<sub>カ</sub>使<sub>ル</sub>用<sub>レ</sub>電<sub>カ</sub>腦<sub>ク</sub>、電<sub>カ</sub>視<sub>ル</sub>、  
電<sub>カ</sub>動<sub>ク</sub>和<sub>レ</sub>電<sub>カ</sub>話<sub>ク</sub>的<sub>カ</sub>時<sub>ル</sub>間<sub>カ</sub>加<sub>レ</sub>  
起<sub>ク</sub>來<sub>カ</sub>要<sub>レ</sub>少<sub>ク</sub>於<sub>レ</sub>2小<sub>ト</sub>時<sub>ル</sub>，並<sub>ク</sub>  
且<sub>ク</sub>每<sub>レ</sub>看<sub>ル</sub>30分<sub>カ</sub>鐘<sub>ク</sub>就<sub>レ</sub>要<sub>レ</sub>休<sub>ト</sub>  
息<sub>ト</sub>10分<sub>カ</sub>鐘<sub>ク</sub>。

# 養成

## 良好閱讀習慣

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

烈<sub>カセ</sub>日<sub>日</sub>下<sub>下</sub>戴<sub>カ</sub>帽<sub>カ</sub>

或<sub>カ</sub>太<sub>カ</sub>陽<sub>カ</sub>眼<sub>カ</sub>鏡<sub>カ</sub>

- 紫<sub>カ</sub>外<sub>カ</sub>線<sub>カ</sub>是<sub>カ</sub>眼<sub>カ</sub>睛<sub>カ</sub>健<sub>カ</sub>康<sub>カ</sub>的<sub>カ</sub>  
頭<sub>カ</sub>號<sub>カ</sub>殺<sub>カ</sub>手<sub>カ</sub>。如<sub>カ</sub>果<sub>カ</sub>必<sub>カ</sub>須<sub>カ</sub>  
在<sub>カ</sub>強<sub>カ</sub>光<sub>カ</sub>或<sub>カ</sub>豔<sub>カ</sub>陽<sub>カ</sub>下<sub>カ</sub>活<sub>カ</sub>動<sub>カ</sub>，  
應<sub>カ</sub>該<sub>カ</sub>要<sub>カ</sub>戴<sub>カ</sub>帽<sub>カ</sub>子<sub>カ</sub>或<sub>カ</sub>抗<sub>カ</sub>  
UV(UV400以<sub>カ</sub>上<sub>カ</sub>)的<sub>カ</sub>太<sub>カ</sub>陽<sub>カ</sub>眼<sub>カ</sub>  
鏡<sub>カ</sub>，來<sub>カ</sub>阻<sub>カ</sub>擋<sub>カ</sub>紫<sub>カ</sub>外<sub>カ</sub>線<sub>カ</sub>。

複<sub>ㄩㄛˋ</sub>習<sub>ㄩˊ</sub>一<sub>一</sub>下<sub>ㄩˋ</sub>~~~~護<sub>ㄉ</sub>眼<sub>ㄥ</sub>招<sub>ㄨ</sub>式<sub>ㄩˊ</sub>

規<sub>ㄍㄨ</sub>律<sub>ㄌㄩˊ</sub>用<sub>ㄩ</sub>眼<sub>ㄥ</sub>3010

天<sub>ㄊㄩ</sub>天<sub>ㄊㄩ</sub>戶<sub>ㄉ</sub>外<sub>ㄨㄞˋ</sub>活<sub>ㄎㄨㄛˊ</sub>動<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>120

四<sub>ㄙ</sub>電<sub>ㄉㄩㄢˋ</sub>少<sub>ㄕㄨㄞˋ</sub>於<sub>ㄩ</sub>二<sub>ㄥ</sub>

養<sub>ㄩㄤ</sub>成<sub>ㄥ</sub>良<sub>ㄌㄩㄤ</sub>好<sub>ㄎㄞˋ</sub>閱<sub>ㄩㄞˊ</sub>讀<sub>ㄉㄨㄢˋ</sub>習<sub>ㄩˊ</sub>慣<sub>ㄍㄨㄢˋ</sub>

烈<sub>ㄌㄧㄝˋ</sub>日<sub>ㄉㄩˊ</sub>下<sub>ㄩˋ</sub>戴<sub>ㄉㄞˋ</sub>帽<sub>ㄇㄞˋ</sub>或<sub>ㄨㄛˊ</sub>太<sub>ㄊㄞˋ</sub>陽<sub>ㄩㄤ</sub>眼<sub>ㄥ</sub>鏡<sub>ㄐㄩㄥˋ</sub>

# ~eye 專告訴你~

\_\_\_\_\_ 期 \_\_\_\_\_ 頁 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_



想~想~看~，今~天~學~到~的~課~眼~相~式~，你~有~沒~有~做~到~？  
在~符~合~你~眼~鏡~的~結~字~內~打~勾~。

課~眼~相~式~	沒~有~	偶~爾~	經~常~	總~是~
1.規~律~用~眼~ 3010				
2.天~天~戶~外~練~動~ 120				
3.四~電~少~於~二~				
4.看~成~良~好~閱~讀~習~慣~				
5.別~忙~下~戴~帽~或~太~陽~眼~鏡~				



除~了~上~面~這~些~，還~有~沒~有~其~他~的~課~眼~相~式~呢~？



請~把~課~眼~相~式~跟~2個~人~分~享~第~一~位~請~選~不~同~班~的~朋~友~，第~二~位~請~選~家~人~，並~請~他~們~簽~名~。

1. 我~跟~: \_\_\_\_\_ 分~享~，朋~友~簽~名~: \_\_\_\_\_

2. 我~跟~: \_\_\_\_\_ 分~享~，家~人~簽~名~: \_\_\_\_\_



家~長~愛~的~小~事~叮~嚀~:

# 實際操作：活動二、護眼生活技能

## 第4節（共兩節）

- 護眼賓果遊戲：

- 複習所學。

- 講解規則。

**~eye 賓果~**

\_\_\_\_\_

總遊戲規則：

1. 請在以下所列的格子中，填入遊戲數字（1-20，不一定要連續）。
2. 當1-20的數字填滿的格子，或2-20的數字填滿的格子，或3-20的數字填滿了，可以一橫行、一縱行數字，全部填滿即可在格子中，已填的賓果數字，上列的數字填滿數字，或3-20的數字填滿數字。
3. 當1-20的數字填滿了，或2-20的數字填滿了，或3-20的數字填滿了，可以一橫行、一縱行數字，全部填滿即可在格子中，已填的賓果數字，上列的數字填滿數字。


# 更貼近生活的設計（見教案）

## 活動二、護眼生活技能

- 第一節：

- 教師對學生講解護眼招式

- 分組討論：如何做到上述五招護眼招式？

3010 → 設定鬧鐘提醒自己。

120 → 每節下課都要到戶外活動。

- 回家作業：「eye要這樣做」學習單

# 更貼近生活的設計（見教案）

## 活動二、護眼生活技能

- 第二節：
- 請學生分別找出「eye要這樣做」學習單中成功做到的與很難做到的項目。
- 逐項討論，在每個項目中，先請表現不佳的學生分享困境，再請成功做到的學生分享成功撇步或經驗；再回到表現不佳的同學說明如何參考這些作法改善自己的不良習慣。

「eye要這樣做」學習單

- 回家作業：「eye要告訴你」學習單。

## 二、EYE要動手做(一節課)

### 活動一：護眼帽(一節課)

2-1 能自製與適當運用護眼帽，以增加對眼睛的防護。

# 實際操作：活動一、護眼帽

## 第5節（共1節）

- 教師說明製作要點、發材料。



- 戶外體驗：請選擇有陽光出現的天氣進行
  1. 請學生到戶外體驗沒戴護眼帽的感受。
  2. 再請學生戴上護眼帽，發表與沒戴護眼帽感覺之不同。
  3. 教師提醒學生：戶外活動120時，要記得戴帽子！



# 合照留念



## 三、EYE呀！有創意(二節課)

### 活動一：護眼歌舞秀\_歌詞改編(一節課)

3-1 團隊合作進行歌詞改編創意發想，以表達健康的護眼概念。

### 活動二：護眼歌舞秀\_舞蹈創作(一節課)

3-2 能演練護眼歌舞動作以倡導護眼行動，展現健康的影響力。(倡議宣導)

# 實際操作：活動一、護眼歌舞秀

- 第6節(共一節)：歌詞改編

- 播放流行歌曲《小蘋果》的副歌音樂
- 教師將小呀小蘋果改成大呀大眼睛
- 將學生分為4組，一組負責一句歌詞
- 各組將教師給的主題，改成與原歌詞字數相同之句子

教師示範改編歌詞：

原歌詞：就像天邊最美的雲朵

主題：四電少於二

改編成：每天四電少於兩小時

## 《小蘋果》副歌歌詞改編版：

你是我的大呀大眼睛

怎麼愛你都不嫌多

用眼三十分鐘要休息十分鐘

兩小時戶外活動 動動動動動

你是我的大呀大眼睛兒

每天四電要少於兩小時

烈日下戴帽子或太陽眼鏡

養成良好閱讀習慣

歌詞改編來源：「小蘋果」

原唱者：筷子兄弟；作詞、作曲：王太利

# 實際操作：活動一、護眼歌舞秀

- 第7節(共一節)：舞蹈創作
- 以活動一改編的歌詞進行舞蹈創作
- 請學生依歌詞聯想動作
- 教師將動作增減、串聯、修飾
- 分解動作
- 全班一起跳



更貼近生活的設計（見教案）

## 活動二、護眼歌舞秀\_舞蹈創作

加入活動：分組表演

(1)全班分為四組上台表演，以肢體動作、歌詞內容傳遞護眼行動的內容。

(2)各組投票選出最佳舞蹈表演、最佳舞蹈表演、最佳令人感動、最佳護眼代言的組別。

# 教學心得與建議

- **跨領域水平整合**：建議整合校內領域專長教師，將活動納入各領域，加深加廣，落實於生活中。
- **跨年段垂直延伸**：建議依年段加深與加廣視力保健的認知及生活技能的學習，讓同樣的體驗有不同的體會。
- **校本課程**：廣納各領域教師的建議，經過修正後成為校本課程的一環，共同推動護眼行動。
- **配合健康促進學校推動**：視力保健課室教學必須與學校健康促進活動結合，提供學生校園有護眼行動支持性環境與適當作息時間的安排，並且強化家長參與，將學習延伸至家庭生活中，更能落實護眼行動的生活實踐。

$$1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times \dots = 1$$

1 乘以 1，乘以一萬次，結果還是 1

$$1.1 \times 1.1 = 2.144$$

1.1 乘以 1.1，只要乘以 8 次，結果就會大於 **兩** 倍

只要每天堅持 **0.1** 的改變，一定可以看到成果！

護眼小種子，努力揮灑自己的力量，  
將一己的微小，綻放成群體的光芒，  
發芽、成長、茁壯、扶疏，  
孩子的健康 就是夢開始的地方！

THE END 謝謝聆聽

