

eye 讓“視”界更美麗

一、設計動機與理念

【方案動機】：從「eye」到「愛」

校園推動健康促進學校是視力保健，期待學童能落實「護眼」行動，進而改善視力的健康狀況，但現場教學發現學童忽略視力保健的重要性，導致長期的不良用眼習慣與平日欠缺護眼行動的實踐，分析原因：

- (1) 孩子健康急迫性與威脅感低，認為近視的影響並不嚴重、位有眼睛不良或疾病的困擾、眼睛病變不會找上自己，或是很久以後的事。
- (2) 孩子視力保健的知能不足，因此無法再日常生活中展現持續與自主性的護眼行動。

綜合以上原因，設計了「eye 讓“視”界更美麗」主題課程，引導孩子體認愛護眼睛的重要性，學習落實視力保健行為所需的生活技巧（life skill），在生活中實踐護眼行動，建立健康的生活型態。

希望藉由本課程活動，增強〔empowering〕學童培育成埔墘護眼小種子，透過小種子影響力與分享，結合健康促進學校家長參與，讓護眼行動在埔墘學童、家長身上扎根、茁壯。

【課程理念】

課程教學活動設計以學童生活經驗為主體，強調**適切性、實用性與有效性**，透過視力體驗活動學生自我覺察護眼重要性，配合用眼習慣自我檢核與情境引導演練自我監督管理、問題解決生活技能，提出改善方法。並以動手製作護眼帽、參與團隊合作改編歌詞與自編舞蹈的活動，由激發學童**創意**的過程中，教導運用倡議宣導生活技能，來表明自己視力保健的想法立場，並展現健康的影響力。

採用**多元化**評量，透過活動參與、實作演練、學習單省思、自我檢核等，掌握學童學習成效，更希望孩子不但能學會、執行，亦能將所學與家人、朋友分享。

主題式統整性課程設計，透過健康教育、體育、國語、生活等跨科協同，延伸學習觸角，統合知識範疇，更能帶給孩子們全人**完整**的學習內涵。

二、教學對象

國小二年級學童。

三、教學節數

共三個單元，合計 7 節課(280 分鐘)。

四、學科領域教材單元與能力指標

主輔學習	領域(學科)	單元或主題	能力指標
主學習	健康與體育 (健康教育)	南一版 二上 主題一 健康有一套 單元二 愛護五官	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
主學習	生活	康軒版 二下 第4單元 彩色的世界	3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。
輔學習	健康與體育 (體育)	運動技能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
輔學習	國語文	說話能力 寫作能力	3-1-1-8 能清楚說出自己的意思。 6-1-2-2 能仿寫簡單句型。

五、課程架構

教學主題

eye 讓“視”界更美麗

課程理念

適切性、實用性、有效性、多元化、創意性、統整性、完整性

教學目標
(生活技能融入)

- 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)
- 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)
- 2-1 能自製與適當運用護眼帽，以增加對眼睛的防護。
- 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。
- 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)

教學策略

體驗式學習、發表教學法、融入生活技能、創造思考教學

教學單元
(節數)

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

活動一：
護眼帽

活動一：
護眼歌舞秀_歌詞
改編

活動二：
護眼生活技能

活動二：
護眼歌舞秀_舞蹈
創作

教學活動

評量方式

課堂問答、口頭發表、自我檢核、實際操作
作品評析、肢體展演、參與歌唱、小組討論
學習單紀錄填寫

六、教學策略

(一) 提供**體驗式學習**，讓眼睛病變不只是一個名詞

學生多數認為眼睛病變與自身遙遠，並且對於這些病變所帶來的不便不甚了解，因此設計體驗學習，讓學生體驗護眼的重要。

(二) 強調口語的使用，利用**發表教學法**提供口頭報告的機會

學習不僅在於聆聽，若能發表，定能引發更深層的思考。除了在課堂上提供口頭報告的機會，也提供向家人、同儕分享發表的機會。

(三) 融入生活技能教學**策略**，讓學生做自己的主人

利用自我檢核找出學生的問題，再引導學生訂定改善計畫，並實施在生活中，不但能維持學生動機，更能有效的達成目標，讓學生學會為自己負責、做自己的主人。

(四) 藉由團隊合作、**創造思考教學**，將知識融會貫通

能將所學應用在自己的創作上，不只能讓孩子反覆咀嚼所學知識，更能因為是自己的創作而加深印象。

七、教學活動設計

【單元一】eye 要告訴你（4 節）

活動一：眼睛生病了（2 節）

活動二：護眼生活技能（2 節）

◆學生先備知識

國語文：能清楚表達自己的想法。

健康與體育：檢視不良用眼生活習慣，並加以改進。

◆學生準備

1.國語課本。

◆教師教材準備

1.5 種體驗眼鏡(各 5 個)

2.附錄 1-1：「eye 的感受我知道」學習單


3.附錄 1-2：「護眼招式」PPT

4.附錄 1-3：「eye 要這樣做」學習單

5.附錄 1-4：「eye 要告訴你」學習單

◆教學活動流程

教學活動	教材 教具	評量 方式
<p>◆活動一：眼睛生病了(建議連續上 2 節課)</p> <p>☞教學目標：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)</p> <p>藉由體驗式學習，讓學生深刻了解視力不良時造成生活上的影響與不便。將學生分為五個一組，每組發下五種不同的體驗眼鏡，輪流體驗五種眼鏡。</p>  <p>The image shows five different types of experience glasses. The first row shows a brown pair with white dots on the lenses and a yellow pair with circular cutouts. The second row shows a blue pair and a green pair. The third row shows a black pair with Chinese characters on the lenses.</p>		

<p>1、活動體驗：(20 分鐘)</p> <p>(1) 引起動機：進行猜一猜活動：謎題是「成雙成對、活靈活現」提示人體的器官。答案是眼睛。</p> <p>(2) 將學生帶到課室戶外，分別戴上五種眼鏡。(叮嚀學生注意安全，建議安排一位沒戴體驗眼鏡的學生在旁陪伴與提醒學生四周的障礙物)</p> <p>(3) 請學生觀察四周的環境(例如說出校園中某一標語、遠方的人物)，藉由戶外活動體驗讓學生體認到，當視力不良，甚至是眼睛發生病變時，所見到的環境有何不同？</p> 	<p>5 種體驗眼鏡 體驗眼鏡(各 5 個)</p>	<p>實際操作</p>
<p>2、閱讀體驗：(20 分鐘)</p> <p>(1) 將學生帶回教室，分別戴上五種眼鏡。</p> <p>(2) 每戴上一種眼鏡就閱讀一段課文，體驗眼睛病變後，造成閱讀上的不便。</p> <p style="text-align: center;">~活動一 第一節結束~</p>	<p>國語課本</p>	<p>實際操作</p>
<p>3、發表與分享：(20 分鐘)</p> <p>(1) 透過發表教學法，請學生口頭報告體驗學習的感想。可能的答案有：頭暈、看不清楚、不方便、會跌倒……等。</p> <p>(2) 請學生說出曾聽過哪些視力不良情形或是眼睛的疾病？學生可能的答案有：老花眼、白內障、失明、近視等。</p> <p>(3) 教師回饋並強調學童常見的眼睛問題是近視與其帶來的生活不便與影響。</p> <p>(4) 並簡介近視的意義：距離遠的東西看不清楚，隨著度數增加，能清楚看見物品的距離就越短。請班上有近視的學生說說看，戴眼鏡在生活中有哪些不便。</p>		<p>口頭發表</p> <p>課堂問答</p> <p>口頭發表</p>
<p>4.分組討論與報告：(13 分鐘)</p> <p>(1)請學生分組討論並派同學發表：如何避免近視？</p> <p>可能的答案有：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 看書時，眼睛與書本不要太近。 ● 不要躺在床上看書。 ● 不要看電視看太久……等。 		<p>小組討論</p> <p>口頭發表</p>
<p>5.填寫學習單(5 分鐘)：教師引導學生完成「eye 的感受我知道」學習單。</p> <p>6.教師歸納：(1 分鐘)</p> <p>透過體驗眼鏡，我們可以知道眼睛生病了會造成許多不便，而最</p>	<p>附錄 1-1： 「eye 的感受我知道」學習單</p>	<p>學習單紀錄 填寫</p>

<p>常見的眼睛疾病-近視，也會影響我們的生活，所以我們要學會如何愛護眼睛。</p> <p>7、教師預告：(1 分鐘)</p> <p>本節請各組討論如何避免近視，下一節會更詳細的介紹護眼技能。</p> <p style="text-align: center;">~活動一 第二節結束~</p> <p>◆活動二：護眼生活技能</p> <p>☞教學目標：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)</p> <p>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)</p> <p>1.教師配合簡報 PPT 講解護眼招式：(15 分鐘)</p> <p>(1)規律用眼 3010</p> <p>(2)天天戶外活動 120</p> <p>(3)四電少於二</p> <p>(4)養成良好閱讀習慣</p> <p>(5)烈日下戴帽或太陽眼鏡</p> <p>2.分組討論與報告(20 分鐘)</p> <p>請學生分組討論並發表：你會如何督促自己每天做到上述五招護眼招式？</p> <p>可能的答案有：</p> <p>第 1 招：設定鬧鐘提醒自己。</p> <p>第 2 招：每節下課都要到戶外活動。</p> <p>第 3 招：規定自己只有晚上 6：00~6：30 可以看電視。</p> <p>……等。</p> <p>3.說明回家作業：(3 分鐘)</p> <p>教師說明「eye 要這樣做」學習單六項護眼招式(行動)與其自我檢核方法，並請學生回家完成：</p> <p>(1) 一星期每天都有做到的勾選「總是」</p> <p>(2) 一星期 4-6 天都有做到的勾選「經常」</p> <p>(3) 一星期 1-3 天都有做到的勾選「偶爾」</p> <p>(4) 一星期沒有一天做到的勾選「沒有」</p> <p>4.教師歸納：(1 分鐘)</p> <p>我們今天學到了護眼招式，也透過小組討論，知道如何在生活中做好護眼行動，除了學會招式之外，更重要的是要能真的做到，所以大家能認真、誠實地完成學習單喔！</p> <p>5.教師預告：(1 分鐘)</p> <p>下一次上課，會針對你們的「eye 要這樣做」學習單進行討論。</p>	<p>附錄 1-2:「護眼招式」PPT</p> <p>附錄 1-3：「eye 要這樣做」學習單</p>	<p>小組討論 口頭發表</p> <p>學習單紀錄 填寫</p>
--	---	--

~活動二 第一節結束~

6.自我檢核：(5 分鐘)

請學生先找出自己在「eye 要這樣做」學習單六項護眼招式(行動)屬於「經常」和「總是」的項目有哪些？思考你是如何做到的(成功達成護眼行動的秘訣)？屬於「沒有」和「偶爾」的項目有哪些？思考難以做到的原因(行動的困難)？

7.團體討論：(30 分鐘)

- (1) 先請「eye 要這樣做」護眼招式第 1 項勾選「沒有」和「偶爾」的學生的說明難以達到的原因
- (2) 再請「總是」或「經常」做到的學生分享成功達成護眼行動的秘訣方法。
- (3) 最後再由學生說說看，參考成功做到護眼招式(行動)學生的經驗，自己要如何改善表現不佳的項目。
- (4) 再依序進行第 2 至 6 項的行動討論分享。

8.回家作業：(2 分鐘)

教師說明「eye 要告訴你」學習單之填寫方式，並請學生回家完成。

9.教師歸納：(2 分鐘)

我們今天從「eye 要這樣做」學習單發現了自己的問題，經由思考及討論過後，也學習找出自己的問題，尋求改善方法，相信大家一定能更確實地做好護眼招式。

10.教師預告：(1 分鐘)

下一次上課，我們要來做專屬自己的護眼帽，所以大家要記得攜帶帽子。

~活動二 第二節結束~

【單元一 結束】

附錄 1-3：

「eye 要這樣做」學習單

自我檢核

課堂問答
口頭發表

口頭發表

附錄 1-4：

「eye 要告訴你」學習單

學習單紀錄
填寫

【單元二】eye 要動手做（1 節）

活動一：護眼帽（1 節）

◆學生先備知識

生活：嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。


◆學生材料準備

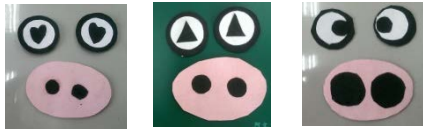
1. 剪刀。
2. 膠水或雙面膠。
3. 帽子

◆教師教材準備

1. 豬耳朵 56 個。
2. 粉紅色雲彩紙(畫有豬鼻子輪廓)28 張。
3. 白色雲彩紙(12*12) 28 張。
4. 黑色雲彩紙(12*12) 28 張。
5. 泡棉膠一卷。
6. 相機一臺。

◆教學活動流程

教學活動	教材 教具	評量 方式
<p>◆活動一：護眼帽</p> <p>☞教學目標： 2-1 能自製與適當運用護眼帽，以增加對眼睛的防護。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 引起動機：(4 分鐘) 複習「活動二：護眼技能」，強調烈日下戴帽之重要性。2. 製作護眼帽：(25 分鐘)<ol style="list-style-type: none">(1) 教師說明製作要點。(2) 發放材料： 豬耳朵一人 2 個 粉紅色雲彩紙一人 1 張 黑色雲彩紙一人 1 張 白色雲彩紙一人 1 張(3) 學生動手製作，教師課間巡視、協助、指導。(4) 教師協助學生將製作好的豬眼睛、豬鼻子、豬耳朵黏貼在鴨舌帽上。 	豬耳朵 56 個、粉紅色雲彩紙 28 張、白色雲彩紙 (12*12) 28 張、黑色雲彩紙 (12*12) 28 張、泡棉膠一卷	實際操作 作品評析



2. 戶外體驗：(10 分鐘)

本活動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) 合照留念。



3. 教師歸納：(1 分鐘)

接觸自然光對眼睛很好（提醒戶外活動 120 的概念），但讓眼睛暴露在強光下則有害視力，所以在烈日下要記得戴帽子。

~活動一 第一節結束~

【單元二 結束】

自製護眼帽、
相機一臺

口頭發表
實際操作

主題：戶外活動 2 小時

第三組：

負責改編：春天又來到了花開滿山坡

主題：烈日下戴帽或太陽眼鏡

第四組：

負責改編：種下希望就會收穫

主題：養成良好閱讀習慣

3. 團體討論：(5 分鐘)

將各組改編的歌詞顯示在黑板上，全班討論修改歌詞內容。

4. 歡唱時間：(4 分鐘)

將修改過後的歌詞顯示在黑板上，全班一起歡唱三遍。

《小蘋果》副歌歌詞改編版：

你是我的大呀大眼睛兒

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

4. 教師歸納：(1 分鐘)

指出改編歌詞中視力保健護眼行動的方法

~活動一 第一節結束~

◆活動二：護眼歌舞秀_舞蹈創作

☞教學目標：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)

1. 暖身活動：(2 分鐘)

教師帶領學生演唱活動一所改編的護眼行動歌詞。

2. 舞蹈創作(10 分鐘)

教師詢問學生，由「改編後的護眼行動歌詞內容」能聯想到什麼姿勢或動作，並請學生擺出姿勢或動作。

板書

參與歌唱
作品評析

流行歌曲《小
蘋果》的副歌
音樂

參與歌唱
肢體操作
作品評析



3.動作練習：(15 分鐘)

- (1)教師將動作增減、串聯、修飾後，教師示範教導，學生進行模仿與精熟做出動作。
- (2) 全班練習邊唱邊跳 2-3 遍。



4.分組表演(12 分鐘)

- (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。

5.教師歸納：(1 分鐘)

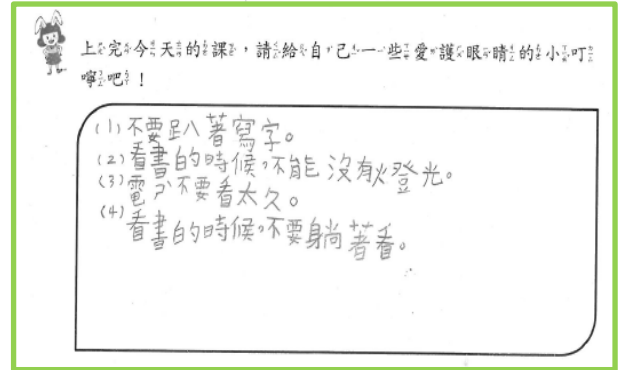
教師鼓勵學生回家後與家人分享護眼歌舞表演，並倡議家人一起在日常生活中落實護眼行動。

~活動二 第一節結束~

【單元三 結束】

八、學習成果與省思

透過體驗學習，使孩子能近距離感受視力不良、眼睛病變之不便，由自身感受出發，更能激起孩子覺知愛護眼睛之重要性，搭配學習單及課堂引導作自我檢核，讓孩子能針對用眼習慣進行省思，並進一步思考更多的護眼招式，不僅自己能做到護眼，還能將護眼知識傳遞出去，再透過家長的回饋，讓孩子更深刻體會「眼睛」的重要性，進而能主動將護眼招式落實在生活中。



請把護眼招式跟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 朋友 分享。朋友簽名：陳楷為 二年九班

2、我跟 媽媽 分享。家人簽名：吳慈惠

家長愛的小叮嚀：

寶貝：每個人的眼睛就只有一隻，如果沒有好好愛惜它，讓你的眼睛受傷或近視、弱視那麼就會造成生活上的不方便，你的學習效果也會非常差。所以寶貝你要好好護眼確實做好保護眼睛的好習慣。

設計護眼帽、改編《小蘋果》歌詞、創作《小蘋果》舞蹈，將護眼招式融入其中，引起導師及家長的熱烈迴響，孩子課餘及返家後，時常邊唱邊跳，也喜歡戴著護眼帽到戶外活動，導師及家長們都能感受到孩子的投入。



九、教學心得與建議

由**體驗學習**出發的教學活動，能激起孩子的學習動機，引導孩子**自我覺察與檢視用眼習慣**，透過問題解決促使孩子改善不良生活習慣，願意且有**能力**將護眼招式在日常中實踐。而「**護眼小種子**」的概念，將護眼知識向外分享，不僅帶動**家長**，甚至帶動**更多人**一起進行護眼行動。



此次教學活動的推行，最感動的是，原本擔心孩子會覺得戴帽子從事戶外活動太麻煩，沒想到二年級的孩子竟然能為了保護眼睛，而互相提醒要戴帽子，果真如同小種子，只要我們願意給予，孩子就能吸收、成長，他們的能力超乎我們的想像！正因為小種子的努力，才能獲得**家長**及**同儕**的正面回應，大家一起進行護眼行動，落實在生活中。



孩子互相調整帽簷高度，確保陽光不會直射眼睛。➔

因此，依據本課程實施過程中，教師心得與學生回饋，提出以下建議：

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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。

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！

十、參考資料

洪文嵐、陳可文(2013年4月13日)。中年到，眼睛病跟著到 01 輕忽眼病變，當心惡視力〔電子版〕。長春月刊，361。2015年2月16日，擷取自

<http://118.163.70.215/lohas/view/default.asp?id=18436&from=554>

衛生福利部國民健康署(2007年8月20日)。愛眼護照 眼球結構圖。2015年2月16日，擷取自

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Search/SearchResult.aspx?type=1&bool1=AND&Scope=all&key1=%E8%AD%B7%E7%9C%BC&Sort=0>

衛生福利部國民健康署(2007年8月21日)。護眼行動六招式。2015年2月16日，擷取自

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Search/SearchResult.aspx?type=1&bool1=AND&Scope=all&key1=%E8%AD%B7%E7%9C%BC&Sort=0>

筷子兄弟(2014年5月28日)。【HD】筷子兄弟-小蘋果 MV [Official Music Video]官方完整版 (電影《老男孩之猛龍過江》宣傳曲)。2015年2月16日，擷取自

<https://www.youtube.com/watch?v=LzHFD1sEqpE>

十一、附錄

附錄 1-1：「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？

Handwriting practice lines on the left side of the first box, consisting of vertical lines with small 't' marks at the top and bottom.



上完今天的課，請給自己一些愛護眼睛的小叮嚀吧！

附錄 1-2：「護眼招式」PPT

<p>1.</p>  <p>護眼招式</p>	<p>2.</p> <h3>規律用眼3010</h3> <ul style="list-style-type: none">念書、寫字、看電視、要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，下課務必走出教室外活動，讓眼睛休息。
<p>3.</p> <h3>天天戶外活動120</h3> <ul style="list-style-type: none">每天累積在自然光線下活動時間達120分鐘，使眼球肌肉得以充分舒緩，常到青山綠水，享受大自然，眼睛自然好。	<p>4.</p> <h3>四電少於二</h3> <ul style="list-style-type: none">每天使用電腦、電視、電動和電話的時間加起來至少要少於2小時，並且每看30分鐘就要休息10分鐘。
<p>5.</p> <h3>養成良好閱讀習慣</h3> <ul style="list-style-type: none">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，不要在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	<p>6.</p> <h3>烈日下戴帽子或太陽眼鏡</h3> <ul style="list-style-type: none">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，應該要戴帽子或抗UV(UV400以上)的太陽眼鏡，來阻擋紫外線。
<p>7.</p> <h3>複習一下——護眼招式</h3> <p>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 烈日下戴帽子或太陽眼鏡</p>	

附錄 1-3：「eye 要這樣做」學習單

~eye 要這樣做~

____年____班____號 姓名：_____



想想看，今天學到的護眼招數，你有沒有做得到？
在符合你平時狀況的格子內打勾。

護眼招數	沒有	偶爾	經常	總是
1、看書、寫字時，能保持眼睛與桌面保持 35~40 公分距離。				
2、不在搖晃的車上閱讀，也不躺著看書。				
3、能在光線充足的地方看書。				
4、看書、寫字、看電視、打電腦玩，能每 30 分鐘休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>			
5、能利用下課時間到戶外活動。				
6、大太陽底下會戴帽子或太陽眼鏡。				



附錄 1-4：「eye 要告訴你」學習單

~eye 專告訴你~

____年____班____號 姓名：_____



請把你所想跟其他人分享的護眼招式寫下來。
(至少五個護眼招式)

Large rounded rectangular box for writing eye protection tips.



請把上一題所寫的護眼招式跟 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：_____



家長愛的小叮嚀：

Large rounded rectangular box for parents' notes.