教育部國民及學前教育署

106學年度學童視力保健計畫

校園視力保健教師研習

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院

協辦單位：苗栗縣政府教育處、台中市政府教育局
南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處
高雄市政府教育局

目　錄

壹、 活動計畫說明

一、活動實施計畫 1

二、課程表 3

三、主講人/主持人師資簡介 9

貳、「106 學年度學童視力保健計畫」校園視力保健教師研習講者資料

一、近視防治的實證新知 11

二、1.學童視力保健教案分享-國小組(簡報) 18

2.106 學年度績優教案教學模組(eye 眼藝起來) 21

三、1.視力保健近視防治之校園推動策略 45

2.以生活技能為基礎的健康教學：學童視力保健績優教案分享 53

四、1.學童視力保健教案分享-幼兒園(簡報) 63

2.106 學年度績優教案教學模組(eye 眼睛) 73

美麗的眼睛：教案一~三 74

眼睛生病了：教案四~六 82

眼睛亮晶晶：教案七~八 89

愛眼大作戰：教案九~十二 94

活動計畫説明

106學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習

壹、活動實施計畫

一、目的

1. 說明106學年度視力保健計畫之校園工作重點方針。
2. 提供近視實證醫學導向與新知，以強化教師校園視力保健教學知能。
3. 推廣生活技能為基礎的健康教學，並利用績優教案分享與實作，增進教師落實視力保健教學之策略。

二、辦理單位

1. 主辦單位：教育部國民及學前教育署
2. 承辦單位：長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院 眼科系
3. 協辦單位：苗栗縣政府教育處、台中市政府教育局、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處、高雄市政府教育局

三、參與人員

1. 國小及幼兒園教師為主。
2. 每場次人數限制依各縣市教育局(處)所提供場地而定。

四、辦理日期：(課程時間若有異動以各縣市政府教育局發文為準)

1. **南投縣：107年1月29日(星期一)上午9:20至14:30**

   地點：南投縣埔里國小（545 南投縣埔里鎮西康路127號）

2. **苗栗縣：107年1月31日(星期三) 上午8:50至12:40**

   地點：苗栗縣啟文國小2樓視聽教室(360苗栗縣苗栗市福星里啟賢街61號)

3. **臺中市：107年2月7日(星期三)上午8:50至12:40**

   地點：臺中市政府陽明市政大樓4樓4-1會議室（420臺中市豐原區陽明街36號）

4. **高雄市：107年2月8日(星期四)上午8:50至12:40**

   地點：高雄長庚紀念醫院兒童醫院國際會議廳紅廳（833高雄市大埤路123號）

5. **雲林縣：107年3月2日(星期五)下午12:30至16:40**

   地點： 雲林縣北辰國小行政大樓2樓視聽教室(651雲林縣北港鎮成功路30號)

五、實施方式：

1. 請各縣市准予教師公差假參與研習。
2. **請縣市教育局承辦單位於報名截止後將報名統計回傳eyecare1040722@gmail.com**，以利準備研習講義。
3. 礙於講義與餐點準備之限制，各區現場報名恕無法提供講義與餐點。
4. 本案相關問題請逕洽計畫之研究助理：楊惠萍小姐，聯絡信箱：eyecare1040722@gmail.com。

六、經費：

本活動所需講師費、講師差旅費、講義費、膳費以教育部國民及學前教育署核定經費支應。教師參與研習課程之交通費用由教師所屬學校支應。本計畫未盡事宜，由主(協)辦單位另行函告或補充之。

貳、課程表

「106 學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習」

課程表(南投縣)

時間	主題	主持/主講人
09:00-09:20	報到	縣市教育局/承辦學校
09:20-09:30	開幕式	教育部　國民及學前教育署　長官 縣市教育局長官 計畫團隊
09:30-10:20 (50 分)	近視防治的實證新知	高雄長庚紀念醫院羅融醫師
10:20-11:10 (50 分)	視力保健績優教案分享-國小組	引言人：國立交通大學牛玉珍助理教授 主講人：視力保健教案績優教師- 基隆市立信義國民小學顏惠君老師
11:10-11:20	休息	
11:20-12:10 (50 分)	1.視力保健近視防治之校園推動策略 2.以生活技能為基礎的健康教學	計畫協同主持人 國立交通大學牛玉珍助理教授
12:10-13:00	午餐時間	
13:00-13:50 (50 分)	視力保健績優教案分享-幼兒園	引言人：國立交通大學牛玉珍助理教授 主講人： 國立臺中教育大學幼兒教育學系- 駱明潔主任
13:50-14:30 (50 分)	校園近視防治經驗交流與討論	縣市教育局長官 計畫團隊
14:30	賦歸	

附註：

1. 研習時間可依照縣市需求調整。
2. 開課訊息請依教育局(處)呈核後，將協助發文告知。

「106 學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習」

課程表(苗栗縣)

時間	主題	主持/主講人
8:30-8:50	報到	縣市教育局/承辦學校
08:50-09:00	開幕式	教育部　國民及學前教育署　長官 縣市教育局長官 計畫團隊
09:00-10:00 (60 分)	近視防治的實證新知	高雄長庚紀念醫院陳韻文醫師
10:00-11:00 (60 分)	視力保健績優教案分享-國小組	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人：視力保健教案績優教師- 基隆市立信義國民小學顏惠君老師
11:00-11:10	休息	
11:10-12:10 (60 分)	1.視力保健近視防治之校園推動策略 2.以生活技能為基礎的健康教學	計畫協同主持人 國立中山大學羅凱暘副教授
12:10-13:10 (60 分)	視力保健績優教案分享-幼兒園	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人： 國立臺中教育大學幼兒教育學系- 駱明潔主任
13:10-13:20 (10 分)	校園近視防治經驗交流與討論	縣市教育局長官 計畫團隊
13:20	賦歸	

附註：

1. 研習時間可依照縣市需求調整。
2. 開課訊息請依教育局(處)呈核後，將協助發文告知。

「106 學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習」

課程表(臺中市)

時間	主題	主持/主講人
8:30-8:50	報到	縣市教育局/承辦學校
08:50-09:00	開幕式	教育部　國民及學前教育署　長官 縣市教育局長官 計畫團隊
09:00-10:00 (60 分)	近視防治的實證新知	博視眼科診所鄭力升院長
10:00-11:00 (60 分)	視力保健績優教案分享-國小組	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人：視力保健教案績優教師- 雅加達台灣學校沈心菱老師
11:00-11:10	休息	
11:10-12:10 (60 分)	1.視力保健近視防治之校園推動策略 2.以生活技能為基礎的健康教學	計畫協同主持人 國立中山大學羅凱暘副教授
12:10-13:10 (60 分)	視力保健績優教案分享-幼兒園	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人： 國立臺中教育大學幼兒教育學系- 駱明潔主任
13:10-13:20 (10 分)	校園近視防治經驗交流與討論	縣市教育局長官 計畫團隊
13:20	賦歸	

附註：

1. 研習時間可依照縣市需求調整。
2. 開課訊息請依教育局(處)呈核後，將協助發文告知。

「106 學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習」

課程表(高雄市)

時間	主題	主持/主講人
8:30-8:50	報到	縣市教育局/承辦學校
08:50-09:00	開幕式	教育部　國民及學前教育署　長官 縣市教育局長官 計畫團隊
09:00-10:00 (60 分)	近視防治的實證新知	高雄長庚紀念醫院潘怡潔醫師
10:00-11:00 (60 分)	視力保健績優教案分享-國小組	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人：視力保健教案績優教師- 雅加達台灣學校沈心菱老師
11:00-11:10	休息	
11:10-12:10 (60 分)	1.視力保健近視防治之校園推動策略 2.以生活技能為基礎的健康教學	計畫協同主持人 國立中山大學羅凱暘副教授
12:10-13:10 (60 分)	視力保健績優教案分享-幼兒園	引言人：國立中山大學羅凱暘副教授 主講人： 國立臺中教育大學幼兒教育學系- 駱明潔主任
13:10-13:20 (10 分)	校園近視防治經驗交流與討論	縣市教育局長官 計畫團隊
13:20	賦歸	

附註：

1. 研習時間可依照縣市需求調整
2. 開課訊息請依教育局(處)呈核後，將協助發文告知。

「106 學年度學童視力保健計畫之校園視力保健教師研習」

課程表(雲林縣)

時間	主題	主持/主講人
12:00-12:30	報到	縣市教育局/承辦學校
12:30-12:40	開幕式	教育部　國民及學前教育署　長官 縣市教育局長官 計畫團隊
12:40-13:40 (60 分)	近視防治的實證新知	高雄長庚紀念醫院詹韶恩醫師
13:40-14:40 (60 分)	視力保健績優教案分享-國小組	引言人：國立交通大學牛玉珍助理教授 主講人：視力保健教案績優教師- 基隆市立信義國民小學顏惠君老師
14:40-14:50	休息	
14:50-15:50 (60 分)	1.視力保健近視防治之校園推動策略 2.以生活技能為基礎的健康教學	計畫協同主持人 國立交通大學牛玉珍助理教授
15:50-16:50 (60 分)	視力保健績優教案分享-幼兒園	引言人：國立交通大學牛玉珍助理教授 主講人： 國立臺中教育大學幼兒教育學系- 駱明潔主任
16:50-17:00 (10 分)	校園近視防治經驗交流與討論	縣市教育局長官 計畫團隊
17:00	賦歸	

附註：

1. 研習時間可依照縣市需求調整。
2. 開課訊息請依教育局(處)呈核後，將協助發文告知。

參、課程講義

一、 近視防治的實證新知

吳佩昌主任暨副教授

二、 視力保健近視防治之校園推動策略

學童視力保健計畫團隊

三、 生活技能為基礎的健康教學

學童視力保健計畫團隊

四、 視力保健績優教案分享

基隆市立信義國民小學顏惠君教師

國立臺中教育大學幼兒教育學系駱明潔主任

【師資陣容－主講人&主持人簡介】

姓名	學經歷
鄭力升	學歷：交通大學生醫工程博士班 長庚大學醫學系學士 高雄大學法學系學士 現職： ◆ **博視眼科院長** 經歷： ◆ 台中慈濟醫院眼科主任 ◆ 高雄長庚眼科主治醫師 ◆ 中華民國眼科醫學會法規委員會委員 ◆ 中華民國眼科醫學會視力保健委員會委員 ◆ 慈濟大學醫學系臨床講師 ◆ 中台科技大學視光系講師
潘怡潔	學歷：中國醫藥大學醫學系學士 現職： ◆ **中華民國眼科專科醫師** 經歷： ◆ 高雄長庚眼科系青光眼科研究員
陳韻文	學歷：高雄醫學大學醫學系學士 現職： ◆ **中華民國眼科專科醫師** 經歷： ◆ 高雄長庚眼科系屈光科研究員
羅融	學歷：高雄醫學大學醫學系學士 現職： ◆ **高雄長庚眼科系視網膜科研究員** 經歷： ◆ 高雄長庚眼科系住院醫師
詹韶恩	學歷：高雄醫學大學醫學系學士 現職： ◆ **高雄長庚眼科系視網膜科、屈光科研究員** 經歷： ◆ 高雄長庚眼科系住院醫師
牛玉珍	學歷：國立臺灣師範大學衛生教育研究所博士 現職： ◆ **國立交通大學衛生保健組助理教授** ◆「健康促進學校輔導與網路維護計畫」協同主持人 ◆國教署 106 學年學童視力保健計畫協同主持人 ◆「國民中學教師健康教育專業能力提升計畫」中央輔導委員 ◆學校衛生護理學會理事長 經歷： ◆ 教育部 104-105 學年學童視力保健計畫協同主持人 ◆ 國立交通大學衛生保健組講師 ◆ 國立交通大學衛生保健組組長

羅凱暘	學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士 現職： ◆ **國立中山大學通識教育中心副教授** ◆ 國教署106學年學童視力保健計畫協同主持人 經歷： ◆ 教育部 104-105 學年學童視力保健計畫協同主持人 ◆ 教育部「健康促進學校輔導與網路維護計畫」中央輔導委員 ◆ 國立中山大學體育與衛生保健組組長
顏惠君	學歷：國立台北師範學院音樂教育學士 國立臺灣師範大學音樂教育學碩士 現職： ◆ **基隆市信義國小教學組長** 經歷： ◆ 新北市麗林國小教師 ◆ 基隆市中正國小教師
沈心菱	學歷：真理大學台灣文學系學士 國立台北教育大學台灣文學所碩士 現職： ◆ **雅加達台灣學校教師** 經歷： ◆基隆二信中學教師 ◆基隆市信義國小教師
駱明潔	學歷：國立陽明大學生理學研究所博士 現職： ◆ **國立臺中教育大學幼兒教育學系副教授暨系主任** 經歷： ◆ 弘光科技大學物理治療學系專任副教授 ◆ 靜宜大學食品營養學系兼任副教授 ◆ 朝陽科技大學幼兒保育系兼任副教授 ◆ 弘光技術學院物理治療學系專任助理教授兼系主任

校園視力保健教師研習

講者資料

近視防治的實證新知

近視病與近視防治

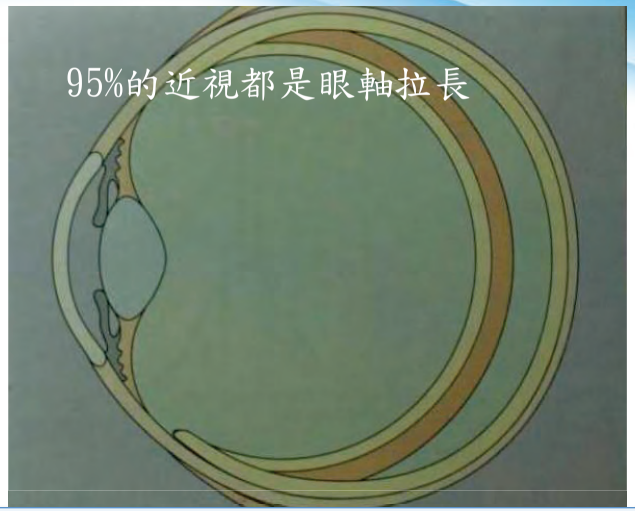
吳佩昌醫師

高雄長庚紀念醫院　眼科系 主任
學術組副教授
視網膜科主治醫師

學經歷
高雄醫學大學醫學研究所 醫學博士
長庚大學 副教授
教育部104-106學年度學童視力保健計畫主持人
中華民國眼科醫學會 監事
中華民國視網膜醫學會 理事
行政院衛福部國健署視力保健諮詢委員、視力保健計畫主持人
美國南加大訪問學者

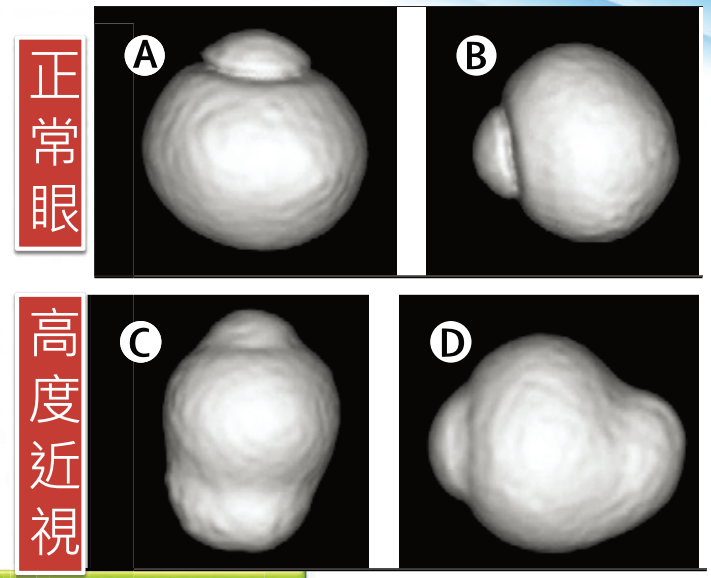
近視病的危害

近視是眼軸拉長變形，不可逆



一旦近視，終身近視

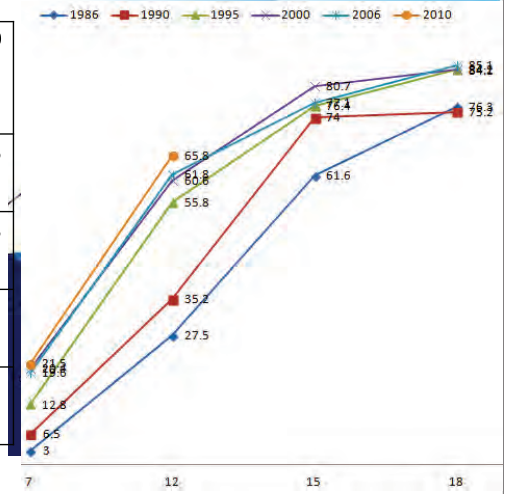
3D MRI



Ohno-Matsui K. Ophthalmology. 2014

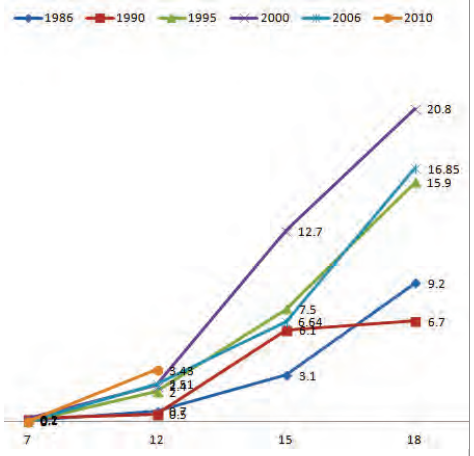
台灣6~18 y/o 近視比率
（1986-2010）

year / age	1986（%）	1990（%）	1995（%）	2000（%）	2006（%）	2010（%）
7	3	6.5	12.8	20.4	19.6	21.5
12	27.5	35.2	55.8	60.6	61.8	65.8
15	61.6	74	76.4	80.7	77.1	
18	76.3	75.2	84.1	84.2	85.1	



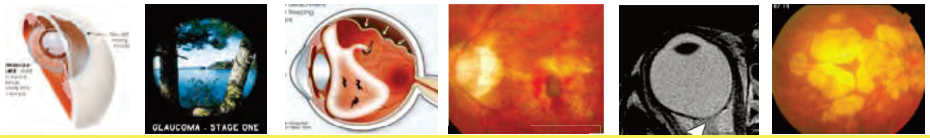
台灣6~18 高度近視比率
（1986-2006）

year / age	1986（%）	1990（%）	1995（%）	2000（%）	2006（%）	2010（%）
7	0.1	0.2	0	0.2	0	0
12	0.7	0.5	2.0	2.4	2.51	3.43
15	3.1	6.1	7.5	12.7	6.64	
18	9.2	6.7	15.9	20.8	16.85	



近視（500度以上）之眼球併發症

白內障 Cataract | 青光眼 Glaucoma | 視網膜剝離 Retinal Detachment | 黃斑出血 Myopic CNV | 黃斑剝裂及後眼球後凸 Foveoschisis, Posterior Staphyloma | 黃斑退化 Macular Degeneration



所有的併發症將導致失明（*治療效果有限*）

- 近視者得視網膜剝離的機率高
  - 近視300度以上是沒近視者的10倍

Am J Epidemiol. 1993 1;137:749

高度近視(五百度以上)黃斑退化-失明

- 台灣-老年不可治療的失明第一位

  Ophthalmology. 2004;111:62-9

- 中國-不可治療的失明第一位
  - -40-49歲失明第一位

  Ophthalmology. 2006;113:1134.e1-11

- 日本-單眼失明的第一位
  - 不可治療的失明的第二位

  Ophthalmology. 2006;113:1354-62

- 美國-失明的第五位

  Buch H. et al. Ophthalmol 2001,108:2347-57

近視

- 全球重要的公共健康問題。
- WHO：五個刻不容緩的“視覺2020”的優先事項之一。
- 兒童近視發病年紀越小，近視度數增加越快。
- 兒童越早發生近視，日後成人發生高度近視機會越高。

兒少一旦近視，度數增加很快

如果未醫療控制或只配眼鏡(輔具)

- 國小國中每年增加100度
- 高中每年增加50度

近視是疾病，失明風險高

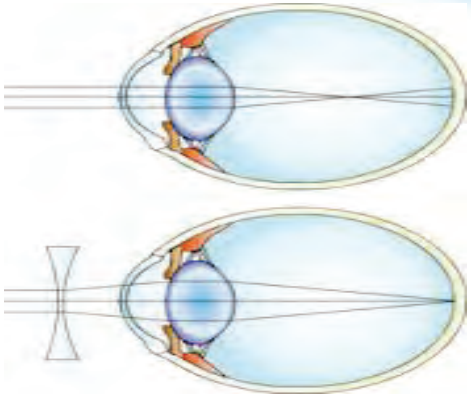
正確觀念宣導

一旦近視，終身近視

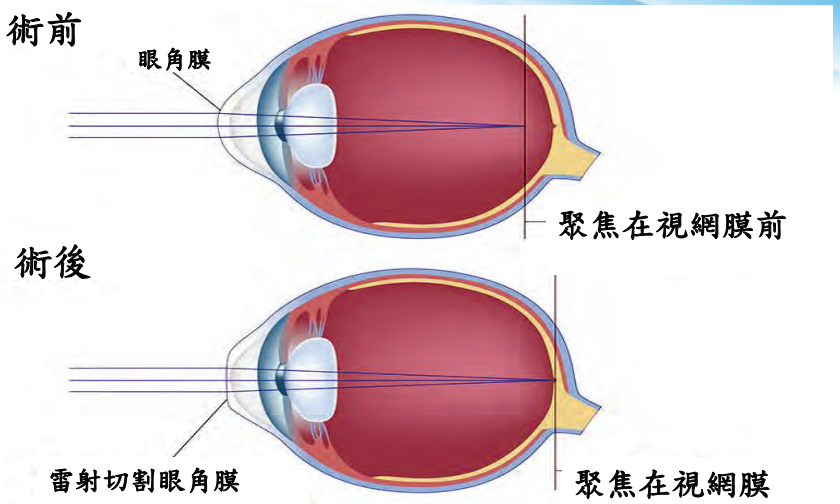
- **所有近視矯正的方法，近視仍存在**
  - 眼鏡
  - 軟硬式隱形眼鏡
  - **近視雷射手術**
- 近視(眼軸拉長)不會好
- 目標：
  - 1. 學童不近視
  - 2. 近視度數要控制，加深速度要慢下來

- 眼鏡無法控制度數加深
- 眼鏡只是輔具

•眼鏡
•隱形眼鏡



雷射近視手術可以治療好近視嗎? No



實證醫學

近視的預防與控制治療

戶外防近視、3010眼安康

定期就醫、控度來防盲

下課教室淨空戶外活動

- Recess outside classroom(ROC) program
  - 全世界第一個教育政策介入近視防治之研究
  - 每天增加80分鐘戶外活動
  - 一年後，新增之近視率減半(8.41% vs. 17.65%, p<.001)有顯著差異
  - 介入組增加25度/年，對照組增加38度/年
  - 特別在尚未近視的兒童避免近視度數增加，有顯著差異

Wu PC, et al, Ophthalmology 2013

2015美國知名Nature雜誌報導
台灣下課戶外活動預防近視研究
成果與現況

THE MYOPIA BOOM

SHORT-SIGHTEDNESS IS REACHING EPIDEMIC PROPORTIONS. SOME SCIENTISTS THINK THEY HAVE FOUND A REASON WHY

A stronger effect was found at a school in southern Taiwan, where teachers were asked to send children outside for all 80 minutes of their daily break time instead of giving them the choice to stay inside. After one year, doctors had diagnosed myopia in 8% of the children, compared with 18% at a nearby school[12].

Morgan is buoyed by the preliminary findings, but thinks that he can do even better. "We've got proof of principle that increasing the amount of time children spend outside actually works," he says. "The question then is how do we make this work in practice at a level that would have a significant impact?" He recognizes that many schools do not have the flexibility to add time outdoors. So last year, in collaboration with Congdon, he began piloting the idea of teaching kids in a classroom made of glass to let in more natural light. "This glass classroom idea is quite applicable for whole swathes of China," Congdon says.

Rose points out that additional outdoor time "has to be mandated through the schools, because getting parents to voluntarily do this is

278 | NATURE | VOL 519 | 19 MARCH 2015

摩根及蘿絲教授來台參訪，盛讚台灣近視防治工作重大成果

近視的診斷-散瞳驗光才準確

- 兒童調節力可達一千多度
- 準確的散瞳驗光
  - 需要短效性散瞳劑
  - 稍有畏光及看近模糊，約3-6小時恢復
  - 每半年或一年追蹤散瞳度數

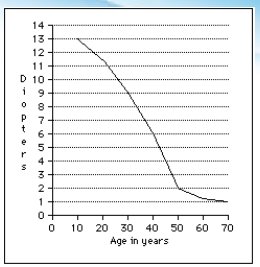
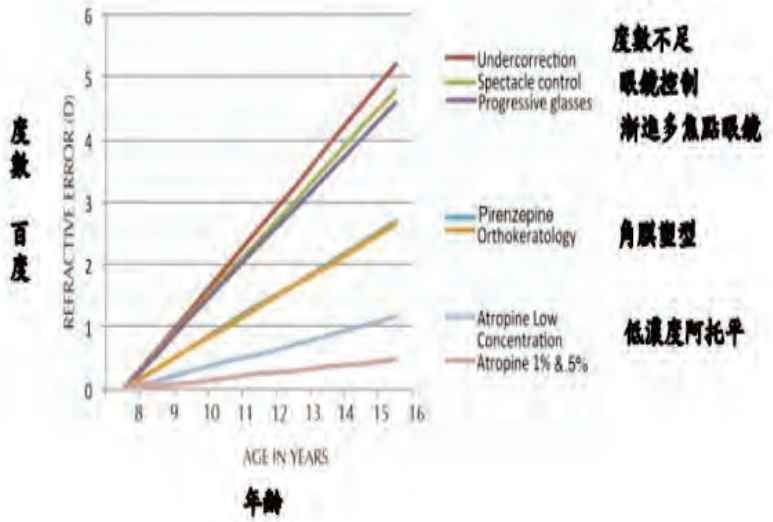


Table 6-2 Administration and Duration of Cycloplegics

Medication	Administration Schedule	Duration of Mydriatic Action
Tropicamide	1 drop q 5 min × 2; wait 30 min	4-8 hr
Cyclopentolate	1 drop q 5 min × 2; wait 30 min	8-24 hr
Scopolamine	1 drop q 5 min × 2; wait 1 hr	1-3 d
Homatropine	1 drop q 5 min × 2; wait 1 hr	1-3 d
Atropine*	1 drop tid × 3 days; then 1 drop morning of appointment	1-2 wk

*Some physicians think that atropine ointment is a safer vehicle for delivery of the drug; given once a day × 3 days.

孩子一旦變成近視，度數持續飆升 度數控制-不同治療效果比較



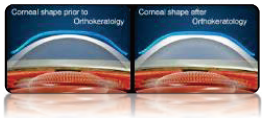
Optometry. 2012 May 31;83(5):179-99

近視的控制-實證醫學的結論

在控制近視惡化的治療方面

- 1. 低濃度阿托平(長效型散瞳劑)仍是唯一有效的藥物
  - 由於阿托平眼藥水的副作用，實證醫學的推薦等級為B級
  - 低濃度的阿托平的副作用和療效之間的平衡

- 2. 角膜塑形術
- 需預防感染



Walline JJ, et al. 2011 Cochrane Database Syst Rev.

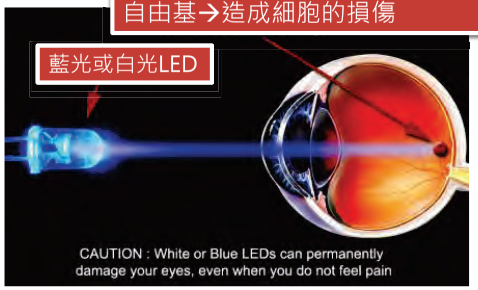
近視花費

- 每年度數增加，每年配眼鏡
  - 一副眼鏡平均2000~15000不等
  - 度數增加約10年
  - $2萬至15萬
  - 隱形眼鏡終身600x12月x30年=22萬
  - 高度近視機會高,失明風險高
- 每三個月看醫師
  - 掛號費50~500,每年約$200~2000
  - 十年約2千至2萬
  - 低度近視機會高
- 一旦失明，一千萬都買不回來

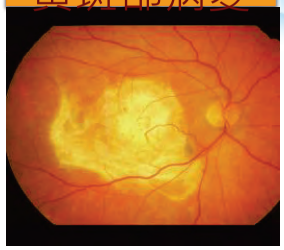
15歲以下學童首次配眼鏡須醫師處方箋
驗光師違規恐挨罰

藍光對眼睛的傷害

能量被視網膜吸收→氧化→產生自由基→造成細胞的損傷



黃斑部病變



白內障

- 2015 一月，兒童與少年福利及權益保障法：
  - 18歲以下不宜使用3C產品超過合理時間
- 國健署合理時間
  - 2歲以下不接觸螢幕
  - 2歲以上兒童1天不超過1小時
  - 使用30分鐘應休息

免於近視病的危害

- 近視病的觀念
- 戶外活動防近視
  - 課間下課--教室淨空到戶外活動
- 中斷長時間近距離用眼
  - 3C螢幕產品的防護
- 就醫控制度數
  - 近視學童
    - 散瞳確定診斷及度數變化
    - 成年前需長期控制
- 成年後定期追蹤（每年散瞳檢查）

學童視力保健績優教案分享

國小組

新視力保健之國小中年級教案分享

基隆市信義國小 顏惠君

緣起

我想知道你為什麼會在這裡?

課程設計動機與理念

適切性 符合十二年國教課綱	**實用性** 易學易用	**有效性** 可類化到生活中
多元性 跨科目學習	**統整性** 垮領域整合	**完整性** 全人教育

能力指標(含生活技能指標)

語文	能透過繪本的語文理解，自我覺察視力不良對生活的影響了解護眼的重要	自我察覺
健體	能自我覺察校園相關設備，了解使用方法	問題解決
	能自我檢核用眼習慣，提出解決問體體認健康行為	
	能透過太陽日記卡的紀錄，自我監控用眼習慣	自我監控管理
藝文	能透過藝文創作，增強視力保健倡議，展現影響力	倡議宣導

教學方法

每堂課均安排活動課程，達到中斷用眼目的

- 體驗式活動學習
- 繪本教學
- 創作發表教學

課程架構

Unified fonts make reading more fluent.

Theme color makes PPT more convenient to change.

Adjust the spacing to adapt to Chinese typesetting, use the reference line in PPT.

你是我的眼
聽一聽
感同身受.

手眼一起來
體驗活動
繪本教學

我是指揮家
Kodaly手號教學
你來指 我來唱

動起來
歌詞改編
一起扭一扭

活動一 你是我的眼

你是我的眼

播放歌手蕭煌奇的MV~你是我的眼。
https://www.youtube.com/watch?v=bDU6jebYHd0

音樂歌曲內容探討

校園踏查去

完成學習單

(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。
(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。
(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。

活動二 手眼一起來

蒙眼體驗 口頭提醒

蒙眼體驗 自身帶領

發表心得

(1)當眼睛被眼罩遮蓋時你的心情是什麼？(如:恐懼)

(2)當眼睛熟悉黑暗你會不會擔心如果永遠看不見該怎　麼辦？你是否有類似的經驗？

(3)黑暗中你想看見什麼顏色？

(4)如果真的看不見你覺得最不方便的事情是什麼？
(如上廁所、吃飯)為什麼？

活動二 手眼一起來

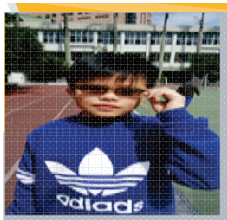
1 講述繪本 眼睛眼睛看得清

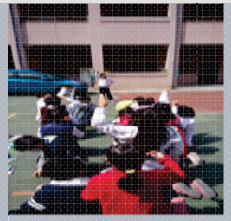
2 護眼招式

3 眼疾成因與眼軸概念

4 說明太陽日記卡

活動三 我是指揮家





介紹護眼裝備

手號系統教學

看誰看得遠

活動四 動起來

曲譜手號教學 → 歌詞及舞蹈創作 → 家長參與

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

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

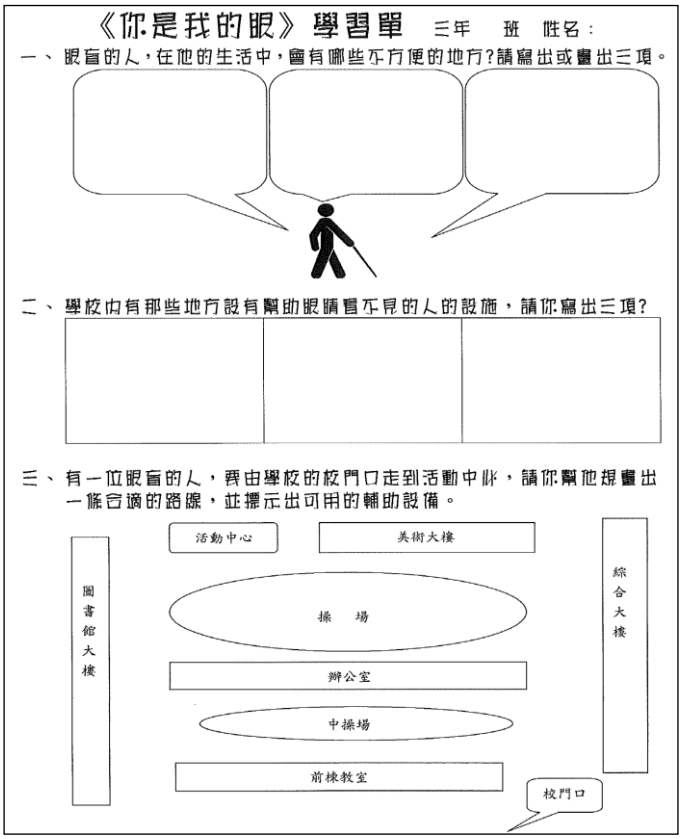
- 學習單倡議

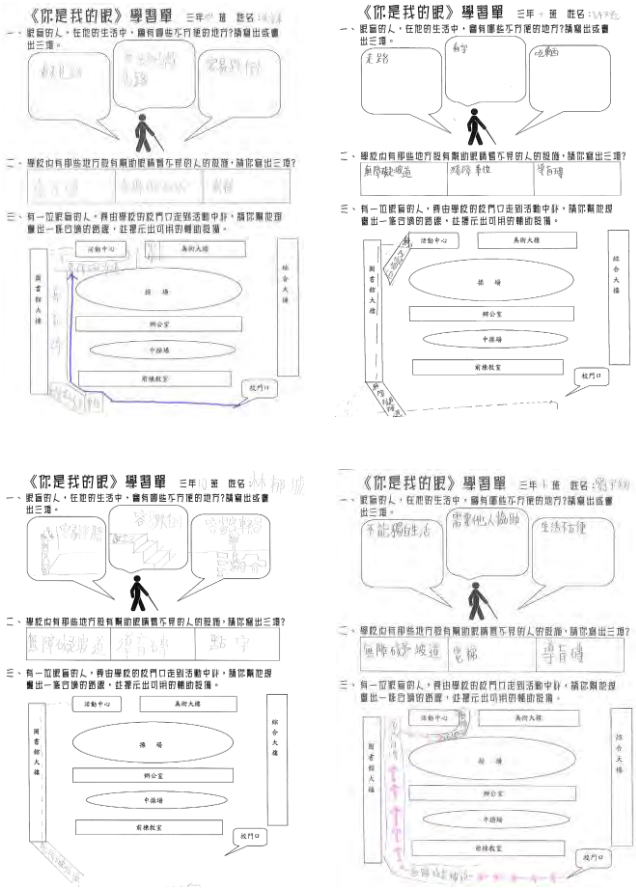
106 學年度績優教案教學模組
(eye 眼藝起來)

104 年教師視力保健創意教案

<table>
<tr><td>教學主題</td><td colspan="3">視力保健</td></tr>
<tr><td rowspan="3">配合領域</td><td rowspan="3">主要教學領域：健康與體育、藝文與人文
配合融入領域：語文</td><td>教學對象</td><td>國小三年級</td></tr>
<tr><td>設計者</td><td>顏惠君　沈心菱</td></tr>
<tr><td>教學時間
【節數】</td><td>160 分鐘
(四節)</td></tr>
<tr><td>教學媒材</td><td colspan="3">□文字故事：＿＿＿＿＿＿ ■簡報：護眼招式
□DVD 影帶：＿＿＿＿＿＿ ■繪本：上人文化出版《眼睛眼睛看得清》
■網路資源 □電子白版
■其他:鋼琴</td></tr>
<tr><td>課程設計動機
（理念）</td><td colspan="3">適切性、實用性、有效性、多元性、統整性、完整性</td></tr>
<tr><td>教學方法</td><td colspan="3">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。</td></tr>
</table>

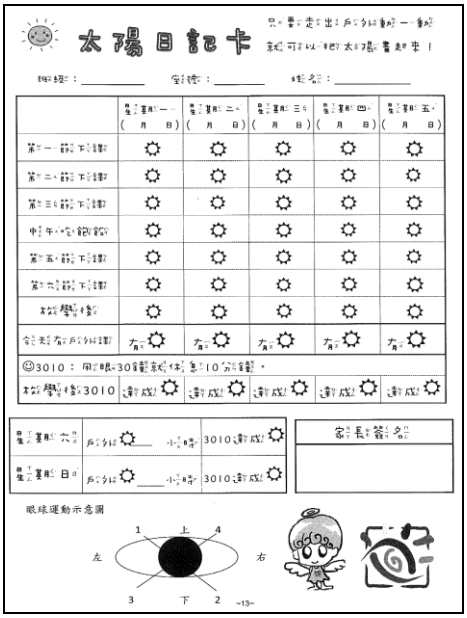
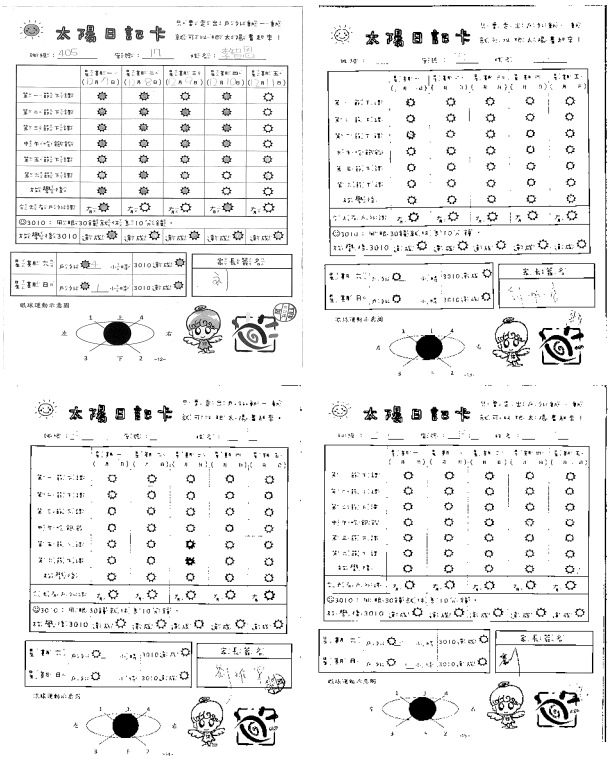
<table>
<tr><td colspan="2">能力指標（含生活技能指標）</td></tr>
<tr><td>單元目標</td><td>具體目標與生活技能指標</td></tr>
<tr><td>1. 能有條理地掌握聆聽到的內容(語文)。</td><td>1-1 能透過繪本的語文理解，了解到視力不良對生活的影響，並能自我覺查護眼的重要。。
1-2 能經由實地觀察記錄，了解校園相關殘障設施，並能經由體驗過程，理解視力保健的重要。</td></tr>
<tr><td>2. 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康(健體)。</td><td>2-1 能透用自我檢核用眼習慣，體認健康行為的重要，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。</td></tr>
<tr><td>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)。</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>課程架構</td><td>
<table>
<tr><td>一、你是我的眼</td><td>二、手眼一起來</td><td>三、我是指揮家</td><td>四、動起來</td></tr>
<tr><td>聽一聽
感同身受</td><td>體驗活動
繪本教學</td><td>Kodaly 手號教學
你來指 我來唱</td><td>歌詞改編
一起扭一扭</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

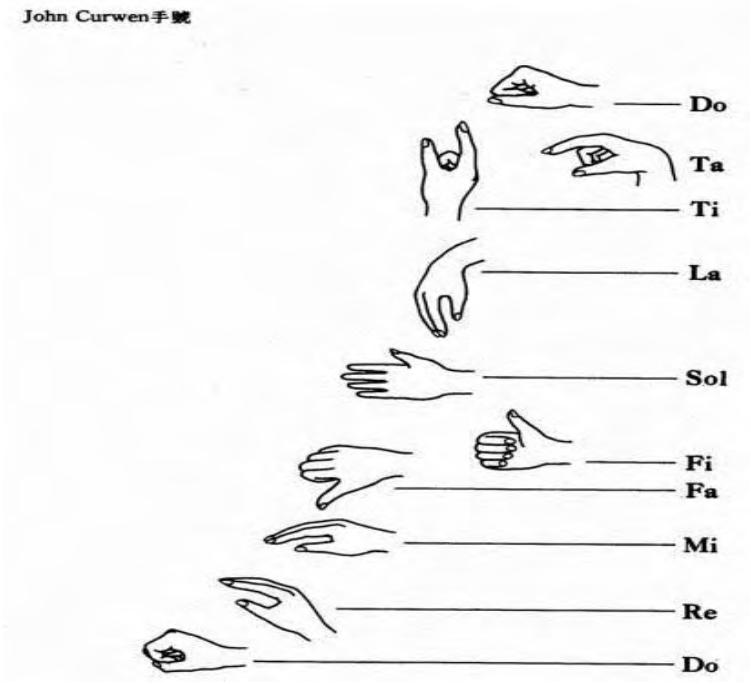
教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
活動一 你是我的眼 【教學準備】 流行歌曲{你是我的眼}音樂及歌詞。			
【引起動機】 播放歌手蕭煌奇的MV~你是我的眼。 https://www.youtube.com/watch?v=bDU6jebYHd0	電腦	5分鐘	專心聆聽
【發展活動】 1. 音樂歌曲內容探討 (1)依據歌詞及影片內容，與學生共同討論，眼睛看不見的人，他在生活上可能會遇到哪些困難？ (無法分辨白天黑夜、無法駕車遨遊、無法分辨顏色、容易跌倒、無法自行行動-----)	歌詞 (附件一)	10分鐘	口頭發表
(2)在我們的生活中，有哪些設施是用來幫助失明的人? (手杖、導盲犬、導盲磚、點字書------)			
(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。			專心聆聽
(4)說明《你是我的眼》學習單的內容。  	學習單 (附件二)		

教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
2. 校園踏查去 (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。 	學習單 (附件二)	20分鐘	小組討論 參與討論
(2)完成《你是我的眼》學習單。  			填寫學習單
【統整與總結】 (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。 (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。 (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。 ~~第一節課結束~~		5分鐘	

教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
活動二 手眼一起來 【教學準備】 六個眼罩、繪本：上人文化出版社《眼睛眼睛看得清》、自編太陽日記卡(一人一本)。 【引起動機】 1. 讓各分組所選出的體驗者戴上眼罩，請他們依序從教室門口走到自己的位置上(其餘組員要負責保護及提醒體驗者，如何避開危險找到自己的位置坐下)。 ◎組員經由口頭提醒，引導體驗者從教室門口走到自己的位置上。 ◎組員經由自身帶領的方式，引導體驗者從教室門口走到自己的位置上。 2. 請體驗者透過教師的提問發表各自的心得。 (1)當眼睛被眼罩遮蓋時你的心情是什麼？(如:恐懼) (2)當眼睛熟悉黑暗你會不會擔心如果永遠看不見該怎麼辦？你是否有類似的經驗？ (3)黑暗中你想看見什麼顏色？ (4)如果真的看不見你覺得最不方便的事情是什麼？(如上廁所、吃飯)為什麼？	眼罩	10分鐘	小組活動 口頭發表

教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
【發展活動】 1. (1)教師利用PPT講述繪本《眼睛眼睛看得清》。 ◎教師講述繪本《眼睛眼睛看得清》 ◎教師講述護眼招式 ◎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。 	繪本及護眼招式PPT（附件三）	19分鐘	專心聆聽
(2)教師歸納講解護眼五招式: 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 (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。 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，沒有多到互外活動呢？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。  (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。	太陽日記卡（附件四）		填寫太陽日記卡
【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
活動三　我是指揮家 【引起動機】 將學生帶到操場，請學生介紹及解釋自己所準備的護眼裝備是什麼?及主要用途為何? 		5分鐘	口頭發表
【發展活動】 1. 複習Kodaly的手號系統，請學生跟著習唱。  (1)從ㄉㄊ到ㄒ一依序唱出及比出手號。 (2)視學生的學習狀況，可自由創作二拍、三拍或四拍的即興曲調。 (3)請自願的學生站到距離班上三公尺左右的距離，自行創作曲調，讓同學視其手號唱出曲調。接著，增加至六公尺、九公尺或更遠，看同學能否正確唱出。		20分鐘	實際操作

教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
2. 看誰看得遠 將班上分成兩組，各派一名負責出題考對方組員，唱對者得一分。最後統計哪一組得分較多。 		10分鐘	小組活動
【統整與總結】 教師歸納本節活動目的在於強化良好的護眼技能，包括戶外活動要記得保護眼睛(戴帽子或太陽眼鏡)，並在長時間用眼後，隨時提醒自己要中斷用眼，讓睫狀肌可以放鬆，達到護眼的目的。 ~~第三節課結束~~		5分鐘	認真聆聽

教學活動	教材教具	時間（分）	評量方式
活動四　動起來 【教學準備】 {小星星}音樂及歌詞曲譜。			
【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。	鋼琴	3分鐘	專心習唱
【發展活動】 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。	歌詞	25分鐘	參與討論 口頭發表
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。	板書		
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		10分鐘	實際操作
6.全班創作簡易的歌詞動作，跟著唱跳三次。 			肢體展演
【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。 ~~第四節課結束~~		2分鐘	專心聆聽

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	依據本次教學的成效，建議未來可以: 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。 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。 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。
參考資料	蕭煌奇 你是我的眼 MV(2016 年 02 月 22 日) https://www.youtube.com/watch?v=bDU6jebYHd0 蕭煌奇 你是我的眼 歌詞(2016 年 02 月 22 日) http://mojim.com/twy102372x3x13.htm 姜子軒(2013 年 1 月 11 日)。眼睛，眼睛，看得清。上人文化出版。
附　　錄	附件一：你是我的眼—歌詞 附件二：《你是我的眼》學習單 附件三：繪本及護眼招式PPT 附件四：太陽日記卡 附件五：護眼唱跳小星星
備　　註	

附件一

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

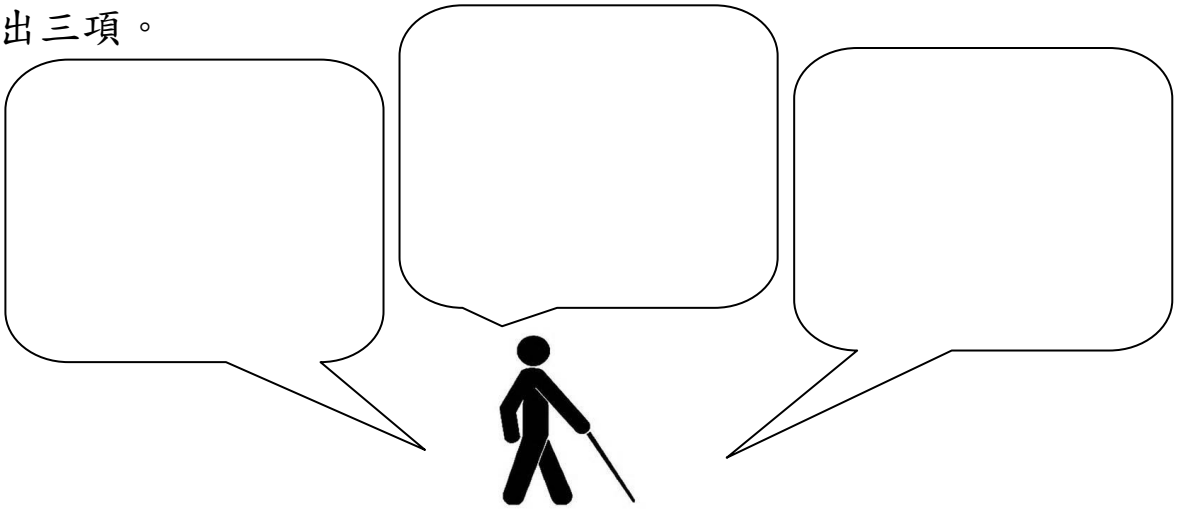
你是我的眼　帶我領略四季的變換
你是我的眼　帶我穿越擁擠的人潮
你是我的眼　帶我閱讀浩瀚的書海
因為你是我的眼　讓我看見這世界就在我眼前

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

附件二

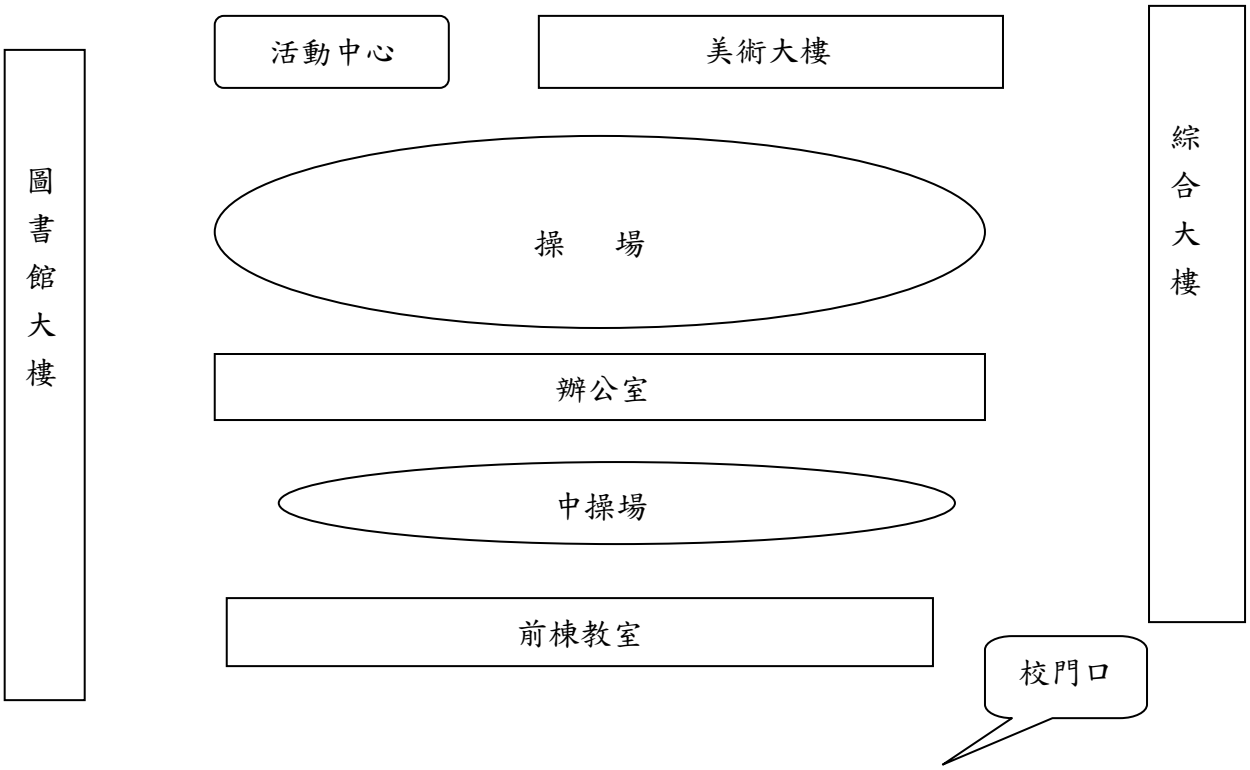
《你是我的眼》學習單　三年　　班　姓名：

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。

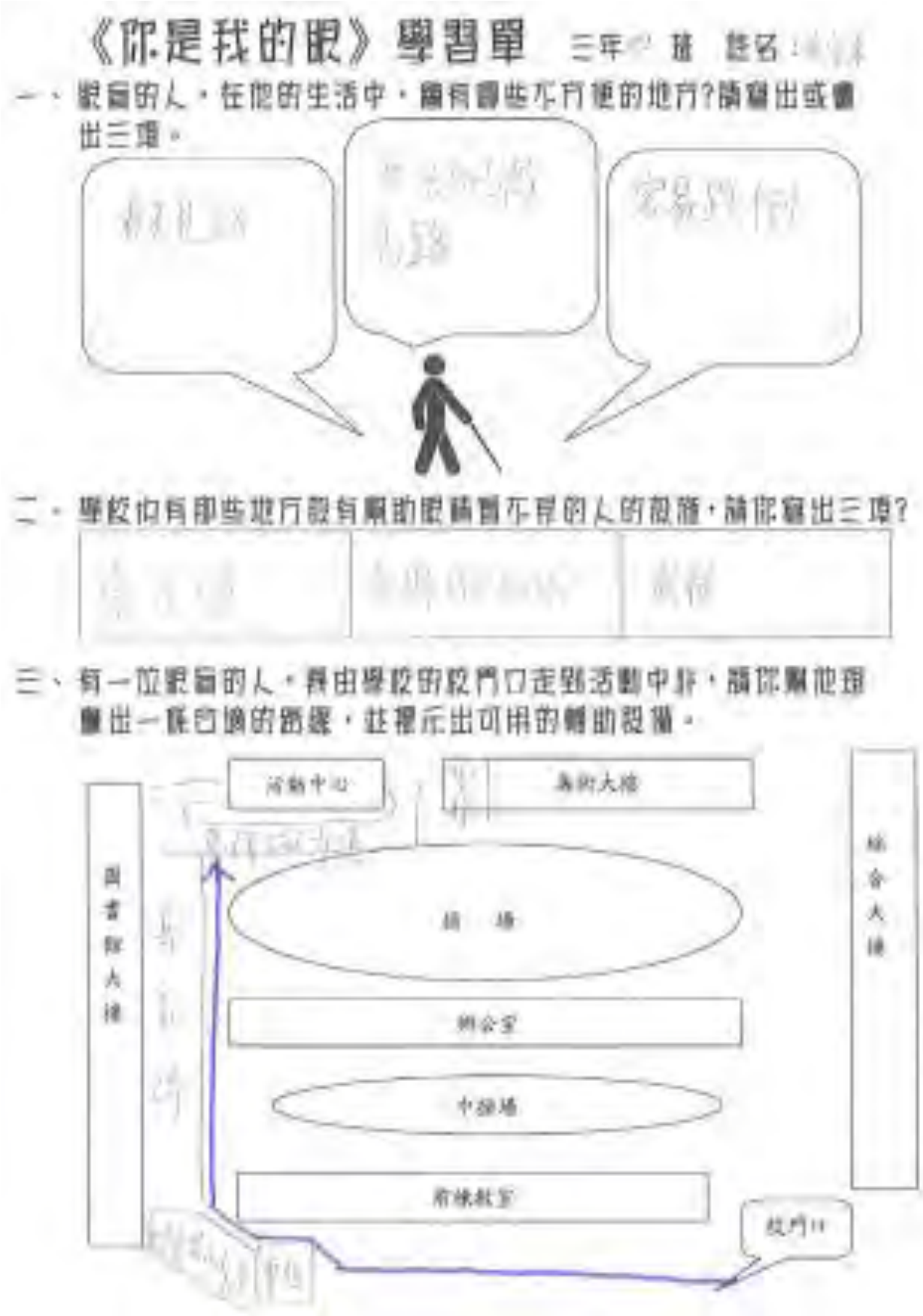


二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設施，請你寫出三項?

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。



學生學習單範例



《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。

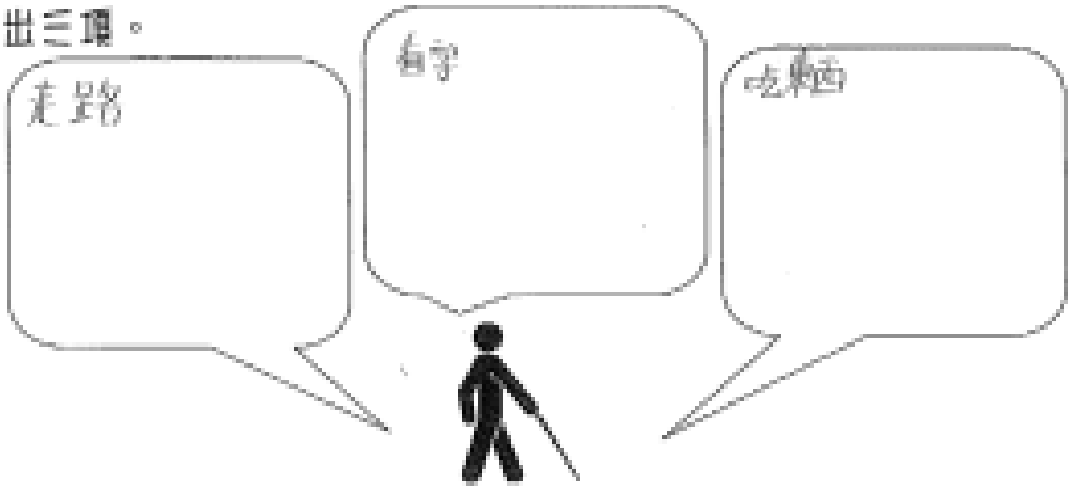
二、學校內有那些地方設有黑的眼睛盲不見的人的設施，請你寫出三項？

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

學生學習單範例

《你是我的眼》學習單　三年 + 班　姓名：[illegible]

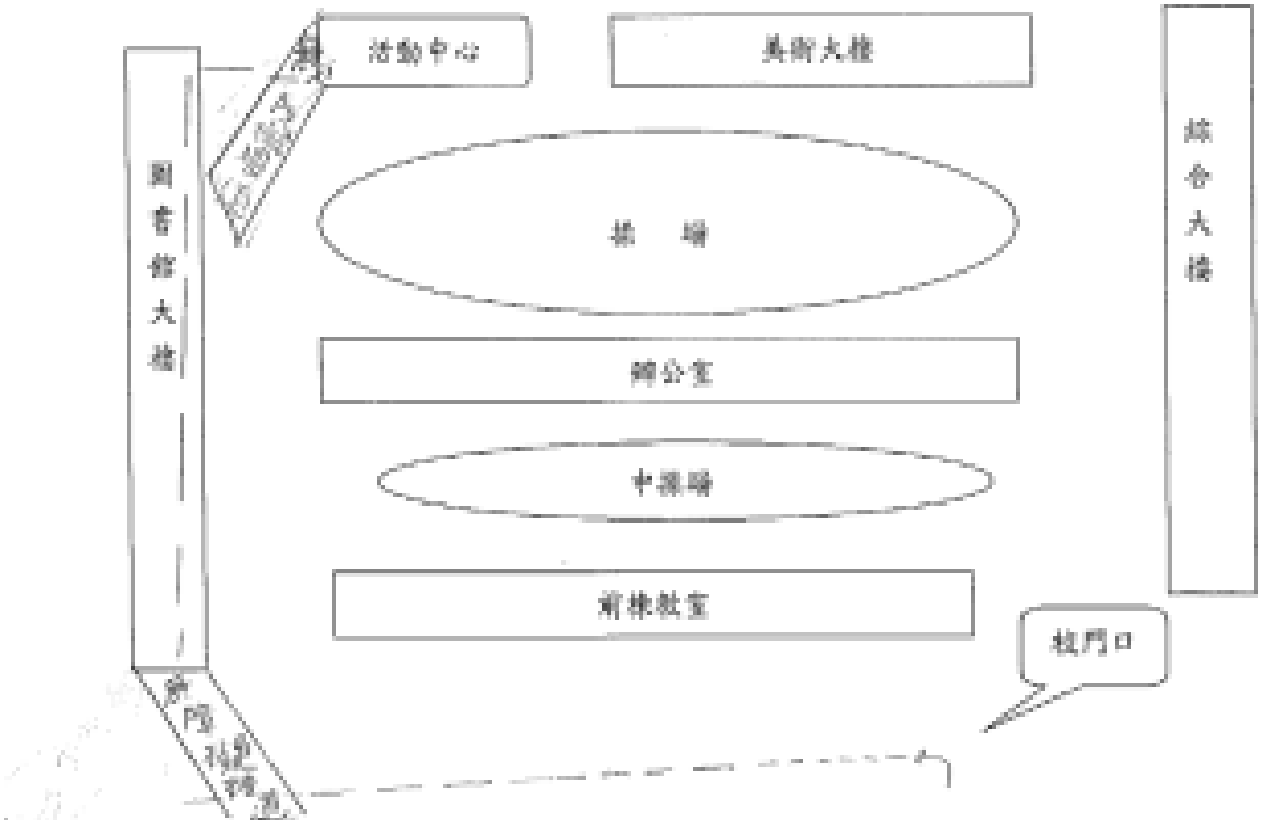
一、眼盲的人，在他的生活中，會有哪些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設備，請你寫出三項？

無障礙坡道	殘障廁位	點字磚

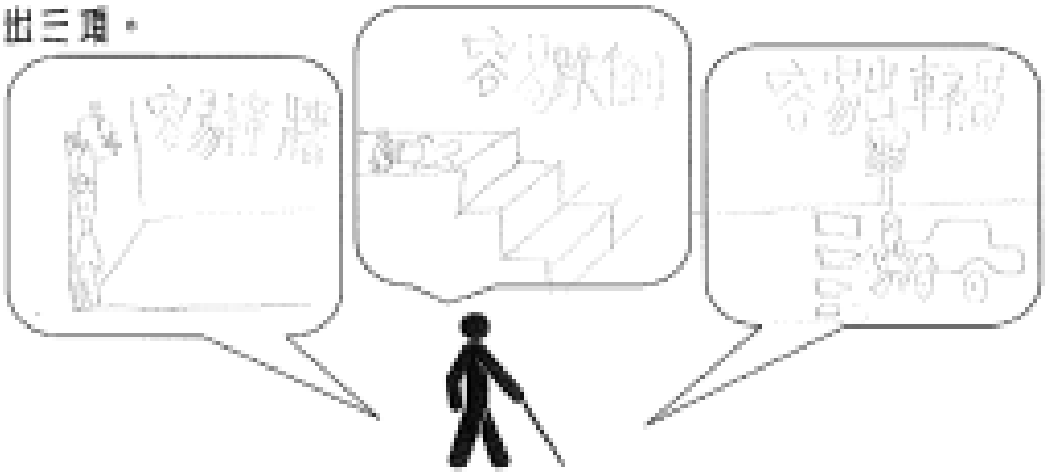
三、有一位眼盲的人，要由學校的校門口走到活動中心，請你幫他規畫出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。



學生學習單範例

《你是我的眼》學習單　三年10班　姓名：林柳城

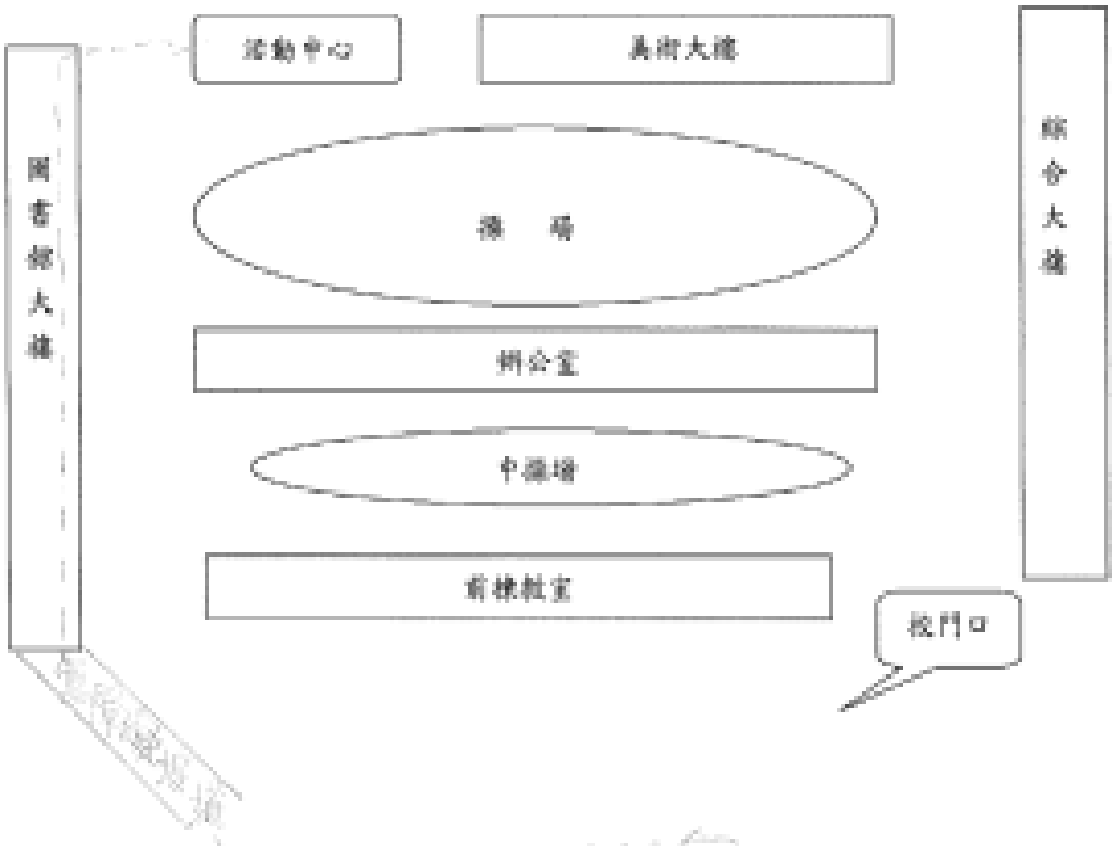
一、眼盲的人，在他的生活中，會有哪些不方便的地方？請寫出或畫出三項。



二、學校內有那些地方設有幫助眼睛看不見的人的設備，請你寫出三項？

無障礙坡道	導盲磚	點字

三、有一位眼盲的人，背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。



學生學習單範例

《你是我的眼》學習單　三年十班　姓名：[illegible]

一、盲人，在他的生活中，會有哪些不方便的地方？請寫出或畫出三項。

不能獨自生活

需要他人協助

生活不方便

二、學校內有那些地方設有幫助盲人或視障人士的設施，請你寫出三項？

無障礙坡道	電梯	導盲磚

三、有一位盲人，自由學校的校門口走到活動中心，請你幫他設計出一條合適的路線，並標示出可用的輔助設備。

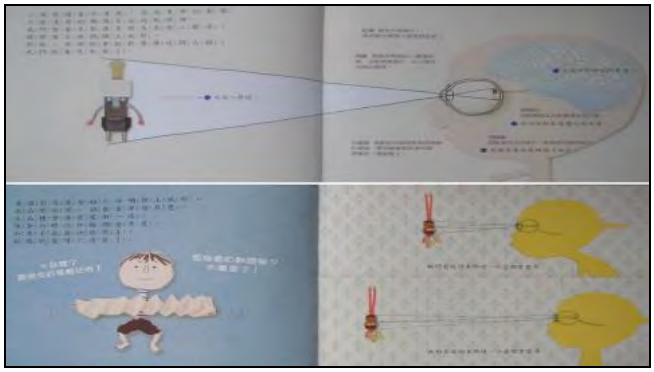
附件三

◎《眼睛眼睛看得清》繪本 PPT

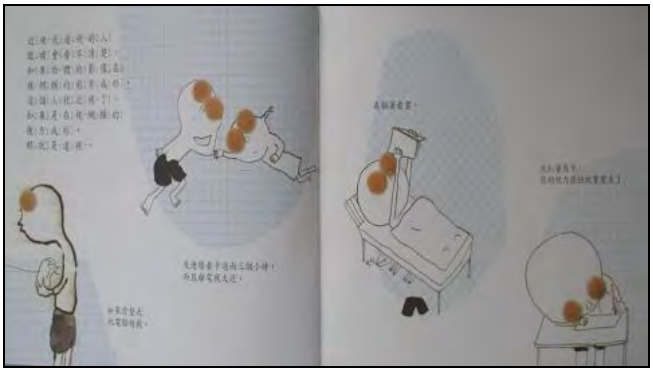
1.

2.

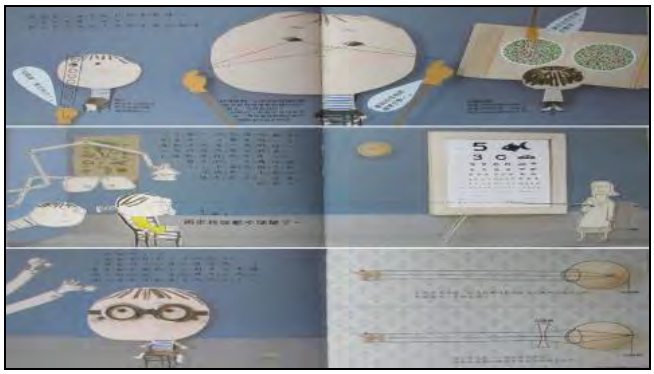
3.



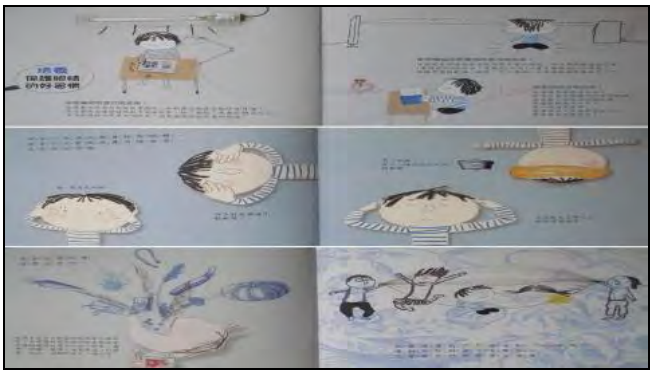
4.



5.



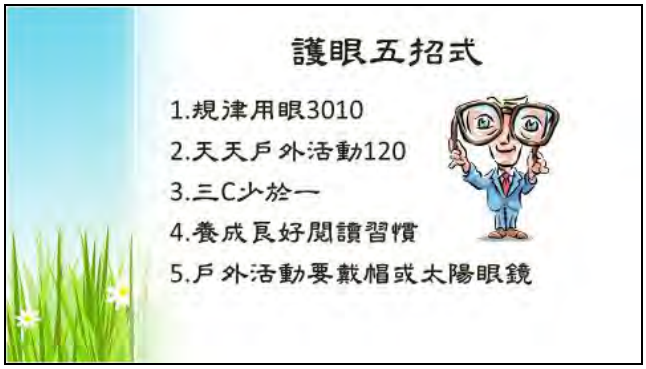
6.



7.

◎護眼五招式 PPT

8.



9.

10.

11.

12.

13.

14.

附件四

◎太陽日記卡

太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！

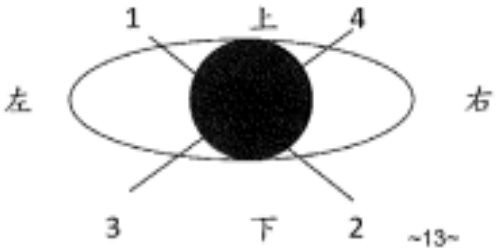
班級：_____　座號：_____　姓名：_____

	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	☼	☼	☼	☼	☼
中午吃飽飯	☼	☼	☼	☼	☼
第五節下課	☼	☼	☼	☼	☼
第六節下課	☼	☼	☼	☼	☼
放學後	☼	☼	☼	☼	☼
今天有戶外課	力量☼	力量☼	力量☼	力量☼	力量☼
☺3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼	達成☼

星期六	戶外☼____小時	3010達成☼
星期日	戶外☼____小時	3010達成☼

家長簽名

眼球運動示意圖



~13~

學生紀錄範例(第一週)

太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！

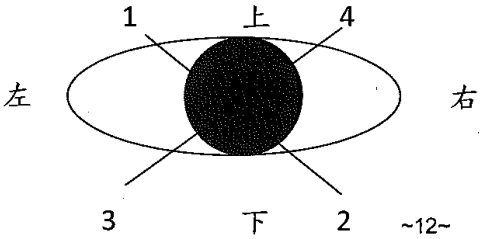
班級：405　　座號：17　　姓名：李智恩

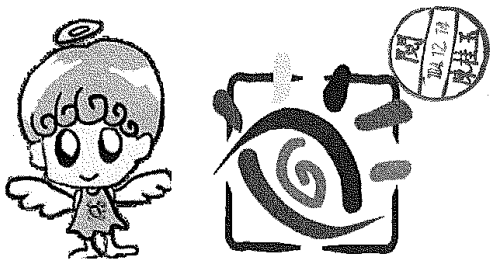
	星期一 (12月7日)	星期二 (12月8日)	星期三 (12月9日)	星期四 (12月10日)	星期五 (12月11日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
☺3010：用眼30秒就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

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

家長簽名
永

眼球運動示意圖





~12~

學生紀錄範例(第二週)

太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！

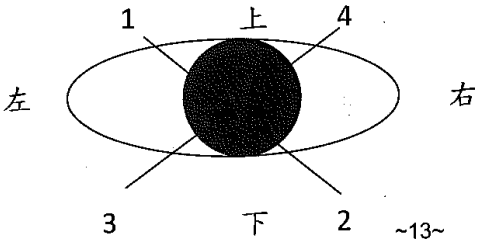
班級：405　　座號：17　　姓名：李智恩

	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	☀	☀	☀	☀	☀
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	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀
☺3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀

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

家長簽名
劉珮秀

眼球運動示意圖



~13~

學生紀錄範例(第三週)

太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！

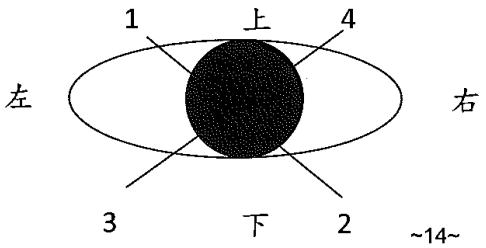
班級：405　　座號：17　　姓名：李智恩

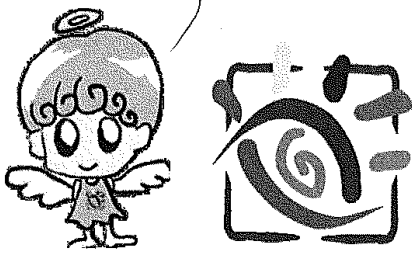
	星期一 (12月21日)	星期二 (12月22日)	星期三 (12月23日)	星期四 (12月24日)	星期五 (12月25日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
☺3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

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

家長簽名
劉珮淳

眼球運動示意圖





~14~

學生紀錄範例(第四週)

太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以把太陽畫起來！

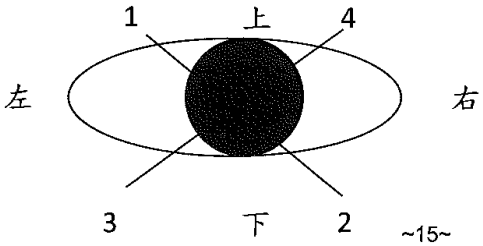
班級：405　座號：17　姓名：李智恩

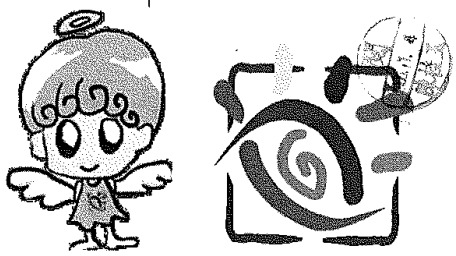
	星期一 (12月28日)	星期二 (12月29日)	星期三 (12月30日)	星期四 (12月31日)	星期五 (1月1日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飽飯	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀	有 ☀
☺3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀	達成 ☀

星期六	戶外 ☀ 2 小時	3010達成 ☀
星期日	戶外 ☀ 1 小時	3010達成 ☀

家長簽名
爸爸

眼球運動示意圖





~15~

附件五

◎《護眼唱跳小星星》學習單範例

護演唱跳小星星 三年　班 姓名

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

觀看者心得:

表演者心情:

視力保健近視防治之校園推動策略

以生活技能為基礎的健康教學

教育部國民及學前教育署
106學年度學童視力保健計畫

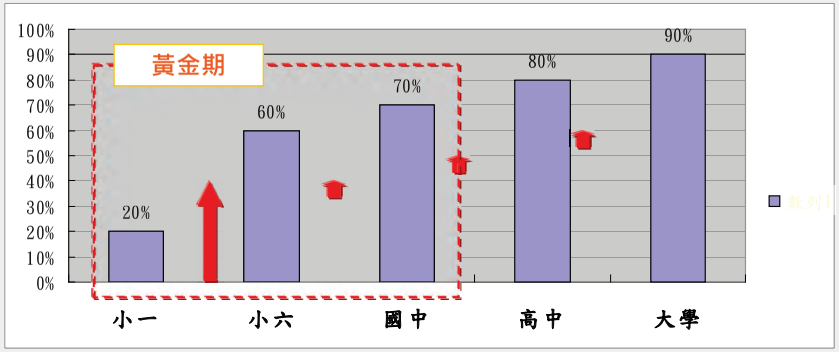
校園視力保健教師研習

視力保健近視防治之校園推動策略

主講人：牛玉珍助理教授

近視在台灣的特點?

1. 近視盛行率太高 → 9成大學生有近視
2. 近視的度數太深 → 2成高中生有高度近視
3. 近視發生太早→小學一年級就開始近視



台灣近視盛行率，小學生近視率從小一20%到小六為 60%、國中約70%、高中約80%，到大學已有90%*。 →估計20~25%最後成為高度近視

- 2010內政部統計18~65歲之人口共1620千萬人，國人若90%有近視，高度近視佔近視25%
  →一生中約有10%可能發生近視失明併發症，約36.5萬人

** Lin, L. L., Y. F. Shih, et al. (2001). "Epidemiologic study of the prevalence and severity of myopia among schoolchildren in Taiwan in 2000." J Formos Med Assoc 100(10): 684-691.*

兒童一旦變成近視

- 度數增加就像爬樓梯很難控制

大學每年增25度

高中每年增50度

國小/國中每年增100度

年紀越小近視
越容易高度近視

如何教導6~17歲之342萬名學子預防形成高度近視，將是一重大任務。

近視的治療目標

- 在**還沒**產生近視的孩童
  → 預防近視的發生
- 已經有近視的孩童
  → 抑制/減緩度數的增加；預防進展成高度近視
- 高度近視的孩童
  → 需定期接受視網膜/視神經/白內障檢查，篩檢高度近視的眼睛併發症

近視的預防方法(1)

1.增加**戶外活動**（白天)

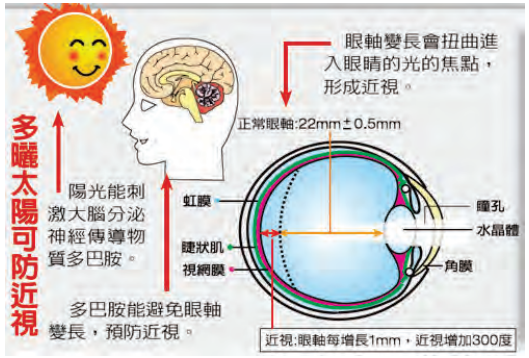
-只要戶外，不論任何活動或運動

- 下課休息時盡量到戶外，不要都留在教室內
- 走路上下學
- 增加下課後戶外活動時間：公園，球場

-每天2小時(120分鐘)

- 未近視或即將近視的兒童
  - 非常有效
- 已經近視的兒童
  - 戶外活動
  - 需加上眼科醫師協助的輔助治療

動物實驗



- 高照度光線 (15000 流明) 可以減低雞近視的誘發， 但是 500流明的光線及控制組無法阻止近視的誘發.
- 可能的機轉部分經由多巴胺dopamine 所造成.
- 猴子的研究結果也類似

Ashby RS and Schaeffel F. IOVS 2009
***Smith** EL 3rd, Hung LF, **Huang** J. IOVS 2012*

新加坡與雪梨近視比較

- 6-7歲華人兒童近視率
  新加坡 (29.1%) vs. 雪梨 (3.3%)
- 雪梨的兒童
  – 每週讀的書較多 (P < .001)
  – 較多的近距離活動 (P = .002)
  – 花更多的時間戶外活動
  13.75 vs 3.05 小時/每週 (P < .001)
  ***最重要的因素
- 作者認為與**教育壓力及政策**有關

Rose et al. Archive of Ophthalmol 2008

近視的預防方法(2)

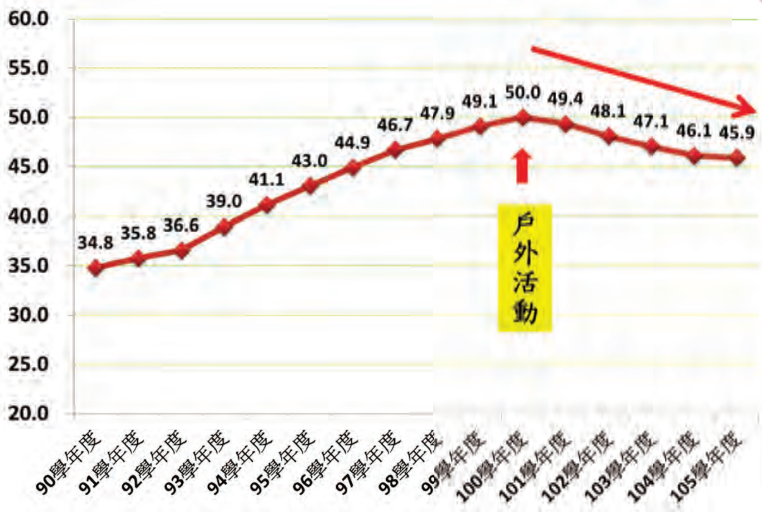
2.間斷近距離活動

- 避免長時間，中間沒有間斷
- Eg. 看書、畫畫、看電視、打電腦/電動
- 30分鐘近距離工作 → 休息5-10分鐘

近視的預防方法(3)

- 每半年定期檢查
- 眼科醫師散瞳檢查度數變化

90至105學年台灣國小百萬學童視力不良率趨勢圖



計畫團隊後援部隊

- 健康促進學校計畫及健體輔導團
- 學校護理人員相關團體
- 眼科醫學會等相關團體
- 民間慈善公益團體

計畫目的

1. 整合共識推動視力保健政策。
2. 強化認知、預防與矯治之輔導機制。
3. 教師視力保健知能之標準化訓練。
4. 透過多元活動及績優學校遴選，強化視力保健行為。
5. 提供視力保健新知與資源，加強宣導。

計畫主要方針

觀念宣導

近視是疾病
失明風險高

- 影片文宣教材
- 輔導委員共識
- 種子教師培訓
- 教室學生家長宣導
- 新聞媒體宣導

執行

戶外防近視
3010眼休息

- 縣市學校輔導訪視
- 教案課程融入及家長結盟
- 下課淨空&SH150
- 3C少於1
- 績優學校遴選

後勤

定期看醫生
控度來防盲

- 教育醫療衛生共識
- 協助校護研習
- 高危險群追蹤輔導

近視防治標語與口號

近視是疾病，失明風險高

- 眼鏡僅輔具，雷射未治癒

戶外防近視、3010眼休息

定期看醫生、控度來防盲

新視力保健計畫團隊製作近視防治影片專區

一、104年 高度近視影片	高度近視影片 -新生家長座談篇-正常版 https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0 高度近視影片-濃縮版 https://www.youtube.com/watch?v=zxPMMvLfDMc 高度近視影片-行動篇 http://youtu.be/0sPtQiGDE5w?list=UUwqRSBp5vup6qcQEd__B_DQ 高度近視影片-手術經驗篇 http://youtu.be/D9gzcDCYy3M
二、105年 近視防治宣導影片	完整版-https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQOI 精華版-https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY
三、106年 近視防治宣導影片	https://www.youtube.com/watch?v=B4d8kYPHIZw

106學年度學校視力保健 HPS範疇輔導策略

保健政策	•提高衛生委員會視力保健功能運作與預算 •制定下課教室淨空政策 •強化學校課後輔導機制
物質環境	•戶外活動場地及設備 •教具製作
社會環境	•結合衛生與醫療相關資源 •充實輔導網路之視力保健教育資料庫 •培訓種子教師或視力小尖兵及小天使
健康技能	•教師研習課程 •視力保健知識融入課程 •親子共學講座教學並播放近視防治影片
健康服務	•持續追蹤視力不良率狀況 •篩檢、轉介及近視個案管理 •健康中心定期編列視力保健經費
社區關係	•強化家庭參與近視病防治之行為與活動 •助學校與衛生單位、眼科醫學會連結

台灣健康促進學校網路

104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小

（二）規劃視力保健多元化活動專區
操場 一足球、飛盤、躲避球、樂樂棒球

中庭花園 一跳格子、平衡木

（三）落實學生天天戶外120分鐘
3、幼兒園晨間時光跳健康操律動舞

4、安親班中斷近距離用眼到戶外活動

6、升旗下課：戴帽護眼

（七）落實視力健康教學與活動
1.學校作息時間---彈性化

週一二五晨間操場晨跑

週一至週五延長第二節下課20分鐘

2.正式課程---戶外化

低年級生活課程-校園踏查、運動、探索。

全校性每學期校外教學1日。

3. 家庭作業形式---活動化

戶外景點參訪如科工館童趣園遊會闖關、幼兒園運動會、10人11腳競賽。

配合假日如寒暑假親子戶活動累計120分鐘。

戶外活動防近視—彈性調整作息時間

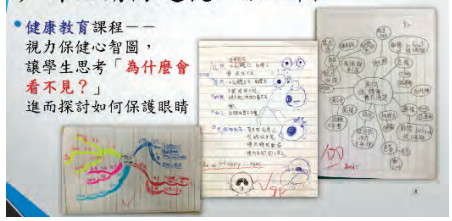
- 七年級朝會時間
  慢跑大觀遶臺灣

戶外活動防近視—落實下課教室淨空

- 全校朝會時空等下課不定時廣播提醒學生走出教室
- 辦理體育競賽(跳繩比賽)：讓學生下課走出教室練習

戶外活動防近視—融入課程

- 健康教育課程——
  視力保健心智圖，
  讓學生思考「為什麼會看不見？」
  進而探討如何保護眼睛



戶外活動防近視—強化護眼措施

- 於健體領域中宣導，
  並將護眼觀念融入課程中
- 鼓勵學生上戶外課期間
  戴墨鏡、帽子

104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

戶外活動防近視—活動形式家庭作業

- SH150里程記錄卡

各班利用下課時間
每人跑一圈計800M
以班級為單位統計

戶外活動防近視—正式課程戶外化

- 自然與生活科技領域
  ——生活科技校本課程
- 上學期課程主題：
  紙飛機、降落傘
- 下學期
  發射器

戶外活動防近視—戶外活動之社團

- 開設籃球社、羽球社、體能精進社、舞蹈社、
  觀心服務社、排球社、獨輪社、街舞社、童軍團

戶外活動防近視—多元化戶外活動

- 安排段考下午課程
  辦理「活力大觀園」多元學習課程
  上課場地均在戶外活動

104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小

每年視力不良複診之檢討與改善分析

年級	99學年	100學年	101學年	102學年	103學期	104學期
1年級	34.70%	31.00%	30.45%	26.10%	23.30%	29.60%
2年級	40.50%	42.75%	37.50%	39.15%	34.70%	32.80%
3年級	50.75%	49.85%	51.65%	45.15%	44.10%	44.80%
4年級	64.75%	58.75%	54.12%	59.25%	53.40%	52.60%
5年級	65.60%	68.85%	64.60%	65.19%	61.51%	55.90%
6年級	71.05%	72.10%	70.85%	69.85%	70.20%	68.70%
合計	56.00%	55.85%	53.80%	51.19%	48.48%	47.70%

視力保健相關社區眼科資源結盟

一、近5年來學童視力現況統計

高雄市鼓山區鼓山國小99~104(上)學年度學生視力不良率曲線圖

四、延緩學童視力不良-實施績效

（五）引入社會資源改進視力不良

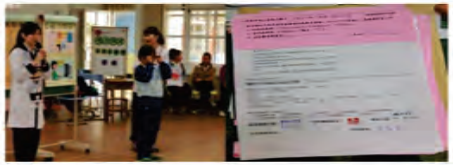
1.輔英科技大學進行視力保健話劇宣導

2. 結合高雄長庚醫院眼科團隊散瞳檢查

三、扎根學童視力保健-有效模式

（六）建構視力追蹤服務網絡

5、提供高關懷視力不良個案團體衛教



高關懷學生視力團體衛教　　提醒家長使用散瞳劑學童避光

104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小

實證指標 — 視力不良增加率

國中七升八增加<5%

視力保健處室	年級	101學年度 受檢人數	101學年度 視力不良人數	101學年度 視力不良率	102學年度 受檢人數	102學年度 視力不良人數	102學年度 視力不良率	103學年度 受檢人數	103學年度 視力不良人數	103學年度 視力不良率
上學期	七	378	294	77.78%	348	273	78.45%	359	278	77.44%
	八	347	294	84.73%	380	297	78.16%	348	286	82.18%
	九	384	336	87.50%	349	294	84.24%	380	311	81.84%
	總計	1109	924	83.32%	1077	864	80.22%	1087	875	80.50%
下學期	七	378	299	79.10%	347	285	82.13%	359	283	78.83%
	八	347	295	85.01%	380	306	80.53%	348	290	83.33%
	九	383	338	88.25%	349	296	84.81%	380	323	85.00%
	總計	1108	932	84.12%	1076	887	82.43%	1087	896	82.43%
增減幅度		0.80%			2.21%			1.93%		

實證指標 — 連續3年視力不良率呈現穩定趨勢

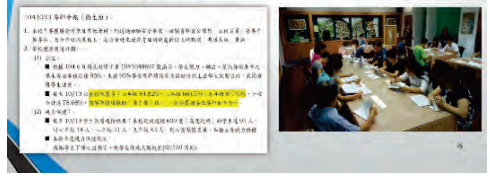
104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

定期就醫來防盲—高度近視學生衛教

- 召集七年級高度近視學生加強教育，並配戴模擬視網膜剝離之鏡片，體驗失明的危機

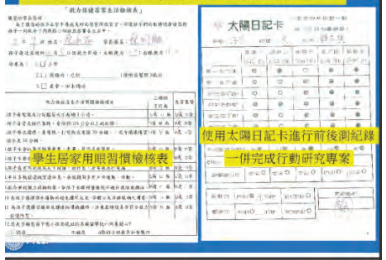
定期就醫來防盲—視力不良複診檢討

- 於健康促進委員會分析，並提出改善方案
- 於導師會報提出，請導師協助與家長溝通



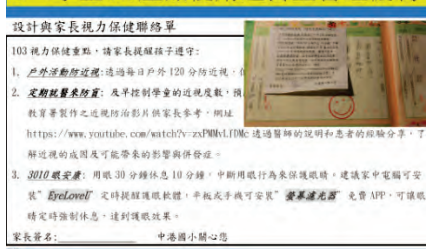
104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小

學校3010相關策略與方案



建立學童3010自主管理與獎勵機制

3-4學童3C產品使用之自主管理機制

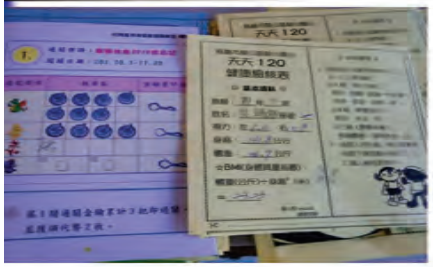


3-4學童3C產品使用之自主管理機制

三、扎根學童視力保健-有效模式
（四）養成學童視力健康技能
2、遵守用眼30/10守則

104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小

四、延緩學童視力不良-實施績效
（四）運用獎勵制度鼓勵走出戶外
1.研發視海遊龍通關秘笈的檢核機制



2.善用投籃機代幣獎勵學生

3010相關策略—自主管理vs獎勵機制

- 暑期體育活動記錄表

學生暑假期間記錄
每天戶外運動時間
開學後擇優獎勵
頒予獎狀及嘉獎乙支

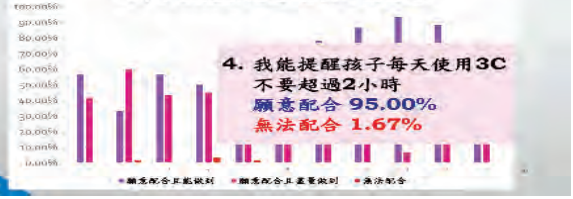
104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

3010相關策略—自主管理vs獎勵機制

- 寒(暑)假健康自主管理實踐卡
完成家長認證及導師認證，可參加健康寶寶抽獎活動

3010相關策略 —家長座談活動成果

104 學校健康促進 家長回饋結果



教育部國民及學前教育署 106學年度學童視力保健計畫-
校園視力保健教師研習

生活技能為基礎的健康教學
-以視力保健教學為例

幫孩子找到面對困難的能力!

唯有引導孩子設想各種可能的情境，想清楚、充分理解之後，孩子才有能力面對並處理各種困境，也才能夠真正發展成長。

“人生很多時候都是這樣，絕對不可能有一個完全接納我們的環境，就算不喜歡這個環境，但我還是可以生存→**找出生存的方法！**”

成就終身的軟實力…
生活技能

教育部長吳清基：
AQ、EQ、MQ
都比IQ重要

skill-based health education
以技能導向為主的健康教育

- 技能(skills)之定義為：使人們能表現出一特定行為的能力。

- 技能(skills)分為二部份：
1. 生活技能(life skills)
2. 其他技能(other skills)---涉及實踐性的健康技巧和需要技術性的能力；如：
- 急救技能：包紮、CPR
- 保健技能：洗手、刷牙、上廁所、作健康餐點
- 性教育：正確使用保險套

健康生活技能

生活技能(life skills)

- 一種使人們能正向解決、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制。
- 有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。

教導生活技能是責任，但如何教？

- 生活技能對於青少年在其他生活方面皆是隨處可見的一種應用工具。

- 在實證性研究的結果下，健康教育的重點在教導生活技能的過程中，將生活技能應用並連結於特定健康情境與行為，使生活技能更有效地影響人們的健康行為，會比只是針對某種技能作說明講授內容更彰顯其效果。

→知識和特定情境結合才會有用

健康生活技能

人與人-社會健康 【溝通與人際互動能力】	人與環境-工作成就健康 【決策與批判性思維能力】	人自己-情緒健康 【適應力和自我管理能力】
1. 人際溝通能力	1. 做決定	增加自信與自我控制、負責任與產生改變相關能力
2. 協商技巧	2. 解決問題	1. 自我覺察
3. 拒絕技能	3. 批判思考	2. 目標設定
4. 同理心		3. 自我監控
5. 合作與團隊作業		4. 情緒調適
6. 倡導能力		5. 抗壓能力

人自己-情緒健康

自我覺察【self-awareness skills】

定義：

- ❖ 創建自知能力，包括權利、影響、價值、態度、優點和缺點的認知
- ❖ 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

重要性

- 幫助我們認知自己的感覺和價值觀
- 是人際關係、有效溝通和培養同理心須具備的先決條件。

生活技能運用於視力保健(自我覺察)—國小階段

愛眼你、我、他

題目	總是	常常	有時	偶爾
1.在寫字時，能保持眼睛和桌面的距離？				
2.閱讀時，能避免在搖晃的車上或床上？				
3.我能在燈光照明充分的地方看書？				
4.我能選擇字體較大、印刷鮮明的書籍閱讀？				
5.看電視時，能保持眼睛和電視的距離？				
6.看電視，能每看30分鐘就休息10分鐘？				
7.我能利用下課時間到戶外活動以保護眼睛？				
8.我能注意營養，均衡地攝取食物、不偏食？				

「視力保健」是一項很重要的工作，愛護眼睛要從平時做起，想想看，自己是否做到了呢？請依照你平時的習慣在下列表格中打「v」

人自己-情緒健康

目標設定【Setting Goals】

定義

- ❖ 目標設定就是確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期目標。
- ❖ 目標設定的五要素～「SMART」原則：Simple / Measurable / Achievable / Realistic / Times

重要性

能讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。

生活技能運用於視力保健(目標設定)—國小階段

護眼計劃大作戰

我是小明 10歲
我最愛看電視及打電動了！

情境：
習慣躺在沙發看電視
看電視一看就是2個多小時
很少從事戶外活動

分析：
看電視的距離及角度錯誤
觀看電視時間過長
眼睛視力可能亮起紅燈！

讓我們來為他設計護眼計劃吧！！

要達成的目標	調整看電視時的姿勢	調整看電視的時間長度	做適度的休息，讓眼睛放鬆
執行策略	看電視時，維持電視畫面高度比兩眼平視時略低15度的位置 看電視時，距離保持與電視畫面對角線6-8倍距離	每天看電視時間一次不超過半小時 一天不超過三次	戶外活動，放鬆眼肌，防止近視
達成與否			

人與環境-工作成就健康

做決定【Decision-making】

定義

- ❖ 收集訊息的能力
- ❖ 評估現在的行為，將會為自身及他人帶來的後果
- ❖ 有能力從多項選擇中做出最佳決定。

做決定步驟：確認情境-列出選擇-分析優缺點及行為後果-做決定-自我負責

- ❖ 例：在面臨3C的誘惑情境下，能決定採取護眼行動，以對個人的視力保健負責

重要性

- 幫助我們做建設性的決定
- 讓我們能夠處理不同的選擇
- 會影響我們做不同的決策

人與環境-工作成就健康

解決問題【Problem-solving Skills】

定義

- ❖ 以建設性的方式處理生活中，或將來可能面臨的種種問題。
- ❖ 是一種處理問題或情境的過程

：確定問題 - 分析原因 - 列出解決方案（三個以上為佳） - 分析優缺點 - 選擇其一試做 - 執行檢討回饋 - 再試

- ❖ 例：能處理在視力保健上所遇到的困難或挑戰

重要性

- 能夠建設性地處理生活中所面對的各種問題
- 如未處理，將來可能出現造成身心壓力的各種問題

人與環境-工作成就健康

批判思考【Critical Thinking Skills】

定義

- 批判思考是一位具自主性自律能力者，從事辯證性的心靈活動。
- 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。
- 質疑 - 反省 - 解構 - 重建
- 例：能用批判思考的觀點，反省媒體或同儕對視力保健所造成的影響

重要性

- 幫助我們認知、處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如：媒體和同儕壓力

自我監控【self-monitoring】

定義

- ❖自我評估/自我評定/自我監控/自律能力
- ❖能以簡單、可測量、可達成且合理的方式，在指定期限內負責任的去完成個人設定為優先的事務。
- ❖例：使用太陽日記卡監控個人護眼時間

重要性

- 讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。
- 使我們經由不同解決方案的探討、省思，認清行動或不行動帶來的不同結果，得以做決定和解決問題。

- ❖教學主題的內容與重點是什麼?
- ❖與孩子生活經驗的連結?(無法分割的健康概念)
- ❖能給孩子什麼樣的生活能力?—**生活技能**

.....→設定教學目標→選擇及修正教案→應用現成教具或研發教具

健康促進學校健康教育教學_生活技能(life skills)為導向

新北市積穗國中 龍芝寧 104

一、健康教育教學趨勢

教師的角色與功能已不能再如過去般，僅僅是提供訊息者及指導者(Provider-oriented)，必須轉換成提供服務者、參與者，亦是一個能力的引發者，而這樣的角色在教學上必須注意到學習者的需求，有需要才會有動機(Needs Assessment)，找出教學的切入點及找到學習者的珍視價值(Crucial Value)。以下是Allensworth(1993)對 21 世紀健康教育教學提出的幾點建議：

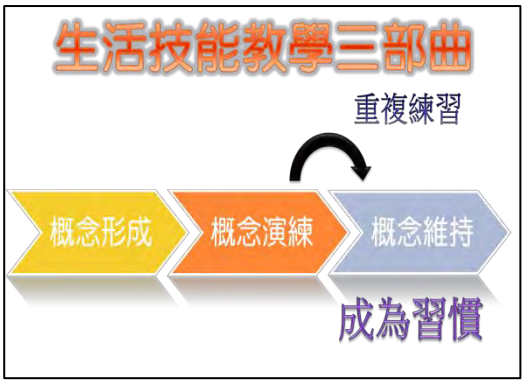
1. 將課程設計重點放在對健康影響最大的一些相關行為上
2. 課程有足夠的上課時間與相關活動的安排，以引發行為改變。
3. 強調且應用多元教學策略。
4. 教學必須融入學校的整體活動與設施中。
5. 讓學習活動延伸到家庭與社區中。
6. 運用教學策略，鼓勵學生參與，以達教學目標。
7. 讓學生熟練重要的健康生活技能，並靈活運用於各種健康問題。

二、「生活技能」導向之健康教育教學

(一)生活技能的定義(WHO,2003)

使人們能正向解決、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制。

有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。



1. **概念與技能形成：**啟發學生於認知層面能理解、態度層面能接受生活技能的概念與重要性。例如：讓學生判斷何種行為是具有同理心或有效溝通的要素。
2. **概念與技能演練：**安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為，例如：實際練習分別以不同的立場及觀點(父母及子女)來看待同一件事，發展同理心對話句子提供日常練習範例。
3. **概念與技能維持：**引導學生思考真實生活中可以舉一反三的情境有哪些？如

何應用於真實生活情境中，讓技能建立後能深化為健康行為模式，例如：學生熟悉同理心的意涵並能於日常中嘗試並紀錄下來。

實施上述「生活技能」為導向的健康心理課程教學，學習的主體應是學生積極主動參與，教學活動必須強調互動式/參與式之教學策略運用，其原則包括：

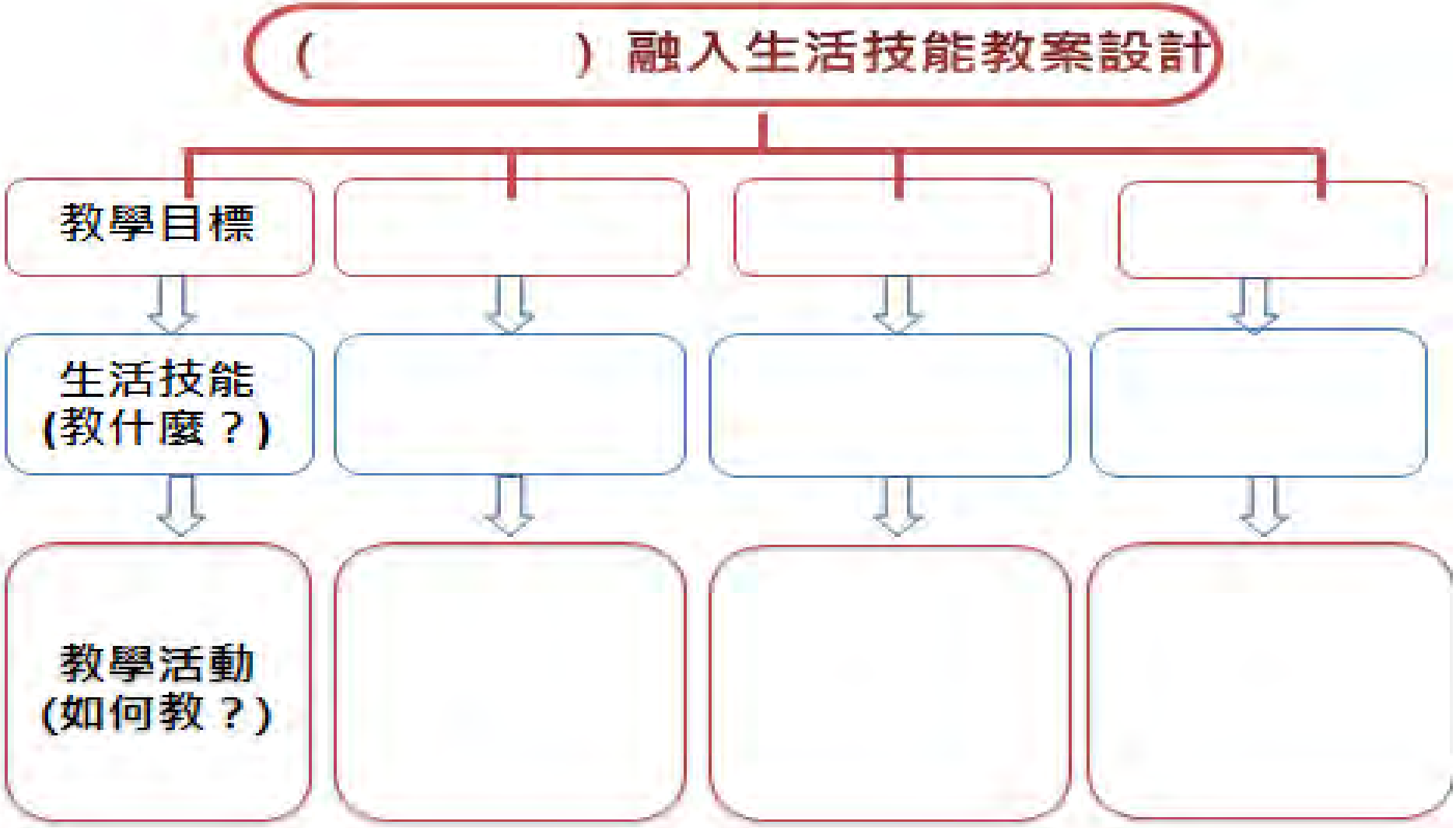
1. **營造自動改變的歷程**，引發學生參與學習動機及建立價值觀。例如：自我檢視壓力源與其影響，引發對壓力調適的重視。
2. **設計與生活經驗相連結之教學活動**，呼應學生生活情境，強調問題解決。例如：演練面對考試壓力時的調適身心狀況的因應方法。
3. **塑造學習者自身成功的經驗**，經由示範、演練、修正等學習歷程。例如：小組演練壓力調適方法，進而互評、分享心得與優缺點。

表一：生活技能說明

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力(人與自己)	1. 自我覺察	● 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。 ● 幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、有效溝通和培養同理心所必須具備的先決條件。	● 探索自己的內在想法 (1) 我現在是怎麼想的？ (2) 這個想法，讓我產生什麼情緒？ (3) 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ (4) 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？ 還是有其他更重要的原因？
	2. 自我肯定	● 有能力清楚有信心地詮釋一個人的想法，或個人權益、有信心，並且不會否定別人的個人權益。 ● 能夠讓人們採取行動以取得最大的利益，能夠爭取而不會感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。	● 表情誠懇自信 ● 態度謙虛有理 ● 語氣溫和堅
	3. 情緒調適	● 有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力對情緒做出適當的反應。 ● 讓我們能夠適時的反應我們的情緒、避免負面情緒持續影響生理及心理的健康。	● 分辨愉快和不愉快情緒 (1) 收到喜歡的生日禮物（滿足） (2) 心愛的玩具被弟弟弄壞了（生氣） (3) 考試考不好（難過） (4) 得到老師的讚美（快樂） ● 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒 ● 用適當的方法來宣洩情緒 ● 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等 ● 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等 ● 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談

	4. 抗壓能力	● 能夠認知我們生活中壓力的來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。 ● 讓我們能夠調節壓力、避免壓力所造成的負面效果，如枯燥、厭煩、精疲力盡、神經質和行為的改變。	● 減少壓力的負面影響 (1) 勇敢面對壓力 (2) 嘗試改變自己的想法 (3) 學習放鬆自己 (4) 尋求社會支持 ● 妥善解決或減輕壓力 (1) 確認壓力的來源 (2) 分析壓力形成的原因 (3) 列出減少壓力負面影響的方法 (4) 評估後果極可能遭遇到的困難 (5) 決定採行的方法，訂定行動計畫 (6) 檢討與再實行
	5. 目標設定	● 目標設定就是確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期目標。 ● 能讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。	● 目標設定五要素 (1) Simple---具體易懂 (2) Measurable---可測量的 (3) Achievable---可達成的 (4) Realistic---具有實際性 (5) Times---有時間期限
	6. 自我管理與監控	● 有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、心理和環境健康。 ● 能夠讓我們日復一日維持有意健康的決定，以達到長期健康和安適的目標。	(1) 選擇一項待改進的習慣 (2) 訂定改變的目標 (3) 擬訂執行計畫及獎勵方式 (4) 簽訂契約 (5) 確實執行並填寫紀錄卡
溝通與人際交往能力(人與人)	7. 同理心	● 有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。 ● 這可幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應、且提昇我們的正向社會互動能力。	● 了解別人的感覺並設身處地為人著想 ● 能夠瞭解別人的情緒 ● 察覺別人為說出的顧慮和情感並做出反應 ● 表現是瞭解他人情緒背後的真正原因
	8. 人際溝通	● 無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。 ● 讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。	● 用關心的眼神注視對方 ● 專注傾聽，保持微笑的表情 ● 適當的肢體表情 ● 適時提出問題
	9. 協商技能	● 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議或訂立合約，這也包括了妥協、給予和取得的能力。 ● 幫助我們迎合和滿足對方的的需求且能關心彼此的利益，在工作上或與人合作時，這是非常重要的能力。	(1) 決定立場、擬定戰術 (2) 考慮協商場地和人選 (3) 協商前的談判 (4) 推推看測試對方的反應 (5) 初步協議 (6) 交換讓步 (7) 重新製造僵局 (8) 解題與結束協商 (9) 協議後協議達成協議後，再找看看有沒有更好的解決方案

	10. 有效拒絕	● 能夠有效的拒絕別人，且能避免造成彼此的困擾。 ● 讓我們能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切，這是能成功和他人共事時的一項關鍵因素。	● 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。 ● 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。 ● 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。 ● 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。 ● 而拒絕時，最常使用的方法有 (1) 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。 (2) 找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 (3) 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 (4) 自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 (5) 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
決策與批判思維能力(人與社會)	11. 批判性思考	● 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見 ● 幫助我們認知和處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如媒體和同儕壓力。	(1) 懷疑一下(質疑) (2) 想一下(反省) (3) 打聽一下(解放) (4) 我決定了(重建)
	12. 解決問題	● 解決問題或情境的過程(例如問題的診斷)、能採取行動將現況與預期結果間的差距拉近，對其他情境也能發展出對應原則。 ● 讓我們能夠建設性的處理生活中所面對的各種問題，如尚未處理，將來可能出事或造成身心壓力的各種問題。	(1) 確定問題所在 (2) 分析形成這個問題的原因 (3) 出解決問題的方案 (4) 分析各個解決方案的阻力和助力 (5) 選擇可行的方法做做看 (6) 檢討後再實行
	13. 做決定	● 有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而從這些選擇可能會產生特定的結果，或對將來是最佳的選擇。 ● 幫助我們做建設性的決定，讓我們能夠處理不同的選擇，亦會影響我們做不同的決策	(1) 先確定你必須作決定 (2) 出所有可能的選擇 (3) 列出所有選擇的優缺點 (4) 做出決定 (5) 評價決定的好與不好？
	14. 倡議宣導	● 為增進群體的健康，能以具體事例表明自己促進健康的立場，並使用人際溝通的技巧展現出對健康行為的影響力。	(1) 非常清楚的促進健康立場 (2) 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場 (3) 對目標聽觀眾高度了解(聽觀眾的觀點、興趣與先備知識) (4) 對於立場表達出熱烈強烈地相信


(　　) 融入生活技能教案設計
教學目標
生活技能
(教什麼？)
教學活動
(如何教？)

學童視力保健績優教案分享

幼兒園

教育部國民及學前教育署
106學年度學童視力保健計畫
幼兒園視力保健教案分享

國立臺中教育大學 幼兒教育學系

（含碩士班、碩士在職專班、早期療育碩士班及早期療育碩士在職專班）

駱明潔 副教授兼系主任

1

統整性主題課程建構步驟

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ⟷ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

表 1.2-16 統整性主題課程設計——建構步驟及操作說明

步驟	操作說明
步驟 A 依據情境選擇主題	• 主題是根據幼兒的發展能力、興趣、生活經驗而產生嗎？ • 主題是根據時令節慶、新聞時事、偶發事件、行事曆或重大活動而產生嗎？ • 主題是根據教保服務人員的專長而產生嗎？ • 主題對幼兒具有吸引力，能與社區資源結合，對幼兒有適度的挑戰力？ • 主題能引發幼兒主動學習、深入探究和多元互動的動機？ • 主題能鼓勵幼兒差異表現或能多方應用以及具有延展性？

2

統整性主題課程建構步驟

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ⟷ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

步驟 B 腦力激盪產生各種想法	• 是透過腦力激盪或自由聯想的班級討論歷程而產生與主題相關的各種字彙、想法、活動、知識嗎？ • 能列出所有相關的知識、想法或活動嗎？ • 能利用白板或大張書面紙，示範將口說語言記錄成為書面文字的歷程嗎？

Eye 眼睛

3

統整性主題課程建構步驟

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ⟷ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

Eye 眼睛

眼睛會瞎掉　戴眼鏡　眼睛會痛

不要一直看手機

看東西　上課　讀書　看電視　走路要專心　看外面　幫眼睛按摩　眼睛要運動

遮眼、眼藥水、護士阿姨　看眼科醫生　眼珠　眉毛

鏡片　不在很暗的地方看書

眼科醫師、檢查眼睛

少用眼　長針眼　散光　睫毛　眼白　眼皮

睡覺　遠視　近視

瞇瞇眼　看不清楚

眨眼　看綠色東西才不會近視

不能不眨眼　不要看近的東西　不要太近看書

眼睛要上下左右的轉動　視力檢查要摀住眼睛　視力檢查　不能把東西放在眼睛上

吃蔬果　電視不可看太久　太陽眼鏡　多休息、休息10分鐘

眼睛癢　會紅紅的

4

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ↔ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

主題：eye眼睛	
主要概念	中大班幼兒的想法
眼睛構造與功能	看東西、上課、讀書、看電視、眼珠、眉毛、睫毛、眼白、眼皮
眼睛疾病與症狀	長針眼、散光、遠視、近視、眼睛會瞎掉、戴眼鏡、眼睛會痛、眼睛癢會紅紅的、瞇瞇眼、看不清楚
眼睛的治療	看眼科醫生、鏡片、遮眼、眼藥水、護士阿姨
保護眼睛的方法	巧虎、不要揉眼睛、不要看近的東西、不能不眨眼、不要看太亮的東西不要看太陽、不在很暗的地方看書、不能把東西放在眼睛上、眼睛要上下左右的轉動、視力檢查要搗住眼睛、視力檢查、不要一直看手機、多休息、休息10分鐘、走路要專心、看外面、幫眼睛按摩、眼睛要運動、少用眼、睡覺、眨眼、看綠色東西才不會近視、電視不可以看太久、太陽眼鏡、眼科醫師、檢查眼睛、不要太近看書、吃蔬果

5

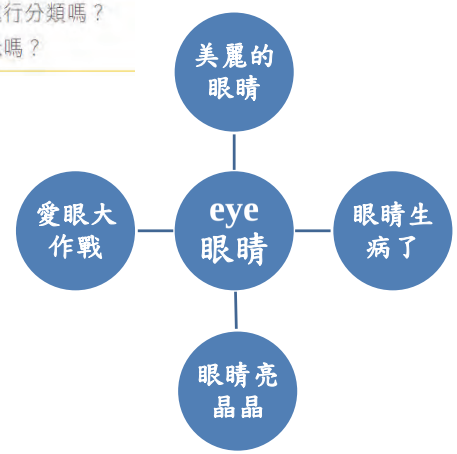
統整性主題課程建構步驟

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ↔ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

步驟 C
使用網絡圖組織想法

- 能將腦力激盪後的想法進行分類嗎？
- 能將類別歸納成數個概念嗎？

主題：eye眼睛	
主要概念	主題概念名稱
眼睛構造與功能	美麗的眼睛
眼睛疾病與症狀	眼睛生病了
眼睛的治療	眼睛亮晶晶
保護眼睛的方法	愛眼大作戰



6

步驟A 依據情境選擇主題 → 步驟B 腦力激盪產生各種想法 → 步驟C 使用網絡圖設計可能的活動 → 步驟D1 設計可能的活動 ↔ 步驟D2 整合可能的活動和界定學習方向 → 步驟E 對照概念和學習指標

近視防治標語與口號

近視是疾病，失明風險高

- 眼鏡僅輔具，雷射未治癒

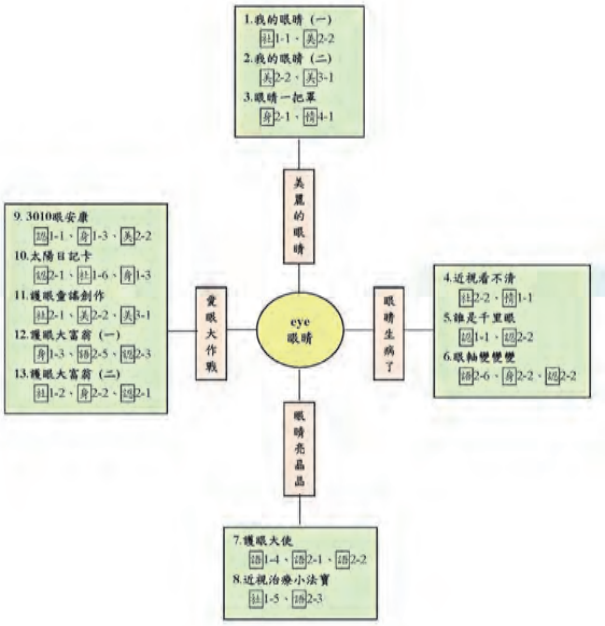
戶外防近視、3010眼休息

定期看醫生、控度來防盲

106學年度學童視力保健計畫

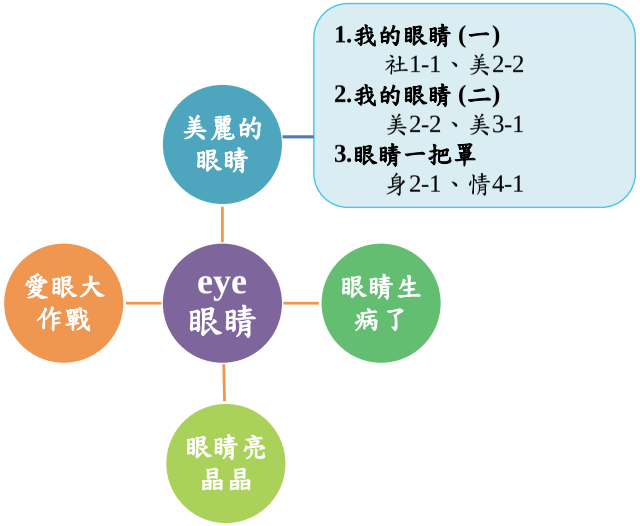
7

幼兒園視力保健教案活動主題網



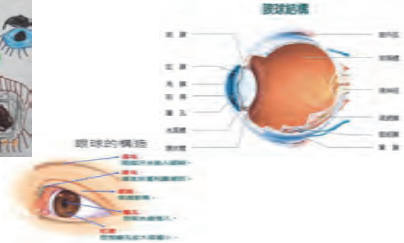
8

eye眼睛主題網



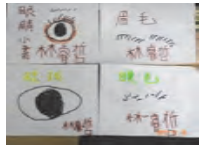
幼兒園視力保健活動教案一

主題名稱：eye眼睛	主題概念：美麗的眼睛	活動名稱：我的眼睛（一）
課程目標：社-1-1認識自己 美-2-2運用各種形式的藝術媒介進行創作		活動目標：認識自己的眼睛

活動過程	說明
一、引起動機 繪本-「眼睛的故事」	
二、發展活動 (一)觀察自己與他人的眼睛 (二)畫出自己的眼睛 拿起小鏡子照照自己的眼睛，把它畫下來，並塗上顏色。 (三)作品欣賞與經驗分享 請幼兒分享眼睛的自畫像。 (四)眼睛構造欣賞	
三、延伸活動 教師自製可拆解的眼睛教具，放置在學習區，供幼兒操作。	

幼兒園視力保健活動教案二

主題名稱：eye眼睛	主題概念：美麗的眼睛	活動名稱：我的眼睛（二）
課程目標：美-2-2運用各種形式的藝術媒介進行創作 美-3-1樂於接觸多元的藝術創作，回應個人的感受		活動目標：認識自己的眼睛

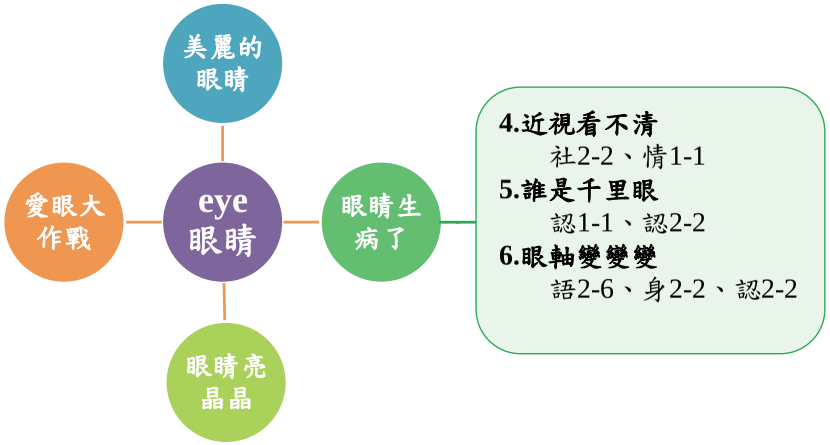
活動過程	說明
一、引起動機 展示幼兒完成的繪畫作品-「我的眼睛」作品。	
二、發展活動 (一)分組活動-「我的眼睛」創作 依幼兒的興趣及能力分為三組學習： 1.眼睛小書 2.兩隻眼睛 3.「眼睛」襪子手偶 (二)作品欣賞與經驗分享 幼兒分享自己的作品及並表達自己對於「眼睛」創作的感受。	
三、延伸活動 將幼兒完成的作品放置學習區，供幼兒賞析與扮演。	「眼睛小書」及「眼睛襪子手偶」融入在語文區供幼兒觀賞與扮演；「兩隻眼睛」的作品，可張貼在美勞區，供幼兒欣賞。

幼兒園視力保健活動教案三

主題名稱：eye眼睛	主題概念：美麗的眼睛	活動名稱：眼睛一把罩
課程目標：身-2-1安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求 情-4-1運用策略調節自己的情緒		活動目標：知道眼睛的功能與重要性

活動過程	說明
一、引起動機 繪本—「小眼睛大發現」	引導幼兒認識眼睛的基本構造和功能，體會眼睛的重要性，如：眼睛可以看東西、上課、讀書和看故事書…。
二、發展活動 (一)「眼睛一把罩」體驗遊戲 1.矇眼走路 2.大海撈「球」 3.打地鼠 (二)經驗分享 1. 三種遊戲中，**你發現眼睛有哪些重要功能？** 2. 當眼睛被矇住看不見時，你的心情怎樣？	
三、延伸活動 「表情臉譜」體驗遊戲	請幼兒運用五官來表達自己的喜、怒、哀、樂表情。

eye眼睛主題網



13

幼兒園視力保健活動教案四

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：近視看不清
課程目標：社-2-2 同理他人，並與他人互動 情-1-1 覺察與辨識自己的情緒		活動目標：瞭解發生近視時，可能出現的症狀

活動過程	說明
一、引起動機 故事手偶劇場，教師表演手偶劇場-小豬近視了	**劇本－小豬近視了** 有一天，在森林小學裡，動物們正練習運動會賽跑活動，以前跑步最厲害的小豬，這天卻一如反常地一直跌倒… 小兔：**「你今天是怎麼了啊！怎麼一直跌倒呢？」** 猴子：「對啊！對啊！還是你今天身體不舒服嗎？」 小豬：「我也不知道耶…但最近一直覺得天空霧霧的…走路一直不穩」 小兔：「天空霧霧的？沒有哇！今天天氣很好，是大晴天呢！」 猴子：**「你是不是最近眼睛會酸酸的，看東西會瞇著眼看？」** 小豬：「對啊！你怎麼知道！」 猴子：**「你應該是近視了！要趕緊找眼科醫師檢查！」** 兔子：「一定是你平常一直看電視看太久！」 小豬：「近視？近視是什麼呢？」

14

幼兒園視力保健活動教案四

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：近視看不清
課程目標：社-2-2 同理他人，並與他人互動 情-1-1 覺察與辨識自己的情緒		活動目標：瞭解發生近視時，可能出現的症狀

活動過程	說明
二、發展活動 **(一)團體討論** 教師詢問幼兒故事中的小豬，發生了什麼事？ **(二)體驗活動－近視看不清** 幼兒兩兩一組，一位幼兒將透明塑膠袋遮住眼睛；另一位幼兒拿著數字卡，請遮眼組的幼兒說出數字卡上面的數字。如果幼兒一直說看不清楚，可以請拿數字卡的幼兒往前一步，直到看到為止。 **(三)經驗分享** 請幼兒說出剛剛遮眼時的感受，鼓勵幼兒說出內心感受，例如：因為看不清楚而感到害怕、焦慮…。	（多數幼兒可能還沒有近視的情況，可以請幼兒想像，當近視時看東西的情景）
三、延伸活動 學習單－近視的世界；教師**請幼兒畫出體驗近視看東西的感覺**，更可以引導幼兒思考，形容近視感覺的顏色，鼓勵幼兒以顏色來表達。	

15

幼兒園視力保健活動教案五

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：誰是千里眼
課程目標：認-1-1 蒐集生活環境中的數學訊息 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動目標：瞭解發生近視時，可能出現的症狀

活動過程	說明
一、引起動機 眼睛道具分享－望遠鏡 	哇～望遠鏡可以看到很遠的東西呢！現在我們到戶外，來比賽看看，誰的眼睛像望遠鏡一樣厲害看得遠！
二、發展活動 **(一)遊戲－誰是千里眼** 1. **教師引導幼兒分為三組：受測組、數字卡組、記錄組**，請幼兒輪流挑戰，看誰能看到最遠的數字，並請記錄組協助記下受測者能看到的距離位置。 2. 請幼兒拿著數字卡，站在操場由近到遠，**第一位小朋友與受測者距離6公尺（測量視力表的標準距離）**，第二位小朋友則與受測者距離8公尺，第三位小朋友則與受測者距離10公尺，以此類推。	

幼兒園視力保健活動教案五

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：誰是千里眼
課程目標：認-1-1 蒐集生活環境中的數學訊息 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動目標：瞭解發生近視時，可能出現的症狀

活動過程	說明
二、發展活動 (二)經驗分享 1. 幼兒分享記錄圖表中，每位小朋友的施測結果，看看誰看得最遠，並**請「千里眼」進行經驗分享**。 2. 教師邀請其他幼兒發表「我是千里眼」看數字的感覺。 **3. 教師與所有小朋友一起宣示，願意保護自己的眼睛，成為一位最棒的千里眼。**	哇！○○是我們班的千里眼！請你說說為什麼你可以看得這麼遠呢？ 為什麼有些人可以看得很遠？有些人不行？

17

幼兒園視力保健活動教案六

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：眼軸變變變
課程目標：語-2-6 回應敘事文本 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動目標：認識眼睛疾病－近視

活動過程	說明
一、引起動機 故事手偶劇場-近視小偵探 故事內容延續了「小豬近視了」的劇情，故在手偶劇場開始前，教師可以再次回顧「小豬發生了什麼事？」幫助幼兒喚起舊經驗。	**劇本－近視小偵探** 小豬經過上次的跌倒事件後，在朋友的陪伴下，決定去找貓頭鷹博士詢問「近視」。（叩叩叩） 小兔：「貓頭鷹博士，我們來了！」 貓頭鷹博士：「什麼事呀？」 猴子：「眼科醫師叔叔檢查發現小豬近視了，我們想知道小豬為什麼會近視？」 貓頭鷹博士：「原來是小豬近視了呀！**「近視」就是我們的眼睛的軸長變長，是一種疾病噢！」** **小豬：「啊？軸長變長是什麼意思呀？」** **貓頭鷹博士：「眼睛就像是我手中的氣球，我們如果一直吹氣會發生什麼事？」** 小兔：「氣球會變大！」 猴子：「氣球會破掉！」 貓頭鷹博士：「沒錯！眼睛就像吹氣球一樣，如果沒有好好照顧它，一不注意就會越變越長，甚至會視網膜剝離，如同氣球破掉一樣噢！」 小豬：「哇…聽起來好可怕啊！」 小兔：「那到底為什麼會近視呢？」 猴子：「我知道了！一定是小豬自從有了手機後，每天下課都不出去玩，一直玩手機！」 貓頭鷹博士：「嗯～沒錯！而且兩歲以下的小朋友不能看手機」 小兔、猴子、小豬：「謝謝貓頭鷹博士，我們知道了！」

18

幼兒園視力保健活動教案六

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：眼軸變變變
課程目標：語-2-6 回應敘事文本 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動目標：認識眼睛疾病－近視

活動過程	說明
二、發展活動 **(一)團體討論** 教師與幼兒回顧故事中的內容。 **(二)體驗活動－氣球充氣** 1. 教師拿出裝在寶特瓶內的氣球與充氣筒，示範氣球一直充氣的情形。 2. 教師引導幼兒使用充氣筒，將氣球充氣，藉此了解近視為眼球（眼軸）變長的過程，當眼球越來越長，最後可能會看不見。 **(三)統整與回顧** 教師詢問幼兒體驗氣球充氣的感覺。	剛剛小豬他們找貓頭鷹博士說些什麼呢？近視的眼睛，會變得怎麼樣？

19

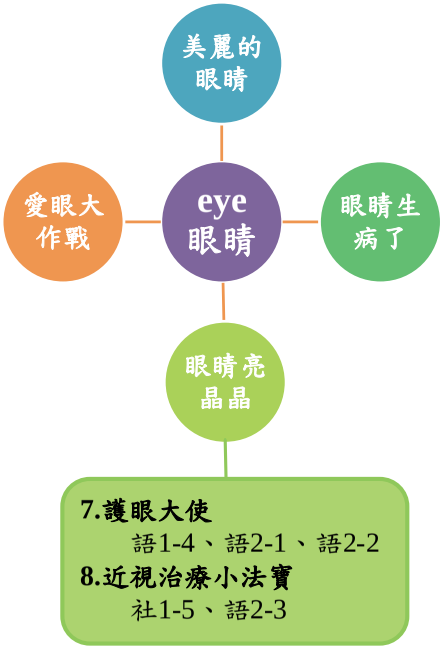
幼兒園視力保健活動教案六

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：眼軸變變變
課程目標：語-2-6 回應敘事文本 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動目標：認識眼睛疾病－近視

活動過程	說明
三、延伸活動 **(一)影片欣賞** 教師利用影片進行視力宣導，再引導幼兒說出對影片的看法： 1. 教育部國教署-學童視力保健影片/衛教篇近視來防治世界更美好。 2. 衛生福利部國民健康署-「打敗惡視力篇」宣導短片 **(二)親子分享視力宣導短片** 小朋友回家與爸媽分享影片中預防近視的「2不3要」內容，知道自己**每天看電視時間不超過一小時（3C少於1）**。	小朋友越早近視，越有可能變成高度近視，甚至失明，所以我們要好好愛護我們的眼睛！ 影片裡面有提到近視的「2不3要」是哪些呢？ 小朋友什麼是「3C少於一」？滑手機使用平板或看電視都是屬於3C產品，每天使用時間不可以超過1小時。

20

eye眼睛主題網



21

幼兒園視力保健活動教案七

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：護眼大使
課程目標：語-1-4理解生活環境中的圖像符號 語-2-1以肢體語言表達 語-2-2以口語參與互動		活動目標：認識視力篩檢方法

活動過程	說明
一、引起動機 教師以手偶說故事-「**眼科醫師幫幫忙**」，引起幼兒學習動機。	**手偶說故事-「眼科醫師幫幫忙」** **小美**最近經常揉眼睛，在家看電視時也坐得很前面，上課時總是把老師在白板上寫的數字「3」說成「8」；這天幼兒園進行視力篩檢，健康中心的「**護士阿姨**」發給她一張視力不良複診單告訴小美眼睛需要看醫生了。 **媽媽**帶她到眼科診所找醫師幫忙檢查，**眼科醫師**先幫小美點了「**散瞳劑**」之後，再用檢驗儀器幫小美檢查，眼科醫師說：小美妳眼睛「**近視**」了，需要點「**散瞳劑**」治療，平常應「**減少近距離使用眼睛**」的時間，每天都要到「**戶外活動達120分鐘**」，而且「**每6個月**」定期到眼科診所做視力檢查，如果發現需要配戴眼鏡，也一定要讓「**眼科醫師**」檢查後才能配眼鏡喔~」。

22

幼兒園視力保健活動教案七

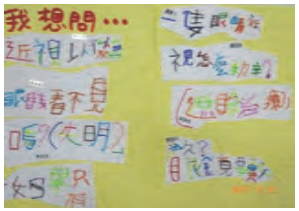
主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：護眼大使
課程目標：語-1-4理解生活環境中的圖像符號 語-2-1以肢體語言表達 語-2-2以口語參與互動		活動目標：認識視力篩檢方法

活動過程	說明
二、發展活動 **(一)故事情節討論與發表** 與幼兒一起探討故事主角「**小美**」**眼睛「近視」的事**。 **(二)視力箱比一比** 1.介紹視力箱（圖）及功用。 2.和幼兒一起認識視力箱「E」字缺口的方向圖。 3.視力箱比一比 **遮住一隻眼睛，<u>用手比出視力箱「E」字缺口的方向</u>。** **三、延伸活動** 請健康中心的護士阿姨，協助進行視力篩檢。	

23

幼兒園視力保健活動教案八

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：近視治療小法寶
課程目標：社-1-5 探索自己與生活環境中人事物的關係 語-2-3 敘說生活經驗		活動目標：知道治療近視的方法

活動過程	說明
一、引起動機 (一)社區參訪行前討論	1. 教師與幼兒計畫前往社區中的眼科診所，並回顧海報中的**提問內容**。  2. 教師與幼兒討論戶外教學注意事項，進行行前的安全叮嚀。

24

幼兒園視力保健活動教案八

主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：近視治療小法寶
課程目標：社-1-5 探索自己與生活環境中人事物的關係 語-2-3 敘說生活經驗		活動目標：知道治療近視的方法

活動過程	說明
二、發展活動 (一) 社區參訪-眼科診所 1. 眼科醫師帶領幼兒參觀診所內的環境，並介紹視力檢查的儀器。 2. 眼科醫師介紹可以**控制近視的「散瞳劑」及「塑型片（OK鏡片）」**。 3. 幼兒向眼科醫師提出關於眼睛近視的疑問？ 4. 幼兒回到幼兒園後，進行經驗分享。**老師統整幼兒的經驗分享，並提醒幼兒要好好愛護眼睛。**	1. 同時告訴小朋友使用散瞳劑時會有哪些症狀（例如：畏光）及需要注意的事項（例如：到戶外要養成戴帽的習慣，或配戴有防紫外線的變色鏡片）。 2. 驗配塑型片，只能由眼科醫師叔叔施行，配戴期間如果有眼睛發紅、一直流淚…的不舒服情形，一定要回來檢查原因。

25

幼兒園視力保健活動教案八

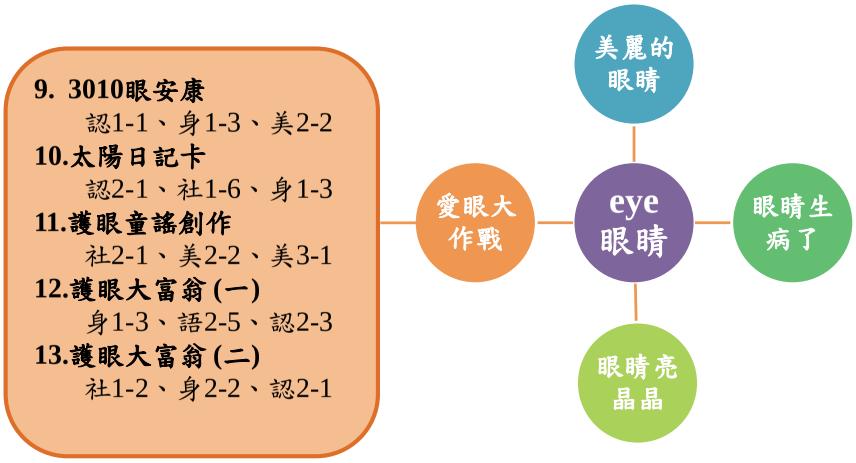
主題名稱：eye眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：近視治療小法寶
課程目標：社-1-5 探索自己與生活環境中人事物的關係 語-2-3 敘說生活經驗		活動目標：知道治療近視的方法

活動過程	說明
三、延伸活動 **學習單–近視治療小法寶**，教師引導幼兒完成學習單，並分享彼此的經驗。 	

26

69

eye眼睛主題網



27

幼兒園視力保健活動教案九

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：3010眼安康
課程目標：認-1-1蒐集訊息 身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作 美-2-2運用各種形式的藝術媒介進行創作		活動目標：建立3010眼安康的時間概念

活動過程	說明
一、引起動機 教師拿出時鐘，詢問幼兒：「你們有看過這個嗎？它的用途是甚麼呢？」 **二、發展活動** **(一)「3010眼安康」時間計算方法** **1.「3010眼安康」時間概念** 發放小時鐘，請幼兒觀看數字與數字間有幾格？請幼兒2個一數，知道10分鐘會走2個大格；再5個一數，知道30分鐘會走6個大格進行。 **2.「3010眼安康」計算方式示範** 教師將時鐘擺放於白板上，**以畫花瓣的方式，一個花瓣代表一大格**，讓幼兒清楚知道，10分鐘是走兩大格，30分鐘走六大格的意義及方法。 **3.分組練習** 請幼兒分組，發放小白板、白板筆、板擦，請幼兒將小時鐘放置於小白板上，練習畫花瓣，建立30分鐘後休息10分鐘的概念。	 10分鐘 30分鐘

28

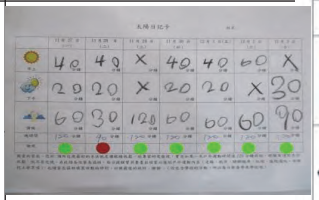
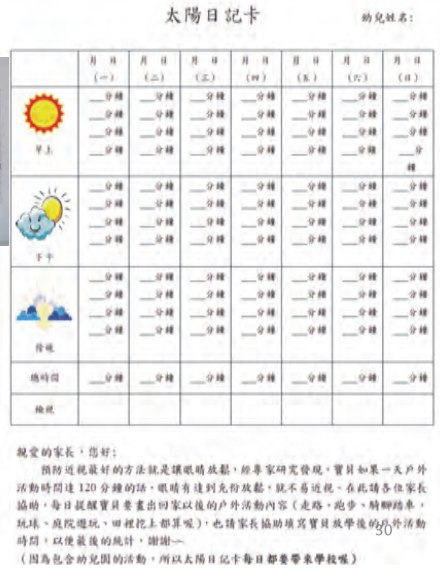
幼兒園視力保健活動教案九

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：3010眼安康
課程目標：認-1-1蒐集訊息 身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作 美-2-2運用各種形式的藝術媒介進行創作		活動目標：建立3010眼安康的時間概念

活動過程	說明
（二）「3010眼安康」表演 1.分組練習 請幼兒分組演練近距離活動30分鐘後，就要休息10分鐘（一人假裝看書，一人轉時鐘走6格後，提醒看書的人要休息10分鐘）。 2.分組表演 各組分別至台前表演創作之「3010眼安康」內容，並檢視每組內容是否有符合「3010眼安康」。 **三、延伸活動** 1. 發放小時鐘請幼兒回家與家長分享「3010眼安康」時間計算方法。 **2. 請家長協助幼兒在家落實3010的護眼行為。**	29

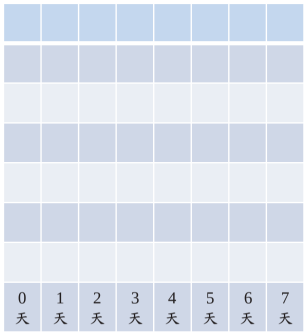
幼兒園視力保健活動教案十

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：太陽日記卡
課程目標：認-2-1整理生活環境中的數學訊息 社-1-6認識生活環境中文化的多元現象 身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作		活動目標：落實戶外活動120護眼行為

活動過程	說明
先前經驗 於活動進行前一星期發放「太陽日記卡」，讓幼兒記錄自己每日戶外運動時間**有達到120分鐘的日子，貼上綠色貼紙**，未達到120分鐘的日子，貼上紅色貼紙。 **一、引起動機** 拿出幼兒所紀錄的太陽日記卡，詢問幼兒：「我們為什麼要做太陽日記卡？」	  太陽日記卡 幼兒姓名: 親愛的家長，您好: 預防近視最好的方法就是讓眼睛放鬆，經專家研究發現，寶貝如果一天戶外活動時間達120分鐘的話，眼睛有達到充份放鬆，就不易近視，在此請各位家長協助，每日提醒寶貝要畫出回家以後的戶外活動內容（走路、跑步、騎腳踏車、玩球、庭院遊玩、田裡挖土都算喔），也請家長協助填寫寶貝放學後的戶外活動時間，以便最後的統計，謝謝— （因為包含幼兒園的活動，所以太陽日記卡每日都要帶來學校喔） 30

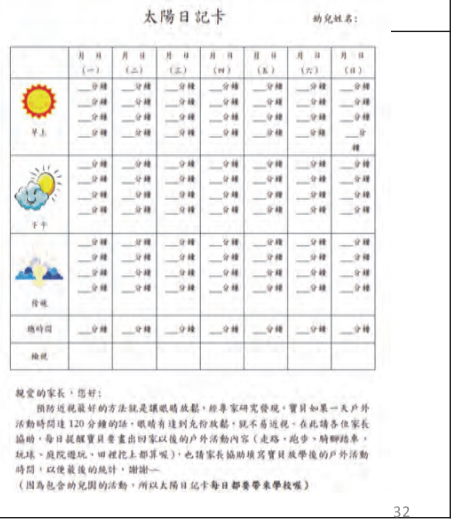
幼兒園視力保健活動教案十

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：太陽日記卡
課程目標：認-2-1整理生活環境中的數學訊息 社-1-6認識生活環境中文化的多元現象 身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作		活動目標：落實戶外活動120護眼行為

活動過程	說明
二、發展活動 **（一）統計圖—「太陽日記卡」** 1. 請幼兒計算自己的太陽日記卡上有幾個綠色貼紙。 2. 請幼兒拿一張裁好的空白紙，在空白紙上書寫自己的號碼。 3. 請幼兒拿著有自己號碼的紙張，依自己綠色貼紙的張數貼在相符的天數上。 **（二）討論統計圖** 請幼兒針對統計圖進行討論，**與同學分享自己可以達到或無法達到的原因？有哪些方法可以克服？** **（三）規劃下週戶外活動內容** 請幼兒規劃下週自己要進行的戶外活動及時間。	 31

幼兒園視力保健活動教案十

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：太陽日記卡
課程目標：認-2-1整理生活環境中的數學訊息 社-1-6認識生活環境中文化的多元現象 身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作		活動目標：落實戶外活動120護眼行為

活動過程	說明
三、延伸活動 **（一）學校** 教師持續協助幼兒進行「太陽日記卡」的記錄，並觀察幼兒是否落實每日戶外活動120分鐘之好習慣。 **（二）放學後** **家長持續協助幼兒進行「太陽日記卡」的記錄，並觀察幼兒是否有落實每日戶外活動120分鐘之好習慣。**	 太陽日記卡 幼兒姓名: 親愛的家長，您好: 預防近視最好的方法就是讓眼睛放鬆，經專家研究發現，寶貝如果一天戶外活動時間達120分鐘的話，眼睛有達到充份放鬆，就不易近視，在此請各位家長協助，每日提醒寶貝要畫出回家以後的戶外活動內容（走路、跑步、騎腳踏車、玩球、庭院遊玩、田裡挖土都算喔），也請家長協助填寫寶貝放學後的戶外活動時間，以便最後的統計，謝謝— （因為包含幼兒園的活動，所以太陽日記卡每日都要帶來學校喔） 32

幼兒園視力保健活動教案十一

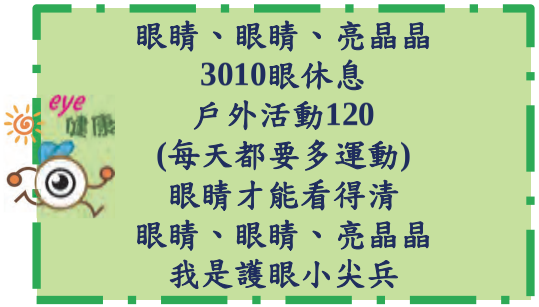
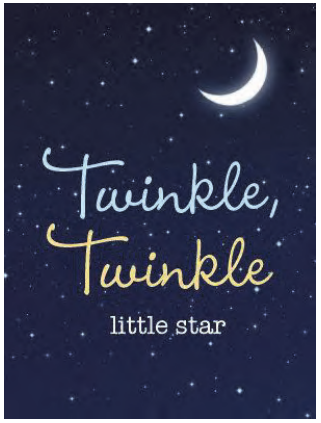
主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼童謠創作
課程目標：社2-1發展自我概念 美2-2運用各種藝術媒介進行創作 美3-1樂於接觸多元的藝術創作，回應個人感受		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
一、引起動機 播放「愛眼健康操」（任賢齊）影片，並提醒幼兒注意影片中所提到保護眼睛的方法。**（如眼睛要動一動、多到戶外多運動、定期檢查、…）** **二、發展活動** （一）護眼童謠編創 1. 團討：**歌詞中提到愛護或保護眼睛的方法哪些？可以怎麼做？** 2. 童謠創作示範：老師以「兩隻老虎」兒歌旋律編創護眼童謠**「眼睛要好，眼睛要好，多運動，多運動，看書光線要足，眼睛多看遠方，真正棒！真正棒!」**請幼兒分組進行護眼童謠創作。 3. 幼兒可自行選用自己熟悉的兒歌旋律，並將歌詞記錄在紙上。 4. 請幼兒配合節奏樂器練習護眼童謠創作之哼唱。	

33

幼兒園視力保健活動教案十一

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼童謠創作
課程目標：社2-1發展自我概念 美2-2運用各種藝術媒介進行創作 美3-1樂於接觸多元的藝術創作，回應個人感受		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
三、延伸活動 （一）請幼兒說說**自己是否有做到歌謠中的護眼行為**。 （二）**進行校內護眼童謠宣導**。 	

34

幼兒園視力保健活動教案十二

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(一)
課程目標：身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作 語-2-5運用圖像符號 認-2-3整理文化產物訊息間的關係		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
一、引起動機 教師講述「眼鏡公主」故事。 （請將重點放於保護眼睛的部分，如：眼睛休息、戶外運動、定期檢查等) **二、發展活動** **(一)團體討論** 討論故事中提到的預防近視之方法，並加以引導。如：「眼睛休息的方法有哪些？（眨眼、閉眼、睡覺)」、「戶外活動需要120分鐘」、「每6個月至眼科做定期檢查」。 **(二)畫出自己預防近視的方法** 請幼兒畫出自己或團體討論時「預防近視方法的圖片」，繪畫完成後，教師請幼兒說出所畫內容並協助文字紀錄。	 戶外活動120分鐘 看書時坐姿要正確

35

幼兒園視力保健活動教案十二

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(一)
課程目標：身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作 語-2-5運用圖像符號 認-2-3整理文化產物訊息間的關係		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
(三)分類與命名 請幼兒針對全班同學所畫的「自己預防近視方法的圖片」進行分類，並說出分類的方法。 **(四)一起來找碴** 針對幼兒繪畫完成的「自己預防近視方法的圖片」進行檢視（預防近視的方法有：減少近距離用眼的時間、戶外活動時間120分鐘、正確的姿勢)。 躺著看電視 戶外玩球 田裡玩遊戲	**例如：符合3010、戶外活動120…**

36

幼兒園視力保健活動教案十二

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(一)
課程目標：身-1-3覺察與模仿健康行為及安全的動作 語-2-5運用圖像符號 認-2-3整理文化產物訊息間的關係		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
三、延伸活動 利用幼兒所畫的「自己預防近視方法的圖片」，設計護眼大富翁遊戲。 	

37

幼兒園視力保健活動教案十二

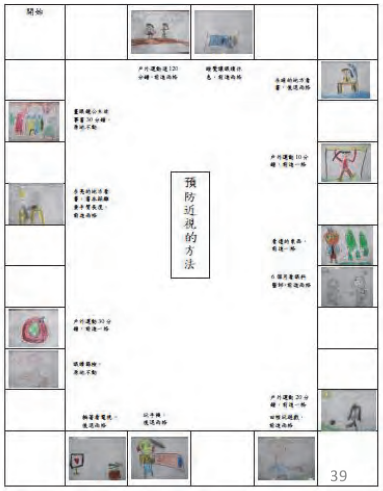
主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(二)
課程目標：社-1-2覺察自己與他人內在想法的不同 身-2-2熟練各種用具的操作 認-2-1整理生活環境中的數學訊息		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
一、引起動機 教師拿出大富翁遊戲底卡圖，詢問幼兒：「這是甚麼？有沒有看過？知道怎麼玩嗎？」 **二、發展活動** **(一)「護眼大富翁」底圖製作** **1.「預防近視方法的圖片」標記** 就幼兒所畫的預防近視圖片討論與標記，符合預防近視方法的前進，單純的保護眼睛則是原地不動，若是讓眼睛不好的行為則是後退，如： （1）前進—自己有做到戶外活動120分鐘，前進兩格；畫畫30分鐘後讓眼睛休息10分鐘，前進兩格； （2）原地不動—多吃綠色蔬菜、睡眠充足； （3）後退—滑手機，後退兩步；躺著看書，後退兩格。 **2.「護眼大富翁」遊戲底圖設計** 請幼兒擺放「自己預防近視方法圖片」的位置。	

38

幼兒園視力保健活動教案十三

主題名稱：eye眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(二)
課程目標：社-1-2覺察自己與他人內在想法的不同 身-2-2熟練各種用具的操作 認-2-1整理生活環境中的數學訊息		活動目標：落實護眼行為

活動過程	說明
(二)「護眼大富翁」遊戲方法討論 請幼兒討論「護眼大富翁」遊戲的方法（如：一組五人，四人輪流擲骰子與計算步數，一人負責走)。 **(三)進行遊戲** 分組進行「護眼大富翁」遊戲。 **三、延伸活動** 照相後列印縮小版，放置於學習區供幼兒們自行遊玩，**走到「進格」行為時，幼兒必須檢視自己過去一週是否有此行為，有做到的幼兒才能進格。**	

39

40

106 學年度績優教案教學模組

(eye 眼睛)

教育部國民及學前教育署

106 學年度學童視力保健計畫

幼兒園視力保健教案分享

國立臺中教育大學幼兒教育學系：駱明潔副教授兼系主任

臺中市大智國民小學附設幼兒園：郭美秀教師

臺中市大智國民小學附設幼兒園：林語柔教師

苗栗縣卓蘭國民小學附設幼兒園：張麗真教師

苗栗縣卓蘭國民小學附設幼兒園：李春專教師

中華民國一〇七年一月二十一日

幼兒園視力保健教案活動主題網

eye 眼睛

美麗的眼睛

1.我的眼睛（一）
社1-1、美2-2
2.我的眼睛（二）
美2-2、美3-1
3.眼睛一把罩
身2-1、情4-1

眼睛生病了

4.近視看不清
社2-2、情1-1
5.誰是千里眼
認1-1、認2-2
6.眼軸變變變
語2-6、身2-2、認2-2

眼睛亮晶晶

7.護眼大使
語1-4、語2-1、語2-2
8.近視治療小法寶
社1-5、語2-3

愛眼大作戰

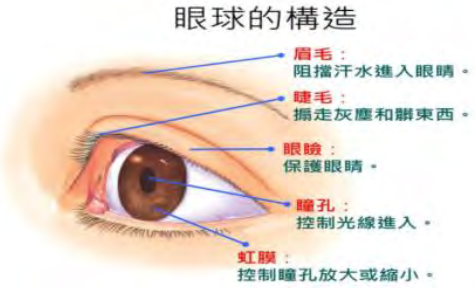
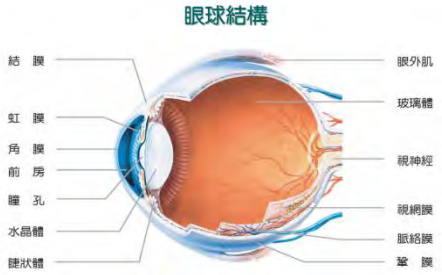
9. 3010眼安康
認1-1、身1-3、美2-2
10.太陽日記卡
認2-1、社1-6、身1-3
11.護眼童謠創作
社2-1、美2-2、美3-1
12.護眼大富翁（一）
身1-3、語2-5、認2-3
13.護眼大富翁（二）
社1-2、身2-2、認2-1

幼兒園視力保健活動教案一

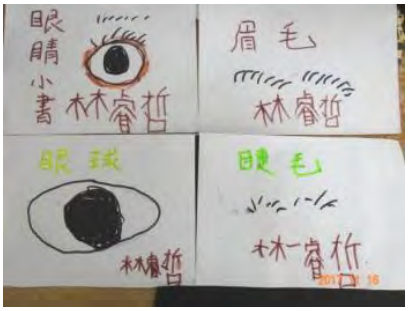
<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：美麗的眼睛</td><td colspan="2">活動名稱：我的眼睛（一）</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標： 社-1-1 認識自己
美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作</td><td colspan="2">活動目標：
活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源：繪本 「眼睛的故事」、眼睛結構圖片、小鏡子、繪畫用具（彩色筆、蠟筆、色鉛筆）</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td>活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td></td><td>一、引起動機
繪本-「眼睛的故事」

教師講述「眼睛的故事」繪本，與幼兒一起認識眼睛的構造，如:眼球、黑眼珠、眼白、睫毛、眉毛..等。</td><td>小朋友這本故事書內容介紹什麼？你知道眼睛的構造有哪些？</td><td>5 分鐘</td></tr>
<tr><td>社-中-1-1-1
覺察自己的外型和性別
社-大-1-1-1
辨認自己與他人的身體特徵與性別</td><td>二、發展活動
(一)觀察自己與他人的眼睛
請幼兒拿起小鏡子觀察自己的眼睛後，再觀察別人的眼睛。</td><td>你的眼睛長得怎樣？你喜歡自己的眼睛嗎？為什麼？每個人的眼睛都長得一樣嗎？一樣的地方在哪裡？不一樣的地方又在哪裡？</td><td>10 分鐘</td></tr>
<tr><td>美-中（大）-2-2-2
運用線條、形狀或色彩，進行創作</td><td>(二)畫出自己的眼睛
拿起小鏡子照照自己的眼睛，把它畫下來，並塗上顏色。

</td><td>小朋友拿起小鏡子照照自己的眼睛，再用畫筆把它畫在紙上，並塗上你喜歡的顏色</td><td>15 分鐘</td></tr>
</table>

	(三)作品欣賞與經驗分享 請幼兒分享眼睛的自畫像。	請你跟大家分享「你的眼睛作品」，你的眼睛都畫了哪些構造呢？	10 分鐘
	(四)眼睛構造欣賞   **三、延伸活動** 教師自製可拆解的眼睛教具，放置在學習區，供幼兒操作。 	我們一起來回顧一下，眼睛的構造有哪些？它們叫什麼名字？有什麼功用? 眼睛為什麼稱為眼球？因為眼睛是立體的，形狀像一顆小小的球	20 分鐘

幼兒園視力保健活動教案二

<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：美麗的眼睛</td><td colspan="2">活動名稱：我的眼睛（二）</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標：美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作
美-3-1 樂於接觸多元的藝術創作，回應個人的感受</td><td colspan="2">活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源：幼兒作品「我的眼睛」、小鏡子、圖畫紙、廣告顏料、水彩、蠟筆、彩色筆、水彩筆、色鉛筆、各式布料（不織布、棉布…）、保麗龍膠</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td>活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td rowspan="2">美-中-2-2-1
運用各種視覺藝術素材與工具，進行創作
美-大-2-2-1
運用各種視覺藝術素材與工具的特性，進行創作</td><td>一、引起動機
展示幼兒完成的繪畫作品-「我的眼睛」作品。</td><td>小朋友的眼睛，都畫了哪些構造？我們一起看看</td><td>5 分鐘</td></tr>
<tr><td>二、發展活動
(一)分組活動-「我的眼睛」創作
依幼兒的興趣及能力分為三組學習：
1.眼睛小書
請幼兒運用畫筆畫出眼睛的部位及功用，可加上文字說明，並將小書命名後完成作品。
 

2.兩隻眼睛
請幼兒看著鏡子後，運用沾上了廣告顏料的水彩筆，在圖畫紙上畫出自己的一隻眼睛後再對摺，然後打開畫紙便完成作品。</td><td>小朋友你的「眼睛小書」想畫什麼？你可選擇自己喜歡的畫筆，將你的想法畫在紙上，完成後將小書取個名字，我們再一起將它裝訂成一本書

鏡子中你的的眼睛有幾隻？怎樣才能讓畫紙上的一隻眼睛變成兩隻眼睛呢？我們要選擇什麼樣的畫畫工具呢？</td><td>35 分鐘</td></tr>
</table>

	  3. 「眼睛」襪子手偶 請幼兒自備一隻不要穿的襪子，老師提供不同顏色的布料，如：不織布、棉布等，讓幼兒剪出眼睛形狀，再用保麗龍膠，將剪下的眼睛部位黏貼在襪子上，便完成作品。 	小朋友你們可以選擇自己喜歡的布料及顏色，剪出眼睛的每個構造後，再沾上保麗龍膠，黏貼在襪子上	
美-中（大）-3-1-1 樂於接觸視覺藝術、音樂或戲劇等創作表現，回應個人的感受	(二)作品欣賞與經驗分享 請各組幼兒，分享自己的作品及並表達自己對於「眼睛」創作的感受。 **三、延伸活動** 可將幼兒完成的「眼睛小書」及「眼睛襪子手偶」融入在語文區，供幼兒觀賞與扮演；「兩隻眼睛」的作品，可張貼在美勞區，供幼兒欣賞。	我們請完成「眼睛小書」、「兩隻眼睛」及「眼睛襪子手偶」創作的小朋友輪流分享，跟大家介紹自己的作品，及在創作的過程中，你的感覺是什麼?	20 分鐘

幼兒園視力保健活動教案三

<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：美麗的眼睛</td><td colspan="2">活動名稱：眼睛一把罩</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標：身-2-1 安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求
情-4-1 運用策略調節自己的情緒</td><td colspan="2">活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源：繪本「小眼睛大發現」、眼罩（口罩）、大籃子、皮球、乒乓球、呼拉圈、塑膠槌</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td>活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td rowspan="2">身-中（大）-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷</td><td>一、引起動機
繪本—「小眼睛大發現」

教師講述「小眼睛大發現」繪本，引導幼兒認識眼睛的基本構造和功能，體會眼睛的重要性，如：眼睛可以看東西、上課、讀書和看故事書…。</td><td>故事中小眼睛發現了什麼?眼睛可以幫我們做什麼呢?</td><td>5 分鐘</td></tr>
<tr><td>二、發展活動
(一)「眼睛一把罩」體驗遊戲
透過三種不同的遊戲，讓幼兒體驗眼睛的功用：
1.矇眼走路
兩位幼兒一組，一人矇住眼睛，搭著另一位幼兒的肩膀，穿過軟件障礙物，並走到定點（椅子）後坐下，再交換體驗。
 </td><td>小朋友等一下玩的遊戲，都要和同學一起合作完成喔～</td><td>15 分鐘</td></tr>
</table>

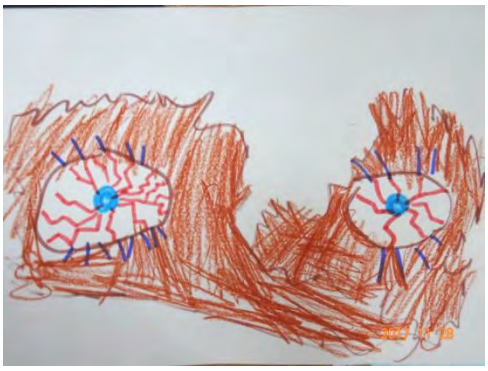
	  2.大海撈「球」 將乒乓球丟入一堆皮球中，請 2-3 位幼兒一起尋找，看誰在規定的時間內找到最多的乒乓球者獲勝。 3.打地鼠 請 10 位幼兒當地鼠蹲在呼拉圈內，2 位幼兒手持塑膠槌，看到地鼠站起來就要敲擊呼拉圈，看誰敲擊的地鼠最多者獲勝。 		10 分鐘 15 分鐘

情-中（大）-4-1-2 處理分離焦慮或害怕的情緒	 (二)經驗分享 請幼兒分享自己在參與遊戲過程中，體驗到眼睛的重要性與功能有哪些。當眼睛被矇住時的心情感受，及出現害怕時的處理方式。 **三、延伸活動** 「表情臉譜」體驗遊戲 請幼兒使用五官來表達自己的喜、怒、哀、樂表情。	小朋友剛剛的三種遊戲中，你發現眼睛有哪些重要功能？當眼睛被矇住看不見時，你的心情怎樣？有什麼方法可以讓自己不害怕呢？ 當塑膠槌快打到你的呼拉圈時，你感覺是什麼？用什麼方法讓害怕不見呢？	15 分鐘

幼兒園視力保健活動教案四

幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：近視看不清
課程目標： 社-2-2 同理他人，並與他人互動 情-1-1 覺察與辨識自己的情緒		活動時間：60 分鐘
活動資源： 故事手偶、塑膠袋、數字卡		

學習指標	活動過程	教學提示	時間
社-中-2-2-1 表達自己並願意聆聽他人想法 社-大-2-2-1 聆聽他人並正向回應	**一、引起動機** (一)故事手偶劇場 教師表演手偶劇場-小豬近視了，劇本如附件一。(教師可在娃娃區放入手偶道具，以利幼兒能自行扮演) **二、發展活動** (一)團體討論 教師詢問幼兒故事中的小豬，發生了什麼事？(多數幼兒可能還沒有近視的情況，可以請幼兒想像，當近視時看東西的情景) (二)體驗活動－近視看不清 教師引導幼兒分成兩兩一組，一組幼兒將透明塑膠袋遮住眼睛；另一組幼兒拿著數字卡，請遮眼組的幼兒說出數字卡上面的數字。如果幼兒一直說看不清楚，可以請拿數字卡的幼兒往前一步，直到看到為止。 (三)經驗分享 請幼兒說出剛剛遮眼時的感受，鼓	你覺得近視時，看到的東西是什麼樣子？ 小朋友，現在請大家找到夥伴，兩位一組，我們要來體驗近視看東西的感覺！ 如果小朋友的眼睛遮住塑膠袋時，一直看不清楚，可以請數字卡的小朋友往前一步，直到看清楚為止。 剛剛用塑膠袋遮住眼	5 分鐘 10 分鐘 30 分鐘 15 分鐘

情-中(大)-1-1-3 辨識自己在同一事件中存在著多種情緒	勵幼兒說出內心感受，例如：因為看不清楚而感到害怕、焦慮…。 **三、延伸活動** 學習單－近視的世界 　　教師請幼兒畫出體驗近視看東西的感覺，更可以引導幼兒思考，形容近視感覺的顏色，鼓勵幼兒以顏色來表達。 	睛，你有什麼感覺？ 除了看不清楚之外，心裡會感覺如何呢？	

附件一　劇本－小豬近視了

有一天，在森林小學裡，動物們正練習運動會賽跑活動，以前跑步最厲害的小豬，這天卻一如反常地一直跌倒…

小兔：「你今天是怎麼了啊！怎麼一直跌倒呢？」

猴子：「對啊！對啊！還是你今天身體不舒服嗎？」

小豬：「我也不知道耶…但最近一直覺得天空霧霧的…走路一直不穩」

小兔：「天空霧霧的？沒有哇！今天天氣很好，是大晴天呢！」

猴子：「你是不是最近眼睛會酸酸的，看東西會瞇著眼看？」

小豬：「對啊！你怎麼知道！」

猴子：「你應該是近視了！要趕緊找眼科醫師檢查！」

兔子：「一定是你平常一直看電視看太久！」

小豬：「近視？近視是什麼呢？」

幼兒園視力保健活動教案五

<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：眼睛生病了</td><td colspan="2">活動名稱：誰是千里眼</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標： 認-1-1 蒐集生活環境中的數學訊息
認-2-2 整理自然現象訊息間的關係</td><td colspan="2">活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源： 望遠鏡、數字卡、圖畫紙、筆</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td>活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td rowspan="2">認-中-1-1-3
認識數字符號
認-大-2-1-5
運用圖/表整理生活環境中的
數量訊息</td><td>一、引起動機
眼睛道具分享－望遠鏡
1. 教師介紹眼睛小道具－望遠鏡的功能與操作方式。
2. 教師邀請幼兒使用望遠鏡觀看物品。</td><td>小朋友，你看看用望遠鏡看東西，會發現什麼呢？
哇～望遠鏡可以看到很遠的東西呢！現在我們到戶外，來比賽看看，誰的眼睛像望遠鏡一樣厲害看得遠！</td><td>10 分鐘</td></tr>
<tr><td>二、發展活動
(一)遊戲－我是千里眼
1. 請幼兒拿著數字卡，站在操場由近到遠，第一位小朋友與受測者距離 6 公尺（測量視力表的標準距離），第二位小朋友則與受測者距離 8 公尺，第三位小朋友則與受測者距離 10 公尺，以此類推。
2. 教師引導幼兒分為三組：受測組、數字卡組、記錄組，請幼兒輪流挑戰，看誰能看到最遠的數字，並請記錄組協助記下受測者能看到的距離位置。
 </td><td>大家來看看誰是千里眼，可以看到多遠的數字呢？
記錄組的小朋友，要仔細看看他們看到的是第幾個數字卡的距離。</td><td>40 分鐘</td></tr>
</table>

認-大-2-2-3 與他人討論自然現象的變化與生活的關係	 (二)經驗分享 1. 幼兒分享記錄圖表中，每位小朋友的施測結果，看看誰看得最遠，並請「千里眼」進行經驗分享。 2. 教師邀請其他幼兒發表「我是千里眼」看數字的感覺。 3. 教師與所有小朋友一起宣示，願意保護自己的眼睛，成為一位最棒的千里眼。	哇！○○是我們班的千里眼！請你說說為什麼你可以看得這麼遠呢？ 為什麼有些人可以看得很遠？有些人不行？	10 分鐘

幼兒園視力保健活動教案六

幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：眼睛生病了	活動名稱：眼軸變變變
課程目標： 語-2-6 回應敘事文本 身-2-2 熟練各種用具的操作 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係		活動時間：60 分鐘
活動資源：故事手偶、氣球、寶特瓶、充氣筒、影片		

學習指標	活動過程	教學提示	時間
	一、引起動機 故事手偶劇場-近視小偵探 教師演出手偶劇場，劇本如附件二。由於故事內容延續了「小豬近視了」的劇情，故在手偶劇場開始前，教師可以再次回顧「小豬發生了什麼事？」幫助幼兒喚起舊經驗。		10 分鐘
語-中-2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 語-大-2-6-1 說出、畫出或演出敘事文本的不同結局	**二、發展活動** **(一)團體討論** 教師與幼兒回顧故事中的內容。	剛剛小豬他們找貓頭鷹博士說些什麼呢？ 近視的眼睛，會變得怎麼樣？	5 分鐘
身-中(大)-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材	**(二)體驗活動－氣球充氣** 1. 教師拿出裝在寶特瓶內的氣球與充氣筒，示範氣球一直充氣的情形。 	你們觀察看看，充氣後的氣球發生了什麼事？	30 分鐘

認-大-2-2-3 與他人討論自然現象的變化與生活的關係	2. 教師引導幼兒使用充氣筒，將氣球充氣，藉此了解近視為眼球（眼軸）變長的過程，當眼球越來越長，最後可能會看不見。 **(三)統整與回顧** 教師詢問幼兒體驗氣球充氣的感覺。 **三、延伸活動** (一)影片欣賞 教師利用影片進行視力宣導，再引導幼兒說出對影片的看法： 1. 【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇近視來防治世界更美好：近視是眼軸拉長，拉得越長，度數越深，而且不可逆，一旦近視，終身近視。配戴眼鏡只是為了讓眼睛看得更清楚，每年仍要定期做視力檢查。 2. 衛生福利部國民健康署-「打敗惡視力篇」宣導短片：學童一旦近視，每年大概增加一百多度，近視越早，度數增加越快，高度近視的機會更大，嚴重可能導致失明。「2不」，未滿 2 歲不看螢幕，兩歲以上看電視不超過一小時；「3 要」，看書保持 35-40 公分距離，正確用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 2-3 小時。 (二)親子分享視力宣導短片 小朋友回家與爸媽分享影片中預防近視的「2 不 3 要」內容，知道自己每天看電視時間不超過一小時（3C 少於 1）。	當氣球破掉時，你感覺如何？ 如果氣球就是我們的眼睛，而眼睛壞了，你覺得怎麼樣？ 影片中提到近視是因為我們的眼軸變長還是變短？ 小朋友，說說看，你對近視的想法。 越早近視，越有可能變成高度近視，甚至失明，所以我們要好好愛護我們的眼睛喔！ 影片裡面有提到近視的「2 不 3 要」是哪些呢？ 小朋友什麼是「3C 少於一」？滑手機、使用平板或看電視都是屬於 3C 產品，每天使用時間不可以超過 1 小時。	15 分鐘

附件二　劇本－近視小偵探

小豬經過上次的跌倒事件後，在朋友的陪伴下，決定去找貓頭鷹博士詢問「近視」。
（叩叩叩）
小兔：「貓頭鷹博士，我們來了！」
貓頭鷹博士：「什麼事呀？」
猴子：「小豬最近眼睛看不清楚，我們想知道為什麼會近視？」
貓頭鷹博士：「原來是小豬近視了呀！「近視」就是我們的眼睛的軸長變長，是一種疾病噢！」
小豬：「啊？軸長變長是什麼意思呀？」
貓頭鷹博士：「眼睛就像是我手中的氣球，我們如果一直吹氣會發生什麼事？」
小兔：「氣球會變大！」
猴子：「氣球會破掉！」
貓頭鷹博士：「沒錯！眼睛就像吹氣球一樣，如果沒有好好照顧它，一不注意就會越變越大，甚至會視網膜剝離，如同氣球破掉一樣噢！」
小豬：「哇…聽起來好可怕啊！」
小兔：「那到底為什麼會近視呢？」
猴子：「我知道了！一定是小豬自從有了手機後，每天下課都不出去玩，一直玩手機！」
貓頭鷹博士：「嗯～沒錯！而且兩歲以下的小朋友不能看手機」
小兔、猴子、小豬：「謝謝貓頭鷹博士，我們知道了！」

幼兒園視力保健活動教案七

幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：護眼大使
課程目標：語-1-4 理解生活環境中的圖像符號 語-2-1 以肢體語言表達 語-2-2 以口語參與互動		活動時間：60 分鐘
活動資源： 手偶、視力箱（圖）		

學習指標	活動過程	教學提示	時間
	一、引起動機 教師以手偶說故事-「眼科醫師幫幫忙」，故事內容如附件三。		5 分鐘
語-中-2-2-2 以清晰的口語表達想法 語-大-2-2-2 針對談話內容表達疑問或看法	**二、發展活動** (一)故事情節討論與發表 與幼兒一起探討故事主角「小美」眼睛「近視」的事。	小朋友小美的眼睛怎麼了?為什麼會近視呢?你覺得小美做了什麼事讓眼睛近視了?眼睛近視應該怎麼處理?誰可以幫眼睛治療呢？(眼科醫師和護士阿姨)用什麼方法知道小美眼睛近視了呢? （視力箱、散瞳劑）	15 分鐘
語-中-1-4-1 理解符號中的具象物件內容 語-大-1-4-1 以生活環境中的線索詮釋符號的意義	（二）視力箱比一比 1.介紹視力箱（圖）及功用。 2.和幼兒一起認識視力箱「E」的方向圖。 	小朋友你在哪裡看過視力箱?視力箱用來做什麼?「E」的出口有哪些方向?當「E」的出口往上時，你會用什麼方式告訴老師你看到的 E 方向呢？	10 分鐘
語-中（大）-2-1-1 運用肢體動作表	3.視力箱比一比 遮住一隻眼睛，用手比出視力箱	小朋友用手輕輕的遮	30 分鐘

達經驗或故事	「E」的方向。 **三、延伸活動** 請健康中心的護士阿姨，協助進行視力篩檢。 	住右眼，請你用手勢比出你看到的「E」方向	

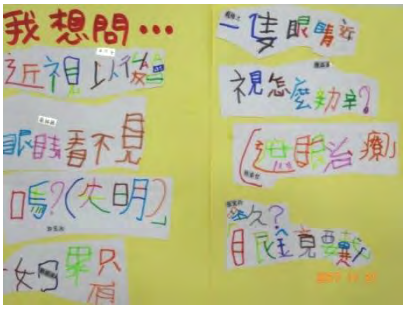
附件三　故事－眼科醫師幫幫忙

小美最近經常揉眼睛，在家看電視時也坐得很前面，上課時，總是把老師在白板上寫的數字「3」說成「8」；這天幼兒園進行視力篩檢，健康中心的「**護士阿姨**」發給她一張視力不良複診單，告訴小美眼睛需要看醫生了。

媽媽帶她到眼科診所找醫師幫忙檢查，眼科醫師先幫小美點了「**散瞳劑**」之後，再用檢驗儀器幫小美檢查，眼科醫師說：小美妳眼睛「**近視**」了，需要點「**散瞳劑**」治療，平常應「**減少近距離使用眼睛**」的時間，每天都要到「**戶外活動達 120 分鐘**」，而且「**每 6 個月**」定期到眼科診所做視力檢查，如果發現需要配戴眼鏡，也一定要讓「**眼科醫師**」檢查後才能配眼鏡喔~」。

幼兒園視力保健活動教案八

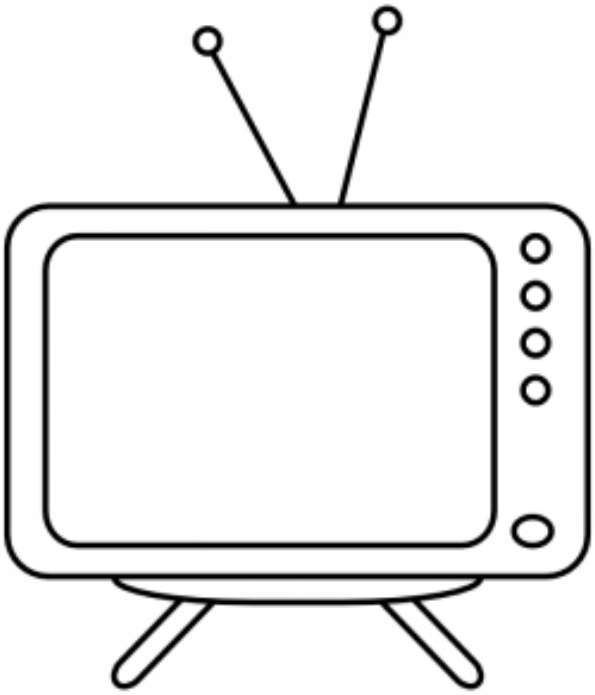
幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：眼睛亮晶晶	活動名稱：近視治療小法寶
課程目標： 社-1-5 探索自己與生活環境中人事物的關係 語-2-3 敘說生活經驗		活動時間：60 分鐘
活動資源：問題海報		

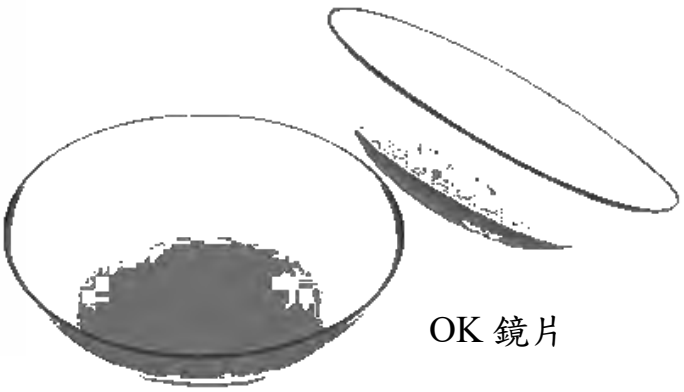
學習指標	活動過程	教學提示	時間
	一、引起動機 (一)社區參訪行前討論 1. 教師與幼兒計畫前往社區中的眼科診所，並回顧提問海報內容。  2. 教師與幼兒討論戶外教學注意事項，進行行前的安全叮嚀。	小朋友，我們昨天已經把要問眼科醫師的問題列好清單，你們還記得有哪些問題呢？ 在出發去眼科診所前，有什麼事情該注意呢？	10 分鐘
社-中-1-5-1 參與和探訪社區中的人事物 社-大-1-5-1 探索社區中的人事物、活動、場所及其與自己的關係	**二、發展活動** (一) 社區參訪-眼科診所 1. 眼科醫師帶領幼兒參觀診所內的環境，並介紹視力檢查的儀器。 2. 眼科醫師介紹可以控制近視的「散瞳劑」及「塑型片（OK 鏡片）」。同時告訴小朋友使用散瞳劑時會有哪些症狀（例如：畏光）及需要注意的事項（例如：到戶外要養成戴帽的習慣，或配戴有防紫外線的變色鏡片）。驗配塑型片，只能由眼科醫師叔叔施行，配戴期間如果有眼睛發紅、一直流淚…的不舒服情形，一定要回來檢查原因。 3. 幼兒向眼科醫師提出關於眼睛近視的疑問？	小朋友，想想看，我們和眼科醫師有什麼樣的關係呢？眼科醫師可以幫助我們什麼事情？ 近視以後眼睛會看不見嗎？（失明）	45 分鐘

語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受 語-大-2-3-1 建構包含事件開端、過程、結局與個人觀點的經驗敘說	4.幼兒回到幼兒園後，進行經驗分享。老師統整幼兒的經驗分享，並提醒幼兒要好好愛護眼睛。 **三、延伸活動** 學習單-近視治療小法寶（如附件四） 教師引導幼兒完成學習單，並分享彼此的經驗。 	如果只有一隻眼睛近視怎麼辦？（遮眼治療） 眼鏡要戴多久？ 參訪完眼科診所，你有甚麼發現或感覺？ 近視治療的小法寶有哪些呢？	5 分鐘

近視治療小法寶學習單　姓名：

請小朋友將能治療近視的小法寶塗上美麗的顏色！

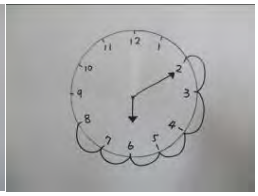




OK 鏡片

幼兒園視力保健活動教案九

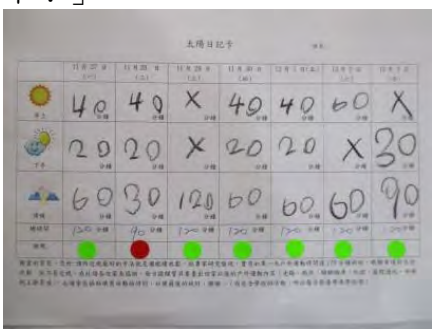
幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：3010 眼安康
課程目標：認-1-1 蒐集訊息 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作		活動時間：60 分鐘
活動資源：大時鐘一個、小時鐘數個、小白板數個、白板筆、板擦		

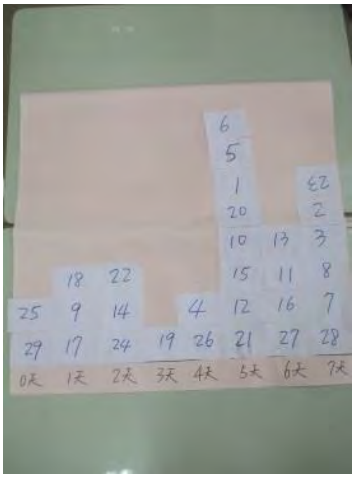
學習指標	活動過程	教學提示	時間
認-中（大)-1-1-4 運用點數蒐集生活環境中的訊息	**一、引起動機** 教師拿出時鐘，詢問幼兒：「你們有看過這個嗎？它的用途是甚麼呢？」 **二、發展活動** （一)「3010 眼安康」時間計算方法 1.「3010 眼安康」時間概念 發放小時鐘，請幼兒觀看數字與數字間有幾格? 請幼兒 2 個一數，知道 10 分鐘會走 2 個大格；再 5 個一數，知道 30 分鐘會走 6 個大格進行。 2.「3010 眼安康」計算方式示範 教師將時鐘擺放於白板上，以畫花瓣的方式，一個花瓣代表一大格，讓幼兒清楚知道，10 分鐘是走兩大格，30 分鐘走六大格的意義及方法。  10 分鐘　　30 分鐘 3.分組練習 請幼兒分組，發放小白板、白板筆、板擦，請幼兒將小時鐘放置於小白	小朋友，請你們看老師的手，現在長針指到 2，請你們跟著老師的手畫花瓣，邊畫邊數「1、2、3、4、5、6」，數到第六大格時就停下來，這樣就代表時間過了 30 分鐘	3 分 5 分 7 分 10 分

身-中（大）-1-3-1 覺察與模仿日常生活中的健康行為 美-中（大）-2-2-5 運用動作、玩物或口語，進行扮演	板上，練習畫花瓣，建立 30 分鐘後休息 10 分鐘的概念。 （二) 「3010 眼安康」表演 1.分組練習 請幼兒分組演練近距離活動 30 分鐘後，就要休息 10 分鐘（一人假裝看書，一人轉時鐘走 6 格後，提醒看書的人要休息 10 分鐘）。 2.分組表演 各組分別至台前表演創作之「3010 眼安康」內容，並檢視每組內容是否有符合「3010 眼安康」。 **三、延伸活動** 發放小時鐘請幼兒回家與家長分享「3010 眼安康」時間計算方法。並請家長協助幼兒，在家落實 3010 的護眼行為。	請你們分組討論「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」的表演內容	10 分 25 分

幼兒園視力保健活動教案十

幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：太陽日記卡
課程目標：認-2-1 整理生活環境中的數學訊息 社-1-6 認識生活環境中文化的多元現象 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作		活動時間：60 分鐘
活動資源：太陽日記卡、全開壁報紙一張、裁好之同一大小的空白紙、雙面膠、便利貼		

學習指標	活動過程	教學提示	時間
	先前經驗 於活動進行前一星期發放「太陽日記卡」(請見附件五)，讓幼兒記錄自己每日戶外運動時間，有達到 120 分鐘的日子，貼上綠色貼紙，未達到 120 分鐘的日子，貼上紅色貼紙。 **一、引起動機** 拿出幼兒所紀錄的太陽日記卡，詢問幼兒：「我們為什麼要做太陽日記卡？」 		3 分
認-大-2-1-5 運用圖/表整理生活環境中的數量訊息	**二、發展活動** (一)統計圖—「太陽日記卡」 1. 請幼兒計算自己的太陽日記卡上有幾個綠色貼紙。 2. 請幼兒拿一張裁好的空白紙，在空白紙上書寫自己的號碼。 3. 請幼兒拿著有自己號碼的紙張，依自己綠色貼紙的張數貼在相符的天數上。	小朋友請你們數數看自己的綠色貼紙有幾張? 請你們在裁好的空白紙上寫上自己的號碼 小朋友依照你的綠色貼紙數量，將自己的號碼，貼在壁報紙中 0-7 的數字排上，請記得要	15 分

	 「太陽日記卡」統計圖	從最下面開始貼喔	
社-中-1-6-2 知道自己與他人相同或不同的生活方式	(二)討論統計圖 請幼兒針對統計圖進行討論，與同學分享自己可以達到或無法達到的原因?有哪些方法可以克服?	為什麼有的人可以做到戶外活動 120 分鐘? 有的人不可以	25 分
身-中(大)-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為	(三)規劃下週戶外活動內容 請幼兒規劃下週自己要進行的戶外活動及時間。 **三、延伸活動** (一)學校 教師持續協助幼兒進行「太陽日記卡」的記錄，並觀察幼兒是否落實每日戶外活動 120 分鐘之好習慣。 (二)放學後 家長持續協助幼兒進行「太陽日記卡」的記錄，並觀察幼兒是否有落實每日戶外活動 120 分鐘之好習慣。	聽了班上同學的分享，請你們想想看自己下週可以進行哪些活動?請你們畫下來	17 分

附件五

太陽日記卡

幼兒姓名:

	月　日 （一）	月　日 （二）	月　日 （三）	月　日 （四）	月　日 （五）	月　日 （六）	月　日 （日）
 早上	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘
 下午	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘
 傍晚	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘	___分鐘 ___分鐘 ___分鐘 ___分鐘
總時間	___分鐘	___分鐘	___分鐘	___分鐘	___分鐘	___分鐘	___分鐘
檢視							

親愛的家長，您好:

預防近視最好的方法就是讓眼睛放鬆，經專家研究發現，寶貝如果一天戶外活動時間達 120 分鐘的話，眼睛有達到充份放鬆，就不易近視。在此請各位家長協助，每日提醒寶貝要畫出回家以後的戶外活動內容（走路、跑步、騎腳踏車、玩球、庭院遊玩、田裡挖土都算喔），也請家長協助填寫寶貝放學後的戶外活動時間，以便最後的統計，謝謝~~

（因為包含幼兒園的活動，所以太陽日記卡每日都要帶來學校喔）

幼兒園視力保健活動教案十一

<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：愛眼大作戰</td><td colspan="2">活動名稱：護眼童謠創作</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標：社 2-1 發展自我概念
美 2-2 運用各種藝術媒介進行創作
美 3-1 樂於接觸多元的藝術創作，回應個人感受</td><td colspan="2">活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源：電腦影音多媒體、CD 音響、白板、白板筆、全開雲彩紙、蠟筆、彩色筆、木魚、手搖鈴、響板…等打擊樂器。</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td>活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td></td><td>一、引起動機
播放「愛眼健康操」（任賢齊）影片，並提醒幼兒注意影片中所提到保護眼睛的方法。（如眼睛要動一動，到戶外多運動…）</td><td></td><td>5 分鐘</td></tr>
<tr><td></td><td>二、發展活動
（一）護眼童謠編創
1. 團討：歌詞中提到愛護或保護眼睛的方法哪些？可以怎麼做？
2. 童謠創作示範：老師以「兩隻老虎」兒歌旋律編創護眼童謠「眼睛要好，眼睛要好，多運動，多運動，看書光線要足，眼睛多看遠方，真正棒！真正棒!」請幼兒分組進行護眼童謠創作。</td><td></td><td>10 分鐘
5 分鐘</td></tr>
<tr><td>社-大-2-1-3
適時調整自己的想法與行動，嘗試完成規劃的目標</td><td>3. 幼兒可自行選用自己熟悉的兒歌旋律，並將歌詞記錄在紙上。</td><td>小朋友，請你與同組的小朋友一起創作童謠，創作過程中若有任何問題，請你們一起想想看，可以怎麼做?該怎麼解決問題?</td><td>20 分鐘</td></tr>
<tr><td>美-大-2-2-3
運用哼唱、打擊樂器或身體動作進行創作</td><td>4. 請幼兒配合節奏樂器練習護眼童謠創作之哼唱。</td><td>小朋友，請你們將所創作的童謠，配上打擊樂器進行哼唱練習</td><td>10 分鐘</td></tr>
</table>

美-大-3-1-1 樂於接觸視覺藝術、音樂或戲劇等創作表現，回應個人的感受	(二)分享各組「護眼童謠創作」 **三、延伸活動** （一）請幼兒說說自己是否有做到歌謠中的護眼行為。 （二）進行校內護眼童謠宣導。	小朋友，你看了別組所編的護眼童謠創作之後，你覺得他們創作的歌詞、動作、或者選用的兒歌旋律及節奏樂器，有什麼特別的地方嗎?請你們說說看看，自己的感受	10 分鐘

幼兒園視力保健活動教案十二

幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(一)
課程目標：身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 語-2-5 運用圖像符號 認-2-3 整理文化產物訊息間的關係		活動時間：60 分鐘
活動資源：「眼鏡公主」繪本、圖畫紙、蠟筆		

學習指標	活動過程	教學提示	時間
	一、引起動機 教師講述「眼鏡公主」故事。 （請將重點放於保護眼睛的部分，如：眼睛休息、戶外運動、定期檢查等) 		5 分
身-中(大)-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為	**二、發展活動** (一)團體討論 討論故事中提到的預防近視之方法，並加以引導。如：「眼睛休息的方法有哪些？（眨眼、閉眼、睡覺)」、「戶外活動需要 120 分鐘」、「每 6 個月至眼科做定期檢查」。	故事中有哪些方法可以預防近視？	10 分
語-中(大)-2-5-2 運用自創圖像符號標示空間、物件或記錄行動	(二)畫出自己預防近視的方法 請幼兒畫出自己或團體討論時「預防近視方法的圖片」，繪畫完成後，教師請幼兒說出所畫內容，並協助文字紀錄。 戶外活動 120 分鐘 看書時坐姿要正確	小朋友，想想看，放假時，自己如何做到戶外活動 120 及 3010 眼安康。例如:爸爸媽媽帶你去哪裡玩？請你們畫出自己預防近視的方法，一張紙畫出一種方法	15 分

認-中(大)-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名	(三)分類與命名 請幼兒針對全班所畫的「自己預防近視方法的圖片」進行分類，並說出分類的方法。	這裡有全班小朋友繪畫完成自己「預防近視方法的圖片」，請你們出來幫忙將同一類的圖片放在一起，分類好後，請你們幫忙命名	15 分
	(四)一起來找碴 針對幼兒繪畫完成的「自己預防近視方法的圖片」進行檢視（預防近視的方法有：減少近距離用眼的時間、戶外活動時間 120 分鐘、正確的姿勢)。 **三、延伸活動** 利用幼兒所畫的「自己預防近視方法的圖片」，設計護眼大富翁遊戲。	我們一起來看看大家繪畫的圖片是不是正確預防近視的方法？	15 分

幼兒園視力保健活動教案十三

<table>
<tr><td colspan="2">幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班</td><td colspan="2">教學者姓名：</td></tr>
<tr><td>主題名稱：eye 眼睛</td><td>主題概念：愛眼大作戰</td><td colspan="2">活動名稱：護眼大富翁(二)</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標：社-1-2 覺察自己與他人內在想法的不同
身-2-2 熟練各種用具的操作
認-2-1 整理生活環境中的數學訊息</td><td colspan="2">活動時間：60 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動資源：「預防近視方法的圖片」、同樣大小的空白圖畫紙、博士膜、膠帶台、護貝膜、護貝機、剪刀、兩顆骰子、大富翁遊戲底卡圖</td></tr>
<tr><td>學習指標</td><td colspan="2">活動過程</td><td>教學提示</td><td>時間</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">一、引起動機
教師拿出大富翁遊戲底卡圖，詢問幼兒：「這是甚麼？有沒有看過？知道怎麼玩嗎？」
 </td><td></td><td>3 分</td></tr>
<tr><td>社-中(大)-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求</td><td colspan="2">二、發展活動
（一)「護眼大富翁」底圖製作
1.「預防近視方法的圖片」標記
就幼兒所畫的預防近視圖片討論與標記，符合預防近視方法的前進，單純的保護眼睛則是原地不動，若是讓眼睛不好的行為則是後退，如：
（1）前進—自己有做到戶外活動 120 分鐘，前進兩格；畫畫 30 分鐘後讓眼睛休息 10 分鐘，前進兩格；
（2）原地不動—多吃綠色蔬菜、睡眠充足；
（3）後退—滑手機，後退兩步；躺著看書，後退兩格。</td><td>大富翁遊戲有前進、原地不動、後退這些內容，我們來討論所畫的預防近視圖片，哪些要前進、原地不動、還是後退？</td><td>10 分</td></tr>
</table>

	  戶外活動 120 分鐘，前進兩格 2.「護眼大富翁」遊戲底圖設計 請幼兒擺放「自己預防近視方法圖片」的位置。 		5 分
身-中（大)-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材	3.「護眼大富翁」遊戲底圖黏貼 幼兒合作完成護眼大富翁底圖（如附件六）。	小朋友這裡有很多黏貼的工具，請你們選用自己最會使用的工具	12 分
	（二）「護眼大富翁」遊戲方法討論 請幼兒討論「護眼大富翁」遊戲的方法（如：一組五人，四人輪流擲骰子與計算步數，一人負責走)。		7 分
認-中-2-1-3 運用十以內的合成與分解整理數量訊息 認-大-2-1-4 運用二十以內的合成與分解整理數量訊息	（三)進行遊戲 分組進行「護眼大富翁」遊戲。	骰子有兩個，請你們數數看一共有幾點？要走幾步？	20 分

	（四)經驗分享 分享遊戲後的心情。 **三、延伸活動** 照相後列印縮小版，放置於學習區供幼兒們自行遊玩，走到「進格」行為時，幼兒必須檢視自己過去一週是否有此行為，有做到的幼兒才能進格。		3 分

附件六

護眼大富翁範例

開始					
		戶外運動達 120 分鐘，前進兩格	睡覺讓眼睛休息，前進兩格	在暗的地方看書，後退兩格	
	畫眼鏡公主故事書 30 分鐘，原地不動				
				戶外運動 10 分鐘，前進一格	
	在亮的地方看書，書本距離要手臂長度，前進兩格	預防近視的方法			
				看遠的東西，前進一格	
				6 個月看眼科醫師，前進兩格	
	戶外運動 30 分鐘，前進一格				
	眼睛篩檢，原地不動				
				戶外運動 20 分鐘，前進一格	
	躺著看電視，後退兩格	玩手機，後退兩格		田裡玩遊戲，前進兩格	

筆記欄