

幼兒園視力保健活動教案一

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：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： 活動時間：60 分鐘	
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）			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
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 美-中（大）-2-2-2 運用線條、形狀或色彩，進行創作	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。	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？	5 分鐘
	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。	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？	10 分鐘
	(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。	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	15 分鐘
			

(三)作品欣賞與經驗分享

請幼兒分享眼睛的自畫像。

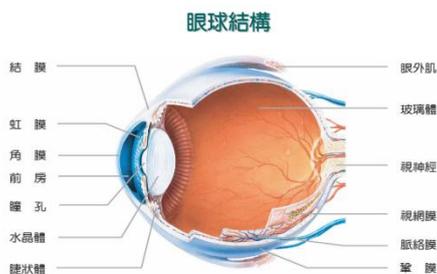
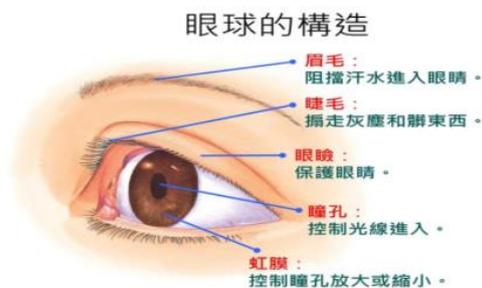
請你跟大家分享「你的眼睛作品」，你的眼睛都畫了哪些構造呢？

10 分鐘

(四)眼睛構造欣賞

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？

20 分鐘



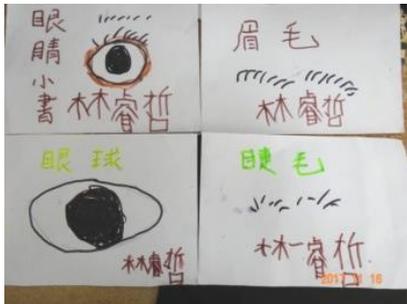
眼睛為什麼稱為眼球？因為眼睛是立體的，形狀像一顆小小的球

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

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：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		活動時間：60 分鐘	
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			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
<p>美-中-2-2-1 運用各種視覺藝術素材與工具，進行創作</p> <p>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</p>	<p>一、引起動機 展示幼兒完成的繪畫作品-「我的眼睛」作品。</p> <p>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。</p>  <p>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。</p>	<p>小朋友的眼睛，都畫了哪些構造？我們一起看看</p> <p>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</p> <p>鏡子中你的眼睛有幾隻？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？</p>	<p>5 分鐘</p> <p>35 分鐘</p>



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

(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

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

幼兒園視力保健活動教案三

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：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		活動時間：60 分鐘	
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			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
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	<p>一、引起動機 繪本—「小眼睛大發現」</p>  <p>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…。</p>	<p>故事中小眼睛發現了什麼？眼睛可以幫我們做什麼呢？</p>	5 分鐘
	<p>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：</p> <p>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，穿過軟障礙物，並走到定點（椅子）後坐下，再交換體驗。</p> 	<p>小朋友等一下玩的遊戲，都要和同學一起合作完成喔～</p>	15 分鐘



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)		5 分鐘
	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)	你覺得近視時，看到的東西是什麼樣子？	10 分鐘
	(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。	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。	30 分鐘
			
	(三)經驗分享 請幼兒說出剛剛遮眼時的感受，鼓	剛剛用塑膠袋遮住眼	15 分鐘

<p>情-中(大)-1-1-3 辨識自己在同一事件中存在著多種情緒</p>	<p>勵幼兒說出內心感受，例如：因為看不清楚而感到害怕、焦慮...。</p> <p>三、延伸活動</p> <p>學習單一近視的世界</p> <p>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。</p> 	<p>睛，你有什麼感覺？除了看不清楚之外，心裡會感覺如何呢？</p>	
---	--	------------------------------------	--

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，看東西會眯著眼看？」

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

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：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		活動時間：60 分鐘	
活動資源：望遠鏡、數字卡、圖畫紙、筆			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
<p>認-中-1-1-3 認識數字符號</p> <p>認-大-2-1-5 運用圖/表整理生活環境中的數量訊息</p>	<p>一、引起動機 眼睛道具分享一望遠鏡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹眼睛小道具一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。 <p>二、發展活動 (一)遊戲—我是千里眼</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>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！</p> <p>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。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>40 分鐘</p>

<p>認-大-2-2-3 與他人討論自然現象的變化與生活的關係</p>	 <p>(二)經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 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」看數字的感觉。 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。 	<p>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？</p>	<p>10 分鐘</p>
---	---	---	--------------

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	
<p>語-中-2-6-1 描述故事角色間的對話與情節</p> <p>語-大-2-6-1 說出、畫出或演出敘事文本的不同結局</p> <p>身-中(大)-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p>	<p>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。</p> <p>二、發展活動 (一)團體討論 教師與幼兒回顧故事中的內容。</p> <p>(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。</p>	<p>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？</p> <p>你們觀察看看，充氣後的氣球發生了什麼事？</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	
				

<p>認-大-2-2-3 與他人討論自然現象的變化與生活的關係</p>	<p>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。</p> <p>(三)統整與回顧 教師詢問幼兒體驗氣球充氣的感覺。</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(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)。</p>	<p>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？</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>	<p>15 分鐘</p>
---	---	--	--------------

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
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 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 語-中（大）-2-1-1 運用肢體動作表	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
	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
	(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
	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



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

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~」。

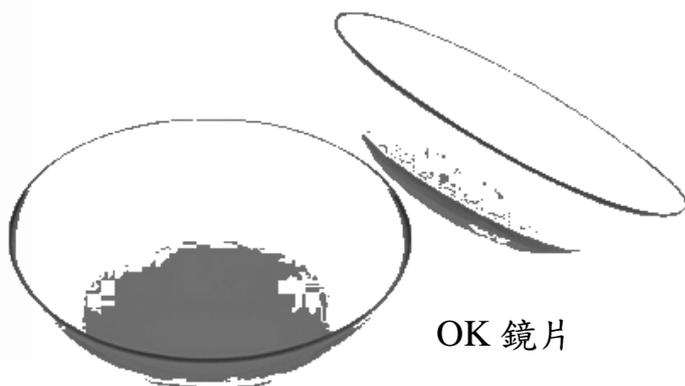
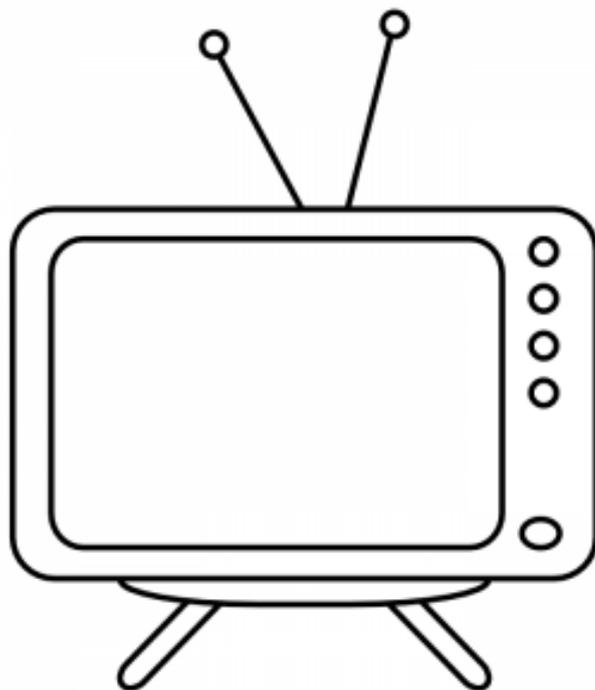
幼兒園視力保健活動教案八

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
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	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
	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

<p>語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>三、延伸活動</p> <p>學習單-近視治療小法寶（如附件四）</p> <p>教師引導幼兒完成學習單，並分享彼此的經驗。</p> 	<p>如果只有一隻眼睛近視怎麼辦？（遮眼治療） 眼鏡要戴多久？</p> <p>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？</p>	<p>5 分鐘</p>
---	---	---	-------------

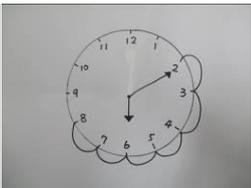
近視治療小法寶學習單 姓名：

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	<p>一、引起動機</p> <p>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？」</p> <div style="text-align: center;">  </div>	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
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)「3010 眼安康」時間計算方法</p> <p>1.「3010 眼安康」時間概念</p> <p>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。</p> <p>2.「3010 眼安康」計算方式示範</p> <p>教師將時鐘擺放於小白板上，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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>10 分鐘</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>30 分鐘</p> </div> </div>		5 分
	<p>3.分組練習</p> <p>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</p>		10 分

<p>身-中(大)-1-3-1 覺察與模仿日常 生活中的健康行 為</p> <p>美-中(大)-2-2-5 運用動作、玩物或 口語，進行扮演</p>	<p>板上，練習畫花瓣，建立 30 分鐘後休息 10 分鐘的概念。</p> <p>(二) 「3010 眼安康」表演</p> <p>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）。</p> <p>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符合「3010 眼安康」。</p> <p>三、延伸活動</p> <p>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。</p>	<p>請你們分組討論「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」的表演內容</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p>
--	---	---------------------------------------	-------------------------

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
<p>認-大-2-1-5 運用圖/表整理生活環境中的數量訊息</p>	<p>先前經驗</p> <p>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。</p> <p>一、引起動機</p> <p>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？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)統計圖—「太陽日記卡」</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>小朋友請你們數數看自己的綠色貼紙有幾張？</p> <p>請你們在裁好的空白紙上寫上自己的號碼</p> <p>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</p>	<p>3 分</p> <p>15 分</p>



「太陽日記卡」統計圖

(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

(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。

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

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。

社-中-1-6-2 知道自己與他人相同或不同的生活方式

身-中(大)-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為

從最下面開始貼喔

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						
 下午 ___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						
總時間	___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

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		活動時間：60 分鐘	
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。			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
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	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...)		5 分鐘
	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。		10 分鐘
	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。	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？	20 分鐘
	4. 請幼兒配合節奏樂器練習護眼童謠創作之哼唱。	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	10 分鐘
美-大-2-2-3 運用哼唱、打擊樂器或身體動作進行創作			

<p>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</p>	<p>(二)分享各組「護眼童謠創作」</p> <p>三、延伸活動</p> <p>(一)請幼兒說說自己是否有做到歌謠中的護眼行為。</p> <p>(二)進行校內護眼童謠宣導。</p>	<p>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</p>	<p>10 分鐘</p>
---	---	--	--------------

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
身-中(大)-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為	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
	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」。		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。	故事中有哪些方法可以預防近視? 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
			
			
			

<p>認-中(大)-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名</p>	<p>(三)分類與命名</p> <p>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。</p> <p>(四)一起來找碴</p> <p>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)。</p> <p>三、延伸活動</p> <p>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。</p>	<p>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</p> <p>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？</p>	<p>15 分</p> <p>15 分</p>
------------------------------------	--	---	-------------------------

幼兒園視力保健活動教案十三

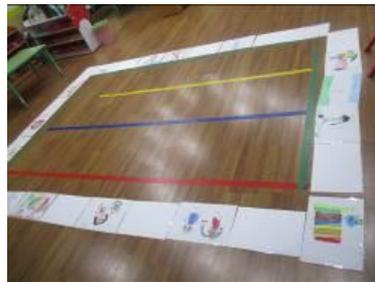
幼兒年齡層／班別：4-6 歲／中大混齡班		教學者姓名：	
主題名稱：eye 眼睛	主題概念：愛眼大作戰	活動名稱：護眼大富翁(二)	
課程目標：社-1-2 覺察自己與他人內在想法的不同 身-2-2 熟練各種用具的操作 認-2-1 整理生活環境中的數學訊息		活動時間：60 分鐘	
活動資源：「預防近視方法的圖片」、同樣大小的空白圖畫紙、博士膜、膠帶台、護貝膜、護貝機、剪刀、兩顆骰子、大富翁遊戲底卡圖			
學習指標	活動過程	教學提示	時間
社-中(大)-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求	<p>一、引起動機</p> <p>教師拿出大富翁遊戲底卡圖，詢問幼兒：「這是甚麼？有沒有看過？知道怎麼玩嗎？」</p> 	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？	3 分
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)「護眼大富翁」底圖製作</p> <p>1.「預防近視方法的圖片」標記</p> <p>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：</p> <p>(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；</p> <p>(2) 原地不動—多吃綠色蔬菜、睡眠充足；</p> <p>(3) 後退—滑手機，後退兩步；躺著看書，後退兩格。</p>		10 分



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。



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）。

(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。

身-中(大)-2-2-1
敏捷使用各種素材、工具或器材

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

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

骰子有兩個，請你們數數看一共有幾點？要走幾步？

5 分

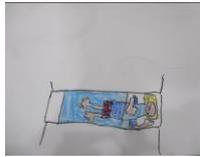
12 分

7 分

20 分

	<p>(四)經驗分享 分享遊戲後的心情。</p> <p>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。</p>		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				
				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				
	躺著看電視，後退兩格	玩手機，後退兩格		戶外運動20分鐘，前進一格 田裡玩遊戲，前進兩格	
					

預防近視的方法