

活動名稱 eye , 不可不知道的事

適用年級	三年級	教學時間	40 分鐘	連結領域	健康與體育、家政教育、資訊教育
設計理念	面對近視年齡層的大幅下降，所有的小朋友都應該警覺，想要擁有好視力，只有靠自己用心的照顧。尤其是三年級的學生在學校開始有電腦課，面對使用電腦時該注意的事項，更是不能不知道，因此而命名「eye 電腦，不可不知道的事」。				
教 學 研 究					
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道常見的視力不良種類。 2. 能避免危害眼睛健康的行為，並實踐視力保健的方法。 3. 能實際操作眼睛體操、眨眼睛運動。 	分段能力 指標	健康與體育		
			<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 		
十大基本能力	<input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能。 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新。 <input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習。 <input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享。 <input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作。 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解。 <input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐。 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊。 <input type="checkbox"/> 主動探索與研究。 <input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題。		連 結 領 域		
			【家政教育】 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 【資訊教育】 1-2-2 能瞭解操作電腦的姿勢及規劃使用電腦時間。		
教 學 準 備					
教師準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看電腦要護眼(4 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI 2. EYE 眼健康歌-教學版.mpg https://www.youtube.com/watch?v=gxlRg7hioTo 3. 學習單 	學生準備	視力檢查表		

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
<p>*課前準備 看電腦要護眼(4 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI</p> <p>一、引起動機 教師提問 (一)你們知道常見視力不良的種類有哪幾種嗎?(近視、弱視、散光、遠視、斜視、老花眼、飛蚊症、黃斑部病變...) (二)小朋友常見的視力不良類型是哪幾種呢?(近視、弱視、散光、遠視、斜視)</p> <p>二、主要活動 (一)教師拿出全班視力檢查結果，請小朋友猜一猜，班上同學視力檢查結果如何?有幾個人視力不良?大多集中在哪一種類型? (二)同學討論一下，為什麼這些人的會近視? (三)播放影片 https://www.youtube.com/watch?v=-j3KRYKYiJI 提醒小朋友注意影片中有關如何避免危害眼睛健康的行為。小朋友分組討論: 影片中提醒我們生活中哪些部分需要注意，才能避免危害眼睛? • 使用電腦及平板設備要注意良好坐姿 • 保持房間明亮 • 使用電腦時適當地眨動眼睛 • 使用半小時電腦後讓眼睛休息 5 分鐘 • 學習做保護眼睛的保健操 (四)認識護眼操 請小朋友跟著老師做 eye 眼健康操 https://www.youtube.com/watch?v=gxlRg7hioTo</p> <p>三、歸納統整 (一)教師統整 近視的年齡大幅下降，小朋友應該要有所警覺，想要擁有好視力，只有靠自己用心的照顧。我們現在三年級已經開始有電腦課，面對使用電腦時該注意的事項，更是不能不知道。 (二)學生完成學習單。 ～ 本節課結束 ～</p>	<p>全 班 視 力 檢 查 表</p> <p>動 畫 影 片 (4 分 鐘)</p> <p>學 習 單</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>●能說出視力不良的種類。</p> <p>●能認真觀賞影片並專心聆聽老師提問。</p> <p>●能仔細聆聽、認真思考並說出自己想法。</p> <p>●能和同學認真討論並踴躍發言。</p> <p>●能認真做 eye 健康操。</p> <p>●能確實完成學習單。</p>	<p>●學生對於弱視及斜視不太清楚，須加以引導說明。</p> <p>●留意播放影片時的燈光，避免將班上的燈全部打暗。</p> <p>●引導學童瞭解溝通的重要性。</p> <p>●提醒學童在溝通時，要尊重他人</p> <p>●學生若對 EYE 眼健康操不熟悉，可利用其他時間多練習。</p> <p>●教師可先讓學生分享上電腦課的感想後再進行統整。</p>

eye，不可不知道的事

國小三年__班__號 姓名__

1. 你知道小朋友常見視力不良的種類有哪幾種嗎？

- 近視 遠視 弱視
老花眼 散光 斜視

2. 你覺得下列哪些情形是眼睛近視時可能發生的狀況？

- 眼睛看不清楚黑板的字 走錯教室
投籃時無法對準籃框 抄聯絡簿抄錯
上課時聽不清楚老師說的話 有時候會頭痛
走在路上看見認識的人卻沒打招呼 走路容易跌倒

3. 你覺得造成近視的原因有哪些？

- 看書寫字的光線不足 沒有用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
看書寫字的姿勢不正確 長時間的近距離看書或打電腦

4. 下列是一些預防眼睛近視的方法，你有做到的請打勾。

- 看書寫字的光線要充足 用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
看書寫字的姿勢要正確 多吃對眼睛保健有益的食物
常做眼睛按摩操，放鬆眼睛

5. 如果你是眼睛，當你的小主人在使用電視或電腦時，你有哪些事想提醒他以便保護你的健康。請把它寫下來或畫下來。

