

# 臺南市七股區大文國民小學「視力保健」教學活動設計

活動名稱	我愛我的眼	課程領域	健康與體育		
教學年級	二年級	活動時間	40 分		
教材來源	自編	教學設計	朱素芬老師		
能力指標	<p>健康與體育領域 生長與發展— 1-1-4 養成良好的健康態度，並表現出整體的舒適感。 運動參與— 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體能。 群體健康— 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊，選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>				
單元目標	<p>1. 能從活動中體驗到眼睛的重要性 2. 並了解視力不良的原因。 3. 能知道視力保健的方法。 4. 能積極培養良好視力習慣。 5. 能積極參與討論、認真發表。 6. 能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。</p>				
活動目標	教學過程	教學資源	時間	教學評量	
1	<p><b>一、引起動機（盲人體驗）</b></p> <p>1. 二人一組，其中一人將眼睛矇起來，由另一人慢慢地、安全地引導穿越障礙物，到達桌子前，從盤子裡拿出兩顆白色圍棋到另一個盤子裡，完成任務後坐下來。 2. 全部都到達終點，才拿開眼罩。 3. 二人交換做盲人體驗，讓每個人都能體驗盲人的感覺。 4. 老師詢問小朋友，當眼前一片黑暗，什麼都看不到時，心情如何？有什麼感覺？進而讓小朋友了解眼睛的重要。</p>	<p>口罩 11 個 三角錐 2 個 桌子二張 盤子 4 個 黑白圍棋若干 哨子</p>	15 分	<p>全班學生能守秩序的參與活動。  能認真發表。</p>	
2			8 分	<p>全班學生都能專心觀賞影片。</p>	
3	<p><b>二、發展活動</b></p>		5 分		
5	<p>1. 老師播放「【飛天妙妙屋】20141118 - 視力保健」影片 2. 老師提出幾個問題問小朋友。</p>	<p>電腦 單槍投影機</p>	9 分	<p>能認真發表。</p>	

4	<p>(1)皮皮為什麼會近視呢？  (2)戴眼鏡有哪些不方便的地方？  (3)造成視力不良的原因有那些？  3.分組討論視力保健的方法，並上臺發表，最後由老師補充說明。  <b>三、綜合活動</b>  1.老師歸納這節課的教學內容，並提醒小朋友珍惜自己的眼睛，平常做好視力保健。  2.回家作業—寫學習單</p> <p>-----<b>第一節課結束</b>-----</p>	<p>白板筆 2 枝  白板 2 張</p> <p>學習單</p>	3 分	<p>能積極參與討論、認真發表。  能知道保護眼睛的方法。</p>
6	<p><b>一、引起動機</b>  1.老師播放「【飛天妙妙屋】20141118 - 視力保健」影片，學習護眼健康操。  <b>二、發展活動</b>  ※示範護眼健康操  藉眼球運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。  作法如下：  1. 眼睛向上、向下緩慢看六下。  2. 眼睛向左、向右緩慢看六下。  3. 兩眼球緩慢循順時鐘，及逆時鐘轉動 360 度，各六圈。  4. 用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩收回手掌至貼近臉部為一次，做十次。  5. 用力睜眼再用力閉眼各做六次。  ※學生實作護眼健康操</p> <p><b>三、綜合活動</b>  1. 一起做元氣護眼操，老師學生跟著一起做。(任賢齊版 eye 眼健康操  2. 提醒學生愛護自己的眼睛，日常</p>		10 分  10 分	<p>全班學生都能專心觀賞影片。</p> <p>能跟著老師做出正確的護眼健康操。</p>
			5 分	
			10 分	

	生活中能隨時注意關心自己的眼睛，，做好視力保健。 ----- <b>第二節課結束</b> -----		5分	
--	---	--	----	--

參考自臺北市內湖區潭美國民小學「視力保健」教學活動設計