

【主題名稱】Eye 護一生②（第 2 節，共 5 節）

教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	評量方式
<p>2.習得正確的視力保健方式，於課堂討論如何在生活實踐的方法。</p>	<p>一、準備活動(引起動機) 教師請學生拿出「Eye 護一生」的學習單，並和學生複習上節課的活動，再帶出今天上課的主題：有 Eye 無礙。</p> <p>二、教學活動</p>  <p>活動二： 有Eye無礙</p> <p>◆【生活技能課程】2.自我監控</p> <p>將學生每 6 人分成一小組(有二組是 5 人一小組，共 5 組)，請學生分別討論以下的問題，進行過程中，教師逐題發問，每題給學生 3 分鐘在小組內討論，最後請每組派一個代表和全班分享。</p> <p>【教師提問】： (1)「Eye 護一生」學習單中，你有哪些症狀呢？ (2) 你知道有哪些保護眼睛的方法，和同學分享。 (3) 平常我們要怎麼做，才能保護眼睛呢？</p>	<p>Eye 護一生學習單</p>	<p>2</p> <p>18</p>	<p>參與態度 聆聽態度</p> <p>口頭發表 參與態度 聆聽態度 上台報告</p>

教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	評量方式
	<div style="text-align: center;">  <p>活動三： 眼鏡公主</p> </div> <p>繪本閱讀:眼鏡公主</p> <p>1. 閱讀繪本眼鏡公主，並從故事中找到近視的原因，和眼睛的保健方式。</p> <p>(1) 閱讀【眼鏡公主】，從故事中找到近視的原因？</p> <p><input type="checkbox"/> 看書的光線不足</p> <p><input type="checkbox"/> 躺著看書</p> <p><input type="checkbox"/> 看電視、看書、玩電腦時間太久</p> <p>(2) 如何讓眼睛變好？</p> <p><input type="checkbox"/> 多吃綠色蔬菜和紅蘿蔔。</p> <p><input type="checkbox"/> 定期檢查視力。</p> <p><input type="checkbox"/> 常做戶外運動並看遠的地方。</p> <p><input type="checkbox"/> 每天使用電視、電腦、電玩、電話的時間，少於 2 小時</p> <p><input type="checkbox"/> 每使用眼睛進行閱讀、看電視、電腦、電玩 30 分鐘，會休息 10 分鐘。</p> <p><input type="checkbox"/> 健康中心做視力檢查時，如果發現眼睛有問題，我會去找眼科診所或醫院進行檢查，並繳交視力回條給老師。</p> <p><input type="checkbox"/> 我每天會進行戶外活動 120 分鐘。</p> <p><input type="checkbox"/> 下課時間，我會離開教室去戶外走走或做其他活動。</p> <p><input type="checkbox"/> 我每天走路上下學。</p> <p><input type="checkbox"/> 在光線充足的地方進行閱讀、看電視、電腦、電玩、寫功課。</p> <p><input type="checkbox"/> 護眼操</p> <p>教師和學生討論上述方法和者有效，並說明護眼操無效，和同學討論其他，預防保健眼睛的方法。</p>	眼鏡公主繪本	15	觀察評量 參與態度 聆聽態度 上台報告

教學目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	<p>【教師歸納總結】：</p> <ol style="list-style-type: none">1.從「Eye 護一生」學習單中，我們可發現視力不良有幾種情形，如看物品會模糊不清、影像重疊，或是看物品的顏色有色差，最嚴重者會導致全盲。2.多吃綠色蔬菜和紅蘿蔔、定期檢查視力、常做戶外運動並看遠的地方、3010、戶外活動 120、在光線充足的地方進行閱讀、看電視、電腦、電玩、寫功課，都對自己的視力有所幫助，要隨時注意自己的視力。		5	

參考資料：

OK 插圖，2016/2/26，取自 <http://ingredientesdelavida.blogspot.tw/2014/10/ok.html>

眼鏡公主插圖，2016/2/26，取自 http://www.hsin-yi.org.tw/health/health_index/index_eyes.asp