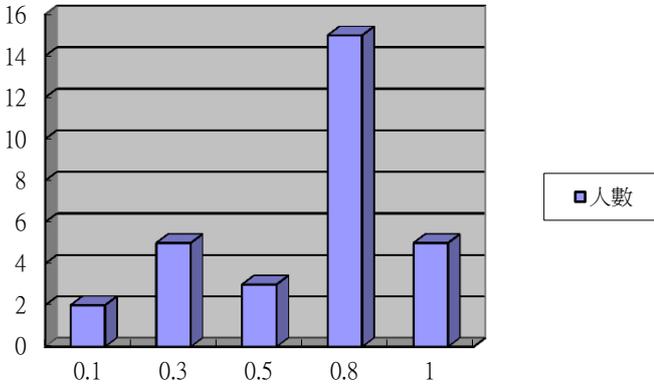


## 教學活動設計

### 【主題名稱】Eye 護一生①（第 1 節，共 4 節）

#### （一）教學活動流程

教學目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式																		
<p><b>1. 覺察自我目前視力的狀況，發現視力不良對生活的影響。</b></p>	<p><b>一、準備活動(引起動機)</b> 教師拿出視力表掛圖(下圖)，讓學生進行視力比賽。</p> <p><b>二、教學活動</b></p> <div style="text-align: center;">  <p><b>活動一：</b> <b>Eye要比一比</b></p> </div> <p>(一) 教師拿出視力表掛圖(下圖)，讓學生進行視力比賽。            (二) 學生分成 5 組，排成一直列，分別站在距離視力表 6 公尺後的距離。(在 6 公尺的距離看清楚為 6 公尺設計的字，視力為 1.0)            (三) 學生以裸視(不戴眼鏡)念出可以看到的一行字。視力表的字體越大，得分越低，字體越小，得分越高。            (四) 統計每組小朋友得分，得分最高的組別獲勝。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">視力表</th> <th style="text-align: center;">視力值</th> <th style="text-align: center;">得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">視 力</td> <td style="text-align: center;">0.1</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">戶外活動</td> <td style="text-align: center;">0.3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">一天 2 小時的戶外運動</td> <td style="text-align: center;">0.5</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">良好閱讀習慣</td> <td style="text-align: center;">0.8</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">用眼 30 分鐘休息 10 分鐘</td> <td style="text-align: center;">1.0</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </tbody> </table> <p>(五) 教師依據遊戲得分，統計學生視力值分布，製作統計圖，讓學生了解自己視力狀況在群體中的程度。</p>	視力表	視力值	得分	視 力	0.1	5	戶外活動	0.3	4	一天 2 小時的戶外運動	0.5	3	良好閱讀習慣	0.8	2	用眼 30 分鐘休息 10 分鐘	1.0	1	<p>視力表 掛圖</p>	<p>20</p>	<p>觀察評量 實作評量 參與態度</p>
視力表	視力值	得分																				
視 力	0.1	5																				
戶外活動	0.3	4																				
一天 2 小時的戶外運動	0.5	3																				
良好閱讀習慣	0.8	2																				
用眼 30 分鐘休息 10 分鐘	1.0	1																				

教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	評量方式																		
	<p>(六) 用 excel 統計圖表繪製本班視力分配圖表如下：</p> <table border="1" data-bbox="284 416 1042 714"> <thead> <tr> <th>視力值</th> <th>得分</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>0.3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>0.5</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>0.8</td> <td>2</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>1.0</td> <td>1</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>  <p>3. 呈現本班的視力分配圖，讓學生自我檢核。</p> <p><b>◆【生活技能課程】1.自我覺察</b></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 2 分鐘在小組內討論，<b>最後教師利用 classdojo 的線上軟體抽籤，進行問答。</b></p>  <p>網址：<a href="https://teach.classdojo.com">https://teach.classdojo.com</a></p>	視力值	得分	人數	0.1	5	2	0.3	4	5	0.5	3	3	0.8	2	15	1.0	1	5	Excel 統計圖表	3	參與態度 聆聽態度
視力值	得分	人數																				
0.1	5	2																				
0.3	4	5																				
0.5	3	3																				
0.8	2	15																				
1.0	1	5																				

教學目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	<p><b>【教師提問】：</b></p> <p>(1) 我們班視力 0.8 以上的有幾個人？</p> <p>(2) 剛剛的活動中，沒戴眼鏡的你，看東西會覺得很吃力嗎？</p> <p>(3) 你有戴眼鏡嗎？拿下眼鏡是什麼感覺呢？</p> <p>(4) 戴眼鏡在生活上有什麼不方便的地方嗎？</p> <p><b>【教師歸納總結】：</b></p> <p>1.視力保健很重要，如果視力不好，不僅平時生活都必須戴著眼鏡，而且會對日常生活造成很多不方便的狀況，透過這節課的活動，可以讓各位同學瞭解，自己的視力有哪些狀況，而我們也發一張檢核表，瞭解目前平時的視力保健習慣，下節課我們再來探討視力不良的原因。</p> <p>2.配合「Eye 護眼睛我最行」學習單，深化自我覺察。</p> <p>3.回家功課：完成「Eye 護一生視力檢核表」，請家長陪同完成，讓家長知道學生目前的視力狀況。</p>	學習單	10  2  5	口頭發表 參與態度 聆聽態度 上台報告         實作評量         實作評量

### 參考資料：

陳平國小視力保健教學教案-1 年級，蔡志方，2016/2/26，取自

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxiZW53ZWlrZWNoZW5namlhb2Fua2FpZmF6aGFufGd4OjhjYmIzYzVmNGE4YzY5Yw>

比腕力插圖，2016/2/26，取自 <http://www.28278888.com/gk/gkzx/201353/56991.html>

網址：<https://teach.classdojo.com>



# Eye 護眼睛我最行

二年<sub>二</sub>年<sub>二</sub>班<sub>二</sub>號<sub>二</sub>姓<sub>二</sub>名<sub>二</sub>

Eye 護 <sub>二</sub> 眼 <sub>二</sub> 睛 <sub>二</sub> 我 <sub>二</sub> 最 <sub>二</sub> 行 <sub>二</sub>	學 <sub>二</sub> 生 <sub>二</sub> 自 <sub>二</sub> 評 <sub>二</sub>
<p>每<sub>二</sub>天<sub>二</sub>使<sub>二</sub>用<sub>二</sub>電<sub>二</sub>視<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>腦<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>玩<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>話<sub>二</sub>的<sub>二</sub>時<sub>二</sub>間<sub>二</sub>，少<sub>二</sub>於<sub>二</sub>2小<sub>二</sub>時<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>每<sub>二</sub>使<sub>二</sub>用<sub>二</sub>眼<sub>二</sub>睛<sub>二</sub>進<sub>二</sub>行<sub>二</sub>閱<sub>二</sub>讀<sub>二</sub>、看<sub>二</sub>電<sub>二</sub>視<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>腦<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>玩<sub>二</sub>30分<sub>二</sub>鐘<sub>二</sub>，會<sub>二</sub>休<sub>二</sub>息<sub>二</sub>10分<sub>二</sub>鐘<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>健<sub>二</sub>康<sub>二</sub>中<sub>二</sub>心<sub>二</sub>做<sub>二</sub>視<sub>二</sub>力<sub>二</sub>檢<sub>二</sub>查<sub>二</sub>時<sub>二</sub>，如<sub>二</sub>果<sub>二</sub>發<sub>二</sub>現<sub>二</sub>眼<sub>二</sub>睛<sub>二</sub>有<sub>二</sub>問<sub>二</sub>題<sub>二</sub>，我<sub>二</sub>會<sub>二</sub>去<sub>二</sub>找<sub>二</sub>眼<sub>二</sub>科<sub>二</sub>診<sub>二</sub>所<sub>二</sub>或<sub>二</sub>醫<sub>二</sub>院<sub>二</sub>進<sub>二</sub>行<sub>二</sub>檢<sub>二</sub>查<sub>二</sub>，並<sub>二</sub>繳<sub>二</sub>交<sub>二</sub>視<sub>二</sub>力<sub>二</sub>回<sub>二</sub>條<sub>二</sub>給<sub>二</sub>老<sub>二</sub>師<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>我<sub>二</sub>每<sub>二</sub>天<sub>二</sub>會<sub>二</sub>進<sub>二</sub>行<sub>二</sub>戶<sub>二</sub>外<sub>二</sub>活<sub>二</sub>動<sub>二</sub>120分<sub>二</sub>鐘<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>剛<sub>二</sub>剛<sub>二</sub>的<sub>二</sub>活<sub>二</sub>動<sub>二</sub>，我<sub>二</sub>發<sub>二</sub>現<sub>二</sub>我<sub>二</sub>的<sub>二</sub>視<sub>二</sub>力<sub>二</sub>很<sub>二</sub>好<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>下<sub>二</sub>課<sub>二</sub>時<sub>二</sub>間<sub>二</sub>，我<sub>二</sub>會<sub>二</sub>離<sub>二</sub>開<sub>二</sub>教<sub>二</sub>室<sub>二</sub>去<sub>二</sub>戶<sub>二</sub>外<sub>二</sub>走<sub>二</sub>走<sub>二</sub>或<sub>二</sub>做<sub>二</sub>其<sub>二</sub>他<sub>二</sub>活<sub>二</sub>動<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>我<sub>二</sub>每<sub>二</sub>天<sub>二</sub>走<sub>二</sub>路<sub>二</sub>上<sub>二</sub>下<sub>二</sub>學<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>在<sub>二</sub>進<sub>二</sub>行<sub>二</sub>閱<sub>二</sub>讀<sub>二</sub>、看<sub>二</sub>電<sub>二</sub>視<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>腦<sub>二</sub>、電<sub>二</sub>玩<sub>二</sub>、寫<sub>二</sub>功<sub>二</sub>課<sub>二</sub>或<sub>二</sub>上<sub>二</sub>課<sub>二</sub>時<sub>二</sub>，光<sub>二</sub>線<sub>二</sub>都<sub>二</sub>十<sub>二</sub>分<sub>二</sub>充<sub>二</sub>足<sub>二</sub>。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○</p>

# Eye 護一生-視力自我檢核表

二〇〇年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓\_\_\_\_名\_\_\_\_

小朋友，請完成以下的小學學習單，看看自己有沒有下面  
的狀況呢？有的話請打勾，完成後要請父母簽名喔！

<p><b>外觀</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 黑眼球有白斑。</li> <li><input type="checkbox"/> 眼睛有畏光的情形。</li> <li><input type="checkbox"/> 眼睛呈現紅色腫脹。</li> </ul>
<p><b>對生活影響</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 用眼睛看東西的時候常常很吃力，要眯眯眼才看得清楚，或要轉頭、壓下巴或抬高的動作。</li> <li><input type="checkbox"/> 當我看書或看電視的時候，要靠得很近，例如把書拿靠近眼睛，或黑板上的字，我看不清楚。</li> <li><input type="checkbox"/> 我走路經常看不清楚樓梯，因此常常跌到，或是老師交代我做一些需要手眼協調的工作(如美勞課的黏貼或畫線)，我總是對不準。</li> <li><input type="checkbox"/> 我眼睛經常覺得很酸，會一直眨眼，也會經常用手揉眼睛。</li> <li><input type="checkbox"/> 我經常感到暈眩、頭痛。</li> </ul>
<p><b>所見</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 我經常感覺到視線模糊。</li> <li><input type="checkbox"/> 我經常感覺到影像重疊。</li> <li><input type="checkbox"/> 進入黑暗中，要過很久的時間，才能看得清楚。</li> </ul>



教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	評量方式
	<div data-bbox="438 347 1013 728" style="text-align: center;">  <p><b>活動三： 眼鏡公主</b></p> </div> <p><b>繪本閱讀:眼鏡公主</b></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><b>(1)閱讀【眼鏡公主】，從故事中找到近視的原因？</b></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><b>(2)如何讓眼睛變好？</b></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>	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> <p><b>【教師歸納總結】：</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>		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](http://www.hsin-yi.org.tw/health/health_index/index_eyes.asp)





教學 目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	<p><b>【教師歸納總結】：</b></p> <p>近視是造成視網膜剝離、散光...等視力不良的主因，雖然視力不良可以藉由戴眼鏡矯正，但是到一定度數可能會造成視網膜剝離，或是眼睛病變則無法矯正，只能接受病變結果，重度近視甚至會導致全盲，所以要學習愛護眼睛。</p>			觀察評量 參與態度

### 參考資料：

網址：<https://teach.classdojo.com>

104 年度種子教師研習手冊講義\_新視力保健之國小低年級教案分享，楊絮媛（2015），2016/2/26，取自 [http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPR/F\\_201510301309212039.pdf](http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPR/F_201510301309212039.pdf)

104 年度種子教師研習手冊講義\_「eye 讓”視”界更美麗」創意教學模組，楊絮媛（2015），2016/2/26，取自 [http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPR/F\\_201510301303521680.pdf](http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPR/F_201510301303521680.pdf)

誰偷走我的光？（影片）<https://www.youtube.com/watch?v=z6VcPcvqTQ4>

看不見插圖，2016/2/26，取自

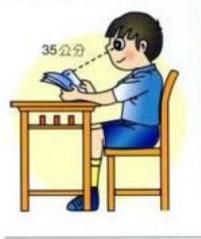
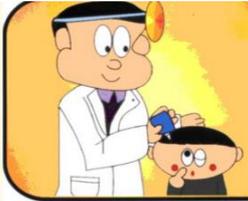
[http://www.dcnews.ro/bancul-zilei-bula-i-i-prinde-parin-ii-facand-sex\\_442996.html](http://www.dcnews.ro/bancul-zilei-bula-i-i-prinde-parin-ii-facand-sex_442996.html)



教學目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	<p>(1)教師說明：1 天有 2 小時的戶外活動時間。例如假日的時候，和同學相約去爬山。</p> <p>(2)學生示範或舉例正確和錯誤戶外活動 120</p> <p>-正確：小明每天放學後，都會和同學一起相約去戶外打球 2 小時。</p> <p>-錯誤：小明放學後，和同學相約一起去電動玩具店打電動。</p> <p><b>3.教室淨空</b></p> <p>(1)下課時盡量到室外去活動，可和同學一起相約打球。</p> <p>(2)學生示範或舉例正確和錯誤教室淨空</p> <p>-正確：小明下課時，和同學一起去戶外打籃球</p> <p>-錯誤：小明下課時，留在教室寫今天的功課，或是坐在教室裡面看故事書。</p> <p><b>4.看書姿勢要正確</b></p> <p>(1)教師說明看書姿勢</p> <p>-眼睛至少要保持 35c m 的距離</p> <p>-看書或寫字時姿勢要端正，不要趴著看書或寫字</p> <p>-光線要充足</p> <p>(2)學生示範正確和不正確看書姿勢</p> <p>-正確：坐在書桌前看書，並且身體坐直和書保持 35 公分的距離，並且在台燈燈光充足下看書。</p> <p>-不正確：離書很近，且彎腰駝背。躲在棉被裡面看故事書。</p> <p><b>5.營養均衡不挑食，睡眠足夠精神佳</b></p> <p>(1)教師說明</p> <p>-有益眼睛食物：紅蘿蔔、綠色蔬菜、枸杞、深海魚類..等</p> <p>-晚上就寢時間不超過 10 點，讓自己精神飽滿</p> <p>(2)學生示範正確和不正確飲食和睡眠習慣</p> <p>-正確：小明吃飯時不挑食，常吃綠色蔬果、紅蘿蔔等食物。</p> <p>-不正確：小明為了要看最後一集連續劇，一直到深夜 12 點，還在看著電視追韓劇。</p> <p><b>6.眼睛檢查要注意</b></p> <p>(1)教師說明眼睛檢查</p> <p>-每半年要定期檢查眼睛</p>			觀察評量 參與態度

教學目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式										
	<p>-在學校拿到視力不良的通知單，要去看眼科醫師看看有沒有要配眼鏡矯正</p> <p>(2)學生示範正確和不正確眼睛檢查知識</p> <p>-錯誤：小明拿到視力不良通知單，覺得很煩，就順手將單子丟到書包裡面不理會</p> <p>-正確：小明拿到視力不良通知單，回家後將單子跟父母討論，請父母帶他去看眼科醫師。眼科醫師檢查完，跟小明說需要配戴眼鏡，小明就去眼鏡行配眼鏡。</p> <p><b>護眼賓果對對碰</b></p> <p>(1)將學生分成 5 組，每組發一張賓果卡進行賓果，從一組開始，每組派人舉例說明如何達到護眼招數，舉例一個正確和不正確的例子，答出則可畫圈。例如:中斷用眼 3010，學生說明看電視 30 分鐘休息 10 分鐘。</p> <p>(2)最快連成賓果一條線組別獲勝。</p> <p>舉例說明</p> <table border="1" data-bbox="220 1279 1007 2004"> <thead> <tr> <th data-bbox="220 1279 499 1328">卡片</th> <th data-bbox="499 1279 1007 1328">舉例(正確和錯誤)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="220 1328 499 1424">1.中斷用眼 3010</td> <td data-bbox="499 1328 1007 1424">           正確：看電視 30 分鐘用眼 10 分鐘            錯誤：連續看 2 小時韓劇         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1424 499 1666">  </td> <td data-bbox="499 1424 1007 1666"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1666 499 1765">2.戶外活動 120</td> <td data-bbox="499 1666 1007 1765">           正確：我一天打籃球 2 小時            錯誤：我放學後去打電動         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1765 499 2004">  </td> <td data-bbox="499 1765 1007 2004"></td> </tr> </tbody> </table>	卡片	舉例(正確和錯誤)	1.中斷用眼 3010	正確：看電視 30 分鐘用眼 10 分鐘 錯誤：連續看 2 小時韓劇			2.戶外活動 120	正確：我一天打籃球 2 小時 錯誤：我放學後去打電動				10	觀察評量 參與態度 實作評量
卡片	舉例(正確和錯誤)													
1.中斷用眼 3010	正確：看電視 30 分鐘用眼 10 分鐘 錯誤：連續看 2 小時韓劇													
														
2.戶外活動 120	正確：我一天打籃球 2 小時 錯誤：我放學後去打電動													
														

教學目標	教學活動		教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	3.戶外活動 120	正確：假日多去戶外走走，接近大自然，多遠眺綠色風景，如：去爬山 錯誤：放學後相約去同學家看電影			
	4 教室淨空	正確：下課時間到戶外去玩，不留在教室 錯誤：下課後留下來看書			
	5 看書姿勢要正確	正確： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 看書的時候坐姿端正，不要彎腰駝背</li> <li>2 不要在搖晃的公車上滑手機</li> </ol> 錯誤： 看手機，看字體很小的字			
	6 看書要保持適當距離	正確： 看書時要保持 35 公分以上的距離			

教學目標	教學活動		教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	錯誤： 在陰暗的地方看書，躺在床上看書				
					
	7 營養均衡，睡眠充足	正確：多吃紅蘿蔔和綠色蔬菜 錯誤：晚上熬夜打電動			
	8 眼睛不良要注意	正確：拿到學校的視力不良通知到，需要到眼科醫師檢查 錯誤：拿到視力不良不管它			
					
	9 眼睛檢查要定期	正確：每半年要定期檢查眼睛 錯誤： 眼睛模糊自己買眼藥水點就好			
					

教學 目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	<p><b>【教師歸納總結】：</b>            許多眼睛的疾病都和近視有關，重度近視更是對眼睛傷害甚鉅。我們可利用護眼六招，讓自己在生活中實踐視力保健的方法與策略，讓自己更加健康。</p>		2	

### 參考資料：

護眼六招圖片，2016/2/26，取自

[https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1064&bih=851&q=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&oq=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&gs\\_l=img.3..0i24.2565.9047.0.9607.22.11.3.8.3.0.113.544.9j1.10.0....0...1ac.1j4.64.img..2.4.195.FB-Fn5-ofAo#imgrc=qavwHCKt\\_aObM%3A](https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1064&bih=851&q=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&oq=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&gs_l=img.3..0i24.2565.9047.0.9607.22.11.3.8.3.0.113.544.9j1.10.0....0...1ac.1j4.64.img..2.4.195.FB-Fn5-ofAo#imgrc=qavwHCKt_aObM%3A)

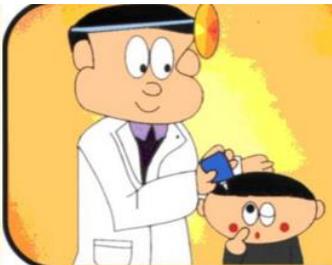
護眼六招內容，2016/2/26，取自

[http://3.bp.blogspot.com/\\_dmFwCNGaeVI/SBEPEk6h-HI/AAAAAAAAABTA/2r8g60S6eHY/s1600-h/%E6%95%B4%E5%90%88.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_dmFwCNGaeVI/SBEPEk6h-HI/AAAAAAAAABTA/2r8g60S6eHY/s1600-h/%E6%95%B4%E5%90%88.jpg)

視障者插圖，2016/2/26，取自

[http://sahibindenilanara.com/ilan/yoldan\\_karsidan\\_karsiya\\_gecmek\\_icin\\_gorme\\_engelli\\_sinyalizasyonlar-519280](http://sahibindenilanara.com/ilan/yoldan_karsidan_karsiya_gecmek_icin_gorme_engelli_sinyalizasyonlar-519280)

# 護眼六招賓果卡

<p>中斷用眼 3010</p> 	<p>戶外活動 120</p> 	<p>戶外活動 120</p> 
<p>教室淨空 小時。</p> 	<p>看書姿勢</p> <p>正確坐姿：</p> 	<p>看書距離</p> 
<p>營養均衡，睡眠足</p> 	<p>視力不良要注意</p> 	<p>視力檢查</p> 





教學 目標	教學活動	教材 教具	時間 (分)	評量 方式
	做到 3010、戶外活動 120，是有效的視力保健策略，要在生活中實踐，讓自己更健康。			觀察評量 參與態度

**參考資料：**

鑰匙插圖，2016/3/10，取自 <http://www.card1.961sms.com/websmpp/images/passwords.gif>

公雞插圖，2016/3/10，取自 <http://shouji.tgbus.com/xnbbkr/52169/>

護眼六招圖片，2016/2/26，取自

[https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1064&bih=851&q=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&oq=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&gs\\_l=img.3..0i24.2565.9047.0.9607.22.11.3.8.3.0.113.544.9j1.10.0....0...1ac.1j4.64.img..2.4.195.FB-Fn5-ofAo#imgrc=qavwHCkt\\_aObM%3A](https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1064&bih=851&q=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&oq=%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%AD%E6%8B%9B&gs_l=img.3..0i24.2565.9047.0.9607.22.11.3.8.3.0.113.544.9j1.10.0....0...1ac.1j4.64.img..2.4.195.FB-Fn5-ofAo#imgrc=qavwHCkt_aObM%3A)