

教學主題	3010+120=護眼行動		
配合領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 綜合活動	適用年級	四年級 下學期
	<input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 社會領域	設計者	廖憲邦
	<input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 議題： <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 自然與生活科技	教學時間	2 節課(80 分)
教學媒材	<input type="checkbox"/> 文字故事 <input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> DVD 影帶 <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 <input type="checkbox"/> 電子白版 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：影片		
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響		
教學目標	1. 認知 (1)知道過度使用手機、平板電腦對眼睛造成的傷害。 (2)述說眼睛保健的正確方式。 2. 情意 (1)同意視力保健的重要性。 (2)比較正確與錯誤的用眼方式。 3. 技能 (1)表現正確的護眼行為。		
設計構想	3C 產品盛行，手機、平板電腦更是這二、三年來每一位學生的新寵兒。不當的操作行為及過度的使用時間，對學生的視力及健康均造成嚴重的傷害。讓學生在課堂上，透過新聞實事，汲取已經對眼睛造成傷害的實例案件，了解不當行為對健康造成的傷害；再透過健康新知、歌曲歌詞活動了解各種營養素對眼睛的保健，能養成健康飲食、攝取足夠的營養，並與家長一同建立正確的護眼觀念。		

教學 活動 簡述	第一節課	教學 時間
	【引起動機】	
	<p>1. 教師發問，有沒有看過最熱門的可愛動物：圓仔(熊貓)? (播放 熊貓.ppt 多媒體檔案 第 1 頁)</p> <p>2. 有沒有看過黑輪同學? (播放 熊貓.ppt 多媒體檔案 第 2 頁)</p> <p>3. 黑輪同學怎麼了? 我們來看看他昨天的生活到底發生什麼事? (播放 熊貓.ppt 多媒體檔案 第 3~7 頁)</p>	2min
	<p>【發展活動】</p> <p>1. 教師發問：黑輪同學的生活，你看出是什麼原因造成他的熊貓眼呢? 教師重複學生的回答，並將簡單句意書寫於黑板。 例：寫作業姿勢不良、過度使用平板、使用手機看電影、在棉被裡操作手機、看電視距離太近或過久…</p> <p>老師統整：上述這些不良行為，都會對眼睛造成不良影響。</p>	3min
<p>2. 現代人生活長時間使用手機及平板電腦，若是過度使用，會造成什麼影響嗎? 透過幾則新聞，了解一下生活中有哪些真實案例正在發生。 播放影片： 新聞-中視新聞-幼稚園大班童天天玩手機 近視 1000 度.mp4 新聞-TVBS- 狂玩平板 5 小時 女眼球下垂、視力模糊 - YouTube.mp4 新聞-中天新聞-高生日玩手機 2 小時 視力 1.0 變 0.2 - YouTube.mp4 新聞-民視新聞-平板電腦不離身 視力大退步- YouTube.mp4</p> <p>教師統整：不論什麼年齡層，過度使用平板電腦、手機，都會對眼球造成各種嚴重傷害。</p>	5min	
<p>3. 除了過度使用造成的眼球傷害之外，平板電腦及手機螢幕，還有一項隱形的危機：藍光。 播放影片： 藍光-手機 YouTube.mp4</p>	5min	

藍光-學生用 3C 過度 黃斑部竟病變出血 - YouTube.mp4

藍光-學生用 3C 過度 黃斑部竟病變出血.mht

藍光對眼球也是一種傷害，但也可以避免，播放影片：藍光-眼鏡 - YouTube.mp4

教師統整：藍光、長時間使用、姿勢不良等因素都會造成眼睛的不適。

15min

4. 體驗題：視力不良篇。

(1) 教師選擇一位自願的學生，幫忙學生將鏡片完全被遮蔽的蛙鏡配戴好。請學生從門口走到講臺中央布置好的餐桌餐椅用餐、吃尚未打開包裝的三明治及引用未開的利樂包牛奶，藉此行動體驗全盲者。(學生行進途中，教師需在一旁注意安全)

(2) 第二位學生，操作方式同上，但鏡片被遮蔽處有搓破一小洞，體驗視力不良者。

(3) 請以上二位體驗同學發表感覺，盲生與視力不良對生活造成的影響。

(4) 教師發問：眼睛很重要，如果因為不良的行為，造成視力不良，會對生活造成哪些不便？

(5) 教師統整：視力保健很重要，須從日常生活中落實保健行為。

5. 為了達成視力保健，執行「規律用眼 3010」及「戶外遠眺天天 120」。

2min

老師講解：

「規律用眼 3010」是指讀書、寫字、使用 4C 產品的時間不要持續太久，要做到每 30 分鐘休息 10 分鐘。

「戶外遠眺天天 120」是指一天到戶外活動的時數累計達到 120 分鐘。

【統整與總結】

5min

1. 學習單：3010+120=健康雙眼。

為了讓我們擁有健康的雙眼，護眼行為要持續進行，請同學自我監控並記錄，本周是否都能做到 3010+120。

2. 學習單：愛眼健康操。

在愛眼健康操中，有許多愛護眼睛的方式，在完成學習單的過程中，找找看哪些是愛護眼睛的方式呢？在下一堂課會進行討論。

3min

3. 起來動一動，一起來做 愛眼健康操。

播放：愛眼健康操 - YouTube.mp4

## 第二節課

### 【引起動機】

1. 教師發問，上次看過熱門的圓仔(熊貓)，那有沒有看過臺灣本土當紅特有種：臺灣黑熊？  
(播放 臺灣黑熊.ppt 多媒體檔案 第 1 頁)
2. 黑輪同學又出現了。  
(播放臺灣黑熊.ppt 多媒體檔案 第 2 頁)
3. 可是這次的黑輪同學不是圓仔喔，是非常有活力健康、炯炯有神的喔！是什麼原因造成這樣的改變？  
(先播放熊貓.ppt 多媒體檔案 第 3~10 頁)  
(再播放臺灣黑熊.ppt 多媒體檔案 第 3~7 頁)

### 【發展活動】

1. 教師發問：黑輪同學兩次的行為有什麼不同？  
學生可能回答：寫字姿勢正確、用眼 3010、適時使用 3C 產品、均衡攝取營養、……等答案。
2. 教師學生配合使用上次完成的學習單：愛眼健康操，有提到那些愛演絕招，黑輪同學的行為是與愛眼健康操相符合的？
3. 除了用 3010+120 來行動護眼之外，飲食的攝取也是愛眼重要的方式之一。
4. 教師發問：有哪些食物，你覺得對眼睛是有幫助的？  
學生回答可能很多種，教師選擇深色蔬菜、紅蘿蔔、紅甘藷、黃色水果、番茄及富含維生素 C 的水果，書寫於黑板上。
5. 教師統整，播放 飲食.ppt 多媒體檔案。

維生素 A	魚肝油、動物內臟、肝臟
維生素 B 群	全穀類食物，肝臟、瘦肉、酵母、牛奶、豆類、綠色蔬菜
維生素 C	芭樂、奇異果、木瓜、柳丁、橘子、葡萄柚、草莓
維生素 E	蔬菜油（例如：橄欖油、黃豆油、花生

	油、葵花子油)、堅果類(例如:核桃、杏仁、腰果、花生、松子、葵花子)、小麥胚芽
$\beta$ 胡蘿蔔素	深綠、深黃色蔬菜,紅蘿蔔、菠菜、紅甘藷、黃色水果、蛋類、牛奶、乳製品、奶油
類胡蘿蔔素	深黃、深綠和紅色蔬果,南瓜、綠花椰菜、紅蘿蔔、甘藷、青辣椒、番茄、玉米、木瓜、哈密瓜、芒果、西瓜、杏桃
葉黃素跟玉米黃素	菠菜、甘藍菜、芥蘭菜、芥菜、西洋芹
花青素	紅、紫、紫紅、藍色等顏色的蔬菜、水果或漿果,紅甜菜、茄子、藍莓、蔓越莓、黑櫻桃、紫色葡萄、加州李
礦物質鋅	蠔、貝類、魚蝦、小麥、堅果

其實可以保護眼睛的食物有很多種,掌握一個要點:均衡飲食,才能保護眼睛。

6. 教師登入學校營養午餐教育網站,配合使用本週學校營養午餐菜單,一起來檢視均衡飲食可以攝取那些護眼營養?

7min

項 目	星期一 (04-07)	星期二 (04-08)	星期三 (04-09)	星期四 (04-10)	星期五 (04-11)
主 食	小米飯(蔬食日)	燕麥飯	香菇肉絲油飯	糙米飯	薏仁飯
菜 色	咖哩鮮蔬百頁	紅燒肉丁	日式照燒雞排	沙茶肉片	冬瓜悶雞丁
	日式蒸蛋	三彩雞蓉玉米	鐵板豆芽菜	肉絲炒鮮筍	酥炸喜相逢
	鮮菇炒四季豆	開陽白菜	芋泥包	芹香甜不辣	海帶根炒熟花生
	香炒青江菜 奶油玉米濃湯	蒜香菠菜 海帶芽味增湯	香炒高麗菜 綠豆薏仁湯	蒜香空心菜 蘿蔔排骨湯	香炒大A菜 高麗菜排骨湯

7. 在歌曲裡面有提到「遠視近視還有閃光眼 離我遠一點」,若是營養攝取不足、不良的用眼習慣,容易造成那些眼睛疾病呢?

學生回答:近視、遠視、散光。

3min

近視	眼睛看近處清楚而看遠處不清楚
散光	較難細微地看清景物,通常都會伴有近視或遠視
遠視	看不清近距離的事物,和近視相似,但方向相反

	<p>8. 配合臺灣健康促進學校的動畫遊戲：打敗邪眼怪物  <a href="http://goo.gl/bNCEcX">http://goo.gl/bNCEcX</a>，進行視力闖關。</p> <p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力保健有很多方式，教師分享 視力保健參考標語，將視力保健透過簡潔扼要的句子整理呈現，並將這些標語與課堂上學過的經驗作連結。</li> <li>2. 視力保健是長久性的，必須持之以恆才能保有明亮的靈魂之窗。</li> <li>3. 教師發下學習單：視力小天使保健宣言。請同學創作一句視力保健標語、設計簡單的圖標，回家與家長簽上視力保健宣言，貫徹親子共同視力保健的決心。</li> </ol>	<p>5min</p> <p>5min</p> <p>5min</p>
<p>評量 重點</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單的設計，不只是學生單純的書寫與回答，從學習單的閱讀中，也能再次複習課程教材內容，並且做為下次課程的動機。</li> <li>2. 透過 <b>愛眼健康操</b> 帶動唱影片，讓學生從歌曲、舞蹈中，了解眼睛保健的方式，並能精確書寫於學習單中。</li> <li>3. 3010+120 不是數學，是一種眼睛保健的方式。透過紀錄表，讓學生自我提醒適時適當的做好眼睛保健，並於一週之後共同檢視成果。</li> <li>4. 學生放學之後，視力保健往往都被補習時間、觀看電視時間耽擱，設計親子保健宣言，一起來為學生的視力做好牽手保健。</li> </ol>	
<p>參考 資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臺灣健康促進學校  <a href="http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Document/Document.aspx?mtype=4&amp;type=67">http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Document/Document.aspx?mtype=4&amp;type=67</a></li> <li>2. 康軒 四下 四-3 做眼睛的好主人</li> <li>3. YouTube 頻道 <a href="http://tw.youtube.com">http://tw.youtube.com</a></li> </ol>	
<p>參附 資料</p>	<p>01 教案.doc  02 學習單_3010120.doc  02 學習單_視力小天使保健宣言.doc  02 學習單_愛眼健康歌.doc  03 飲食.ppt  04 視力保健參考標語.txt  熊貓.ppt  臺灣黑熊.ppt</p>	

愛眼健康操 - YouTube.mp4

新聞-TVBS- 狂玩平板 5 小時 女眼球下垂、視力模糊 - YouTube.mp4

新聞-中天新聞-高生日玩手機 2 小時 視力 1.0 變 0.2 - YouTube.mp4

新聞-中視新聞-幼稚園大班童天天玩手機 近視 1000 度.mp4

新聞-民視新聞-平板電腦不離身 視力大退步- YouTube.mp4

藍光-手機 YouTube.mp4

藍光-眼鏡 - YouTube.mp4

藍光-學生用 3C 過度 黃斑部竟病變出血 - YouTube.mp4

藍光-學生用 3C 過度 黃斑部竟病變出血.mht

# 臺中市 102 學年度辦理國民中小學視力保健教學模組教案活動報名表

收件編號（主辦單位填寫）		
報名組別	<input type="checkbox"/> 國高中組	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組
服務學校	臺中市烏日區僑仁國民小學	
參賽者資料	1	2
教師姓名	廖憲邦	
職稱	教師	
E-mail	samba@tc.edu.tw	
手機	0921726956	
備註	<p>※若投稿二件以上作品，必須分開準備上述各項資料。 ※請將教案及多媒體資料燒錄成光碟，並於光碟正面註明參選【組別、題目、作者】。 ※繳交內容：1.報名表 2.教學方案（紙本） 3.光碟（請寫上教學方案名稱及參賽者姓名） 4.授權書（需所有參賽者簽名） 若不符合上述規定，將不予審查。</p>	

承辦人：

主任：

校長：

中華民國 103 年 4 月 10 日



# 授權同意書

茲同意本人

所編寫之教案，如經入選為 103 年

臺中市政府辦理高中、職以下各級學校視力保健教學模組教案比賽，將無償

提供給主辦單位做為教學、文宣、及為宣導正確用藥所做的宣導品。本人並

保證所提供之照片或圖片，絕無侵犯著作權及智慧財產權，若有本人願負一切

法律責任，雙方並同意以臺中地方法院為訴訟之法院。教案著作權及所有權仍歸

作者本人所有。

此致

臺中市政府教育局

立同意書人	身分證字號	住 址	備註
廖憲邦	N123562747	臺中市烏日區民權街 158 巷 6 號	

中 華 民 國 103 年 4 月 10 日