**臺北市103學年度健康促進學校視力保健教學模組**



**護眼五妙招，打敗近視惡宅魚**

**配合二年級健康領域課程**

**臺北市103學年度健康促進學校視力保健教學模組競賽格式**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模組名稱 | 護眼五妙招，打敗近視惡宅魚 | 配合科別 | 健康領域課程 | |
| 活動目標 | 1. 學生能了解日常生活中自己可以做到的健康護眼五步驟。 2. 學生可以體驗簡易測試視力小活動，並體認到視力的重要性。 | | | |
| 教學媒體 | 1. 減度防齲宣導影片「護眼探員勇闖快樂島」 2. 眼科視力檢測用眼鏡 3. 看你有多色，辨色力測試網站 <http://game.ioxapp.com/color/> 4. 護眼五招作業單 | | | |
| 活動內容 | 教 學 內 容 | | | 時間設定 |
| 請學生發表有那些行為可以達到保護視力的效果，請學生發表後撥放「護眼探員勇闖快樂島」影片，介紹護眼五招。 | | | 10分鐘 |
| 視力體驗小活動：   1. 看你有多色：透過辨色力測試網站測試學生視力，可以大略推測是否過度使用3C產品，如果辨色力低於21分以下就需要多加保養眼睛了。 2. 我是大近視：讓學生帶著視力檢查用眼鏡，體驗不同近視度數患者所看到的世界會有哪些不便。 3. 獨眼龍：請學生利用簡易方式測試自己的優勢慣用眼，並將另一眼遮住後，體會只能使用一眼的時候，與使用兩眼有甚麼不一樣。   三項體驗活動後，可以引導學生發表視力對生活的重要性，應該盡力維持，延續到下一步驟的護眼五招。 | | | 15分鐘 |
| 依序介紹護眼五招：   1. 三正坐姿：請學生自行演練如何做到三正(頭、眼、肩)坐姿，學習如何大約掌握正確的閱讀物與眼睛距離，可以用手臂作為基本測量工具。 2. 3010原則：解釋3010原則為每次近距離用眼30分鐘要休息10分鐘，可以遠眺、閉目養神或進行體育活動等。 3. 正確使用3C概念：使用三C應該在明亮的環境，並盡量降低3C產品的亮度，不要使用過久。 4. 每日安排兩小時戶外活動，讓眼睛靈活運用、充分得到舒緩。 5. 健康飲食：均衡攝取各種食物，尤其是深色蔬菜。 | | | 15分鐘 |
| 評量考核 | 1. 體驗活動的參與及正向感受回饋。 2. 能夠歸納護眼五招及具體做法。 3. 能夠將護眼五招帶回家中，與家人分享、共同實行。 | | | |

※書寫說明：

1. 參賽作品可依此格式自行修改延伸。
2. 參賽作品說明書內容總頁數以10頁為限（不含封面、封底及目錄）。
3. 參賽教案編撰時所有教具與參考資料等均需註明出處，並於教案中標明清楚，以維護智慧財產權。
4. 活動時間可自行斟酌調整，至少20分鐘，至多80分鐘，以利融入運用。

**護眼五妙招學習單**

**\_\_\_年\_\_\_班\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**請你寫出你今天學到的護眼五招：**

|  |  |
| --- | --- |
| **這是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_坐姿：**  **頭要正、眼要正、肩要正、距離要控制。** |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_原則：**  **近距離用眼30分鐘，就要休息10分鐘** |
| **使用3C產品：環境要夠\_\_\_\_；時間不能太\_\_\_\_；距離不能太近。** |  |
| C:\Users\new\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JONS06AI\sport[1].jpg | **每天應該安排\_\_\_\_小時的戶外運動時間** |
| **每天飲食要均衡，可以多吃\_\_\_\_\_\_\_\_色的蔬菜** |  |

**最後，請你也把護眼五招傳授給爸爸媽媽，如果這個禮拜中，你每天都有做到其中的一招，請爸爸媽媽幫你在圖片的旁邊寫下一句鼓勵的話！**