

嘉義縣內甕國小視力保健教案

教學者	林佳蕙、鄭靖霖	時間	40 分鐘	地點	三、四教室
教學單元	正確執筆與寫字姿勢		教學年級	中年級	
<p><u>教學目標：</u></p> <p>1.知道什麼叫做近視，並明白近視是眼睛的一種疾病。</p> <p>2.視力不良不僅造成生活上的不便，也影響將來參與社會活動的意願和能力。養成正確的執筆方法及寫字姿勢，以維護良好視力。</p> <p><u>教學內容：</u></p> <p>1.引起動機：（發直尺、作業簿）</p> <p style="margin-left: 20px;">A 我國學生近視的嚴重性並不單是近視人數「多」，而且近視度數「深」。年齡發生年齡愈小，愈容易引起併發症。高度近視容易引起視網膜剝離、青光眼、白內障、視神經病變，甚至失明。</p> <p style="margin-left: 20px;">B 眼睛的疾病。視力不良會造成生活的不便：有何不便？</p> <p style="margin-left: 20px;">C 造成眼睛近視的因素：「長時間近距離用眼」，所以要「望遠凝視」</p> <p>2.主要活動：</p> <p style="margin-left: 20px;">A、姿勢：（書包放到地上）</p> <p style="margin-left: 40px;">雙腳平放與肩齊。</p> <p style="margin-left: 40px;">椅子坐三分之二。</p> <p style="margin-left: 40px;">全身重量平均落臀部。</p> <p style="margin-left: 40px;">腰幹挺直不靠背、不倚桌。</p> <p style="margin-left: 40px;">小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本。</p> <p style="margin-left: 40px;">兩肩平行、頭部扶正。</p> <p style="margin-left: 40px;">眼與簿面距離保持三十五公分。（直尺量）</p> <p style="margin-left: 20px;">B、執筆：（口訣）</p> <p style="margin-left: 40px;">小臂全部平放桌面以維持穩定性。</p> <p style="margin-left: 40px;">以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處筆桿後端自然於虎口處。</p> <p style="margin-left: 40px;">筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。</p> <p style="margin-left: 20px;">（用自己的作業簿量格子大小：國語 1.5*1.5、注音 1.5*0.5）</p>					

C、運筆：

指輕握，指關節成外圓弧狀，除大姆指外，餘四指排列密合，末二指可輔助中指，掌心中空。

以小指下方肉垂為支點，腕關節運筆為主，手指關節運筆為輔。左右筆劃運腕，上下筆劃運指，斜向筆劃腕指並用。

附註：

鉛筆以 HB 或 2B 筆心為宜。

簿面紙質勿太光滑，格子邊長至少以一·五公分為宜。

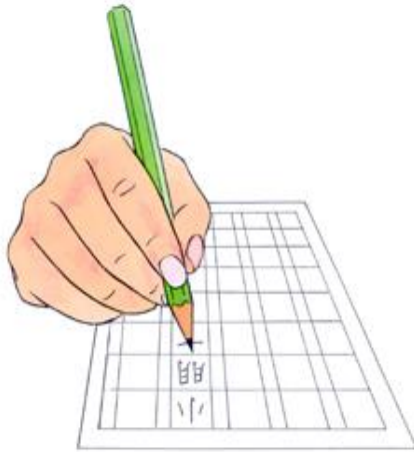
3.綜合活動：（分組比賽）

視力保健問答

- *光線最好來自哪一個方向？左後方。
- *桌上檯燈左前或右前方？左前。
- *若桌面為玻璃的，底下的紙最好鋪什麼顏色？米黃色或綠色。
- *高度近視是幾度？600，要小心飛蚊症，嚴重會視網膜剝離。
- *望遠凝視最少要多久？5分鐘
- *看電視要距離幾公尺以上？3公尺
- *看電視要多久休息一次？30分鐘要休息10分鐘。
- *看書寫字要距離多遠？30-40公分
- *看書報幾分鐘要休息？40-50要休息10分鐘
- *可不可以在陽光直射下看書？為何？不行，太刺眼
- *看電視要面對電視畫面，在幾度內觀賞？30度
- *電視畫面的高度要比眼睛平視時高還是低幾度？低15度。
- *在教室如何預防近視？護眼操、寫字姿勢

執筆及寫字姿勢圖解

■ 從小寫字拿好筆·終生學習沒問題 ■



• 執筆正面圖



• 寫字正面坐姿圖



• 執筆側面圖



• 寫字側面坐姿圖

繪圖/ 唐慶年·王挺隴

Write right

寫字姿勢口訣圖



☉學寫字•坐端正•腰打直



☉大拇哥•二拇弟•中指來挺筆



☉離筆尖•三公分•筆身輕輕靠



☉前三指•帶筆走



☉後兩指•要穩定



☉兩肩平•放輕鬆•歡喜來寫字

繪圖/ 王挺隆•唐慶年