

視力保健教學活動設計

設計者	吳季靜	主題	視力保健
年級	一年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	藉由故事繪本「眼鏡公主」，讓學生明白近視及散光等眼疾帶來種種的不便，進而學習正確的護眼知識及預防保健的方法。		
參考資料	1、 http://www.whes.tyc.edu.tw/topic/hygiene/docs/95_WHES_Lesson-Plan-Guo_Yi-Jing.doc 2、張蓬潔著，「眼鏡公主」(信誼出版，2003 年 4 月初版三刷)		

教學活動流程	教學資源
<p>一、 老師介紹繪本「眼鏡公主」的故事</p> <p>二、 問題討論</p> <p>問題 1：眼鏡公主自從近視以後，鬧出了什麼笑話？</p> <p>學生回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 把橘子當網球打，噴得大家一臉橘子汁。 • 把小羊當小狗，拿骨頭餵羊吃。 • 把外婆當成皇后。 • 把 7 看成 9，搭錯了公車。 • 上課時，把 3 看成 8，惹得全班哈哈大笑。 <p>問題 2、眼鏡公主為什麼會近視？</p> <p>學生回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 光線不足的地方看書。 • 躺著看書看太久。 • 電視看太久也不休息。 <p>問題 3：眼鏡公主戴眼鏡之後有什麼不方便？</p> <p>學生回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 眼鏡總是壓得鼻子紅紅的。 • 從冷氣房出來，鏡片上都是霧氣。 • 喝熱湯時，眼鏡上一片水氣，什麼都看不清。 • 做運動怕眼鏡掉下來。 • 游泳時，根本不能戴眼鏡。 • 下大雨時，眼鏡上都是雨水。 <p>問題 4：後來公主怎麼做才讓眼睛恢復視力？</p> <p>學生回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 多眨眼。 • 做眼睛操。 • 吃對眼睛有幫助的食物。 • 看書光線要充足。 • 睡眠要足夠。 • 多做戶外運動及多看遠的地方。 <p>三、結論：再次強調論保護眼睛的重要性，及保護眼睛的方法：</p> <p>(1) 讀書寫字姿勢要端正，光線要充足。</p> <p>(2) 看電視保持距離，30 分鐘要休息 10 分鐘。</p>	<p>電子白板</p>

(3)多吃青菜水果，睡眠要充足。

(4)多做戶外運動。

眼鏡公主

作者：張蓬潔

出版：信誼基金出版社

故事大意：

從前有一位公主，自她罹患假性近視和散光後，有一些行為便怪怪的，並且鬧出不少笑話，例如：把橘子當網球打、把骨頭餵給小羊吃、把外婆當成皇后、搭錯公車、上課時把3看成8，惹得全班哈哈大笑……等等。公主心裡覺得很難過。

後來醫生檢查出公主有點近視和散光，國王與皇后也察覺出是因為公主有不良的閱讀習慣：看東西都拿得很近、躺著或在光線不足的地方看書、還有電視看很久也不休息、又常常揉眼睛。國王請醫生治療公主的眼疾，醫生說：「假性近視多讓眼睛休息即可，但散光則需配鏡矯正了。」

公主很不習慣戴眼鏡，因為眼鏡帶來很多不方便的地方：喝湯時，鏡片上一片水氣；從冷氣房出來，鏡片都是霧氣；做運動時，眼鏡易滑落；游泳時又不能戴眼鏡。公主真希望眼睛快點好起來。

於是醫生教公主做眼睛操，還有眨眼運動；廚師煮了對眼睛有幫助的食物給公主吃；國王和皇后告訴公主看書光線要充足、睡眠要足夠、多做戶外運動及多看看遠的地方。公主照著大家的建議做，果然進步很快，過了一陣子，她已不需要戴眼鏡了。公主的眼睛變好了，東西全都看得很清楚，真是方便極了！公主很高興，從此以後，公主決定要好好愛護眼睛囉！

護眼體操

- 1.眼球向右停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 2.眼球向左停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 3.眼球向上停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 4.眼球向下停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 5.用力閉上雙眼 再把眼睛一下子睜開
用力閉上雙眼 再把眼睛一下子睜開