

110 年視力保健教案

教學主題	視力保健		
配合領域	主要教學領域：健康與體育、語文 配合融入領域：綜合活動	教學對象	國小三年級
		設計者	賴美秀 林曉薇
		教學時間 【節數】	80分鐘 (二節)
教學媒材	<input type="checkbox"/> 文字故事：_____ <input type="checkbox"/> 簡報：_____ <input type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 影片：是誰偷走我的光 <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 _____ <input type="checkbox"/> 電子白版 _____ <input type="checkbox"/> 其他：_____		
課程設計動機 (理念)	國民健康署針對兒童近視盛行率進行調查，發現台灣國小六年級近視盛行率高達62%，超過一半的學童未上國中，就已經罹患近視，且隨著電視媒體及網際網路的普及化，使得兒童罹患近視的比例逐年增加。形成近視的主要原因與日常生活近距離、長時間不當的用眼習慣有關，學校有教導兒童視力保健知識和培養兒童良好用眼習慣的責任，因此本課程的設計目的在於充實學生視力保健常識，並加強養成良好的用眼習慣，以維護視力健康。		
教學方法	以體驗式的活動學習，讓孩子在活動中體會失去視力的不便；同時以影片教學方法，及透過收集資料及討論，讓孩子體會眼睛的重要性，認識並實行眼睛的保健方法。		
能力指標 (含生活技能指標)			
單元目標	具體目標與生活技能指標		
1. 體會眼睛的重要性，認識近視形成的原因並實行眼睛的保健方法。	1-1 能透過體驗活動，了解到視力不良對生活的影響，並能自我覺查護眼的重要。 1-2 能經由實地觀察記錄，了解姿勢對視力的影響，並表現出正確的閱讀姿勢的重要性。		
2. 知道日常生活中保護眼睛的方法，能保持實踐愛護眼睛健康的好習慣，並能自我檢視。	2-1 能透用自我檢核用眼習慣，體認健康行為的重要，進而提出解決問題改善的方法，達到自我監控管理的目的。 2-2 能運用愛眼闖通關及把eye找回來學習單，自我檢視用眼習慣，進而達成保護眼睛的好習慣。		

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>活動一：愛「眼」闖通關</p> <p>【引起動機】 請兒童用眼罩蒙上眼睛，完成老師指定動作。動作指令：拿起桌上的物品、打開書包…等。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 請兒童說一說遊戲進行中，心裡的感受。 ①蒙眼時… ②拿下眼罩時…</p> <p>2. 請戴眼鏡的小朋友說一說為什麼戴眼鏡？</p> <p>3. 討論為什麼戴眼鏡，產生的原因為何？</p> <p>4. 請戴眼鏡的小朋友說出戴眼鏡的不方便或因為近視而鬧出的笑話。</p> <p>5. 討論如果近視戴眼鏡，會給生活上帶來哪些不方便之處？ 例如：做事上、洗澡時、吃麵時、看電視時、運動時、花費上有什麼影響？</p> <p>【綜合活動】：</p> <p>1. 老師總結說明。 近視形成的原因？ 戴眼鏡所造成生活不便之處？</p> <p>2. 學習單(一) 學生完成學習單</p> <p>~~第一節課結束~~</p>	<p>眼罩 課本 文具</p> <p>學習單 (附件一)</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>專心聆聽</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>討論</p> <p>學習單</p>

教學活動	教材教具	時間 (分)	評量方式
<p>活動二:打擊「礙」眼惡勢力</p> <p>【引起動機】 1. 欣賞影片：誰偷走我的光。 2. 教師與學生共同討論影片內容，了解眼睛在生活中扮演的重要角色</p> <p>【發展活動】 1. 蒐集視力保健的資料，並討論保護眼睛的方法。 2. 讓學生蒐集視力保健等相關資料。 閱讀視力保健資料或參考網站 3. 學生分組討論視力保健的方法，並發表討論結果。 (1)看書、看電視、用電腦應注意什麼？ (2)日常生活的採光設備應注意什麼？ (3)哪些休閒活動有助於視力保健？ (4)如何防止眼睛疲勞？ (5)其他 4. 教師與學生共同歸納出視力保健日常易做的方式及應注意的事項。</p> <p>【綜合活動】 1. 「打擊惡視力」遊戲。 唸題目，選○×。 希望加深學生對視力保健方法的熟悉。</p> <p>~~第二節課結束~~</p>	<p>「打擊惡視力」的題目</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>觀察</p> <p>發表</p> <p>討論</p> <p>操作</p>

教學評量	課堂問答、口頭發表、自我檢核、參與討論、填寫學習單、認真聆聽
教學心得	<p>本次的學習活動，讓學生理解環境是造成近視的重要原因之一，長時間的近距離工作更是造成近視的殺手。透過遠眺及從事戶外休閒活動，都能讓眼睛放鬆以免眼睛疲勞造成日後視力減退。同時學生在生活中對於3C物品的使用時間相當長，造成學生近視比例越來越高，所以讓學生在日常生活實踐護眼習慣更顯重要。</p>
教學建議	<p>建議未來可以提醒小朋友愛護眼睛，指導學童下課時間做望眼凝視活動並鼓勵下課時間至戶外活動，如跳繩、球類運動、搖呼拉圈，操場跑步等，並推動下課時盡量淨空教室，讓學童到操場活動，學童視野才能廣闊，眼睛獲得充分休息。</p>
參考資料	<p>誰偷走我的光</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z6VcPcvqTQ4</p>
附 錄	附件一：愛眼闖通關學習單
備 註	

學習單（一）

愛眼闖通關

____年 ____班 ____號 姓名: _____

※想一想：同學們，看完下面的故事後，請你將主角咪咪的壞習慣圈起來，並幫她寫下改善這些壞習慣的方法喔！

自習時，咪咪正認真地寫著老師交代的作業，她趴在桌上寫字，字寫得很小。回家時坐公車，咪咪想起今天在圖書館借了一本故事書，於是她就在搖晃的車上看起書來。

回到家後，咪咪一邊看電視邊寫功課、讀書，而且一讀就是一、兩個小時，都沒有休息，而且還坐在餐廳的餐桌上讀，餐桌太高而餐椅太低，坐得咪咪覺得腰酸背痛，十分的不舒服。

睡覺時，咪咪想起故事書還沒看完，於是就躺在床上繼續看書，沒有把桌燈打開，光線十分的暗，看著看著，咪咪就睡著了。

請問咪咪用眼的壞習慣有哪些？

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

※填一填：同學們，請勾出下列傷害眼睛的行為。（請在□中打✓）

用牙籤及叉子刺別人的眼睛。

玩飛鏢或玩具槍時，對著別人的眼睛。

不隨便亂揉眼睛。

用手電筒照別人的眼睛。

光線充足時才看書。

常用不清潔的毛巾或手揉眼睛。

※想一想：你知道當下列哪些行為出現時，就該看眼科醫生了嗎？

常常閉上一隻眼睛。

眨眼次數過多。

能看清楚遠處的物體。

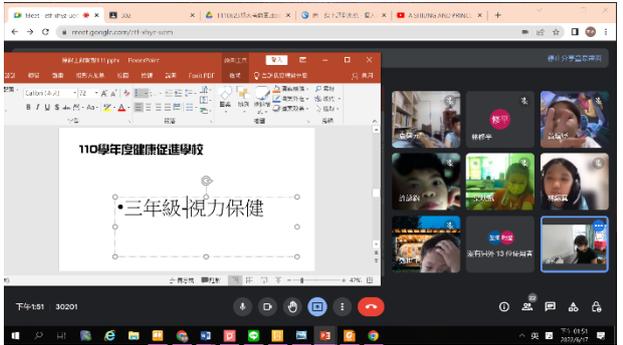
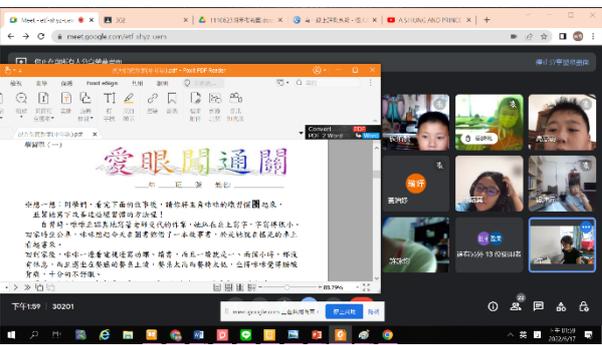
閱讀有困難，看東西時眼睛靠得很近。

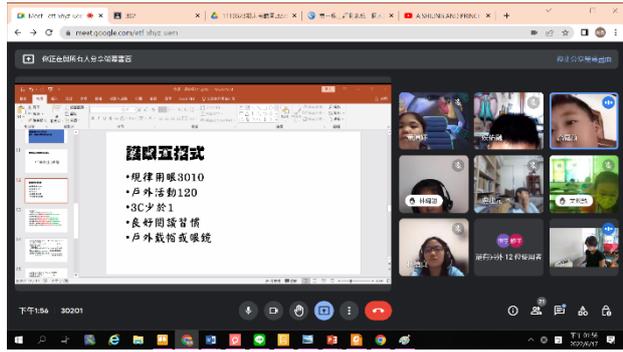
眼睛紅或含淚。

左眼和右眼看東西一樣清楚。

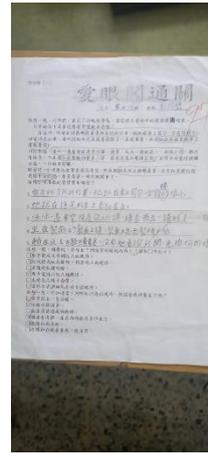
【附件2】

臺南市110學年度滬汪國民小學健康教學活動成果表

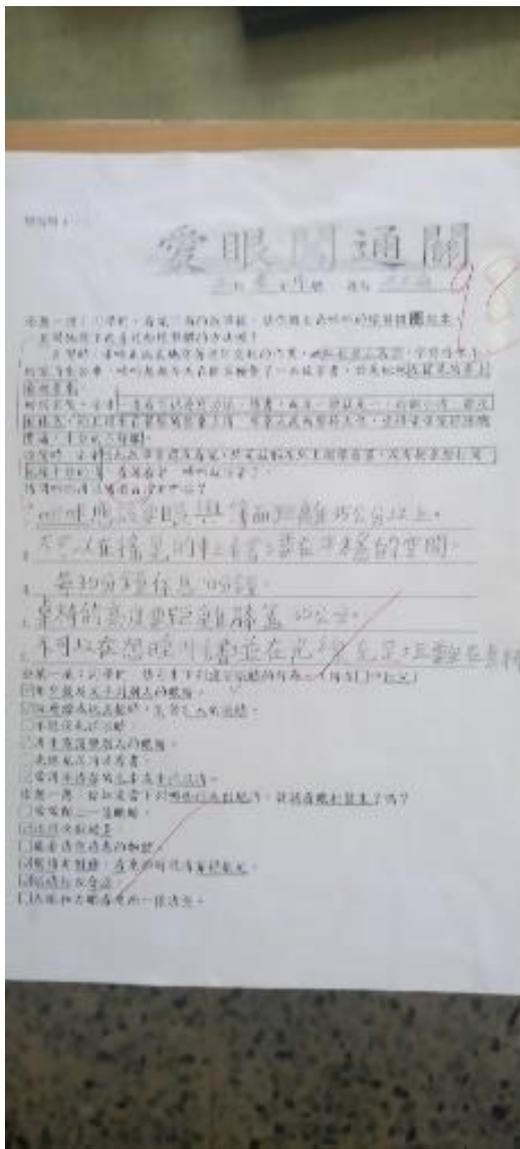
<p>議題名稱</p>	<p>視力保健</p>		
<p>日期</p>	<p>111年 5月 27日</p>	<p>實施班級</p>	<p>三年 孝 班</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>1. 故事引起動機，案例說明，並依教師的指示完成學習單。 2. 討論生活中如何保護眼睛的方法。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input checked="" type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：線上教學-視力保健</p>	<p>說明：說明學習單的作答方式。</p>		



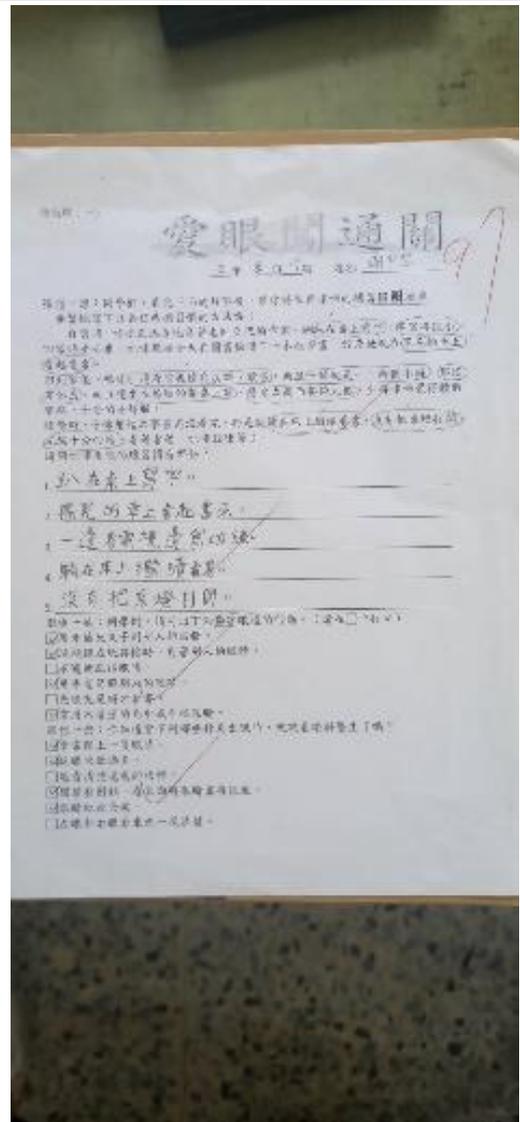
說明：討論保護眼睛的方法



說明：學習單1



說明：學習單2



說明：學習單3

臺南市110學年度漚汪國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保衛戰-貝氏刷牙法		
日期	110年12月27日	實施班級	四年忠班
簡述課程內容	配合健康課第六單元口腔保衛戰課程介紹貝氏刷牙法，學校護理師協同教學。透過全班共同操作，並由教師、護理師糾正，讓學童能更了解貝氏刷牙法精神與操作。此外，透過每日午餐後潔牙，確實落實口腔衛生保健的工作。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E- A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E- A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E- A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E- B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E- B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E- B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E- C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E- C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E- C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：護理師介紹牙齒結構		說明：護理師說明蛀牙發生原因	



說明：護理師說明要如何刷牙才正確



說明：介紹貝氏刷牙法及操作模具



說明：配合刷牙歌操作



說明：學生實際操作

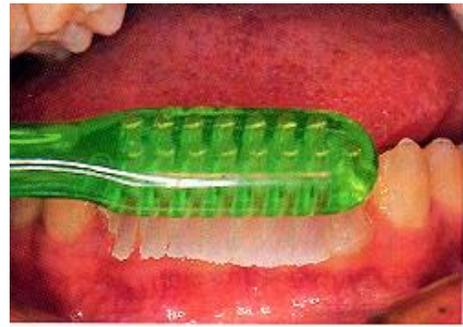
單元名稱	口腔衛生保健	教學領域	健康與體育	
教學目標	一、認知：1-1 知道齲齒之治療與預防。 1-2 了解定期口腔檢查的意義。 二、技能：2-1 能正確使用貝式刷牙法。 2-2 能正確使用含氟漱口水。 三、情意：3-1 養成潔牙的好習慣。			
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。			
教學目標	教學流程	時間	教具	行為目標
	《教學準備》 1.教師：牙齒模型、牙刷、電子繪本。 2.學生：牙刷。		牙齒模型 牙刷 電子繪本	
1-1 1-2	《引起動機》 1.利用「小熊包力刷牙記」繪本故事與動畫卡通「小新飯後刷牙」，作為介紹口腔衛生保健之開端。 2.教師依據平時對學生刷牙習慣的觀察與紀錄，與學生共同檢討平時刷牙的缺點與如何改進的方法。 3.教師引導學生認識齲齒的生成與健康牙齒的保健方式。	10"	電子繪本 動畫卡通	
2-1	《發展活動》 1.教師搭配貝氏刷牙法的影片指導學生「貝式刷牙法」。 2.學生實際操作： (1) 正確握法，拇指前伸。 (2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上顎牙齒刷毛朝上，下顎刷毛朝下。 (3) 刷毛與牙齒呈 45-60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧使刷毛側邊也與牙齒有相當大範圍接觸。 (4) 刷毛定位後，開始作短距離的水平運，一次只刷兩顆牙，前後來回刷十次〈短距離水平運動〉。 (5) 刷牙順序先刷上排牙齒，然後刷下排。由右上排牙齒後牙區頰側面開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側。	15"	貝氏刷牙法影片 牙齒模型 牙刷	學生能正確的作出刷牙的姿勢。

2-2	<p>(6) 回到右邊舌側，然後右邊咬合面。(刷牙順序右邊開始，右邊結束)</p> <p>(7) 刷咬合面時，也是兩顆兩顆刷牙，來回地刷牙。</p> <p>(8) 上顎後牙的舌側面是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙肉交接處，刷柄要貼近大門牙。</p> <p>(9) 刷頰側面、咬合面用同側手，刷舌側面要對側手。</p> <p>3.教師介紹含氟漱口水之使用方法。</p> <p>(1) 含氟漱口水的使用方式：裝 10CC 的含氟漱口水，然後含在口中，1 分鐘—『前前後後』『左左右右』，將牙齦的每一各地方都徹底的漱乾淨。</p> <p>(2) 將含氟漱口水吐掉，吐掉時不可用清水漱口，以免含氟漱口水的效用消失，並且漱口完半小時內不要再進食。</p>	5"	杯子	學生能正確使用含氟漱口水。
3-1	<p style="text-align: center;">《綜合活動》</p> <p>1.教師再次提醒刷牙的重要性，並進行「愛護牙齒大作戰」的提問：</p> <p>(1)什麼時候要刷牙？</p> <p>(2)請學生示範貝氏刷牙法。</p> <p>(3) 請學生說出刷牙的重要性。</p> <p>2.教師總結口腔衛生保健之重點。</p>	6" 4"	口腔保健 題目	學生能正確示範和回答問題。

貝氏刷牙法教學流程

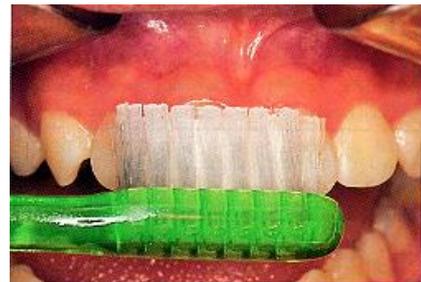
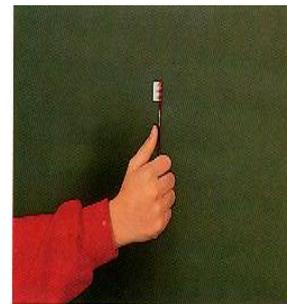
(1)刷牙的功能與範圍：

刷牙主要是清潔牙齒的唇面與舌面，尤其是牙齒靠近牙齦處及咬合面。刷牙時必須涵蓋一點牙齦才能把牙蓋清乾淨，「涵蓋一點牙齦」並不代表刷牙齦或按摩牙齦。只要把牙菌斑除掉，牙齦自然會恢復健康。我們推薦的貝氏法主要的優點是它能刷進牙齦溝內一點點，這對牙周健康最有幫忙，且貝氏法簡單易學。

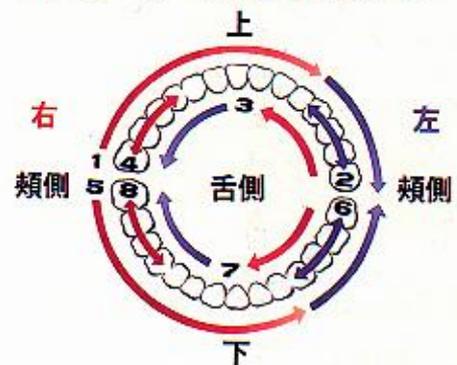


(2)刷牙的操作：

1. 正確握法，拇指前伸比“讚”的手勢。
2. 將牙刷對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時刷毛朝上，刷下顎刷毛朝下。
3. 刷毛與牙齒呈 45~60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛的側邊也與牙齒有相當大的接觸。
4. 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆牙前後來回約刷十次。
5. 刷牙時張大嘴，看到上排右邊最後一顆牙，然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，接著右邊咬合面。如此循序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣：右邊開始，右邊結束。
6. 刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。
7. 上顎後牙的舌側是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。刷右邊舌側時刷柄自然會朝向左邊，此時我們建議用左手刷右邊の後牙舌側，就順手多了。就像掏裡邊的口袋用對側手，這是很簡地人體工學，剛開始可能有點不習慣，但稍加練習，很快就會熟悉。
8. 此外，刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用



刷牙的順序



右手，左邊頰側用左手。

9. 刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。

資料引用自《貝氏刷牙法：<https://goo.gl/51uYo5>》



臺南市將軍區漚汪國小

四年級健康與體育：口腔保健學習單

以下各題，是想了解你的口腔衛生知識，請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個你認為正確的答案。

1. 以下何者是貝氏刷牙法的要領？

1. 每次刷兩顆，來回震動約 10 次 2. 用力刷
3. 刷毛與牙面呈 90 度角
-

2. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？

1. 起床後 2. 三餐後及睡前 3. 放學回家後
-

3. 造成牙周病的原因是什麼？

1. 刷牙沒刷乾淨 2. 牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下
3. 以上皆是
-

4. 氟化物對牙齒的主要功能為何？

1. 強化琺瑯質抗酸能力 2. 美白牙齒 3. 增加牙齒堅硬度
-

5. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？

1. 三分鐘 2. 十分鐘 3. 三十分鐘
-

6. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？

1. 牙線 2. 牙籤 3. 牙刷
-

7. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？

1. 較小的刷頭 2. 刷毛不可太硬 3. 廣告牙醫保證的牙刷
-

8. 牙齦發炎的主要原因是什麼？

1. 口腔清潔不徹底 2. 感冒引起 3. 吃太辣食物
-

9. 我們應該多久做一次牙齒檢查？

1. 每半年一次 2. 每一年一次 3. 每兩年或以上檢查一次
-

10. 刷牙時每顆牙齒要刷幾下？

1. 一次 2. 五次 3. 十次

11. 我每天平均潔牙 2.5 次 是 否

臺南市將軍區漚汪國小

四年級健康與體育：口腔保健學習單

以下各題，是想了解你的口腔衛生知識，請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個你認為正確的答案。

1. 以下何者是貝氏刷牙法的要領？

1. 每次刷兩顆，來回震動約 10 次 2. 用力刷
3. 刷毛與牙面呈 90 度角
-

2. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？

1. 起床後 2. 三餐後及睡前 3. 放學回家後
-

3. 造成牙周病的原因是什麼？

1. 刷牙沒刷乾淨 2. 牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下
3. 以上皆是
-

4. 氟化物對牙齒的主要功能為何？

1. 強化琺瑯質抗酸能力 2. 美白牙齒 3. 增加牙齒堅硬度
-

5. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？

1. 三分鐘 2. 十分鐘 3. 三十分鐘
-

6. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？

1. 牙線 2. 牙籤 3. 牙刷
-

7. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？

1. 較小的刷頭 2. 刷毛不可太硬 3. 廣告牙醫保證的牙刷
-

8. 牙齦發炎的主要原因是什麼？

1. 口腔清潔不徹底 2. 感冒引起 3. 吃太辣食物
-

9. 我們應該多久做一次牙齒檢查？

1. 每半年一次 2. 每一年一次 3. 每兩年或以上檢查一次
-

10. 刷牙時每顆牙齒要刷幾下？

1. 一次 2. 五次 3. 十次

11. 我每天平均潔牙 2.5 次 是 否