

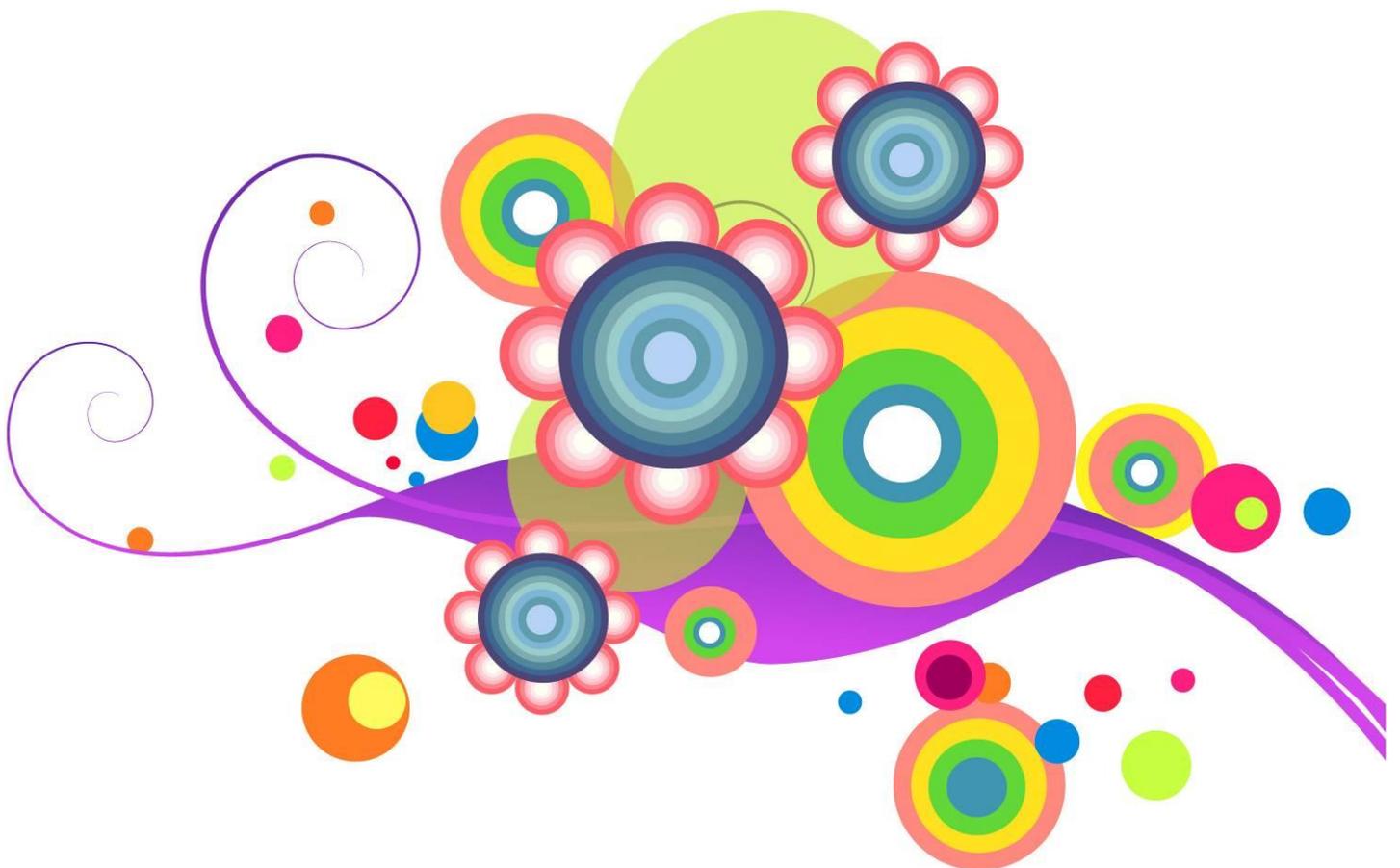
104年教師視力保健創意教案徵選

主題名稱:

乘坐時光機，對抗惡「罩」力

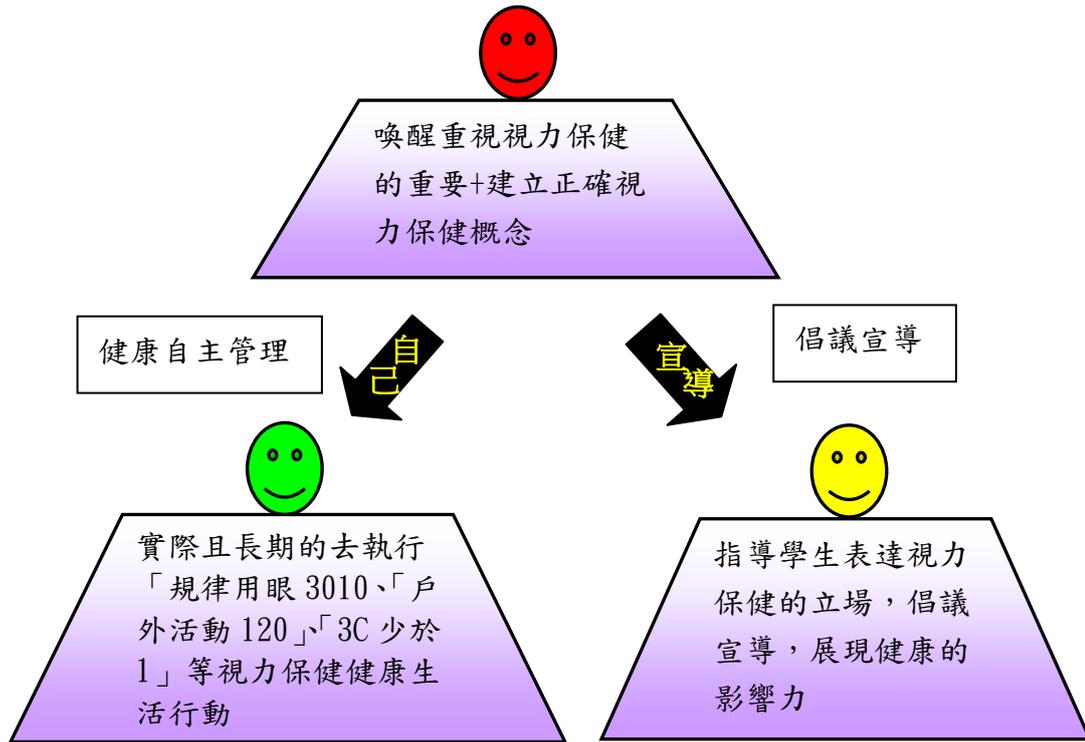
* 作者:鄭佑津、施明妮

* 服務單位:新北市碧華國小



104 年教師視力保健創意教案徵選 教案格式

教學主題	乘坐時光機，對抗惡「視」力		
配合領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 社會領域 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 議題：_____	教學對象 五年級學生	設計者 鄭佑津、施明妮
教學媒材	<input type="checkbox"/> 自然與生活科技 <input type="checkbox"/> 其他：_____	教學時間 【節數】	五節課，共 200 分鐘
課程設計動機和理念	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 文字故事：_____ </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> 簡報：乘坐時光機，發現惡視力 視不視?視力問題大解密 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 繪本：_____ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 電子白版 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> 其他(學習單、學生自製短片) </div> <div style="width: 45%;"></div> </div>		
課程設計動機和理念	<p>一、設計動機</p> <p>某次期末考後的午後，為了讓學生輕鬆一下，讓他們在班上進行同樂會的活動，老師心裡已經準備好迎接班上會開心的七嘴八舌聊天和鬧哄哄的打鬧情景，但是……活動開始後卻異常的安靜，沒有大聲的聊天聲音，也沒有走來走去找同學玩樂的景象，映入眼簾的景象是，大人人手一台手機、掌上型遊戲機，忘我的玩手机和打電動，孩子們仍然開心，但是卻少了些什麼。接著，每學期固定的視力檢查表發下，視力不良需至眼科回診的學生超過半數以上。接著，家長日家長們也反映，因為孩子視力不良，需要老師協助調整座位，讓他們可以坐前面一些，以免影響學習。</p> <p>在學年會議進行班級狀況分享討論時，發現這不只是某幾個班級的狀況，已經是普遍各班都有的情形，這些種種，讓我們在教學現場第一線的老師，不禁靜下心來思考，是不是該在課程中做些什麼，去幫助孩子正視「眼睛」的重要，去了解正確的「用眼」知識。因此，才有了這次教案的發想。</p> <p>二、設計理念</p> <p>有關視力保健的教學內容，在一至四年級的生活課程和健康課程中相信學生都已經學習過相關知識，本次課程內容希望以趣味的方式讓學生重新正視眼睛的重要，以現在、過去和未來三個時間階段去檢視自己的行為與視力間的關係，學習面對視力相關生活情境的因應與處理，以滿足視力保健的需求。課程中以多啦 A 夢的「時光機」作為一個發想，做一連貫的課程設計，課程最後目標有以下四點(目標涵蓋 KASP 四面向)：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)喚醒學生視力保健的重要。(情意) (二)引導學生澄清視力相關的錯誤迷思，建立正確視力保健的概念(認知) (三)指導學生表達視力保健的立場，倡議宣導，展現健康的影響力。(技能) (四)增進學生自我監督管理，以持續落實「規律用眼 3010」、「戶外活動 120」、「3C 少於 1」等視力保健健康生活行動。(行為) 		



教學策略與方法

一、以學習共同體為核心的教學實施

運用學習共同體核心概念教學，希望將學習主導權交給學生，教師扮演課程設計者和引導者的角色，課前、課中和課後規畫不同任務，讓學生在完成任務的過程中達到自學的效果。課堂中輔以有系統有步驟提問，來引導學生觀察與發現生活週遭與視力保健有關的事物、情境。學生以兩兩小組、四人大組方式進行討論並共同練習。

二、以生活技能為導向的教學設計

生活技能(life skills)的教導有助於增進學童視力保健行動的產出，本教學模組融入自我覺察、批判思考、目標設定、自我監督管理與倡議宣導等生活技能，其教學歷程包括(1)概念與技能形成，以接受生活技能的概念與重要性，(2)概念與技能演練，引導學生於模擬的視力相關生活情境中演練技能，轉換抽象概念為具體行為，(3)概念與技能維持，透過課後作業學生將生活技能應用於真實視力保健生活情境中。

三、以學生健康需求與發展為教學重點

根據學童視力不良情形與原因的分析，教學重點以預防近視為主軸，強化「用眼 3010」、「戶外活動 120」、「近視是疾病」三個重要視力保健觀念，增進學童正確用眼的知能，以提升視力保健的保護因子。

四、以學習單紀錄呈現真實性評量

根據本教學模組的教學重點設計符合學生生活情境脈絡的「學習單」，以真實的反應出學生視力保健的學習成效，學習單包含課堂小組討論和個人省思，以及課後軼事紀錄等，透過記錄分析做為教師評定有效教學的參考，與回饋學生學習成長的進步情形。

健體領域能力指標

1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。

教學(學習)目標(融入生活技能)

- 1-1 能檢視與分析影響視力的原因。(自我覺察)
- 1-2 覺知視力對生活的影響與視力保健的重要性。(自我覺察)
- 2-1 能指出與澄清常見的視力保健錯誤迷思。(批判性思考)
- 2-2 能說明預防近視的視力保健方法。(「規律用眼 3010」、「戶外活動 120」、「3C 少於 1」等)
- 3-1 能自我省思視力保健待改善的行動。
- 3-2 能設定視力保健的改善目標與行動。(目標設定)
- 4-1 能運用有效的視力保健方法，以提升落實視力保健的效能。
- 4-2 能持續、落實持續視力保健行動，以建立健康生活型態。(自我監督管理)
- 5-1 能表達視力保健的立場，並進行公開宣導。(倡議宣導)
- 5-2 能積極展現群體健康的影響力，營造視力保健支持性環境。(倡議宣導)

一、教學主題：乘坐時光機，對抗惡視力

二、節次內容說明：本教案主題為「乘坐時光機，對抗惡視力」，共分為五節課進行。

第一節： 「乘坐時光機，發現惡視力」

透過歌曲「時光機」做為課程引起動機，在學習單上記錄下一到五年級視力的變化，先自我覺察再透過小組討論分享找出可能讓視力變差的原因，並讓學生透過有趣的方式去思考，一旦視力變差，是搭乘時光機也無法改變或補救的。在學習單上也請學生經由小組討論寫下有關自己對於視力保健相關知識的了解，以延續下一堂課課程設計。

第二節： 「視不視？視力問題大解密」

老師事先批改「乘坐時光機，發現惡視力」學習單，從中找出學生迷思概念，針對迷思概念部分製作「視不視？視力問題大解密」PPT，以問題討論與分享方式為核心，利用學習共同體方式讓學生重新認識視力保健的方式，並喚醒自己愛眼的重要。

第三節： 「搶救視力——我會這樣做！」

接續上一堂課，將著眼點聚焦在「改變」這個部分，讓學生主動思考，自己該如何做才能維持好視力、搶救壞視力。請學生自由發表，老師在黑板上進行歸納整理，之後發下學習單，請學生針對其中兩點，並說明自己預計如何做，讓自己正確用眼，愛護眼睛。在歸納整理時帶入「規律用眼 3010」、「戶外活動 120」、「3C 少於 1」等的相關概念。

課程
架構

第四節： 自我健康管理--「健康心願活動」

第四堂將聚焦在實際的行動，讓學生了解觀察、發現和計畫固然重要，確切的執行才是轉變的開始。老師先引導學生討論幾個可行的具體方案，將其中可能會遇到的困難和預計將如何解決示範給學生看。之後發下學習單，請學生自己設計一個可執行的改變方案，並規劃預計的目標和實際作法，用行動力去改變自己的未來。實際且長期的去執行「規律用眼 3010」、「戶外活動 120」、「3C 少於 1」等視力保健健康生活行動。

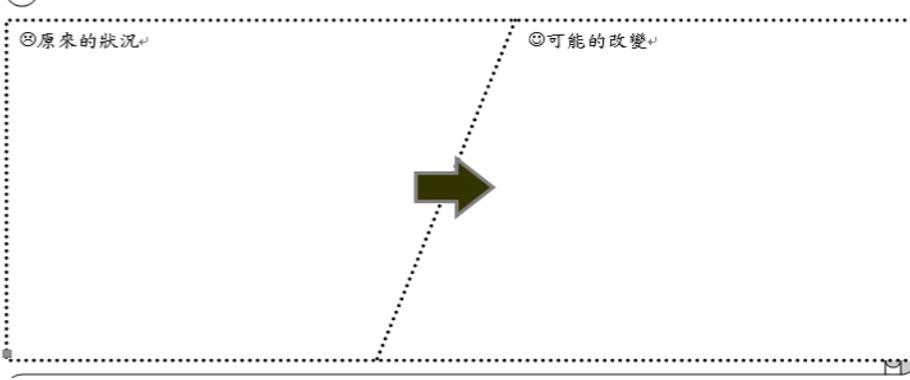
第五節： 視力保健動起來—倡議宣導

最後一堂課，藉由「視力保健認同卡」學習單的簽署，說明個人視力保健立場的表達，讓學生寫下自己的視力保健行動健康承諾。另外課程重點放在鼓勵學生拍攝宣導短片至中年級進行播放和宣導，展現自己對於中年級學生視力健康的影響力，藉由自身的經驗轉變成督促的力量，希望中年級的學弟妹們能及早知道正確用眼的重要。（結合家長參與，與學生一起簽署認同卡；拍攝完成的宣導影片也邀請家長一同觀賞給予回饋。）

教學	教學活動	教材 教具	時間 (分)	學習 目標	學習 評量
----	------	----------	-----------	----------	----------

活動設計	<p>第一節課</p> <p>【教學準備】</p> <p>老師事先準備好學生個人的健康紀錄表、「乘坐時光機，發現惡視力」學習單（附件一）。</p> <p>【引起動機】</p> <p>1、老師事先播放周杰倫「時光機」歌曲讓學生欣賞。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nCfrfCzaB2A</p> <p>2、請學生自由發表，如果你有時光機，你會回到過去改變什麼事情呢？</p> <p>【發展活動】</p> <p>◆活動一</p> <p>1、播放乘坐時光機，發現惡視力 PPT(附錄 1)靜香和大雄小時候和長大後的照片，詢問學生他們哪裡改變了？哪裡沒有改變？</p> <p>2、引導學生思考，視力一旦退化就無法回到過去的事實，加強學生重視視力保健的觀念。</p> <p>◆活動二</p> <p>1、發下「乘坐時光機，發現惡視力」學習單（附件一）和學生個人的健康紀錄卡，指導學生找到視力登錄的部份，提醒左右眼和矯正前後的記錄方式，請學先完成登錄健康記錄卡部份。</p>	學習單			
		單槍電腦	5		口頭評量
		PPT	5		
		學習單、健康卡	3	1-1 能檢視與分析影響視力的原因。(自我覺察)	實作評量
			5		
			5		小組討論
			5		
		電腦單槍		1-2 覺知視力對生活的影響與視力保健的重要性。(自我覺察)	
		學習單	10		實作評量
		回饋單	2		

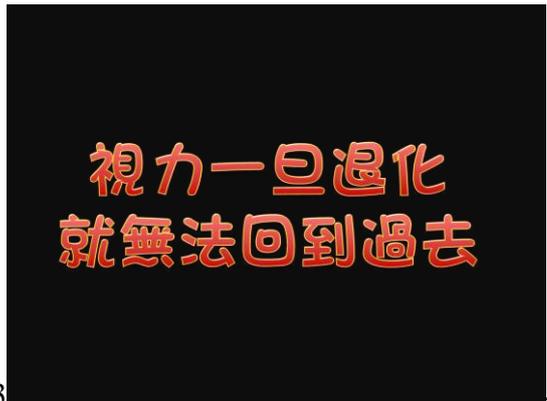
教學活動設計	<p>第二節課</p> <p>【教學準備】</p> <p>1、學生在老師規定的日期前完成學習單並繳交。</p> <p>2、老師事先批改上一堂課「乘坐時光機，發現惡視力」學習單（附件一），並找出學生迷思概念，針對學生不理解的内容或概念製作 PPT。</p> <p>3、老師事先製作完成「視不視？視力問題大解密」PPT。</p> <p>【引起動機】</p> <p>視力圈又王活動：請全班同學起立，老師詢問五題是非迷思問題，答對的繼續站著，答錯坐下，觀察學生整體表現。（題目見附錄 2）</p> <p>【發展活動】</p> <p>◆活動一</p> <p>老師播放「視不視？視力問題大解密」PPT(附錄 3)，每個問題先讓學生進行兩人小組討論，再進行四人大組討論，利用學習共同體方式讓學生重新認識視力保健的方式，並喚醒自己愛眼的重要。</p> <p>批判性思考技能教學流程</p> <p>1、老師先提問，學生思考你自己是否認同呢？</p> <p>2、學生試著自己找出這個問題的癥結點在哪裡。</p> <p>3、藉由小組討論方式進行開放省思。</p> <p>4、老師最後澄清迷思概念和建構正確視力概念。</p> <p>◆活動二</p> <p>老師發下上一堂課「乘坐時光機，發現惡視力」學習單，請學生重新檢視學習單最後一部分：</p> <p>◆請進行四人小組討論，記錄下你們認為健康用眼的方式或是曾經學過愛護眼睛的相關知識。(例如:看書距離、用眼時間、吃什麼食物……等)</p> <p>自我察覺當時記錄下的資料是否有誤，並請學生在上面浮貼一張紙，進行迷思概念釐清，紀錄你在這堂課上學到的正確愛眼護眼觀念。 (建構正確視力概念)</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1、老師詢問學生是否還有相關問題要提出，讓學生自由發問，並提醒學生下次上課前繳交更正版的學習單。</p> <p>2、請學生在回饋單上記錄下活動心得。</p>	題目單	5		口頭評量
	PPT	22	2-1 能指出與澄清常見的視力保健錯誤迷思。(批判性思考)	小組討論	
	學習單	10		實作評量參與討論	
回饋單	3	2-2 能說明預防近視的視力保健方法。	態度評量		

教學活動設計	<p>第三節課</p> <p>【教學準備】</p> <p>老師事先製作「搶救視力--我會這樣做！」學習單，並將上一堂課學習單批改完成。</p> <p>【引起動機】</p> <p>1、獎勵上一張學習單優秀的同學，表揚優點和提醒需要改進的地方。</p> <p>2、觀賞小短片，請學生分享看完之後的想法</p> <p>「視力保健品廣告 30 秒讓你笑翻!」</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JKrq-JOpCB0</p> <p>【發展活動】</p> <p>1、老師引導學生共同討論，什麼樣的改變可以搶救視力，由學生自由發表，老師整理想法，並將可行方法寫在黑板上，學生進行補充和修正。</p> <p>2、據學生分享内容老師進行歸納，在歸納整理時帶入「規律用眼3010」、增加「戶外活動120」、「3C少於1」等的相關概念。</p> <p>3、發下「搶救視力--我會這樣做！」學習單，學習單內容包括「需要改變之處」、「原來的狀況」和「可能的改變」三大部分。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>需要改變之處：↵</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Ⓞ原來的狀況</p> <p style="text-align: right;">Ⓞ可能的改變</p>  </div> <p>目標設定技能教學流程</p> <p>4、指導學生在寫學習單時應該注意「可能改變的行動」應呈現</p> <p>(1)Simple-具體易懂</p> <p>(2)Measurable-可測量的</p> <p>(3)Achievable-可達成的</p> <p>(4)Realistic-具有實際性</p> <p>(5)Times-有時間期限等</p> <p>請學生參考黑板上討論的內容將自己的想法記錄在學習單上。</p> <p>5、老師進行行間巡視並指導。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1、老師將學習單回收，大致瀏覽後先針對部分內容作修正和引導。</p> <p>2、請學生在回饋單上記錄下活動心得。</p>	短片	7		態度 評量	
			學習單	10	3-1 能 自我省 思視力 保健待 改善的 行動。	實作 評量 參與 討論
				5		
			15			
		回饋單	3	3-2 能 設定視 力保健 的改善 目標與 行動。 (目標 設定)	實作 評量 態度 評量	

教學活動設計	<p>第四節課</p> <p>【教學準備】 老師事先製作「對抗惡視力方案規劃」學習單。</p> <p>【引起動機】 1、分享新竹市水源國小自製的視力保健宣導短片-零輸豪之關鍵三分球 https://www.youtube.com/watch?v=gnqr3g3BLag 2、請學生自由舉手發表分享看完短片後的想法。</p> <p>【發展活動】 1、老師針對上一張學習單內容，歸納大家提出改善壞視力的好方法。 2、老師和學生共同討論進行統整，以實際且長期的去執行「規律用眼3010」、「戶外活動120」、「3C少於1」等視力保健健康生活行動，以設計出可執行的方案為原則，細部的針對該如何進行進一步規劃。 3、發下「對抗惡視力方案規劃」學習單（細部內容如下圖）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>我的計畫是： </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>預期的目標是： </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>預計的作法是： </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>可能遇到的困難是： </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>我會如何克服： </p> </div>	影片	8	4-1 能運用有效的視力保健方法，以提升落實視力保健的效能。	參與討論 口頭評量 實作評量
	學習單	10 20			
	<p>自我健康管理技能教學流程</p> <p>(1)選擇一項待改進的習慣→我的計畫是…… (2)訂定改變的目標→預期的目標是…… (3)擬訂執行計畫及獎勵方式→預期的作法是…… (4)簽訂契約 (5)確實執行並填寫於學習單中（課後軼事記錄） 指導學生選擇一個自己可親身執行的方案撰寫。</p> <p>【統整與總結】 1、老師將學習單回收，大致瀏覽後先針對部分內容作為引導。 2、再發還學習單，請學生利用二週時間執行方案，提醒學生一週後先交回成果紀錄給老師檢核，檢核後發回學習單繼續完成。 3、請學生在回饋單上記錄下活動心得。</p>	學習單、回饋單	2	4-2 能持續、落實持續視力保健行動，建立健康生活型態。（自我監督管理）	實作評量

<p>第五節課</p> <p>【教學準備】</p> <p>老師事先製作「視力保健認同卡」學習單(包括家長回饋部分)、中年級視力保健宣導回饋單。</p> <p>【引起動機】</p> <p>1、播放視力保健歌曲讓學生欣賞，並由歌曲中找出視力保健的幾個重要要素，學生自由發表由影片中看到哪些有趣的宣導方式。</p> <p>【發展活動】</p> <p>1、個人視力保健立場的表達→視力保健認同卡</p> <p>(1)藉由明星現身支持的視力保健行動(任賢齊對面女孩看過來)，說明健康倡議的技巧與對重要性。</p> <p>(2)每位學生發給「視力保健認同卡」學習單，寫下你的視力保健行動的健康承諾，並請三位同學簽名見證與認同，以倡導視力保健的觀念。</p> <p>2、展現對群體健康影響力→以小組的方式請學生針對宣導影片拍攝細節進行分組討論，包括</p> <p>(1)劇本內容 (2)角色安排 (3)預計拍攝方式 (4)器材準備 (5)拍攝時間等。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>老師總結，做好近視防治的簡單原則，一為中斷近距離用眼活動；二為增加戶外活動，三為四電(電視、手機、電玩、電腦)小於兩小時等，針對後續的課後作業希望小組能在影片中傳達這三大重點，讓中年級學弟妹們能及早擁有好的習慣，讓視力問題受到重視。</p> <p>【延伸學習--課後作業】</p> <p>1、結合國語課程和綜合課程，指導學生實際拍攝視力保健宣導短片。</p> <p>2、拍攝完成後至中年級宣導視力保健的重要。宣導結束後在宣導班級發下回饋小卡，請中年級學生給予宣導的哥哥姐姐回饋。</p> <p>3、將影片上傳YOUTUBE，將網址製作成QR Code，請家長利用時間欣賞孩子的拍攝影片，並在學習單上給予回饋。</p>	<p>學習單</p> <p>單槍、電腦</p> <p>學習單</p> <p>學習單</p> <p>拍攝工具</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>5-1 能表達視力保健的立場，並進行公開宣導。(倡議宣導)</p> <p>5-2 能積極展現群體健康的影響力，營造視力保健支持性環境。(倡議宣導)</p>	<p>口頭評量</p> <p>參與討論</p> <p>參與討論實作評量</p>
	<p>課程中希望評量方式可多元化，因此以下列五種評量方式為主，比重以第一點為主，依序降低。而整單元設計是以學習共同體及學習單為主要教學方法，因此課堂中以參與討論及口頭評量連貫。</p> <p>一、實作評量：完成四張學習單，實際執行對抗惡視力方案。</p> <p>二、小組討論：小組中是否各司其職，討論中成果的展現。</p> <p>三、參與討論：主動提供自己的看法，積極參與討論。</p> <p>四、口頭評量：舉手表達自己的想法和意見，小組中主動積極發言。</p>			

	<p>五、態度評量：是否用心和投入在課堂活動中，作業完成是否用心。</p>
<p>教學心得</p>	<p>一、實施後心得感想 課程進行中，學生藉由引導都能重新去檢視自己原本忘記或忽視的視力問題，由學生的討論和發表中中看到他們有所體認，每張學習單都是最好的改變證明。</p> <p>二、學生的反應 學生由回饋單中分享「第一次認真看到自己一到五年級的視力檢查紀錄，這種感覺真特別，原來，我的視力是這樣慢慢變差的阿！」「我需要的不是時光機，應該是魔法棒，這樣我就有機會讓我視力變好，擺脫眼鏡的牢籠」「執行規律用眼 3010 真的很辛苦，有時候又常常忘記，所以我決定要在電腦前面貼上標語，幫助自己記得」「當看到我們辛苦拍好的影片播放給學弟妹欣賞時，超有成就感的！感動阿！」。雖然一開始課程或學習單對學生們是件作業，但學生藉由課程確實感受到眼睛的重要，這應該也是最大的目標吧！</p>
<p>教學建議</p>	<p>課程本身實施都沒有太大的問題，最難的部分就是如何將規律用眼 3010 貫徹實施下去。本次規律用眼紀錄單是由學生自行設計和紀錄，每個人紀錄的方式皆不同，發表時較不容易引起共鳴，未來可以全班共同設計一份通用表格，結合聯絡簿天天使用，讓規律用眼 3010 養成習慣，也期待能貫徹到每一天。</p>
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●周杰倫「時光機」歌曲，取自：https://www.youtube.com/watch?v=nCfrfCzaB2A ●「比率嚇人！小三生近視逼近 5 成 6%破 300 度」，取自： http://news.cts.com.tw/nownews/life/201502/201502091581795.html ●健康筆記。視力保健五大常見迷思。民 104 年 1 月 20 日，取自： http://health.thenote.com.tw/article.aspx?id=618a7b76-842a-4b83-97a7-b55c51614f8d ●雲林科技大學。衛生教育組 服務務目 - 衛生教育專欄 - 視力保健 - 學童近視十大迷思，取自： http://asx.yuntech.edu.tw/index.php?option=com_content&task=view&id=1032 「視力保健品廣告 30 秒讓你笑翻！」，取自：https://www.youtube.com/watch?v=JKrq-J0pCB0 ●新竹市水源國小自製的視力保健宣導短片-零輸豪之關鍵三分球，取自： https://www.youtube.com/watch?v=gnqr3g3BLag ●小小低頭族 搶救視力大作戰，取自： http://dgnnet.com.tw/articleview.php?article_id=16431&issue_id=3197 ●孩子可以不近視。吳佩昌醫師著，貓頭鷹出版，2014 年 11 月初版。
<p>附錄</p>	<p>附錄 1：乘坐時光機，發現惡視力 PPT</p>



新聞事件事件分享 比率嚇人！小三生近視逼近5成

2015/02/09 11:18 記者陳鈞凱／台北報導

台北市小三生近視比率嚇人！台北市衛生局公布最新數字，統計國小學童每半年1次的免費專業視力檢查結果發現，國小**3年級學童的近視率已經逼近5成**，且近視300度以上學童比率超過6%，**持續攀升**；研究顯示，一旦近視，小學1至4年級平均每年會增加100至125度。

資料來源：摘錄自<http://news.ct.com.tw/shownews.htm?cid=201502091581795.html>

台北市衛生局健康管理處處長林莉茹表示，統計3次檢查結果發現，第2次近視人數增加865人，第3次近視人數增加534人，近視比率分別為36.42%、43.30%、48.25%，增加幅度雖趨緩，但103年度上學期台北市國小3年級學童近視率已經逼近5成。

值得注意的是，近視300度以上學童越來越多，3次檢查，比率從3.27%、4.74%、6.38%，一路攀升。

林莉茹強調，**戴眼鏡只能矯正視力，但無法控制度數增加。**

附錄 2： 視力圈又王題目 改編至

<http://health.thenote.com.tw/article.aspx?id=618a7b76-842a-4b83-97a7-b55c51614f8d>

- 1、規律用眼 3010 指的是近距離用眼 30 分鐘，需讓眼睛休息 10 分鐘。
答案：○
- 2、近視了只要戴眼鏡就好，不需要治療。 答案：x
- 3、我的爸媽視力很好，所以我不會得近視。 答案：x
- 4、視線模糊看東西很吃力，表示我近視了。 答案：x
- 5、看電視的用眼距離和打電腦的用眼距離一樣。 答案：x

附錄 3：「視不視?視力問題大解密」PPT

改編至孩子可以不近視。吳佩昌醫師著，貓頭鷹出版，2014 年 11 月初版

視不視？ 視力問題大解密

製作者：碧華國小 鄭佑津



1

解密1

規律用眼3010指的是近距離用眼30分鐘，需讓眼睛休息10分鐘。

看電視、讀書寫字每30分鐘必須休息10分鐘做到「3010」護眼守則，近距離用眼每天總和時間不宜超過2小時，戶外活動也可以達到中斷用眼的目的。



2

解密2

近視了只要帶眼鏡就好，不需要治療。

配戴眼鏡只能治標不能治本，眼鏡只是輔助視力的工具，對近視度數惡化沒有幫助。



3

解密3

我的爸媽視力很好，所以我
不會近視

近視雖然跟遺傳有關，但重點取決於後天用眼方式和生活習慣，大家看電視、電腦和手機近距離用眼的活動越來越多是造成近視的主因。



4

解密4

視線模糊，看東西很吃力，
我近視了？

視力模糊最常見的原因除了近視，還有很多原因，包括斜視、弱視以及其他各種眼病引起的後遺症等。



5

解密5

看電視的用眼距離和打電腦的用
眼距離一樣。

1. 讀書寫字的近距離，用眼距離約為35-40公分。
2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩，用眼距離約為看電視約3公尺內、打電腦約80公分內、玩電玩約30公分內。



6

解密6

近視是一種疾病？

近視是一種疾病，配戴眼鏡或雷射手術都不是治療方法。靠雷射手術只是讓我們不用戴眼鏡，無法減少近視的併發症，兒童近視絕對不能放任不管。



7

解密7

只有週六日到戶外活動，還能夠
預防近視嗎？

效果有限！

最好是每天戶外運動2小時或每週14個小時(當然平均分配到每天效果最好)。平常在學校也要多善用課間休息時間到戶外運動，若能在每天太陽下山前到戶外散步運動就更好了。



8

	<p>U·SĀ·HĀ·NĀ ❀❀</p> <p>資料來源</p> <ul style="list-style-type: none">• http://health.thenote.com.tw/article.aspx?id=618a7b76-842a-4b83-97a7-b55c51614f8d• http://asx.yuntech.edu.tw/index.php?option=com_content&task=view&id=1032• http://dgnet.com.tw/articleview.php?article_id=16431&issue_id=3197• 孩子可以不近視。吳佩昌醫師著，貓頭鷹出版，2014年11月初版 
備註	<p>◎延伸課程設計</p> <p>一、進行「健康心願計畫」執行成果分享，分享形式可以小組分享或上台分享方式進行。</p> <p>二、與國語課程中劇本寫作和表演課中影片拍攝結合，指導學生將宣導短片拍攝完成，並至中年級進行班級巡迴播放分享，請中年級學生完成簡單的回饋單，作為是否喚醒學弟妹重視視力保健議題的參考依據。(劇本和短片請參照附件相關資料)</p>