

嘉義縣 108 年度數位翻轉「教育創新行動方案」實施計畫

子計畫 4：交流發表--「資訊科技與智慧學習」實施教案示例徵選教案

學校名稱	嘉義縣中埔鄉灣潭國民小學	
參加組別	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國中組	
1. 教案設計者	蔡榮松	
2. 教學時間	共 3 節(一節課 40 分鐘)	
3. 單元名稱	『朦朧美』，朦朧真的美嗎？(自編)	
4. 資源檔案	1. 視力保健宣導影片_照相機篇 2. 【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好 (精華版) 3. 學習單	
5. 資源標題	愛眼行動學習單	
6. 資源類型	教材	
7. 適用年級	01B-02B	
8. 資源簡介	<p>我們希望在教學過程中，學生能夠從教學情境中思考、演練生活中視力保健需要的技能，進而發展生活技能，以便於未來的生活中得以實際應用，養成良好護眼習慣，擁有好視力。</p> <p>視力保健相關生活技能的教學在於協助學生能夠建立有利於人類發展所需的能力，並有意願採取正向的行為面對每日生活的挑戰，所以我們從最初「概念與技能的形成」出發，先讓學生於認知層面能理解、態度層面能接受；慢慢提升至「概念與技能的演練」，讓學生於安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為；在進一步期能達到「概念與技能的維持」，讓學生思考可以舉一反三的生活情境有哪些，如何應用於真實生活經驗中，讓行為建立之後更能轉變為習慣。</p>	
9. 關鍵字	視力保健	
10. 適用領域、議題	健、綜	
11. 資訊科技應用層次	<input type="checkbox"/> 輔助教學 <input type="checkbox"/> 互動教學 <input type="checkbox"/> 進階(創新)教學 (本欄由審查委員依據標準認定，不必填寫)	
12. 授權方式	創用 CC 姓名標示-非商業性-相同方式分享 4.0 國際	
13. 教學目標	單元目標	一、學習愛護眼睛的招式 二、了解保護眼睛的做法 三、知曉視力保健的重要
	詳細目標	一、藉由體驗活動來了解什麼是「近

視」，且能知道愛護眼睛的招式。

二、藉由體驗活動來了解近視的不便及困擾，且能了解保護眼睛的做法。

三、透過相片焦距效果，讓學生了解近視原理，並藉由望遠凝視與眼球運動來維護眼球的健康。

14. 教學流程

單元一：花非花，霧非霧

【教學準備】

1. 教師準備：

霧面透明 L 夾、短片、圖片、A4 紙張。

2. 學生準備：

課前測量自己的視力狀況(請健康中心護理師協助)

【引起動機】

◎體驗一：「霧朦朧、眼朦朧」。

請學生拿著透明L夾進行以下活動：

1. 看一段短片、一張圖片，詳細描述其中的內容。

2. 抄一段黑板上的文字，看是否正確。

【發展活動】

◎問題與討論：

1. 平常肉眼看得清的影片、圖片、文字，為何隔著透明L夾看就錯誤百出？透明L夾造成視線的何種變化？

2. 請發表一下，剛才隔著透明L夾，當你越想努力看清楚，眼睛會有什麼感覺？

3. 眯眯眼，看得很吃力、模模糊糊，怎麼看都看不清楚，這就是俗稱的「近視」。

4. 如果你近視了沒戴眼鏡，生活上會碰到什麼麻煩？

5. 老師補充說明：

愛眼第一招：閱讀習慣

a. 光線充足從左方照射。

b. 選擇紙張不反光，印刷清晰。

c. 坐姿端正。

d. 眼睛與書本至少保持 30 公分距離。

愛眼第二招：降低電視的影響

a. 看電視時保持電視畫面對角線 6~8 倍的距離。

b. 觀看電視角度不超出畫面左右的 30 度

c. 夜間看電視，要打開室內燈光。

d. 電視畫面高度比兩眼平視略低 15 度

e. 勿躺著看電視，易傷眼睛。

f. 每看 30 分鐘電視應休息 10 分鐘。

【統整與總結】

近視的哀與愁：

1. 重點回顧本節活動。
2. 近視真的為生活帶來很多不便，平時大家應該要重視視力保健，才能常保眼睛健康。

～第一節結束～

單元二：眼睛有『礙』，大不便

【教學準備】

教師準備：

平光眼鏡、熱茶、跳繩、冰塊、保鮮盒、手提 CD 播放器。

【引起動機】

視力保健歌-低年級幼兒版

【發展活動】

◎**體驗二：「礙眼囧況」。**

近視的人需要戴眼鏡調整視力，有人會認為戴眼鏡很有書卷味、戴眼鏡好看又帥氣，但戴眼鏡也是有些困擾，請班上同學輪流戴上平光眼鏡做以下的體驗：

1. 喝一杯熱茶。
2. 連續跳繩一分鐘。
3. 將眼鏡放進冰塊保鮮盒中冰鎮1分鐘，模擬從冷氣房到室溫環境時，眼鏡的瞬間變化。

◎**問題與討論：**

1. 在剛剛的體驗活動中，你有感受到那些不方便？
2. 請有戴眼鏡的同學補充戴眼鏡做哪些事情會讓你覺得很麻煩？

【統整與總結】

健康的視力：

1. 重點回顧本節活動。
2. 視力保健 3010 的實踐，3C 產品使用的注意，良好的飲食內容，正確的讀書姿勢都是保護眼睛健康的重要做法。

～第二節結束～

單元三：看得高，望得遠

【教學準備】

教師準備：

電腦、單槍投影機、數位相機。

【引起動機】

觀看視力保健宣導影片_照相機篇。

【發展活動】

1. 每位學生體驗數位相機拍照效果。
2. 利用電腦及單槍投影機顯現每位學生拍攝之照片。
3. 『焦距』調整失焦造成的效果。
4. 戶外遠眺120實際操作。
5. 眼球運動實際操作。
6. 影片欣賞--【教育部國教署】「學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好（精華版）」影片

【統整與總結】

眼睛運動與視力保健：

1. 重點回顧本節活動。
2. 戶外遠眺 120 與眼球運動可維護眼球的的健康，做到『視力好一點、麻煩少一點』、『確實做望遠、包你看得遠』。

～第三節結束～

15. 學習目標	16. 活動與內容	17. 數位教學資源
1. 學生能守秩序的參與活動 2. 學生能努力參與討論並發表意見 3. 能知道保護眼睛的正確方法	詳如教案內容資料	1. 電腦 2. 單槍投影機 3. 螢幕 4. 數位相機