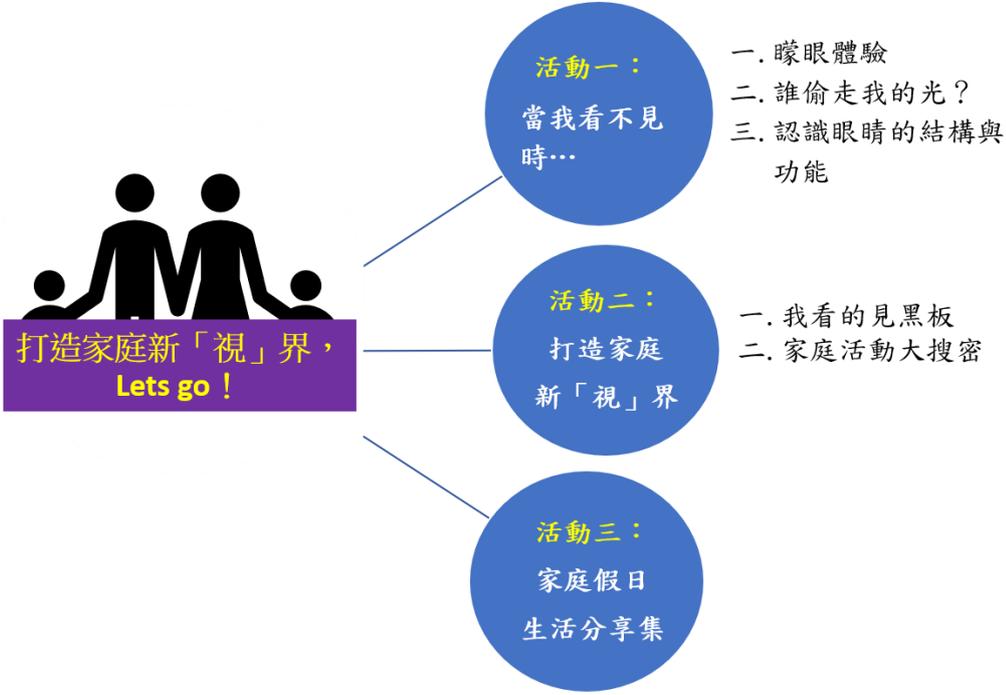


新北市頂埔國民小學110學年度四年級實施家庭教育成果

主題名稱	打造家庭新「視」界，Lets go！		教學設計者	胡珮筠
實施對象	<input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級		教學節數	( 110 下 )學期 第( 4-12 )週共( 6 )節
學習主題	<input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <input checked="" type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理與消費決策 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭活動與社區參與			
實質內涵	1. 從近視問題談起，引導學生體會視力保健的重要性，在日常生活中養成正確用眼習慣。 2. 經由增加與家人共同參與活動，協助家人培養和諧的親子關係，並促進眼睛健康。			
設計理念	透過動靜態活動的課程設計，引導學生發表與視力及家庭互動有關的想法，並奠定學生體認健康行為的重要性，進而協助學生運用做決定的技巧及實際行動來促進健康。			
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作			
融入之領域	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技			
學習重點	學習表現	<b>【健康與體育】</b> 1. 認知 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2. 情意 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3. 情意 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4. 情意 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 5. 技能 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 6. 技能 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 7. 行為 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 8. 行為 4a-II-2 展現促進健康的行為。 <b>【綜合】</b> 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 <b>【家庭教育議題】</b> 2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。		
	學習內容	<b>【健康與體育】</b> Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 <b>【綜合】</b> 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 <b>【家庭教育議題】</b> B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。		

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能經由體驗活動，認知及體認到視力不良的不便性及不可逆性。</li> <li>2. 能反省自己平日的用眼習慣，並針對不良的用眼習慣訂出目標進行改變。</li> <li>3. 能確實執行改變不良用眼習慣的計畫，並隨時滾動調整。</li> <li>4. 假日時，能和家人一起從事活動，促進家人和諧互動及眼睛健康。</li> <li>5. 在討論活動中能專注聆聽他人的分享。</li> <li>6. 在討論活動中，能發表自己的想法。</li> <li>7. 能與家人共同討論要從事的假日活動，並分享自己的感想。</li> </ol>
------	--

教案架構	 <p><b>活動一：</b> 當我看不見時...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一. 矇眼體驗</li> <li>二. 誰偷走我的光?</li> <li>三. 認識眼睛的結構與功能</li> </ul> <p><b>活動二：</b> 打造家庭新「視」界</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一. 我看的見黑板</li> <li>二. 家庭活動大搜密</li> </ul> <p><b>活動三：</b> 家庭假日生活分享集</p>
------	---

**單元課程設計**

時間	學習活動內容及實施方式	評量方式
10 分鐘	<p><b>活動一、當我看不見時</b></p> <p><b>壹、矇眼體驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一. 檢查每位學生是否都有戴口罩？沒有戴口罩的學生，老師拿備用口罩給該學生。</li> <li>二. 老師請學生將口罩遮住眼睛，並按照老師的指令做動作：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 拿出水壺→打開水壺→喝 3 口開水→合上水壺→把水壺放回原位。</li> <li>(二) 拿出鉛筆盒放在桌上→站起來→向右邊走 2 步→往前走 2 步→把鉛筆盒放回抽屜→回座位。</li> </ol> </li> <li>三. 老師問全班學生以下問題：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 眼睛看不見時，有什麼感覺？（站不穩、頭很暈地面一直往下掉、很想睡覺睜開眼睛…）</li> <li>(二) 眼睛看不見和看得見時，做事有什麼不同？（做事變得很慢、需要用手一直摸確認位置、很容易撞到…）。</li> </ol> </li> <li>四. 結論：眼睛看不見，會造成生活上很多不便。</li> </ol>	<p>專心聆聽 活動參與 口頭表達 學習單 互動照片上傳</p>

一(10分)



## 貳、誰偷走我的光？

一. 播放「誰偷走我的光」影片（臺北市政府衛生局）。

二. 與全班討論以下問題：

- (一) 影片中的主角因為什麼疾病造成眼睛看不見？（高度近視造成青光眼，最後導致失明的結果）
- (二) 主角可能因為哪些行為造成眼睛看不見？（在昏暗的燈光下寫功課、寫字時姿勢不正確、在棉被裡玩手機…）。
- (三) 主角眼睛看不見後，最想念哪些事？（藍天白雲、路邊的小黃花、星星月亮的光輝、海邊的白色浪花、對街女孩的微笑、嬰兒臉上細細的毛、皺皺的臉…）
- (四) 請問誰偷走了主角的光？（自己的壞習慣）



三. 結論：日積月累的不良用眼行為，可能會導致失明，所以，平日要養成愛護眼睛的好習慣。

一  
(20分)

## 參、認識眼睛的結構與功能

一. 播放【科普教育】認識眼睛的結構與功能影片。

二. 老師問全班學生以下問題：

- (一) 眼睛最常見的疾病有哪些？（近視、散光、白內障、青光眼……）
- (二) 說說近視、散光、白內障、青光眼的症狀有哪些？（1. 近視-看遠處東西會模糊、2. 散光-看1個東西會有好多影子、3. 白內障-視線模糊怕光對顏色分辨的能力降低、4. 青光眼-看到的視野範圍變小嚴重會失明……）。
- (三) 請說說你知道有哪些保護眼睛的方法？（1. 看書、看3C產品的時間，不要超過1小時。2. 要多吃深綠色蔬菜。3. 規律運動（每天戶外活動2小時）。4. 定時做視力檢查。5. 寫字時姿

勢要正確。6. 看書寫字時光線要足夠。7. 3010-看書看 3C 產品每 30 分鐘要休息 10 分鐘…。

(四) 依據護眼好習慣，請全班學生調整自己看書坐姿及寫字的姿勢。

三. 結論：眼睛是一輩子要用的器官，但是因為長期不良的習慣，常會對眼睛造成永久傷害甚至失明，所以，從小要保護眼睛，養成良好的用眼習慣，這是對自己最好的投資。



二 (5  
分)

## 活動二、打造家庭新「視」界

### 壹、我看的見黑板

一. 老師先向護理師索取班級視力檢查結果一覽表，並向全班學生解釋，「視力不良」是指 2 眼中有 1 眼的視力為 0.9 以下 (0.8、0.7...)，詢問同學目前在班級的座位上，看白板 (或黑板) 是否看得清楚？如看不清楚則標註該學生，請導師調整座位。

二. 老師發下「大家一起來保護眼睛」學習單，請全班將學習單內「最傷害眼睛的行為、保護眼睛 8 妙方」讀一遍並共同討論內容。

三. 賓果遊戲：護眼知識大考驗

(一) 發下 5\*5 格賓果遊戲卡，請全班任意填入數字 1~25。

(二) 老師準備 4 題有關護眼知識的題目，請全班學生搶答，搶答原則：男女穿插為主，答對者可以自選一個號碼，全班圈選此號碼，先達到 5 條直線 (含橫線、斜線等)，以及只連成 1 條直線者獲得加分 (附件一)。

二(20  
分)



四. 請學生自評填寫「保護眼睛習慣調查表」，老師先說明填表原則：以 1 週 7 天為例，「每次做到」是 7 天都做到，每週 5-6 天做到請勾選「經常做到」，每週 3-4 天做到請勾選「有時做到」，每週 1-2 天做到請勾選「很少做到」，每週 0 天做到請勾選「從未做到」。

三(15  
分)

五. 針對「經常做到、很少做到、從未做到」的項目，動腦想一想：該如何調整作息來改進，以促進眼睛健康，並將具體的改進行為寫在學習單內（附件二）。



六. 回家後請與家人分享自己「保護眼睛習慣調查表」填寫的內容，並討論家人是否可以一起做到保護眼睛的習慣，至少1週4天以上。

七. 結論：有了護眼知識，還要每天做到護眼的好習慣，才能真正保護眼睛的健康。護眼行動，要全家一起來喔！

三(20分)

### 貳、家庭活動大搜密

一. 播放「老外爸爸的八個家庭活動清單」影片，請班上學生發表：

- (一) 8 個家庭活動清單是哪 8 個家庭活動？其中你最喜歡那個家庭活動？為什麼？
- (二) 請分享你平常和爸爸一起做哪些事？感覺如何？
- (三) 如果你可以請求爸爸和你一起做 1 件事，你希望爸爸和你一起做哪件事？為什麼？
- (四) 想一想，如果你將來當了爸爸或媽媽，在你家裡，你要和孩子一起做哪些事？



二. 假日活動放大鏡

(一) 針對「放假時，我每天到戶外活動時間至少2小時以上」，請學生發表：

1. 假日你一個人時，你會從事哪些戶外活動？大約多久時間？你的感覺如何？
2. 假日時，你會和哪些人一起做戶外活動？大約多久時間？你的感覺如何？

(二) 針對「放假時寫完功課，我每天在家裡從事哪些活動？」，請學

三(20分)

生發表：

1. 假日你一個人時，你會從事哪些室內活動？大約多久時間？你的感覺如何？
2. 假日時，你會和哪些人一起做室內活動？大約多久時間？你的感覺如何？



三. 請利用本週休閒時間，和家人從事至少 1 項活動（做家事、運動、種植花草、閱讀等），並將 2 張活動照片上傳到班級網頁（照片檔案標註班級姓名），以便下次上課時分享。

備註：

1. 學生上台發表自己的家庭活動時，老師應藉機觀察辨識學生的家庭是否為高風險家庭，適時向相關單位通報並協助對學生進行輔導。
2. 注意引導學生瞭解，戶外活動並非指需花錢搭車的旅遊，不花錢的活動也能帶給家人互動的樂趣。

活動三、家庭假日生活分享集

一. 老師將學生上傳的家庭活動照片匯集成簡報一一展示在白板上（附件三），請學生依序發表：

- （一）依據五 W（何時+何地+何人+做何事+如何做）說說照片裡的故事。
- （二）請示範一下你如何和家人完成這件事？完成這件事最重要的秘訣是什麼？
- （三）和家人做這件事讓你學到了什麼？
- （四）做完這件事你的感覺如何？
- （五）和家人一起完成事情後，你想對家人說些什麼？問問家人，他們想跟你說什麼？

二. 結論：在假日空閒時間時，儘量和家人一起做活動，或協助做家事，不僅增進家人感情，也讓自己更有成就感。

四(40分)



成果  
照片



說明

110/10/19 矇眼體驗

110/10/19 認識眼睛的構造影片欣賞

教學  
省思

1. 在「矇眼體驗」時，學生對於聽指令做簡單動作都能圓滿達成，但離開座位往前走路及拿東西時，就需要用手協助。因為是第一次用口罩代替眼罩矇眼，有學生覺得不太衛生，下次可以請學生另外帶1個乾淨口罩來替換。
2. 學生在看完「認識眼睛的結構與功能」影片後，下課後主動向老師詢問自己高度近視及家人罹患青光眼、白內障該怎麼辦？老師回覆：要找合格的眼科醫生定期就診，還要養成良好的用眼習慣，才能維護眼睛健康。顯示學生對於上課的內容有興趣，且能類化思考到其他家人的健康問題，並試圖尋求解決之法。
3. 「護眼知識大考驗-賓果遊戲」大受好評，連平常不發言的學生也頻頻舉手表達意見。對於沒有被老師指定發言的學生，常有嘆息懊惱的行為，或是發出「老師都不叫我」的怨言。老師經由引導學生理解，每個人都有發言的機會，這些發言的同學都是你的「貴人」，他人選的數字能幫助你早點連成直線。老師可在每個搶答學生選號後，指導連成1直線的學生舉手，請他們感謝選號的同學，營造良好的搶答氛圍。
4. 學生習寫「大家一起來保護眼睛」學習單時，會因為看到有雙面的題目而卻步，繼而修改學習單第一面的自我檢核處，因此，學習單背面的題目可修正為：請寫出一項自己覺得最需要做到的愛眼行為並寫出具體做法，以降低學生看到太多題目而草率作答的行為。
5. 在進行「家庭假日生活分享集」活動時，在2個班級裡，都有超過半數的學生假日時經

常和家人（爸媽兄弟姊妹）進行戶外活動，包括：騎腳踏車、打籃球、溜蛇板、爬山、旅遊、游泳、溜狗等，或是在家種樹、打掃、洗車、煮菜、幫寵物洗澡…，甚至2、3個家庭相約一起從事戶外活動，即使是單親或是隔代教養家庭，家長也會經常和孩子一起從事戶外活動，真是非常好的現象。

6. 針對部分沒有發言及繳交家人互動照片的學生進行個別訪談，發現學生和家長假日時間多以上網打發時間，或是家長平日上晚班，假日多在家休息，需提醒學生至少要養成個人的運動習慣（如跳繩、搖呼拉圈等），以維持健康。

【網路】

1. 誰偷走我的光（臺北市政府衛生局）<https://www.youtube.com/watch?v=z6VcPcvqTQ4>
2. 【科普教育】認識眼睛的結構與功能 國語  
<https://www.youtube.com/watch?v=x9QzJm64xDo>
3. 老外爸爸的八個家庭活動清單：爸爸在家時可以帶孩子做什麼樣的活動呢？  
[https://www.youtube.com/watch?v=wWIGNDg7Wdw&list=RDCMUCx0EktSurMsuZB0IUyEC9I&start\\_radio=1&t=58s](https://www.youtube.com/watch?v=wWIGNDg7Wdw&list=RDCMUCx0EktSurMsuZB0IUyEC9I&start_radio=1&t=58s)

參考  
資料

附件一

你問我答實果遊戲卡  
四年二班 2號 姓名: 張育  
你問我答實果遊戲卡  
四年二班 17號 姓名: 王沐宸  
你問我答實果遊戲卡  
四年二班 1號 姓名: 劉羽捷  
你問我答實果遊戲卡  
四年二班 23號 姓名: 陳好景  
你問我答實果遊戲卡  
四年二班 12號 姓名: 陳好景  
你問我答實果遊戲卡  
四年二班 20號 姓名: 連翹  
你問我答實果遊戲卡  
110.10.26  
四年一班 4號 姓名: 魏天佑  
你問我答實果遊戲卡  
四年一班 10號 姓名: 連翹

附件二

大家一起來保護眼睛

班級：四年一班 號：姓名：劉長日期：10/10

一、最傷害眼睛的行為

- (一) 在公車、計程車上看智慧型手機或平板。
- (二) 在床上開燈看智慧型手機或平板電腦。
- (三) 用手機玩遊戲。
- (四) 長時間近距離用眼。

二、保護眼睛七妙方

- (一) 未滿2歲的兒童避免看螢幕，2歲以上每日看螢幕不要超過1小時。
- (二) 3010：用眼30分鐘，要休息10分鐘。
- (三) 看書要保持35到45公分距離。
- (四) 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- (五) 每日戶外活動2到3小時以上。
- (六) 到戶外活動時，要帶有帽沿的帽子和合格的太陽眼鏡。
- (七) 均衡飲食，天天五蔬果（每天3份蔬菜2份水果）。
- (八) 每年定期1到2次檢查視力。

三、視力狀況與矯治情形（選擇題）

- (3) 1. 本學期學校視力檢查的結果是 ①正常 ②不知道 ③視力不良
- (1) 2. 本學期是否到眼科診所檢查眼睛? ①有 ②沒有

四、保護眼睛的習慣調查

日常生活的用眼情境	每次做到?	經常做到5-6	有時做到3-4	很少做到1-2	從未做到0
1. 我寫字時，能維持眼睛與簿本的距離約35公分。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我看書或寫作業時會每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我使用3C(電視、電腦、平板、手機)產品，會每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每天晚上9點前上床睡覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會在光線充足的環境看電視或打電腦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我一天當中讓眼睛注視螢幕(電視、電腦、平板、手機)的總時數不超過1小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 上學日的每節下課時間我會到教室外面活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我每天在放學後會到戶外活動至少半小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 放假時，我每天到戶外活動時間至少2小時以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 到戶外活動時，我會戴帽子護眼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

大家一起來保護眼睛

班級：4年1班 23號 姓名：楊程日期：10/10

一、最傷害眼睛的行為

- (一) 在公車、計程車上看智慧型手機或平板。
- (二) 在床上開燈看智慧型手機或平板電腦。
- (三) 用手機玩遊戲。
- (四) 長時間近距離用眼。

二、保護眼睛七妙方

- (一) 未滿2歲的兒童避免看螢幕，2歲以上每日看螢幕不要超過1小時。
- (二) 3010：用眼30分鐘，要休息10分鐘。
- (三) 看書要保持35到45公分距離。
- (四) 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- (五) 每日戶外活動2到3小時以上。
- (六) 到戶外活動時，要帶有帽沿的帽子和合格的太陽眼鏡。
- (七) 均衡飲食，天天五蔬果（每天3份蔬菜2份水果）。
- (八) 每年定期1到2次檢查視力。

三、視力狀況與矯治情形（選擇題）

- (3) 1. 本學期學校視力檢查的結果是 ①正常 ②不知道 ③視力不良
- (1) 2. 本學期是否到眼科診所檢查眼睛? ①有 ②沒有

四、保護眼睛的習慣調查

日常生活的用眼情境	每次做到?	經常做到5-6	有時做到3-4	很少做到1-2	從未做到0
1. 我寫字時，能維持眼睛與簿本的距離約35公分。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我看書或寫作業時會每30分鐘就休息10分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我使用3C(電視、電腦、平板、手機)產品，會每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每天晚上9點前上床睡覺。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會在光線充足的環境看電視或打電腦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我一天當中讓眼睛注視螢幕(電視、電腦、平板、手機)的總時數不超過1小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 上學日的每節下課時間我會到教室外面活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我每天在放學後會到戶外活動至少半小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 放假時，我每天到戶外活動時間至少2小時以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 到戶外活動時，我會戴帽子護眼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

五、針對「有時做到(3-4)、很少做到(1-2)、從未做到(0)」的護眼習慣，請你想一想，可以做些什麼事情來改進呢？

答：  
1. 有時做到(3-4)的習慣：30-1小時以上  
我可以這樣改進：用計時器

2. 很少做到(1-2)的習慣：沒  
我可以這樣改進：

3. 從未做到(0)的習慣：沒  
我可以這樣改進：

六、請和家人共同討論以上的改進行為，請家人一起幫助你養成良好的用眼習慣，並寫下回饋意見及簽名。

家人回饋(針對孩子完成改進用眼習慣的行為、和家人討論分享的過程或是提供更好的改進方法等):  
1. 請在光線充足的地方使用平板。  
2. 戒掉勾時不刻開平板的壞習慣。  
家人簽名：鄧

五、針對「有時做到(3-4)、很少做到(1-2)、從未做到(0)」的護眼習慣，請你想一想，可以做些什麼事情來改進呢？

答：  
1. 有時做到(3-4)的習慣：到戶外活動時，我會戴帽子  
我可以這樣改進：每天戴帽子

2. 很少做到(1-2)的習慣：我每天在放學後會到戶外活動至少半小時  
我可以這樣改進：天天去戶外活動

3. 從未做到(0)的習慣：無  
我可以這樣改進：無

六、請和家人共同討論以上的改進行為，請家人一起幫助你養成良好的用眼習慣，並寫下回饋意見及簽名。

家人回饋(針對孩子完成改進用眼習慣的行為、和家人討論分享的過程或是提供更好的改進方法等):  
每二個月定期檢查視力  
家人簽名：丁淑鏗



402 劉○捷和爸爸騎腳踏車健身



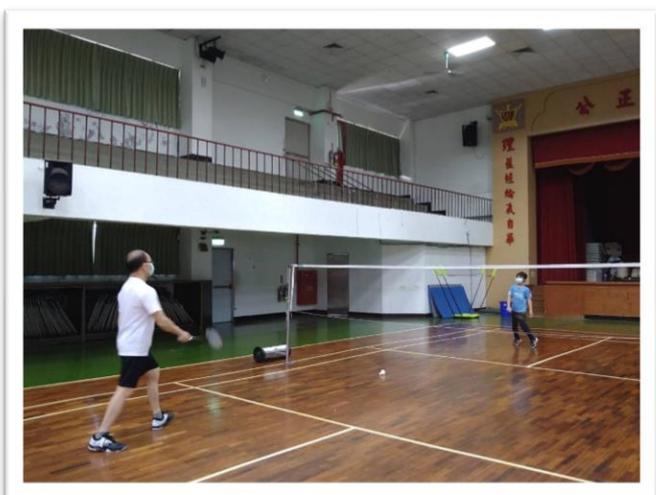
402 劉○晴全家一起到蘭嶼浮潛



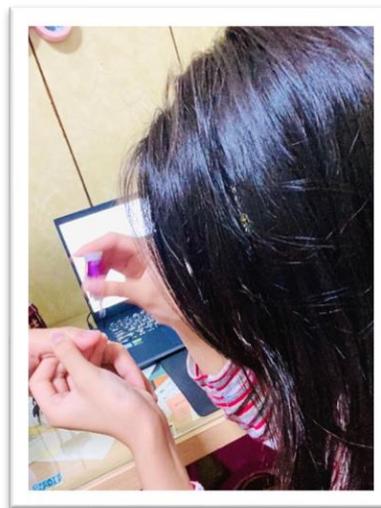
402 郭○賢和媽媽一起整理盆栽



402 危○和媽媽、妹妹一起做餅乾



402 黃○丰和爸爸一起打羽毛球



媽媽幫劉○健擦護甲油



402 劉○潔和爸爸一起做摺紙



402 劉○潔和爸爸一起做摺紙

### 你問我答賓果遊戲卡

年 班 號 姓名：


### 你問我答賓果遊戲卡

年 班 號 姓名：


### 你問我答賓果遊戲卡

年 班 號 姓名：


### 你問我答賓果遊戲卡

年 班 號 姓名：


## 大家一起來保護眼睛

班級： 年 班 號 姓名： 日期：

### 一、最傷害眼睛的行為

- (一) 在公車、計程車上看智慧型手機或平板。
- (二) 在床上關燈看智慧型手機或平板電腦。
- (三) 用手機玩遊戲。
- (四) 長時間近距離用眼。

### 二、保護眼睛七妙方

- (一) 未滿 2 歲的兒童避免看螢幕，2 歲以上每日看螢幕不要超過 1 小時。
- (二) 3010：用眼 30 分鐘，要休息 10 分鐘。
- (三) 看書要保持 35 到 45 公分距離。
- (四) 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- (五) 每日戶外活動 2 到 3 小時以上。
- (六) 到戶外活動時，要帶有帽沿的帽子和合格的太陽眼鏡。
- (七) 均衡飲食，天天五蔬果（每天 3 份蔬菜 2 份水果）。
- (八) 每年定期 1 到 2 次檢查視力。

### 三、視力狀況與矯治情形（選擇題）

- ( ) 1. 本學期學校視力檢查的結果是 ①正常 ②不知道 ③視力不良
- ( ) 2. 本學期是否到眼科診所檢查眼睛？ ①有 ②沒有

### 四、保護眼睛的習慣調查

日常生活的用眼情境	每次做到 7	經常做到 5-6	有時做到 3-4	很少做到 1-2	從未做到 0
1. 我寫字時，能維持眼睛與簿本的距離約 35 公分。	<input type="checkbox"/>				
2. 我看書或寫作業時會每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>				
3. 我使用 3C(電視、電腦、平板、手機)產品，會每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>				
4. 我每天晚上 9 點前上床睡覺	<input type="checkbox"/>				
5. 我會在光線充足的環境看電視或打電腦。	<input type="checkbox"/>				
6. 我一天當中讓眼睛注視螢幕(電視、電腦、平板、手機)的總時數不超過 1 小時。	<input type="checkbox"/>				
7. 上學日的每節下課時間我會到教室外面活動。	<input type="checkbox"/>				
8. 我每天在放學後會到戶外活動至少半小時。	<input type="checkbox"/>				
9. 放假時，我每天到戶外活動時間至少 2 小時以上。	<input type="checkbox"/>				
10. 到戶外活動時，我會戴帽子護眼。	<input type="checkbox"/>				

五、針對「有時做到（3-4）、很少做到（1-2）、從未做到（0）」的護眼習慣，請你  
想一想，可以做些什麼事情來改進呢？

答：

1. 有時做到（3-4）的習慣：\_\_\_\_\_

我可以這樣改進：

2. 很少做到（1-2）的習慣：\_\_\_\_\_

我可以這樣改進：

3. 從未做到（0）的習慣：\_\_\_\_\_

我可以這樣改進：

六、請和家人共同討論以上的改進行為，請家人一起幫助你養成良好的用眼習慣，並  
寫下回饋意見及簽名。

家人回饋（針對孩子完成改進用眼習慣的行為、和家人討論分享的過程或是提供更好的改進方法等）：

家人簽名：