


**臺北市 104 年度高級中等以下學校及幼兒園多媒體單元教材甄選活動
教學簡案（國小、幼兒園組）**

參 選 編 號	10008		
作 品 名 稱	拯救 3C 惡視力		
適 用 年 級 (可 複 選)	<input type="checkbox"/> 幼兒園 國小： <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級		
適 用 科 目	健康與體育		
主 題	正確使用 3C 產品，視力永久健康。	預計教學時間	二節(80 分)
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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。		
教 材 說 明	一、教材介紹 近年來智慧型手機、平板電腦等 3C 產品，深入到我們的日常生活各個面向，成為我們生活上依賴的工具。但是，過度使用 3C、產生眼睛不適的症狀，甚至造成眼睛傷害，影響視力。本教材內容提供教材，認識現代人視力的敵人及 3C 產品對眼睛造成的危害，進而喚起大家對眼睛自我保護的意識。教材亦提供數個養成正確用眼的習慣及方法，希望能讓我們的靈魂之窗能長久健康。 二、教材內容  <p style="text-align: center;">最佳瀏覽解析度 1024 x 768</p> (一)本教材分二部，上部為教學內容，提供教師上課教學資源，包括視力危機、眼睛的天敵、藍光照明傷視力、猛滑手機視力玩壞、		

	<p>護眼大作戰等五主題，各主題下各項內容如下。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.視力危機 <p>近視王國、近視成因、新視力問題、3C 惡視力。</p> 2.眼睛的天敵 <p>智慧型手機、壓力、陽光、三高。</p> 3.藍光照明傷視力 <p>藍光介紹、藍光來源、影響視力、影響睡眠。</p> 4.猛滑手機視力玩壞力 <p>近視老花年輕化、乾眼症上身、黃斑部病變、視網膜上膜形、</p> 5.護眼大作戰 <p>減少使用 3C 時間、吃葉黃素魚油、加強眼周血液循環、戴上抗藍光眼鏡、運動給眼睛伸懶腰。</p> <p>(二)第二部則為補充學習資源、提供學生練習、加深印象。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教材影音 <p>影音內容有藍光會傷眼、北市小二生惡視力、護眼食譜保視力、蔬菜水果鞏固視力、護眼按摩操。</p> 2.學習單 <p>包括眼睛老化狀況自我檢測表、藍光來源、過度使用 3C 導致視力傷害、用心保護眼睛。</p> 3.牛刀小試 <p>牛刀小試為線上測驗，共有 10 題，當點選此項目，會跳出新的頁面，瀏覽器必須支援 HTML5，頁面內容如下</p> <div data-bbox="459 1265 1351 1803" style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px;"> <p>請使用支援HTML5瀏覽器，如Chrome、FireFox，共10題。</p> <p>手機、電腦等3C產品會發出什麼顏色的光，會造成危害眼睛？</p> <p>藍光 </p> <p>紅光</p> <p>白光</p> <p>下一題</p> </div> <p>另有參考資料及使用說明，利用參考資料可以搜尋更多的補充資料；系統使用說明，讓可以更快更輕鬆本教材。</p>
資 料 來 源	<p>搶救惡視力，中榮醫訊，2月，P12~P14。</p> <p>康健雜誌 186 期，楊世敏，2014.05.01。</p>

	<p>抗!藍光大作戰!專刊:3C族視力惡化的頭號大敵。</p> <p>健康 E 世界 · http://paper.udn.com/udnpaper/POE0020/254838/web/ 高能短波藍光_互動百科 · http://www.baike.com/wiki/高能短波藍光 http://www.lowgogai.idv.tw/news/1021017.htm</p> <p>Youtube 影音網站 · https://www.youtube.com/ 臺灣創用 CC 計畫網站 · http://creativecommons.tw/index.php OpenClipart 圖庫網站 · https://openclipart.org/ FIND ICONS 圖示網站 · http://findicons.com/</p>
<p>主要教學活動</p>	<p>一、引起動機 教師口頭發問，使用 3C 情形(目的、時間)</p> <p>二、主要活動 3C 惡視力 (建議使用本多媒教材)。</p> <p>三、綜合活動 牛刀小試 (建議使用本多媒教材)。</p> <p>四、延申活動 拯救 3C 惡視力 (建議使用本多媒教材)。</p>
<p>媒體與工具</p>	<p>1. PC 電腦 2. 投影設備 3. 「拯救 3C 惡視力」媒體教材 4. 也可使用平板電腦(已安裝 Puffin 瀏覽器 APP 的平板電腦) 以下圖文說明示範使用於平板電腦</p>  <p>教材主選單頁面</p>



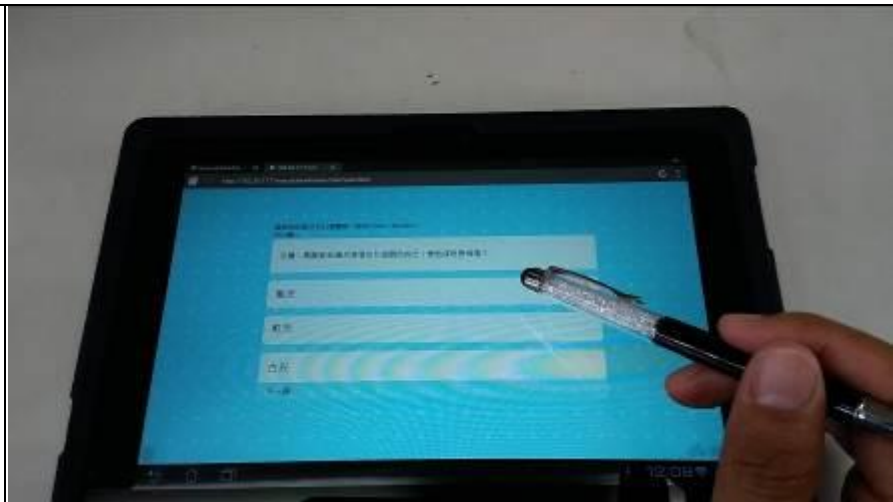
子選單



各頁面內容



各頁面內容



線上測驗

教學活動進行的
步驟或流程

一、引起動機(5 分鐘)

(一)教師問學生喜歡使用智慧型手機或平板電腦上網、玩遊戲的學生請舉手。

(二)再由學生分享使用手機、平板電腦的目的、及一天大約使用的時間

二、主要活動

(一)視力危機(10 分鐘)

1.教師透過教材說明為何臺灣有近視王國之稱。

2.分析近視的原因，補充眼睛對焦的情形。

3.產生新視力題，3C 產品為何容易惡視力。

4.觀看影音「北市小二生惡視力」。

(二)眼睛天敵(10 分鐘)

1.透過教材教師介紹現代惡視力的因素，有智慧型手機、壓力、陽光、三高

2.由學生自由發表還有哪些因素，會造成惡視力。

(三)藍光照明傷視力(10 分鐘)

1.藍光的介紹及來源。

2.藍光對人體的危害，如睡眠、視力

3.觀看影音「藍光會傷眼」。

(四)猛滑手機視力玩壞了(10 分鐘)

1.介紹不正確使用 3C 產品，可能造成眼睛的傷害有哪些？

(五)護眼大作戰(15 分鐘)

1.在常使用 3C 產品的現代生活下，如何保護眼睛，讓它永保健康。

2.觀看影音「護眼食譜保視力」及「蔬菜水果鞏固視力」。

3.觀看護眼操影音「護眼按摩操」，學生一起做護眼操。

三、綜合活動(5 分鐘)

	<p>教師統整與回饋，使用電子書「牛刀小試」裡面的互動測驗。</p> <p>四、延申活動(15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在學習單填寫「眼睛老化狀況自我檢測表」，檢測自我眼睛老化的程度 2.完成學習單「藍光的來源」、「過度使用 3C 導致視力傷害」、「用心保護眼睛」。
<p>作 業 評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習態度與互動 50% 2.確實完成學習單 30% (藍光的來源、過度使用 3C 導致視力傷害、用心保護眼睛) 3.教材使用的感想及心情點滴 20%