



護眼小超人 教育課程

班級：

姓名：

座號：



護眼小超人
教育課程



目錄



Lesson 1
認識我的眼睛 ---- 1



Lesson 2
近視的產生 ---- 3



Lesson 3
保護眼睛一點靈 --- 7

♡ 眼睛是靈魂之窗，愛護眼睛，從我開始
我能成為……『愛護眼睛小超人』♡♡



護眼小超人檔案

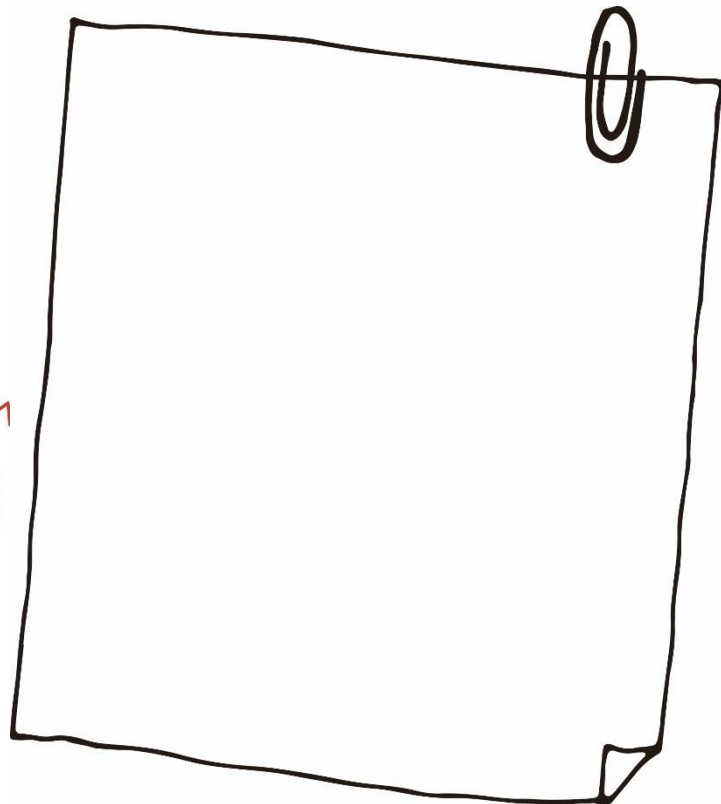
我是愛護眼睛視力的小超人

我在 年 月 日出生，

我帶著神聖的使命在此宣示：

多戶外活動、遠離3C產品，遠離惡視力

視力無礙，生命超High



Lesson 1

認識我的眼睛

擁有一雙明亮的眼睛，是多麼美好的事情！

拿起小鏡子照照自己的眼睛，你的眼睛長得怎樣？

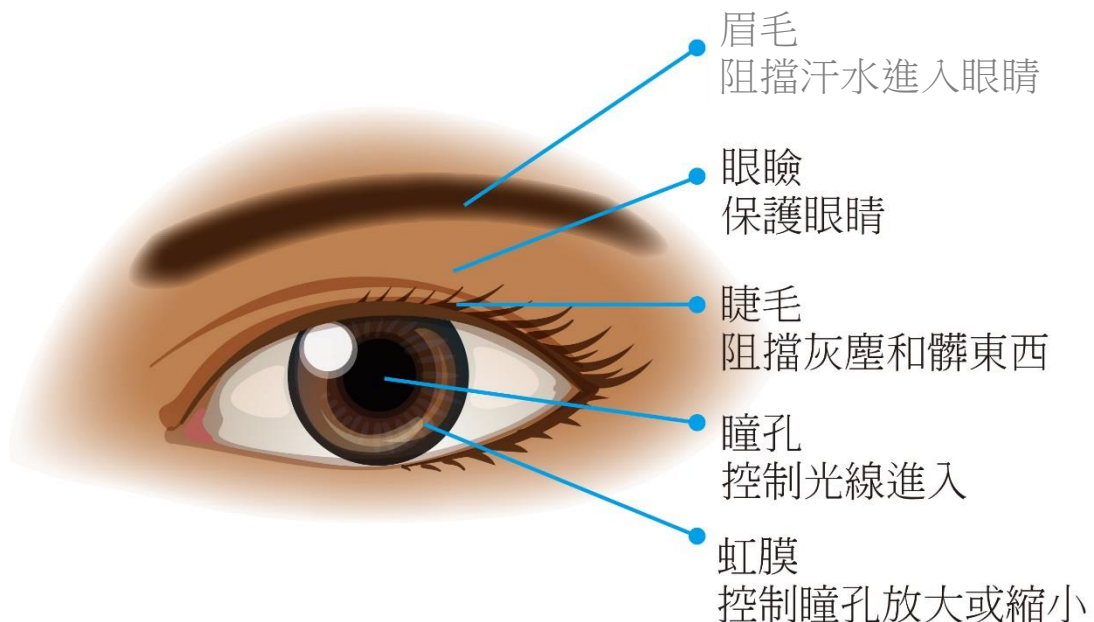
每個人的眼睛都長得一樣嗎？一樣的地方在哪裡？

不一樣的地方又在哪裡呢？

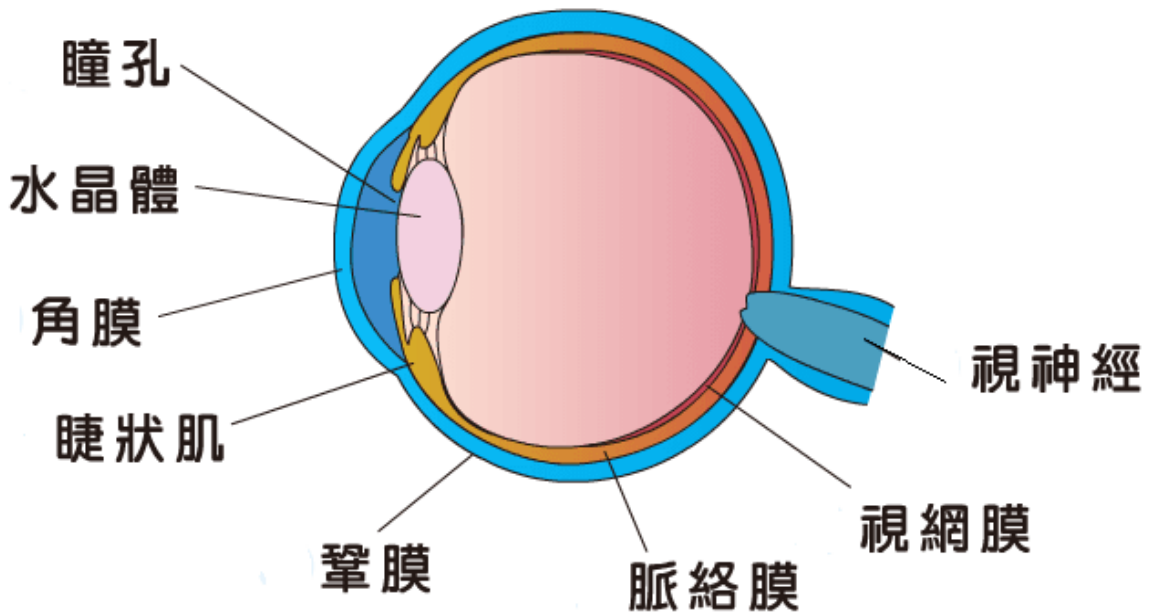
1. 拿起小鏡子，觀察自己的眼睛，再用黏土捏出你美麗的小眼睛吧!!

2. 眼睛構造欣賞

眼睛構造有哪些呢？它們叫什麼名字？有什麼功用呢？



眼睛為什麼稱為眼球？因為眼睛是立體的，形狀像一顆小小的球，讓我們瞧瞧眼球的結構吧！



3.眼睛~相機~傻傻分不清，連一連

小朋友，眼睛的構造和相機的構造很相似，請將眼睛相對應相機的構造連起來，幫助你記得眼睛構造的功能喔~

視網膜

● 鏡頭

水晶體

● 光圈

瞳 孔

● 對焦裝置

角 膜

● 底 片

Lesson 2

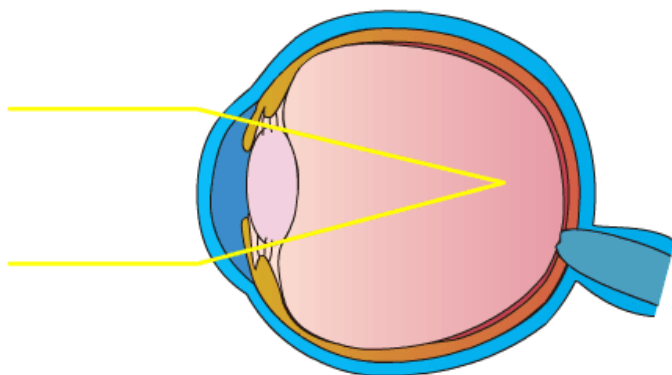
近視的產生

一、什麼是近視呢？

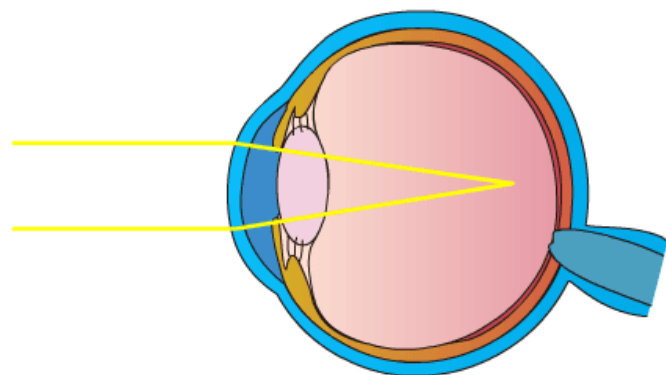
近視主要是眼球構造彼此間不協調所造成的，以下為近視的種類：

1.屈折性近視：眼角膜及水晶體的屈折力比正常人還高，導致影像落在視網膜前，而不是視網膜上。

2.軸性近視：眼球眼軸太長，而造成影像落在網膜前，台灣將近有95%的近視者屬於軸性近視。



近視



眼軸正常，
但光線聚焦視網膜前面

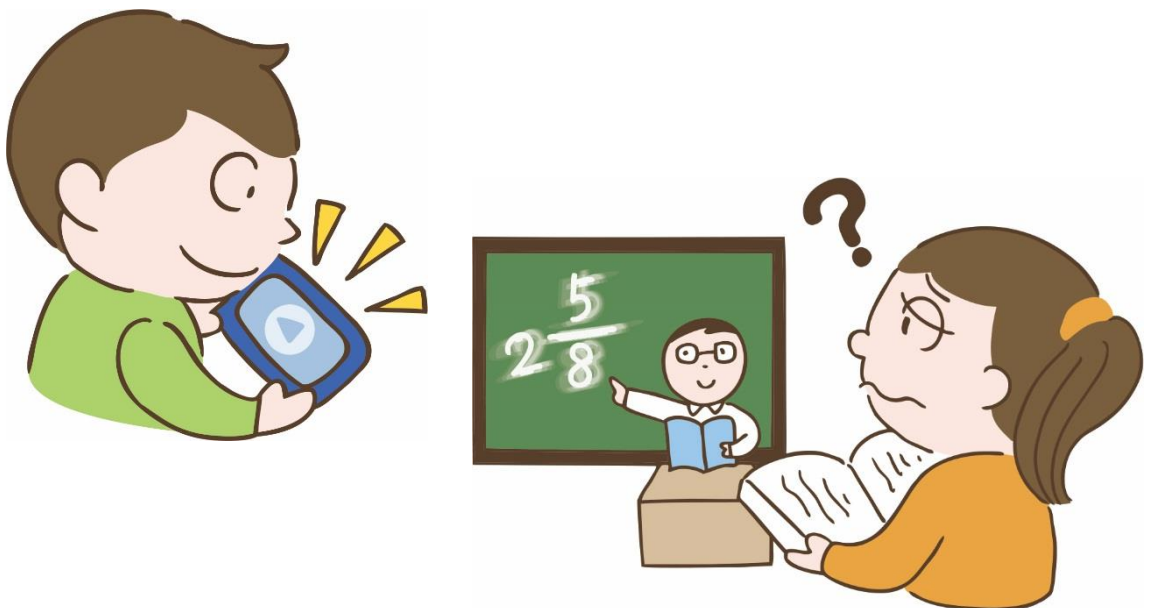
二、近視的原因

導致近視的原因少數可能與遺傳及種族有關！

多數造成近視的原因為不適當的環境及不良行為習慣所造成。

請將以下你覺得會造成近視的的行為打勾：

- 1.看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。
- 2.趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
- 3.過度使用電子螢幕產品如打電腦、滑手機等。
- 4.長期且大量接觸螢幕聲光刺激。
- 5.戶外的活動不夠多，肌肉調節及接觸自然光線的時間變少。
- 6.飲食營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞。



三、3C產品對眼睛的危害

電子螢幕之所以易對視力造成傷害，乃是由於螢幕太鮮豔、亮度過高，其中所發散的藍光能量強、波長短，可直接穿透角膜與水晶體射入視網膜，很容易引起黃斑部病變。尤其在移動的車廂中、昏暗的環境內，長時間、近距離注視螢幕，是導致兒童視力問題快速惡化的直接原因。

四、高度近視的併發症

連連看~以下為高度近視的併發症，請將併發症連到正確的原因唷~~

1 視網膜剝離

- 黃斑部產生新生的血管出血，或水腫發炎情形，導致病變。

2 黃斑部病變

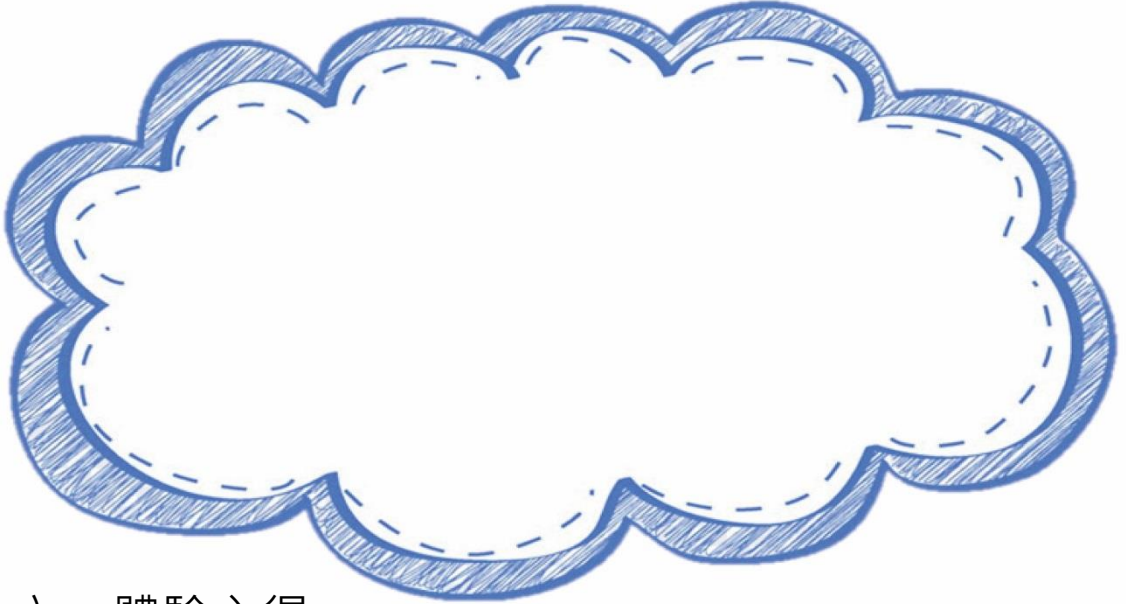
- 視網膜變薄及玻璃體提早液化，導致視網膜裂孔及剝離。

3 白內障

- 水晶體提早老化造成。

五、想想看~~

近視的人眼鏡不見會發生甚麼事呢?近視會造成哪些
生活上的不方便呢?請寫下來!!



六、體驗心得

近視造成生活上諸多不便，請小朋友們
將體驗後的心得寫下來記錄一下優~~~



Lesson 3
保護眼睛一點靈
簡單六招保護你

第 1 招 → 眼睛休息不忘記



- ▶ 每天都要有戶外活動時間。
- ▶ 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天近距離用眼總時數應少於1小時。
- ▶ 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。
- ▶ 早睡早起，充分休息。

第 2 招 均衡飲食要做到



- ▶ 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。
- ▶ 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。



第 3 招 閱讀習慣要養成

- ▶ 閱讀寫字每30-40分鐘應休息10分鐘。
- ▶ 看書或執筆寫字應保持35-40公分的距離。
- ▶ 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第4招 ▶ 讀書環境要注意

- ▶ 光線要充足，桌面照度至少350米燭光。
- ▶ 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

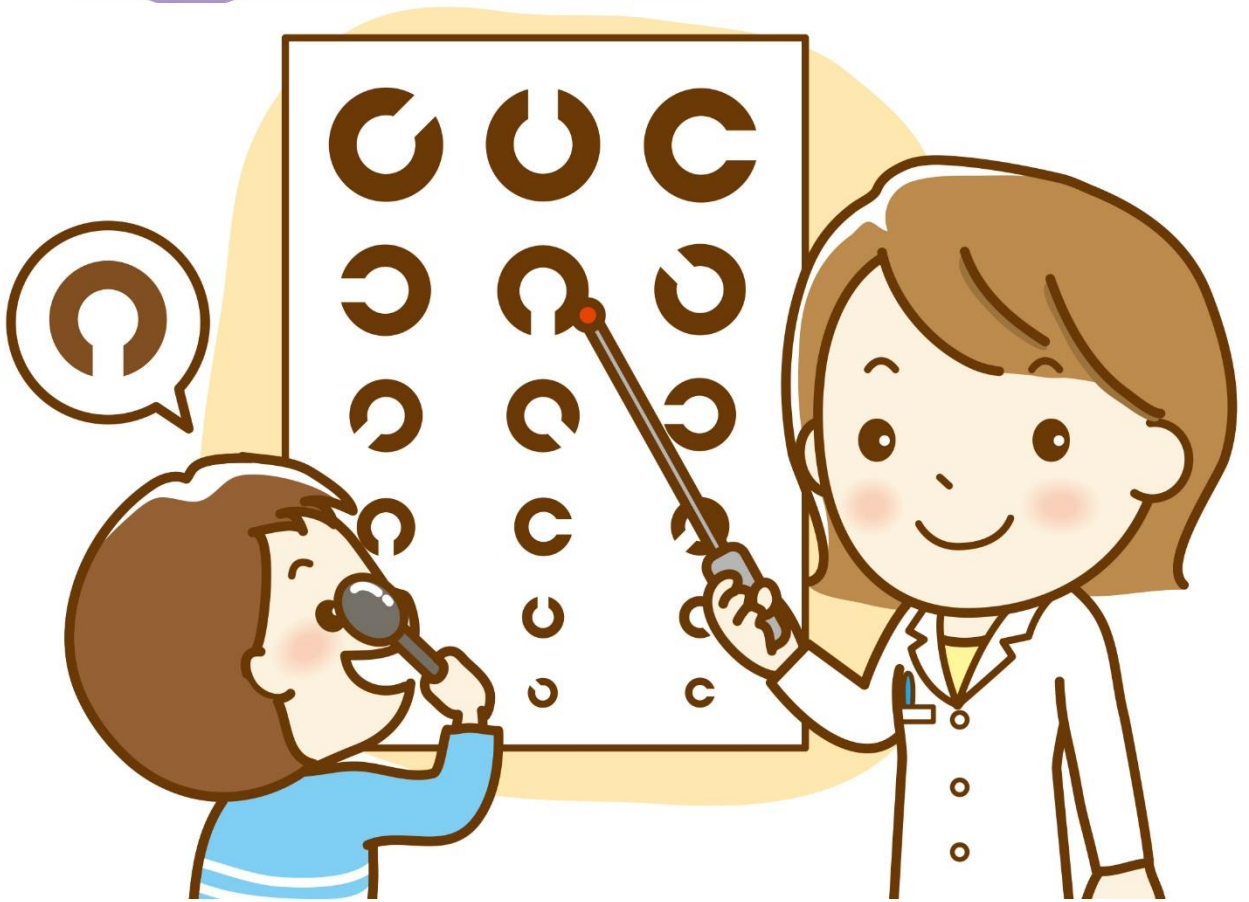
第5招 ▶ 執筆、坐姿要正確

- ▶ 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字者，檯燈放左前方，左撇子則反之。
- ▶ 姿勢端正，兩肩放輕鬆、腰打直、不歪頭、不趴著。執筆由前3指來挺筆，並帶筆運行，後2指要穩定。

亮度至少
350 米燭光



第6招 ▶ 定期檢查要知道

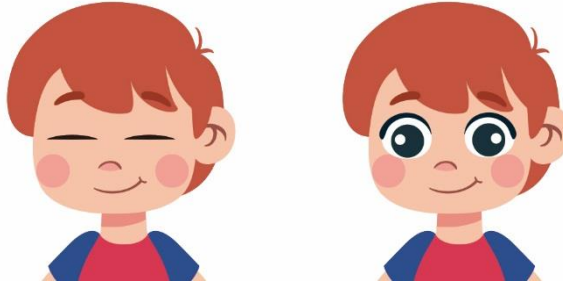


- ▶ 每年固定1-2次視力檢查。
- ▶ 接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫院接受複檢。
- ▶ 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診。

二、視力保健護眼操

第1招：用力眨動眼睛

用力閉上眼睛→再將眼睛張開。重複以上動作5次。



第2招：左右轉動眼球

眼睛向右看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向左看，保持數秒→再回到正中位置



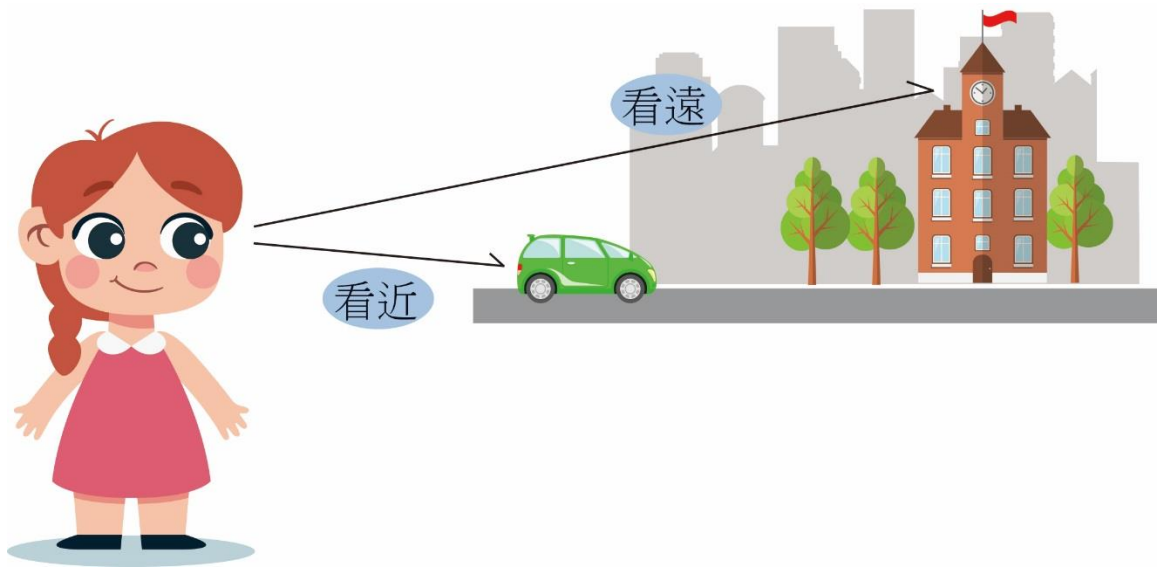
第3招：上下移動眼球

眼睛向上看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向下看，保持數秒→再回到正中位置



第4招：望望遠望望近、調節眼肌

先選一個距離較近的景物，定睛看5秒→再將視線調到距離較遠的景物，再定睛看5秒。重複以上動作5次。



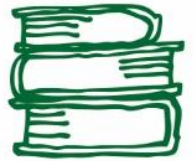
注意！

下一堂課要和小朋友進行大家來找碴遊戲，請小朋友們多利用下課時間到校園走走認識校園，當天會讓小朋友們當校園偵探，找尋在校園中多出來的『物品』擺設優！！



衛生福利部國民健康署(2018)·兒童視力篩檢及矯治指引結案成果報告·2019年9月19日取自https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?no_deid=609&pid=1077

衛生福利部國民健康署(2017)兒童視力保健·2019年9月19日取自於https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21950&Type=000&kw=%E8%A6%96%E5%8A%9B%E4%BF%9D%E5%81%A5



手冊名稱：護眼小超人教育課程

編輯：許淑純、朱品嘉、徐慧君、邱郁欣

審稿：楊鈺雯、林俊佑、粘玉婷

主編：彰化基督教醫院 社區健康中心

贊助單位：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院

住址：500彰化市南校街135號

社區健康中心

電子信箱：d7510@cch.org.tw

諮詢電話：04-7238595轉4533

出版印刷：2020年2月初版

版權所有 翻印必究



