

桃園市楊梅區大同國民小學 113 學年度

視力及口腔保健闖關活動計畫

一、目的:透過闖關活動，讓學生在輕鬆有趣的過程學習視力與口腔保健的基本知識，幫助學生養成正確的用眼習慣及良好的口腔護理習慣，以預防近視與口腔疾病。強調飲食對視力與口腔健康的影響，讓學生了解均衡飲食與適度戶外活動的重要性，從而維持全身健康。結合視力與口腔保健的主題，幫助學生建立全方位的健康觀念，促進全面健康發展。

二、主辦單位:大同國小學務處

三、實施方式:一到六年級按照年級順序，至各關卡進行闖關，闖完 6 個關卡後，即可獲得抽獎機會一次。

關卡內容:

(一)關卡一:視力守護大作戰

遊戲目標：學習正確的用眼習慣。

◆低年級小朋友須從圖片中挑選出正確的用眼習慣；中高年級小朋友需從圖片中挑選出「用眼不當」的行為（如近距離看電視、躺著看書、在暗處看手機等）。

◆中高年級小朋友還要分享「正確的用眼習慣」（例如，保持適當距離、每 30 分鐘休息一次）。

(二)關卡二:眼力大挑戰

遊戲目標：訓練眼睛靈敏度與觀察力。

◆小朋友需從距離 5 公尺的視力檢查表中，指認關主指定的圖形。

(三)關卡三:眼睛保健操

遊戲目標：學習眼睛放鬆運動。

◆小朋友依照指示，做眼球轉動、遠近凝視等視力保護操。

(四)關卡四:畫龍點睛

遊戲目標：訓練手眼協調。

◆小朋友將球投進容器中。

(五)關卡五:Eyes On You

遊戲目標：學習互相合作，體會視力保健的重要性。

◆兩兩一組，一人矇住雙眼一人帶領對方至終點。

(六)關卡六:牙齒保健守護戰

遊戲目標：了解糖分與蛀牙的關係，選擇健康飲食。

- ◆提供附有「健康食品」與「高糖食品」的圖片的呼拉圈，小朋友需從起點跳入健康食品的呼拉圈成功移動至終點。

(七)關卡七:牙齒小偵探

遊戲目標：認識不同類型的牙齒與功能。

- ◆讓孩子辨識門牙、犬牙、臼齒，並說出其功能（咬斷、撕裂、磨碎食物）。完成辨識即可過關。

(八)關卡八:刷牙達人挑戰

遊戲目標：掌握正確的刷牙方式。

- ◆提供牙齒模型與牙刷，指導孩子正確的刷牙步驟（貝氏刷牙法）。
- ◆小朋友要正確完成刷牙程序才能通過考驗。

(九)關卡九:一套好牙齒

遊戲目標：了解健康的牙齒所呈現的樣貌。

- ◆小朋友瞄準貼有好牙齒的三角錐，將呼拉圈套進三角錐。

(十)關卡十:乳牙有幾顆?

遊戲目標：認識乳牙數量。

- ◆地上散落數字卡，小朋友要踩在正確數量的數字卡上。

四、實施時間:113 年 1 月 13、16、17 日，一天兩節課。

地點：活動中心 1、2 樓

	1/13(一)	1/16(四)	1/17(五)
第一節	三年級 (關主:六仁)		
第二節	四年級 (關主:五孝)		
第三節		一年級 (關主:五孝)	五年級 (關主:六仁)
第四節		二年級 (關主:六仁)	六年級 (關主:五孝)

五、工作分配:

職務	姓名	職稱
總指導	梁寶丹	校長
執行主委	李盈菽	學務主任
執行人員	徐莉婷	教師兼組長
關主與工作人員	五年孝班 六年仁班	學生

六、本辦法呈請校長核可後實施。

附件一

經費概算表

品名	單價(元)	數量	單位	合計(元)
活動器材費	10000	1	式	10000
學生獎品	50	400	份	20000
總計				30000

*此活動經費由桃園市 113 學年度健康促進學校計畫補助經費支應。

承辦人：

學務主任：

主計：

校長：