

單元名稱：《明目大作戰》

一、教學設計理念說明：

視力保健，是健康促進重要議題，近視問題更是 3C 世代中最值得關注的一環。根據國民健康署調查顯示，2022 年台灣國小六年級學生近視比例達 62%，如果將年齡層範圍擴大到 18 歲，近視比例甚至高達 85%，遠高於世界平均值(22%)，這項結果，顯示出降低近視比例，灌輸學生正確的視力保健觀念，實在是刻不緩援的課題。

本教案在設計上分為兩個單元，分述如下：

【單元一 近視知多少】

透過活動的設計，使學生能對近視更加感同身受，並結合數位教學，讓學生透過運用平板電腦分組搜尋資料的過程，對近視的症狀及成因有更多的認識與了解。

【單元二 明目大補帖】

由「近視比例猜一猜」的活動導入，讓學生覺察到台灣近視比例高居全球之冠，並由此延伸，請學生分組上網蒐集資料，探究預防近視的方法，之後做成「明目大補帖」海報，對校內學生發表，擔任校園護眼大使。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者 學校/姓名	彰化縣文德國小 劉軍呈
實施年級	四年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考 與解決問題	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	學生能透過討論、蒐集資料與製作海報等活動，了解近視的症狀、發生原因及影響等，並對預防近視的方法有更進一步的認識，進而養成良好的健康生活習慣。	
健康促進九大議題		<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		

(領綱)學習重點	(1)學習表現 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		
(2)學習內容 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	(3)學習目標 1. 學生能了解近視的症狀、發生原因及影響。 2. 學生能透過蒐集資料與製作海報的過程，對預防近視的方法有更進一步的認識，養成良好的健康生活習慣。		
議題融入	資訊教育： 增進善用資訊解決問題的能力(學生利用網路資源，搜尋近視相關資訊)		
教具設備	學生：平板電腦、彩繪用具 教師：「誰偷走我的光」影片、模擬近視眼鏡、大張磁性白板、白板筆(黑、綠、藍三種顏色)海報(每組一張)		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
第一節：《近視知多少》			
一、課前準備			
(一)學生：平板電腦(搭配生有平板政策)			
(二)教師：「誰偷走我的光」影片、模擬近視眼鏡、大張磁性白板、白板筆(黑、綠、藍三種顏色)			
二、引起動機			
教師撥放「誰偷走我的光」影片，並詢問學生觀看影片後的感想。			
(影片連結點： https://www.youtube.com/watch?v=ZIDr2zt5lus)			
三、主要內容/活動			
(一)教師發放模擬近視眼鏡(2人一組)，請學生分組輪流完成指定任務：			
【指定任務】：戴上模擬近視眼鏡，觀看黑板上教師所寫下的文字並繞教室走一圈。			
【操作原則】：2人一組，一人帶著眼鏡完成任務，另一人依正常狀態陪著進行，之後交換操作。			
(二)教師請學生分享進行指定任務後的想法。			
(分享重點著重在戴眼鏡與未戴眼鏡前後的差異)			
(三)教師請近視的學生跟大家分享近視後在生活上產生的不便。			
		4分	
		5分	
		3分	
		3分	

<p>(四)教師請學生運用平板電腦，上網蒐集資料，分組找出「近視的症狀」與「造成近視的原因(那些因素會造成近視)」，寫在大張的磁性白板上。</p> <p>【討論規則】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「近視的症狀」跟「造成近視的原因」請用不同顏色的白板筆。 2. 「造成近視的原因(那些因素會造成近視)」至少寫出3點。 <p>(五)學生分組上台發表。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>教師進行總結：</p> <p>(一)「近視的症狀」：眯眼、過度眨眼、揉眼睛、頭痛、眼睛疲勞和明顯地無法察覺遠處的物體。</p> <p>(二)「造成近視的原因」：先天性遺傳、後天環境因素(如：用眼過度、長時間緊盯電視、電腦、過度使用3c產品、閱讀光線不足等)</p>	<p>12分</p> <p>8分</p> <p>5分</p>	
<p style="text-align: center;">第二節：《明目大補帖》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：平板電腦(搭配班班有平板設備)、彩繪用具</p> <p>(二)教師：利用早自修等時間先向學生說明海報繪製要點及優秀參考範例、向校護詢問本學期本校學生近視比例並上網搜尋台灣及世界人口近視比例、準備海報(每組一張)</p> <p>二、引起動機</p> <p>進行「近視比率猜一猜」活動，教師請學生猜一猜下列題目：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)文德國小124名學生中，學生近視比率大約有多少?(約百分之31) (二)2022年全台灣6-18歲學生近視比率大約是多少?(約百分之85) (三)2022年全世界近視人口比率大約是多少?(約百分之22) <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)教師請學生針對「近視比率猜一猜」中所觀察到的近視人口分析與比較，提出感想。</p> <p>(二)教師請學生分組依據上一節課所學並利用平板電腦蒐集資料，製作「明目大補帖」海報。</p> <p>(海報內容除至少三種預防近視的方法必須呈現外，建議可呈現：近視成因、近視人口比例或上一節課所上內容及其他網路上所蒐</p>	<p>3分</p> <p>3分</p> <p>24分</p>	

	<p>集之補充資料等) (三)學生分組上台發表。</p> <p>四、總結活動/評量 教師進行總結： 「預防近視的方法」如下:(資料來源:衛生福利部護眼六招) (一)每日戶外活動 2-3 小時以上。 (二)每日看螢幕不要超過 1 小時。 (三)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。 (四)讀書光線要充足，坐姿要正確。 (五)均衡飲食，天天五蔬果。 (六)每年定期 1-2 次檢查視力。</p> <p>五、課後延伸小任務與評量 (一)教師請各組學生利用下課時間，到校園內利用自己組別所製作的海報向校內師生宣導近視的相關知識及預防近視的方法宣導，擔任護眼大使(完成宣講後，請聽講師於海報後簽名)。 (二)請學生完成「護眼小達人」學習單。</p>	<p>8 分</p> <p>2 分</p>	
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能運用平板電腦蒐集資料後進行討論，分組完成「近視的症狀」跟「造成近視的原因」磁性白板，並上台發表。 2. 學生能運用平板電腦蒐集資料後進行討論，分組完成「預防近視心智圖」海報，並上台發表。 3. 學生能分組利用「明目大補帖」海報，向校內 5 名以上師生宣講海報內容，並獲得簽名。 4. 學生能針對課堂問題說出自己的想法。 5. 學生能完成「護眼小達人」學習單。 		

護眼小達人



小朋友們，上完「明目大作戰」單元，相信一定收穫滿滿吧！請你依照學習單上的題目回答問題，驗證一下自己是否已經成為護眼小達人吧！

☆回想一下課堂上的內容與自己蒐集的資料，將在生活中可能造成近視的因素或不良習慣寫下來吧!(至少三點)

☆想一想，在日常生活中，要怎麼做，才能預防近視的發生或避免近視度數加重呢?(至少寫出三種方法)

☆在分組進行預防近視校內宣導時，你有那些印象最深刻的的事情或感想呢?請用至少30個字寫下來。

※秘密任務:

1. 請發揮你的創意與美感細胞，在右邊的框框中，設計一個護眼標章吧!
2. 請你替這張學習單，加入邊框、插圖或色彩，讓學習單更漂亮!

_____年 _____班 _____號
姓名: _____