

單元名稱：《 天天愛眼 》

一、教學設計理念說明：

眼睛是靈魂之窗，有健康的眼睛，人生才是彩色的，眼睛的健康至關重要，利用幾個小活動帶入課程，讓孩子體會眼睛健康的重要，讓孩子重視保護眼睛。最後提供簡單的護眼小方法，讓孩子將護眼融入生活之中。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者	曹永彬
實施年級		三年級	總節數	1 節
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	
	A1 身心素質與自我精進	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。	覺察自己眼睛的狀況。 認識近視的成因。 認識促進保護眼睛的方法。 察覺近視對生活的影響。	
健康促進八大議題		<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		
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力		
(領綱)學習重點		(1)學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		

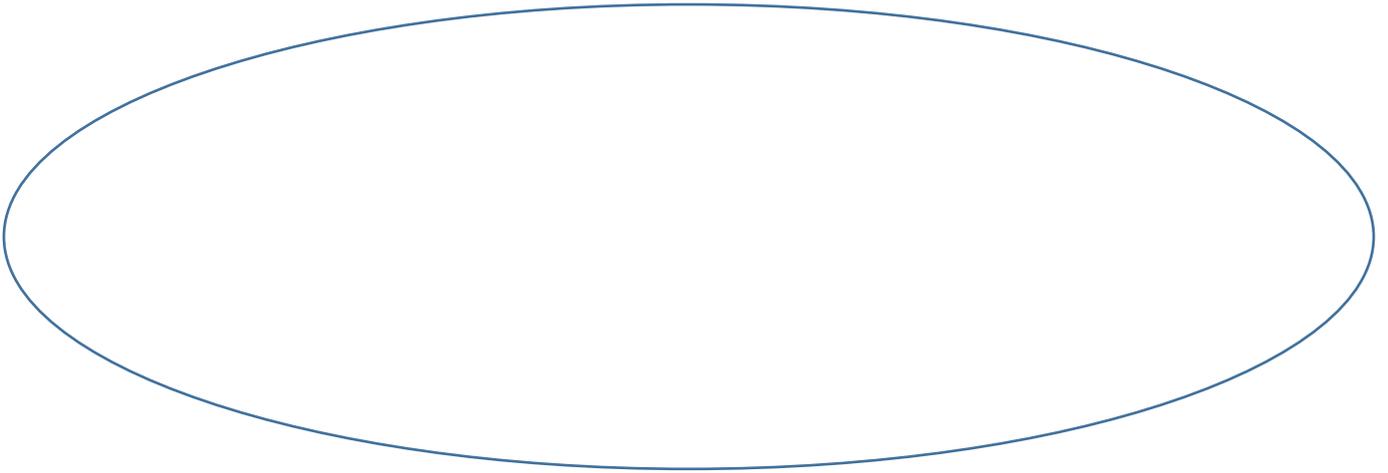
<p>(2)學習內容</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da- II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1.能知道眼睛對健康的重要。</p> <p>2.能知道傷害眼睛的行為。</p> <p>3.能知道保護眼睛的方法。</p> <p>4.能知道自己的眼睛有無近視。</p>		
<p>議題 融入</p>	<p>融入健康體位議題----由信任遊戲與投準遊戲中融入。</p>		
<p>教具 設備</p>	<p>投影機、電腦、口罩</p>		
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>第一節：《我的眼力》</p>			
<p>一、課前準備</p>			
<p>(一)學生：預習與請教家長與愛護眼睛相關的知識。</p> <p>(二)教師：準備投影機、健康中心視力資料、大小不同的數字字卡。</p>			
<p>二、引起動機</p>			
<p>終極密碼活動：老師先學生分成四隊，拿出大小不同的數字字卡（裡面寫不同的數字），輪流點出不同坐位位置的學生（每隊點到的次數要一樣），讓孩子說出字卡的數字，正確則得到一分，錯誤不扣分，結束後統計各隊的分數。</p>		<p>7 分鐘</p>	<p>只有點到的學生回答</p>
<p>三、主要活動</p>			
<p>活動一：好眼力</p>			
<p>1. 討論終極密碼活動中，哪一隊最高分，哪一隊最低分，詢問學生造成最高分與最低分的原因，引出學生的視力好壞（老師提出最高分隊與最低分隊中由健康中心測出的視力數字來佐證）。</p> <p>2. 統計最高分隊與最低分隊的視力數值加總，引導學生好視力才能有更好的表現。</p>		<p>10 分鐘</p>	
<p>活動二：為什麼有好眼力？</p>			
<p>1. 由高分隊的學生分享有良好視力的原因。</p> <p>2. 全班一起討論可以有良好視力的原因。</p> <p>2. 老師總結哪些行為可以幫助眼睛更健康（如到戶外運動，用眼 3010，營養均衡，充足照明）。</p>		<p>10 分鐘</p>	
<p>活動三：傷害眼睛的行為</p>			
<p>1. 由低分隊分享視力不好的原因可能有哪些。</p> <p>2. 全班一起討論哪些行為會讓視力變差。</p> <p>3. 老師總結哪些行為會讓視力變差（如在先線不足的地方用眼，沒有用眼 3010，用眼姿勢不良，營養不足）</p>		<p>6 分鐘</p>	

<p>活動四：信任遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩人一組，後面的人將口罩罩在眼上，前面的人帶路，從前門走到後門，再脫掉口罩後交換，繞進教室後交換，繼續活動。 2. 學生討論不能用眼睛時的不方便。 <p>四、總結活動與評量</p> <p>今天我們知道了哪一些行為是對眼睛有幫助（如望遠凝視、戶外運動、用眼 3010 等），哪一些行為是會傷害眼睛的（如在燈光不足下用眼、沒遵守用眼 3010，姿勢不良等），視力良好的人，要請你繼續保持，並維持良好的愛眼行為，視力不好的人，更要學習良好的愛眼行為並持之以恆，眼睛就不會再繼續惡化下去。最後老師提供小禮物，用有獎甄答的方式評量學生的學習。</p>		7 分鐘	
評 量	口頭評量、有獎甄答、學生實作		

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

天天愛眼

一、請畫出你的雙眼：



二、哪些行為可以幫助眼睛更健康？請寫出兩種：

1. _____

2. _____

三：如果眼睛看不清楚會有哪些問題？

1. _____

2. _____