

彰化縣 110 學年度 花壇國民小學 三年級 健康與體育教學設計

單元名稱	第一單元 第二課 護眼小專家	教學節數	共 1 節
適用年級	翰林版--國小三年級健康與體育領域	實施地點	花壇國小
設計者	黃筠婷 蔡惠瓊		
學習前置經驗	<p>(一) 學生先備知識與起點行為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分享生活中的用眼習慣。</li> <li>2. 學生踴躍參與課堂活動。</li> </ol> <p>(二) 教師說明近視的主要原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 離電視螢幕太近。</li> <li>2 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。</li> <li>3 長時間看電腦。</li> <li>4 在光線不足的地方看書。</li> </ol>		
主題學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。</li> <li>2. 覺察近視對生活的影響。</li> <li>3. 認識促進保護眼睛的方法。</li> <li>4. 展現保護視力的方法。</li> </ol>		
健康與體育課程核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p>		
學習表現	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		
學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		
與其他領域/科目的連結	視力保健宣導		
教材來源	<p>翰林三年級上學期健康與體育課本</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5AbW9iCczcE">https://www.youtube.com/watch?v=5AbW9iCczcE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SKGuYSSAnEI&amp;list=PL7_Sp0oUfetywWHjzQkp9W19A7fE_ppzd">https://www.youtube.com/watch?v=SKGuYSSAnEI&amp;list=PL7_Sp0oUfetywWHjzQkp9W19A7fE_ppzd</a></p>		
教學策略及方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與，使學生能在生活中落實健康的生活型態。</li> <li>2. 運用多元的健康教育教學方法，如：環境體驗學習、護眼律動操教學，以支持健康教育教學生活化。</li> </ol>		

單元一第二課	護眼小專家	上課節數	1 節
單元學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。</li> <li>2. 覺察近視對生活的影響。</li> <li>3. 認識促進保護眼睛的方法。</li> <li>4. 展現保護視力的方法。</li> </ol>		
學習情境與動機引發	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用youtube裡的宣導影片教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。</li> <li>● 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 在家裡可以做到哪些護眼行為？</li> <li>2 在學校可以做到哪些護眼行為？</li> <li>3 假日時都做些什麼活動呢？</li> <li>4 食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？</li> </ol> </li> </ul>		

學習表現說明	活動學習目標	學習活動歷程 (包括學習策略)	評量類型/學生 表現/評量工具	教師的思考與 教學策略
2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。	<p>藉由教科書引導學生思考用眼時的注意事項…</p> <p>(1) 教師提問(一) 學生分組討論分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫字時要注意什麼？</li> <li>2. 在搖晃車上閱讀適合嗎？</li> <li>3. 每天都會到戶外運動嗎？</li> <li>4. 使用3C 產品時要注意什麼？</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師整理歸納提醒： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 要做好良好的用眼習慣。</li> <li>2 要擬定自我保護眼睛的方法。</li> </ol> </li> </ul>	<p>形成性：</p> <p>能說出錯誤用眼習慣對視力的影響</p>	發表教學法
2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	覺察近視對生活的影響。	<p>(2) 教師提問(二) 學生分組討論分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在大太陽底下活動要注意什麼？</li> </ol>		

<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>認識促進保護眼睛的方法。</p>	<p>2. 用眼時燈光亮度要注意什麼？</p> <p>3. 在學校時，下課10分鐘大家都在做什麼呢？</p> <p>4. 還有哪些生活習慣有助保護視力呢？</p> <p>● 教師整理歸納提醒：</p> <p>1. 在環境光線、使用時間要注意，用眼30分鐘要休息10分鐘。</p> <p>2. 視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。</p> <p>(3)檢視生活中的愛眼行為，保健狀況。</p> <p>1. 每日戶外活動2~3小時以上。</p> <p>2. 看電視、3C產品每日不超過1小時。</p> <p>3. 用眼30分鐘休息10分鐘。</p> <p>4. 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持眼睛距離桌面30公分以上。</p>	<p>形成性：</p> <p>能注意用眼時間，用眼30分鐘要休息10分鐘。</p>	<p>發表教學法、講述法</p>
<p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？</p>	<p>(4)配合學習單，學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力</p> <p>1. 均衡飲食，天天五蔬果。</p> <p>2. 每半年定期檢查視力。</p> <p>活動一：護眼球操</p> <p>搭配Youtube上護眼球操影片，讓學生實際演練操作動一動。</p>	<p>形成性：</p> <p>能自我檢視自己的視力與實踐保護眼睛的方法。</p> <p>總結性：護眼球操</p>	<p>講述法</p> <p>發表教學法</p>

# 保護靈魂之窗——學習單

(配合第 1 單元 活動 2)

小朋友，眼睛是我們們的靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打✓。

1.  假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
2.  不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
3.  每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
4.  每半年要定期檢查視力。
5.  看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。
6. 睡覺前，把燈關暗，趴著看書。

※想一想，你平常有做哪些保護眼睛的行為呢？

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？

授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年丁班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：黃筠婷 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

觀察前會談(備課)日期：110年9月23日14時20分 地點：科任教師辦公室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：110年9月27日13時30分 地點：三丁教室



授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年丁班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：黃筠婷 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

教學節次：共1節，本次教學為第5節

教學觀察(公開授課)日期：110年9月27日13時30分 地點：三丁教室



授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年丙班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：黃筠婷 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

回饋會談日期：110 年 10 月 28 日 14 時 30 分 地點：科任教師辦公室

