

## 國小健體領域第三冊(二上)單元二 生活保健有一套

單元名稱		第 1 課 眼耳鼻急救站	總節數	共 3 節，120 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。		
	所融入之學習重點	3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元二		
教學設備/資源		1.教師準備動畫《眼睛急救站》。		

	<p>2.教師準備 4 瓶礦泉水、4 個冰敷袋，以及數張「眼睛不舒服情境題」和「處理卡」。</p> <p>3.教師準備動畫《耳朵急救站》。</p> <p>4.教師準備數張「耳朵不舒服情境題」和「處理卡」。</p> <p>5.教師準備動畫《鼻子急救站》。</p> <p>6.教師準備 4 個冰敷袋，以及數張「鼻子不舒服情境題」和「處理卡」。</p>	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》眼睛不舒服</p> <p>(一)教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？</p> <p>(二)教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.生活中有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？</li> <li>2.怎麼做才能避免傷害眼睛呢？</li> </ol> <p>(三)教師強調大多數的眼睛傷害情況是可以預防的，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.用板擦機清潔板擦上的粉筆灰，不讓飛揚的粉筆灰跑進眼睛裡。</li> <li>2.使用防蚊噴霧或其他噴劑時，噴口遠離眼睛。</li> <li>3.在沙坑玩時，不對著別人丟沙子。</li> <li>4.玩球時，避免朝向臉部丟球。</li> <li>5.遠離煙火或鞭炮。</li> <li>6.手拿尖銳物品時，不任意揮舞或奔跑嬉戲。</li> </ol>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察：不做出可能傷害眼睛的行為。 評量原則：能避免做出可能傷害眼睛的行為。</li> <li>2.演練：做出各種眼睛不舒服情況的正確急救方法。 評量原則：能做出「防蚊噴霧噴到眼睛時」、「沙子飛進眼睛時」、「球擊中眼睛時」的正確急救方法。</li> </ol>

<p>(四)重點歸納：避免做出傷害眼睛的行為。</p> <p>《活動 2》眼睛急救站</p> <p>(一)教師說明：眼睛是很脆弱的器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，以免影響視力。</p> <p>(二)教師播放動畫《眼睛急救站》，示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。</p> <p>1.防蚊噴霧噴到眼睛時：手指撐開眼皮，用清水沖洗眼睛 15 分鐘後，盡速送眼科治療。</p> <p>2.沙子飛進眼睛時：不可以用手揉眼睛，應該閉上眼睛再眨眼，讓沙子隨著淚水流出。</p> <p>3.球擊中眼睛時：先冰敷眼睛減輕疼痛，再找眼科醫師檢查。</p> <p>(三)教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p> <p>(四)重點歸納：學會常見的眼睛不舒服處理方法。</p> <p>《活動 3》耳朵不舒服</p> <p>(一)教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.觀察：不做出可能傷害耳朵的行為。 評量原則：能避免做出可能傷害耳朵的行為。</p> <p>2.演練：做出各種耳朵不舒服情況的正確急救方法。 評量原則：能做出「水進入耳朵時」、「昆蟲進入耳朵時」、「異物進入耳朵時」的正確急救方法。</p>
---	-----------------------	---

<p>呢？</p> <p>(二)教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.生活中有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？</li> <li>2.怎麼做才能避免傷害耳朵呢？</li> </ol> <p>(三)教師強調大多數的耳朵傷害情況是可以預防的，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.不亂挖耳朵，以免不慎弄破耳膜或將異物帶入耳朵。</li> <li>2.游泳時使用防水耳塞，避免耳朵進水造成耳鳴、中耳炎或影響聽力。</li> <li>3.不亂塞珠子或硬物進入耳朵。</li> </ol> <p>(四)重點歸納：避免做出傷害耳朵的行為。</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察:不做出可能傷害鼻子的行為。 評量原則：能避免做出可能傷害鼻子的行為。</li> <li>2.演練:做出各種鼻子不舒服情況的正確急救方法。 評量原則：能做出「流鼻血時」、「異物卡在鼻子時」、「撞到鼻子時」的正確急救方法。</li> </ol>
<p>《活動 4》耳朵急救站</p> <p>(一)教師說明：耳朵是主要的聽覺器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，避免影響聽力。</p> <p>(二)教師播放動畫《耳朵急救站》，示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.水進入耳朵時：進水的耳朵朝下，原地單腳跳，試著讓水流出。不掏挖耳朵，以免耳朵受傷發炎。</li> </ol>	<p>20'</p>	

2.昆蟲進入耳朵時：馬上告訴家人或師長，並請醫師幫忙取出。

3.異物進入耳朵時：不要把物品塞入耳朵，如果物品進入耳朵，不要嘗試自己拿出來，立刻找耳鼻喉科醫師處理。

(三)教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。

(四)重點歸納：學會常見的耳朵不舒服處理方法。

#### 《活動 5》鼻子不舒服

(一)教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？

(二)教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題：

- 1.生活中有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？
- 2.怎麼做才能避免傷害鼻子呢？

(三)教師強調大多數的鼻子傷害情況是可以預防的，例如：

- 1.不用手指挖鼻孔，以免流鼻血。
- 2.不塞異物進入鼻孔。

3.避免在家中客廳、走廊、地面溼滑或高低不平的地方奔跑嬉戲，以免跌倒撞傷鼻子。

(四)教師補充說明：除了挖鼻孔可能造成流鼻血之外，時常擤鼻涕、打噴嚏或物品擊中鼻子都可能造成流鼻血。

(五)重點歸納：避免做出傷害鼻子的行為。

### 《活動 6》鼻子急救站

(一)教師說明：鼻子是很重要的器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，避免影響呼吸、嗅覺能力。

(二)教師播放動畫《鼻子急救站》，示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。

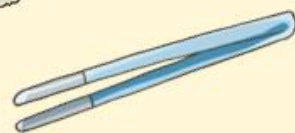
1.流鼻血時：頭向前傾，用手指捏住鼻翼。

2.異物卡在鼻子時：不要把物品塞入鼻孔，如果物品不小心進入鼻子，馬上告訴家人或師長，找醫師幫忙取出。

3 撞到鼻子時：先冰敷鼻子消腫，再請醫師詳細檢查並治療。

(三)教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。

(四)重點歸納：學會常見的鼻子不舒服處理方法。		
<b>教學提醒</b>	<p>1.造成學生眼睛受傷常見的情況有很多，例如：被球擊中、奔跑追逐而跌倒、撞到桌角或牆角、互丟物品（例如：沙子、石塊等）、揮動掃具嬉戲、物品使用不當造成異物刺傷等。</p> <p>2.造成學生耳朵受傷常見的情況有很多，例如：亂挖耳朵、耳朵進水、珠子或硬物塞進耳朵等。</p> <p>3.造成學生鼻子受傷常見的情況有很多，例如：被球打到、挖鼻孔、走廊奔跑相撞、異物塞入鼻子等。</p>	
<b>網站資源</b>	<p>1.健談—異物入眼怎麼處理？<a href="https://www.havemary.com/article.php?id=4624">https://www.havemary.com/article.php?id=4624</a></p> <p>2.早安健康—耳朵進水怎麼辦？<a href="https://www.edh.tw/article/16070/2">https://www.edh.tw/article/16070/2</a></p> <p>3.衛生福利部中央健康保險署—流鼻血 <a href="https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=717010AFCC852970&amp;topn=3185A4DF68749BA9">https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=717010AFCC852970&amp;topn=3185A4DF68749BA9</a></p> <p>4.健談—流鼻血該怎麼辦？<a href="https://www.havemary.com/article.php?id=2957">https://www.havemary.com/article.php?id=2957</a></p>	
<b>關鍵字</b>	急救,眼睛,鼻子,耳朵	













## 愛護眼耳鼻

二年\_\_班 姓名\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_\_

生活中有些行為會對眼睛、耳朵、鼻子造成傷害，想一想，你平常有做到這些愛護眼、耳、鼻的行為嗎？做到的把  圈起來，沒做到把  圈起來。

 愛護眼耳鼻的行為	 我的 檢核結果
玩球時，避免朝臉部丟球。	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
拿剪刀時不任意揮動。	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
不亂挖耳朵。	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
不亂塞珠子或硬物進入耳朵。	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
不用手指挖鼻孔。	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

還沒做到的要努力改進，不讓  
眼、耳、鼻受傷呵！

