

# 健康與體育領域教學單元教案

|                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                                                      | 健康與體育    |                                                                                                                                                                                                     | 設計者  | 邱文雀                                                                                                              |
| 實施年級                                                                                                                                                                                                       | 一年級      |                                                                                                                                                                                                     | 總節數  | 共 1 節，40 分鐘                                                                                                      |
| 單元名稱                                                                                                                                                                                                       | 愛『EYE』寶貝 |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
| 設計依據                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
| 學習重點                                                                                                                                                                                                       | 學習表現     | <ul style="list-style-type: none"><li>● 認識基本的健康常識。</li><li>● 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</li><li>● 發覺影響健康的生活態度與行為。</li><li>● 願意養成個人健康習慣。</li><li>● 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</li><li>● 養成健康的生活習慣。</li></ul> | 核心素養 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li></ul>         |
|                                                                                                                                                                                                            | 學習內容     | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                  |
| 議題融入                                                                                                                                                                                                       | 學習主題     | <ul style="list-style-type: none"><li>● 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</li><li>● 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</li></ul>                                                                                            |      |                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                            | 實質內涵     | <ul style="list-style-type: none"><li>● 生命教育 E2 理解人的身體與心理面向。</li><li>● 家庭教育 E3 知道常見事故傷害。</li></ul>                                                                                                  |      |                                                                                                                  |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                                                                                                                |          | 無                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                  |
| 教材來源                                                                                                                                                                                                       |          | 自編教材                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                  |
| 教學設備/資源                                                                                                                                                                                                    |          | 教師準備：數個眼罩、數個小鏡子、紙張、自製眼睛模型教具、教學簡報及學習單。                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                  |
| 學習目標                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 透過觀察自己的眼睛部位並畫下來，了解五官外觀及位置。</li><li>● 能透過活動紀錄，了解眼睛的功用及重要性。</li><li>● 能了解眼睛看不到目標物時的不同。</li><li>● 能察覺眼睛的重要性並培養護眼的正確觀念及態度。</li><li>● 能透過學習單了解眼睛的功能、重要性及護眼要領。</li></ul> |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                                                                     | 時間   | 備註                                                                                                               |
| 一、引起動機<br>教師提問:人用什麼地方看東西?請學生回答。<br>教師接著介紹今天上課主題。                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                     | 1 分  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 能明瞭教師解說活動的各項重點。</li><li>● 能從體驗活動中了解身體器官的重要性。</li><li>● 能從活動中學習</li></ul> |
| 二、體驗活動：畫出自己的眼睛<br>1.教師發給學生每人一面小鏡子，請學生拿起小鏡子照                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                              |      |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>照自己的眼睛，把眼睛外觀畫下來。<br/>教師提醒:只畫外觀，不須塗色。</p>                                                                                                                  | 8 分  | <p>配合教師指導達成學習目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 評量：口頭發表、實際操作、學習單評量。</li> </ul> |
| <p>2.介紹眼睛外觀的構造:<br/>教師利用自製教具(眼睛外觀)展示給學生觀看，介紹眉毛、睫毛、眼瞼、眼球等部位。</p>                                                                                              | 5 分  |                                                                                             |
| <p>二、體驗活動：蒙眼畫畫</p> <p>1.教師發給學生每人一個眼罩，用眼罩蒙住自己的眼睛，同樣畫出一對眼睛。</p> <p>2.學生會有極大的反應，並且會試圖拿掉眼罩，指導學生盡力畫，大致完成後，再拿掉眼罩。</p> <p>3.發表心得：請學生比較自己畫的兩張圖有何不同？同時發表蒙住眼睛後的感覺。</p> | 12 分 |                                                                                             |
| <p>三、護眼招式-介紹視力保健要領</p> <p>1.利用簡報內容介紹護眼要領，教師播放簡報。</p> <p>介紹:1.規律用眼 3010</p> <p>2.天天戶外活動 120 :四電少於二</p> <p>3.養成良好閱讀習慣</p> <p>4.烈日下戴帽或太陽眼鏡</p>                  | 9 分  |                                                                                             |
| <p>四、習寫學習單</p> <p>教師發給學生一人一張學習單，並做總結性評量。</p>                                                                                                                 | 5 分  |                                                                                             |
| 試教成果：                                                                                                                                                        |      |                                                                                             |
| 參考資料：                                                                                                                                                        |      |                                                                                             |
| 南一版健康與體育一下主題壹單元三                                                                                                                                             |      |                                                                                             |
| 附錄：                                                                                                                                                          |      |                                                                                             |