

【附件二】

彰化縣大村國小 112 學年度教師專業成長
教學觀察-觀察前會談紀錄表

教學教師：蔡旻榮 任教年級：五年級 任教領域/科目：健康與體育/健康

教學單元：第 2 課視力檢查站

觀課人員：江書杰 觀察前會談時間：10/23 16:00 地點：五戊

預定入班教學觀察時間：10/24 13:30

一、教學目標：學會保護自己的眼睛

二、教材內容：康軒第 2 課 視力檢查站

三、學生經驗：班上學生大多對護眼沒有強烈意識，但少數學生近視嚴重

四、教學活動(含學生學習策略)：

(一)引起動機:觀看眼睛影片

(二)發展活動：近視的成因

(三)綜合活動：請學生試著不要眨眼，看能撐多久

五、教學評量方式(請呼應教學目標或學習目標，說明使用的評量方式)：

(例如：紙筆測驗、學習單、提問、發表、實作評量、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。)

小組討論報告

六、觀察的焦點(評鑑規準)：(可複選，至少一個觀察焦點)

如下表

教學觀察表

七、觀察的工具

教學觀察表

八、回饋會談時間地點：

時間：10/25 16:00

地點：五戊

【附件三】

彰化縣大村國小 112 學年度教師專業成長
教學觀察-教學觀察紀錄表

教學教師：蔡旻榮 任教年級：五年級 任教領域/科目：健康與體育/健康

教學單元：第 2 課視力檢查站

教學節次： 2 本次教學為第 1 節

觀課人員：江書杰 觀察時間： 10/24 13：30

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評 量		
			推 薦	通 過	待 改 進
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。		V		
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。			V	
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。		V		
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。			V	
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。		V		
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。		V		
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。		V		
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。			V	
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。			V	
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)		V		

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評 量		
			推 薦	通 過	待 改 進
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。			V	
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。		V		
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	1.	V		
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。			V		

【附件四】

彰化縣大村國小 112 學年度教師專業成長
教學觀察-觀察後回饋會談紀錄表

教學教師：蔡旻榮 任教年級：五年級 任教領域/科目：健康與體育/健康

教學單元：第 2 課視力檢查站

觀課人員：江書杰

回饋會談時間：5/25 16:00

地點：五戊

與教學者討論後：

一、教學的優點與特色：

能適當引導同學省思視力的重要性，並且兼顧到每位同學的狀況，根據不同同學給予個別的指導與協助，並期許大家都能保有良好視力。

二、教學上待調整或改變之處：

1. 班上有一特殊生較無法理解及融入教學，課後應給予個別指導。
2. 最旁邊排第一位常趴在桌上，常要提醒可改進。

三、具體成長方向：

努力補充相關課外知識，期許下次教學能有更精彩、豐富的教學演示，並對特殊生給予有效指導。

【附件五】

彰化縣大村國小 112 學年度教師專業成長
教學者省思札記

教學教師：蔡旻榮 任教年級：五戊 任教領域/科目：健康與體育/健康
教學單元：第 2 課視力檢查站

針對這次的教學，透過這學期跟上學期的視力比較，讓同學了解自己的視力變化，並學習保護視力的方法，並了解 3C 產品的螢幕亮度高，近距離且長時間注視高亮度物體，可能對視網膜上的感光細胞造成永久性破壞，導致黃斑部病變。進而達到保護自我視力的目的。

另外知道讓眼睛適時休息：只要近距離用眼 30 分鐘，就要休息 10 分鐘。休息時可以閉上眼睛或望向遠方，放鬆眼部的肌肉。教育部的「網路守護天使」軟體能擋掉不好的網站，同時提供上網時間的控管。

最後期許大家都有一對美好的眼睛。

單元名稱		第 2 課 視力檢查站	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	學會保護自己的眼睛		
核心素養呼應說明		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。		
議題融入	實質內涵	確實執行上課所教內容		
	所融入之學習重點	1. 能認識眼睛的構造。 2. 能知道日常生活中保護眼睛的方法。 3. 能讓眼睛做遠眺休息。 4. 體會眼睛的重要性，認識並實行眼睛的保健方法。 5. 了解姿勢對生長的影響，並表現出閱讀的正確姿勢。 6. 能保持實踐愛護眼睛健康的好習慣，並能自我檢視。		
與其他領域/科目的連結		將視力保健議題融入健康與體育、語文領域及綜合活動學習領域中 實施教學。		
摘要		視力保健		
學習目標		1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。 4. 了解造成高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的的原因。 5. 了解並表現促進視力健康的行動。 6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師課前帶領學生至健康中心進行視力檢查。 2. 教師準備眼睛構造模型或圖片、馬錶、眼睛疾病相關影片。 3. 教師準備視力保健相關影片。 4. 教師準備第 198 頁「護眼計畫」學習單、第 199 頁「護眼計畫行動管理」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註

<p>《活動 1》EYE 的叮嚀</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 26 頁情境，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暑假生活護眼須知中，提到近視的可怕之處是什麼？ 2. 暑假生活護眼須知中，提到保護視力的方法有哪些？ <p>(二)教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這學期的視力檢查結果與上學期相比，你的視力狀況如何？ 2. 如果近視度數增加或是從視力正常變成近視，可能的原因是什麼？ 3. 近視會帶來哪些不便？ <p>(三)教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，並提問：<u>士勳</u>度數加深的原因可能有哪些？</p> <p>(四)教師說明：上網、玩電動，都是長時間、近距離的用眼行為，由於睫狀肌過度收縮，視力一定會變差。許多人以為近視沒什麼，但其實眼睛失去了正常功能，就可視為疾病，尤其是度數超過 500 度以上的高度近視，會引發許多併發症，嚴重的還會導致失明。</p> <p>(五)教師提醒：平時要積極保健，避免不良的用眼習慣，並控制近視度數，別讓度數增加。</p> <p>(六)重點歸納：了解高度近視發生的原因、影響與嚴重性。</p>	<p>10 分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出高度近視可能的原因與影響。 評量原則 (1)能說出高度近視的原因。 (2)能說出近視對健康的影響。 2. 實作：完成課本第 27 頁「生活行動家」。 評量原則：能記錄自己視力檢查的結果。
<p>《活動 2》過度使用 3C 產品的危害</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並說明過度使用 3C 產品的危害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3C 產品的螢幕亮度高，近距離且長時間注視高亮度物體，可能對視網膜上的感光細胞造成永久性破壞，導致黃斑部病變。 2. 使用 3C 產品時若環境不穩定，例如：在搖晃的車廂或陰暗的房間使用智慧型手機等 3C 產品，睫狀肌要更用力收縮才能對焦，勉強用眼會造成視覺疲勞、頭痛、乾眼症等。 <p>(二)教師請學生自我檢視與反省平常使用 3C 產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第 29 頁。</p> <p>(三)重點歸納：了解過度使用 3C 產品的危害並自我檢視。</p>	<p>10 分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出 3C 產品對視力的危害。 評量原則：能說出 3C 產品對視力的危害。 2. 實作：完成課本第 29 頁「3C 產品使用行為調查」。 評量原則：能自我檢視使用 3C 產品的行為。
<p>《活動 3》常見眼睛疾病</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 30~31 頁，並說明：過度使用眼睛可能造成「乾眼症」、「黃斑部病變」、「白內障」、「青光眼」等併發症，平時要注意保護眼睛，並定期做檢查。</p>	<p>20 分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出常見的眼睛疾病、症狀與影響。 評量原則 (1)能說出過度使用眼睛可能造成乾眼症、黃斑

(二)教師配合眼睛構造模型或圖片和影片說明常見眼睛疾病：

1. 乾眼症：當淚液無法適當保持眼球表面的溼潤就會造成乾眼症，常見的症狀包括：眼睛乾澀、容易疲倦、有異物感、畏光等。
2. 黃斑部病變：人體視覺最敏感處就是黃斑部，位於眼球正後方的視網膜中心，黃斑部若產生病變，視野會扭曲、變形，如果沒有妥善治療，最終可能導致失明。
3. 白內障：一般來說，年紀大的人容易出現水晶體混濁導致視力變差的現象，這就是白內障。然而，隨著 3C 產品的種類增加，人們的使用頻率也隨之增加，罹患白內障的年齡不斷下降，且人數逐年增多。
4. 青光眼：青光眼是由於眼壓異常導致視神經萎縮，進而影響視野和視力的疾病，所造成的傷害是無法恢復的。通常高度近視患者罹患青光眼的機率也比常人高出許多。

(三)教師計時 10 秒鐘，請學生試著不要眨眼，如果沒有辦法撐到 10 秒，可能就有乾眼症的問題。接著請學生完成課本第 30 頁「乾眼症自我檢查表」，並提醒學生：符合的項目越多，表示越可能有乾眼症，需要找醫師進一步檢查。

(四)重點歸納：了解常見的眼部疾病及其對視力的影響。

《活動 4》護眼好習慣

(一)教師說明：一旦確定近視，近視度數不可能消失，也無法回復到沒有近視的狀態。近視開始的年齡越小，如果沒有注意視力保健、依醫囑治療及定期追蹤度數變化，越容易高度近視。因此視力正常的人要預防近視，已經近視的人也應積極治療，避免視力繼續惡化。

(二)教師配合影片說明護眼好習慣：

1. 讓眼睛適時休息：只要近距離用眼 30 分鐘，就要休息 10 分鐘。休息時可以閉上眼睛或望向遠方，放鬆眼部的肌肉。教育部的「網路守護天使」軟體能擋掉不好的網站，同時提供上網時間的控管。
2. 端正用眼習慣：注意看書、寫字、打電腦的姿勢、距離和環境。眼睛與書本或螢幕保持 35 公分以上的距離，坐姿要正確，光線要充足。
3. 定期檢查視力：每半年檢查一次視力，及早發現問題，就能獲得較佳治療效果。
4. 多做戶外活動：根據研究顯示，國小學童每天從事戶外活動 120 分鐘以上，可顯著減緩近視度數惡化，並減少近視發生率。戶外活動的自然光線可以誘發視網膜產生多巴胺，進而抑制眼軸拉

部病變、白內障、青光眼等併發症。

- (2)能說出常見的眼睛疾病的症狀。
- (3)能說出眼睛疾病對健康的影響。

2. 實作：完成課本第 30 頁「乾眼症自我檢查表」。
評量原則：能進行乾眼症自我檢測。

10 分

問答：說出視力保健的方法。
評量原則：能說出視力保健的方法，至少三種。

長，避免發生近視。

5. 維持飲食均衡：眼睛和身體的其他器官一樣，也需要透過均衡飲食，為眼睛補充必需營養素，才能確實達到護眼的效果。

(三) 教師提醒：維生素 A 有助於眼睛保健，若長期缺乏易形成「乾眼症」。可多攝取含有豐富維生素 A 的食物，例如：紅蘿蔔、青花菜、南瓜等。

(四) 重點歸納：了解視力保健的方法。

《活動 5》護眼大作戰

(一) 教師帶領學生討論：想要縮短使用 3C 產品的時間，避免視力繼續惡化，該怎麼做呢？請學生上臺分享。

(二) 教師配合課本第 34 頁情境，以士勳為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標。原則與示例如下：

1. 設定的目標具體易懂：我要減少使用 3C 產品的時間。
2. 設定可達成的目標：每天使用 3C 產品的時間不超過 1 小時。
3. 目標是可測量的：每次使用 3C 產品不超過 30 分鐘。
4. 目標要實際可行：用眼 30 分鐘，要讓眼睛休息 10 分鐘（閉眼或看向遠方）。
5. 設定達成目標的時間期限：兩個星期內每天都做到。

(三) 教師發下「護眼計畫」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。若自行設定時有困難，可和教師或同學討論。

(四) 教師提醒：執行護眼計畫可能會遇到一些困難，因為如果一開始目標就設定完全不碰 3C 產品，是不可能做到的，最適當的方法是逐漸減少使用時間，慢慢降低對 3C 產品的依賴。

(五) 教師請學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。

(六) 重點歸納：運用「目標設定」技能設定護眼行動目標。

《活動 6》護眼計畫行動管理

(一) 教師說明：為了能夠確實達成護眼的計畫，執行時可以利用「自我管理與監督」技能來輔助，堅定達到目標的決心。

(二) 教師配合課本第 35 頁情境，以士勳為例，說明「護眼計畫行動管理」的方法如下：

1. 方法 1：訂定使用公約。
2. 方法 2：把 3C 產品擺放在家中的公共區域。
3. 方法 3：使用 3C 產品前須徵求家長同意，並遵守使用約定。

10 分

1. 實作：完成「護眼計畫」學習單。

評量原則：能運用「目標設定」技能設定護眼的行動目標，擬訂計畫。

2. 實踐：落實護眼行動計畫。

評量原則：能在生活中落實護眼行動計畫。

10 分

實作：完成「護眼計畫行動管理」學習單。

評量原則：能運用「自我管理與監督」技能，設定並實踐護眼公約。

<p>4. 方法 4：每天戶外運動的總時間超過 120 分鐘。</p> <p>(三)教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。接著請學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>(四)重點歸納：運用「自我管理與監督」技能輔助執行護眼計畫。</p>	<p>10 分</p>	<p>發表：說出口腔相關疾病對身體的危害。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能說出牙齦炎和牙周病的症狀和預防方法。</p> <p>(2)能說出牙周病可能造成的併發症。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 根據<u>國民健康署</u>調查發現，暑假時大約兩成學生一天上網超過五個小時。長時間上網、打電動、使用手機或平板等 3C 產品，越來越多孩子成為四眼田雞，讓臺灣持續穩坐「近視人口比例世界第一」的寶座。</p> <p>2. 根據研究指出「<u>國小學童課間下課至戶外活動</u>」可顯著減少近視度數惡化，並減低學生近視發生的比率，教師宜鼓勵學生下課時盡量走出教室，到戶外活動。</p> <p>3. 教師可到<u>國民健康署</u>網站下載「3010120 護眼行動 GO 有趣」，讓學生透過遊戲學習與了解正確護眼訣竅，並修正錯誤用眼習慣。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署—孩童近視惡化，易增失明風險 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12002</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署—3C 藍光 影響兒童視力~戶外活動遠離 3C！ https://www.mohw.gov.tw/cp-16-36773-1.html</p> <p>3. 乾眼是病不是症，嚴重時可能會失明！ https://heho.com.tw/archives/191604</p> <p>4. 用眼過度致黃斑部病變 https://www.commonhealth.com.tw/article/79551</p>	

	<p>5. 影片：白內障初期症狀 你該注意哪些？ https://www.youtube.com/watch?v=AFfksE-80xfI</p> <p>6. 影片：青光眼 https://www.youtube.com/watch?v=RI3_QyHW_CA</p> <p>7. 影片：護眼探員勇闖快樂島-打擊惡視力 https://www.youtube.com/watch?v=zjEfttS1tB8</p> <p>8. 衛生福利部國民健康署—孩子近視只要戴眼鏡就好，不需治療？ https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=3815</p> <p>9. 衛福部國民健康署之健康九九網站—3010120 護眼行動 GO 有趣 https://health99.hpa.gov.tw/material/3406</p> <p>10. 教育部—網路守護天使網站 https://www.trendmicro.com/zh_tw/forHome/edu.html</p>
關鍵字	近視, 3C 產品, 乾眼症, 青光眼, 白內障, 黃斑部病變, 護眼習慣

