

領域/科目		健康與體育		設計者	吳季穎
實施年級		五下		教學時間	40分鐘
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		一、健康加油站			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		總綱與領綱之核心素養	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	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體器官的構造與功能。 Da-III-3 視力促進的保健行動。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育五下主題壹單元一			
教學設備/資源		電子書及播放設備、檢核表。			
學習目標					
1. 能認識改善生活習慣的方法。 2. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 3. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 4. 能改善導致視力不良的行為。 5. 能養成良好的視力保健習慣。 6. 能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。					
教學活動設計					

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【護眼好周到】 一、引起動機： (一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，透過經驗分享，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 二、發展活動： (一)閱讀繪本：眼睛的故事 (二)繪本討論。 (三)請學童閱讀課本大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？ 1. 看書、寫作業姿勢不良。 2. 長時間用眼，沒有從事戶外活動，讓眼睛充分休息。 3. 長時間使用 3C 產品。 (四) 引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？答：500 度以上（WTO 標準）。請 (五) 高度近視會產生什麼樣的問題呢？ 1. 白內障：視野模糊或景物色彩黯淡。 2. 視網膜剝離：眼球後方的視網膜破裂視野有缺損。 3. 黃斑部病變：眼前的景象視野扭曲。 4. 青光眼：由於眼壓異常而導致視神經萎縮，視野逐漸縮小。 4. 青光眼：眼壓異常使得視神經萎縮，視野漸漸縮小，無法回復。 (六) 教師提問：良好的護眼習慣有哪些？ 1. 每年定期檢查視力 1~2 次。 2. 每日使用 3C 產品不要超過 1 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。 3. 每日戶外活動 2~3 小時。 4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。 5. 均衡飲食，天天五蔬果。 6. 其他，如：往遠凝視。請學童自由發表。 (七) 學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否需要調整用眼行為？ (六)視力保健宣言：為了讓我們的眼睛能夠持續健康，請學童依照各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 三、教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。	40	參與討論 口頭發表