**彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件**

1. **課程設計原則與教學理念說明**

**二、主題說明**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領域科目** | | | **健康與體育領域** | | | | | **設計者** | **汪秀婷** | | |
| **課程主題** | | | **視力口腔檢查站** | | | | | **總節數** | **3節** | | |
| **教材來源** | | | **ˇ教科書（ˇ康軒□翰林□南一□其他 ）**  **□改編教科書（□康軒□翰林□南一□其他 ）**  **□自編（說明：）** | | | | | | | | |
| **學習階段** | | | **□第一學習階段 （國小一、二年級）**  **□第二學習階段 （國小三、四年級）**  **ˇ第三學習階段 （國小五、六年級）**  **□第四學習階段 （國中七、八、九年級）** | | | | | | | **實施年級** | **五年級** |
| **學生學習**  **狀況分析** | | |  | | | | | | | | |
| **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。** | | | | | | |
| **學習內容** | | | **Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。**  **Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。** | | | | | | |
| **學習**  **目標** | | **認知** | | | **認識基本的健康常識。**  **認識基本的健康習慣** | | | | | | |
| **技能** | | | **願意養成個人健康習慣。** | | | | | | |
| **態度** | | | **養成健康的生活習慣。** | | | | | | |
| **素養** | | **總綱** | | | **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。** | | | | | | |
| **領綱** | | | **健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。** | | | | | | |
| **議題**  **融入** | | **實質內涵** | | |  | | | | | | |
| **融入單元** | | |  | | | | | | |
| **與他領域／科目連結** | | | | | **（非必要項目）** | | | | | | |
| **教學策略** | | | | |  | | | | | | |
| **教學設備／資源** | | | | | **1.教師課前準備護眼計畫學習單、電子書**  **2.單槍、投影機**  **3.準備視力保健相關影片** | | | | | | |
| **參考資料** | | | | | **康軒健康與體育領域第十冊(5上)單元二** | | | | | | |
| **教學**  **架構** | **單元** | **節數** | | **單元名稱** | | **學習重點** | | | | | **學習目標** |
| **第二單元** | **第一節** | | **視力口腔檢查站** | | **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。** | | | | **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。** |
| **學習內容** | **Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。**  **Da-Ⅲ-3 視力與口**  **腔衛生促進的保健行動。** | | | |

**三、單元設計**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學單元活動設計** | | | | |
| **單元名稱** | **視力口腔檢查站** | **時間** | **10/17(二)9:30-10:10** | |
| **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** | | | |
| **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。** | | | |
| **學習內容** | **Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。**  **Da-Ⅲ-3 視力與口**  **腔衛生促進的保健行動。** | | | |
| **領綱素養** | **健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。** | | | |
| **核心素養呼應說明** |  | | | |
| **議題融入說明** |  | | | |
| **教學活動內容及實施方式** | | | **教學資源** | **教學評量** |
| **【準備活動】**  **1.欣賞影片：誰偷走我的光。**  **2.教師與學生共同討論影片內容，了解眼睛在生活中扮演的重要角色。**  **《活動1》EYE的叮嚀**  **(一)教師帶領學生閱讀課本第26頁情境，並提問：**  **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？**  **(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：**  **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？**  **(三)教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，並提問：士勛度數加深的原因可能有哪些？**  **(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。**  **(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。**  **(六)重點歸納：了解高度近視發生的原因、影響與嚴重性。**  **【發展活動】**  **《活動2》過度使用3C產品的危害**  **(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：**  **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。**  **(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。**  **(三)重點歸納：了解過度使用3C產品的危害並自我檢視。**  **【總結活動】**  **(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。**  **(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。** | | | **課本、投影機、電子書、學習單** | **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。**  **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。**  **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。** |