

單元名稱：《 眼睛亮晶晶 生活更開心 》

一、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育/健康	設計者	賴映儒
跨領域				
實施年級		一年級	總節數	1
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	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。	1.認識保護眼睛的基本知識並能在日常生活中實踐。	
健康促進八大議題		■視力保健 □口腔衛生 □健康體位 □菸檳防制 □安全教育與急救 □全民健保含正確用藥 □性教育含愛滋病防治 □慢性病學童健康管理		
生活技能融入		□人際溝通能力 □做決定 ■自我覺察 □協商技巧 ■解決問題 ■目標設定 □拒絕技能 □批判思考 ■自我監控 □同理心 □情緒調適 □合作與團隊作業倡導能力 □抗壓能力		
(領綱)學習目標		學習目標（列舉本單元的學習目標，兼顧認知、技能、情意等面向） 認知： 1. 能認識視力保健的基本知識。 技能： 1. 能正確的執行護眼操、望遠休息。 2. 能說出並實踐視力保健的方法。 情意： 1. 能體會良好視力的重要性。 2. 能提升對視力保健的興趣。		
教具 設備	1.臺北市府衛生局護眼宣導短片： https://www.youtube.com/watch?v=zjEtfSltB8 2.愛 EYE 元氣護眼操： https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjydkA 3. eye 眼動起來兒童律動 MV： https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI 4.自製 PPT			

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
一、課前準備 1.Yotube 網站影片 2.投影設備(電腦、單槍、布幕) 3.自製 PPT 二、引起動機 教師提問：開學時護士阿姨幫大家做了視力檢查，你的視力如何？需要複檢嗎？你覺得視力不好在生活中有什麼不方便嗎？ 三、發展活動 【活動一：用眼知識知多少】 1. 學生專心觀賞護眼宣導短片。 2. 教師根據影片內容提問： (1) 看書、寫字時要跟課本距離幾公分？ (2) 用眼有「3010 原則」，30 指的是？10 指的是？ (3) 3C 產品平常要少用，使用時要注意什麼？ (4) 每天戶外活動時間要多久？ 3. 想一想：還有沒有其他保護眼睛的方法？ 【活動二：愛 EYE 元氣護眼操】 1.教師播放護眼操影片。 2.護眼操實作練習： (1)眼部按摩運動： a. 取下眼鏡深呼吸 b. 壓上眼窩 c. 壓鼻樑兩側 d. 壓下眼窩 e. 壓太陽穴 f. 刮上眼眶、刮下眼眶 g. 揉搓耳尖 h. 揉搓耳垂 i. 壓左手虎口 j. 壓右手虎口 (2)肩頸放鬆運動： a. 雙肩聳肩 b. 雙肩向前繞圈、向後繞圈 c. 下巴上抬、頭部向下 (3)眼球八方未伸展： - a.上、下、左、右 - b.右上、左下、左上、右下 - c.順時鐘、逆時鐘 - d.用力眨眼：閉上、睜開 - e.遠近回復：看近、看遠 3.回家跟家人分享。 【活動三：eye 眼動起來兒童律動】 1. 學生跟著影片唱歌律動。 2. 藉由歌唱再次熟記護眼方法。 四、綜合活動 1.複習護眼 6 大招 2.教師歸納：好好愛護眼睛才能使眼睛不受傷害，如此才能永保明亮又健康的雙眼。	3 20 8 4 5	
評 量	1. 透過多元評量：口語評量、紙筆(書寫)評量、實作評量、觀察評量等，隨時檢視學生的學習狀況，進行課程檢核與調整。	