

彰化縣 112 學年度 花壇國民小學 三 年級 健康與體育教學設計

單元名稱	第一單元 第二課 護眼小專家	教學節數	共 1 節
適用年級	翰林版--國小三年級健康與體育領域	實施地點	花壇國小
設計者	陳孟琪 蔡惠瓊		
學習前置經驗	(一) 學生先備知識與起點行為： 1. 學生分享生活中的用眼習慣。 2. 學生踴躍參與課堂活動。 (二) 教師說明近視的主要原因： 1 離電視螢幕太近。 2 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 3 長時間看電腦。 4 在光線不足的地方看書。		
主題學習目標	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。		
健康與體育課程核心素養	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。 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。		
學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		
與其他領域/科目的連結	視力保健宣導		
教材來源	翰林三年級上學期健康與體育課本 https://www.youtube.com/watch?v=5AbW9iCczcE https://www.youtube.com/watch?v=SKGuYSSAnEI&list=PL7_Sp0oUfetywWHjzQkp9W19A7fE_ppzd		
教學策略及方法	1.教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與，使學生能在生活中落實健康的生活型態。 2.運用多元的健康教育教學方法，如：環境體驗學習、護眼律動操教學，以支持健康教育教學生活化。		

單元一第二課	護眼小專家	上課節數	1 節
單元學習目標	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。		
學習情境與動機引發	● 利用youtube裡的宣導影片教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。 ● 教師提問： 1 在家裡可以做到哪些護眼行為？ 2 在學校可以做到哪些護眼行為？ 3 假日時都做些什麼活動呢？ 4 食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？		

學習表現說明	活動學習目標	學習活動歷程 (包括學習策略)	評量類型/學生 表現/評量工具	教師的思考與 教學策略
2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。	藉由教科書引導學生思考用眼時的注意事項… (1) 教師提問(一) 學生分組討論分享： 1. 寫字時要注意什麼？ 2. 在搖晃車上閱讀適合嗎？ 3. 每天都會到戶外運動嗎？ 4. 使用3C 產品時要注意什麼？ ● 教師整理歸納提醒： 1 要做好良好的用眼習慣。 2 要擬定自我保護眼睛的方法。	形成性： 能說出錯誤用眼習慣對視力的影響	發表教學法
2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	覺察近視對生活的影響。	(2) 教師提問(二) 學生分組討論分享： 1. 在大太陽底下活動要注意什麼？		

3a-II-1 演練基本的健康技能。	認識促進保護眼睛的方法。	2. 用眼時燈光亮度要注意什麼？ 3. 在學校時，下課10 分鐘大家都在做什麼呢？ 4. 還有哪些生活習慣有助保護視力呢？ ● 教師整理歸納提醒： 1. 在環境光線、使用時間要注意，用眼30分鐘要休息10 分鐘。 2. 視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。	形成性： 能注意用眼時間，用眼30分鐘要休息10 分鐘。	發表教學法、講述法
4a-II-2 展現促進健康的行為。	食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？	(3)檢視生活中的愛眼行為，保健狀況。 1. 每日戶外活動2~3 小時以上。 2. 看電視、3C 產品每日不超過1 小時。 3. 用眼 30 分鐘休息10 分鐘。 4. 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持眼睛距離桌面30 公分以上。	形成性： 能自我檢視自己的視力與實踐保護眼睛的方法。	講述法
		(4)配合學習單，學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力 1. 均衡飲食，天天五蔬果。 2. 每半年定期檢查視力。 活動一：護眼球操 搭配 Youtube 上護眼球操影片，讓學生實際演練操作動一動。	總結性：護眼球操	發表教學法

保護靈魂之窗——學習單

(配合第 1 單元 活動 2)

小朋友，眼睛是我們靈魂之窗，一旦近視了，就需要配戴眼鏡，在生活上會造成很多不方便，因此，正確的用眼知識是很重要的，請你將正確的敘述打✓。

- ☐ 假日的時候，媽媽說可以玩平板電腦，因此我要玩到眼睛累了再休息。
- ☐ 不管看書或寫字，眼睛都應該要距離桌面 30 公分以上。
- ☐ 每天到戶外活動 2 個小時，可以維持眼睛的健康。
- ☐ 每半年要定期檢查視力。
- ☐ 看書或看電腦每 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，讓眼睛適度休息。
- ☐ 睡覺前，把燈關暗，趴著看書。

※想一想，你平常有做到哪一些保護眼睛的行為呢？

※如果不小心近視了，需要配戴眼鏡，可能對生活造成什麼影響呢？

授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年乙班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：黃筠婷 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

觀察前會談(備課)日期：113年3月1日3時20分

地點：科任教師辦公室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：113年3月4日10時30分 地點：三乙教室



授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年乙班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：陳孟琪 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

教學節次：共1節，本次教學為第5節

教學觀察(公開授課)日期：113年3月4日10時30分 地點：三乙教室



授課教師：蔡惠瓊 任教年級：三年乙班 任教領域/科目：健康與體育領域(三上翰林版)

回饋人員：陳孟琪 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育領域

備課社群：三年級教學群

教學單元：第一單元第二課 護眼小專家

回饋會談日期：113年3月8日3時20分 地點：科任教師辦公室



請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

（一）教師教學行為：老師利用講述法、發表教學法等多元教學策略。

（二）學生學習表現：學生踴躍參與課堂活動，熟悉課程內容。

（三）師生互動與學生同儕互動之情形：當學生達成課程目標，老師給予正增強讚美。

二、教與學待調整或改變之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

藉由學生學習回饋與評量結果，建議課程可增加愛眼律動操或教室內綠化植物，讓課程融入生活。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

成長指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、 諮詢資深教師、參加學習社群、重新 試驗教學、其他：請文字敘述)	內容概要說明	協助或 合作人員	預計完 成日期
A-4-4	<u>諮詢資深教師</u>	<u>於健康與體育領域 會議時與教師們共 同討論</u>	<u>健康與體 育領域教 師</u>	113.1.18

（備註：可依實際需要增列表格）

四、 回饋人員的學習與收穫：

老師在教材上準備很豐富，教學氣氛活潑，讓學生討論很熱烈。