

單元名稱：《 惡視力不要來 》

一、教學設計理念說明：

九月新生開始上學之後，學習進入另一階段，這時用眼比幼兒園時增加很多，稍不注意就會導致近視，所以及早建立正確用眼觀念及習慣是必要的。

二、教學單元設計：

領域/科目		彈性課程	設計者	韓嘉珍
跨領域		健康領域		
實施年級		一	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。		
健康促進八大議題		■視力保健 □口腔衛生 □健康體位 □菸癮防制 □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 □倡導能力		
(領綱)學習重點		(1)學習表現 認知 1、1a- I -1 認識基本的健康常識。 2、 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 情意 3、2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4、2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 技能 5、3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 行為 6、4a- I -2 養成健康的生活習慣。		

(2)學習內容 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		(3)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、能認識基本的護眼知識。 2、能認識好的用眼習慣。 情意 1、能發覺影響視力的生活態度與行為。 2、願意養成個人好的用眼習慣。 技能 1、養成正確的用眼習慣。 2、能做望遠凝視。	
教具 設備	衛生福利部影片 https://youtu.be/mc-fsqTPei4		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
一、課前準備 衛生福利部影片 https://youtu.be/mc-fsqTPei4			
二、引起動機 如果我看不見了？ 1. 教師請全班閉上眼睛，用心感受看不到東西的感覺。接著請一位同學上台，請他閉上眼睛，聽取教師指派之任務；教師由上例說明如果眼睛看不見就無法清楚判斷物體的正確位置或進行正確的動作，藉此活動強調眼睛的重要性。		5 5	
三、發展活動 1. 教師說明升上一年級，學習活動增加，而剛做完視力檢查，老師發現有些人視力已經不是很好，所以我們要好好愛護眼睛。 2、教師說：「我們先來看那些是容易引起近視的行為，才能避免。」 https://youtu.be/mc-fsqTPei4 3、教師說：「除了避免不正確的行為，我們也要知道對眼睛有幫助的行為及護眼小妙招：經口述講解正確的生活習慣及良好的用眼習慣，還有預防眼睛傷害的正確觀念。 . 看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。 . 每閱讀 30 分鐘，休息 10 分鐘〈3010〉。 . 看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。 . 不要躺著（趴著）看書、畫圖。 *護眼小妙招-生活篇： 1. 充足睡眠不熬夜。 2. 飲食營養要均衡。 3. 遊戲時避免尖銳物品。 4. 定期視力檢查。		10 	

5. 眼睛休息時，望遠凝視。 (下課望遠) 4. 教師說明望遠凝視的好處及注意事項，並帶學生實際進行。 四、綜合活動 1. 教師複習護眼的重要性及護眼的好習慣，提醒每天 10 點十分下課先進行望遠 3 分鐘再開始遊戲。	10 5	
評 量	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。 1、能說出基本的護眼知識及好的用眼習慣。 2、能養成正確的用眼習慣。 3、能做望遠凝視。	