

領域/科目	健康與體育		授課者	林昱岑	
實施年級	三		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元一 對抗惡視力 活動二護眼小專家				
設計依據					
學習重點	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。	核心素養	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。	
	學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林三上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
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。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節 檢討用眼習慣				20 分	發表：學生

● 請學生分享生活中的用眼習慣。 ● 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。 ● 教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。		能說出自己生活中的用眼習慣。 自評：能做到愛護眼睛的行為。 討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣。
實踐護眼妙招 ● 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？	20	

第二節 實踐護眼妙招 ● 教師提問，請小組討論： 1讀書、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。 ● 教師提問，小組討論： 1 在大太陽底下活動要注意什麼？ 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？ ● 教師總結： 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。	分 10 分	
--	----------------------	--

檢視生活中的愛眼行為 (10 分鐘) ● 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力 ● 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。 5均衡飲食，天天五蔬果。 6每半年定期檢查視力。 擬定愛眼宣言 ● 請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。 ● 擬定方法改善這項習慣。 ● 訂定目標。 ● 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 ● 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。	10 分	
---	------	--

● 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 ● 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何。		
試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：(若有請列出)		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		

彰化縣海埔國小112學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑 單元內容名稱：單元一 對抗惡視力 觀察日期：112年10月13日

評鑑標準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可推薦	通過	待改進	
1. 精熟任教學科領域單元知識	1.1 正確掌握任教單元的教材內容	✓			1. 熟悉教材內容 2. 有結合生活經驗
	1.2 有效連結學生的新舊知識		✓		
	1.3 結合學生的生活經驗	✓			
2. 清楚呈現教材內容	2.1 說明學習目標或學習重點		✓		1. 教材內容，呈現清楚具體 2. 歸納學習重點適時又創新
	2.2 有組織條理呈現教材內容		✓		
	2.3 正確而清楚講解重要概念或技能	✓			
	2.4 多舉例說明或示範以促進理解		✓		
	2.5 提供適當練習以熟練學習內容	✓			
	2.6 澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念	✓			
	2.7 設計情境啟發思考與討論		✓		
	2.7 適時歸納總結學習重點		✓		
3. 運用有效教學技巧	3.1 引發與維持學生學習動機		✓		1. 教學技巧運用純熟、適切。 2. 教學能依據學生個別差異。
	3.2 善於變化教學活動或策略		✓		
	3.3 教學活動的轉換與銜接能順暢進行	✓			
	3.4 有效掌握教學節奏和時間		✓		
	3.5 善用問答技巧		✓		
	3.6 使用網路或媒材有助學生學習	✓			
	3.7 能根據學生個別差異做適性教學		✓		
4. 善於運用學習評量	4.1 適時檢視學生的學習情形		✓		能視學習狀況，調整教學節奏。
	4.2 依實際需要選擇適切的評量方式		✓		
	4.3 根據學生學習狀況或評量結果調整教學		✓		
5. 應用良好溝通技巧	5.1 板書正確、工整有條理	✓			1. 口語清晰 2. 與學生互動良好
	5.2 口語清晰、音量適中		✓		
	5.3 教室走動或眼神能關照多數學生		✓		
	5.4 師生互動良好	✓			
6. 有效班級經營輔導	6.1 教室秩序常規維持良好		✓		1. 教室秩序良好 2. 學生能專注在學習上
	6.2 適時增強學生的良好表現		✓		
	6.3 妥善處理學生的不當行為		✓		
	6.4 布置或安排適當的學習情境		✓		
	6.5 適時實施生活教育		✓		
	6.6 教師表現教學熱忱	✓			
	6.7 學生能專注於學習		✓		

觀察人(校長・主任・教師)簽名：林昱岑

彰化縣海埔國小112學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑 單元內容名稱：單元一 對抗惡視力 觀察日期：112年10月13日

評鑑標準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可推薦	通過	待改進	
1. 精熟任教學科領域單元知識	1.1 正確掌握任教單元的教材內容	✓			1. 教材內容豐富 2. 結合生活經驗
	1.2 有效連結學生的新舊知識		✓		
	1.3 結合學生的生活經驗	✓			
2. 清楚呈現教材內容	2.1 說明學習目標或學習重點		✓		1. 引導正確觀念 2. 示範促進理解
	2.2 有組織條理呈現教材內容		✓		
	2.3 正確而清楚講解重要概念或技能	✓			
	2.4 多舉例說明或示範以促進理解		✓		
	2.5 提供適當練習以熟練學習內容	✓			
	2.6 澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念	✓			
	2.7 設計情境啟發思考與討論		✓		
	2.7 適時歸納總結學習重點		✓		
3. 運用有效教學技巧	3.1 引發與維持學生學習動機	✓			1. 有效掌握教學節奏 2. 善用問答技巧
	3.2 善於變化教學活動或策略		✓		
	3.3 教學活動的轉換與銜接能順暢進行	✓			
	3.4 有效掌握教學節奏和時間		✓		
	3.5 善用問答技巧		✓		
	3.6 使用網路或媒材有助學生學習		✓		
	3.7 能根據學生個別差異做適性教學		✓		
4. 善於運用學習評量	4.1 適時檢視學生的學習情形	✓			1. 適時檢視學生學習狀況 2. 適切評量方式
	4.2 依實際需要選擇適切的評量方式		✓		
	4.3 根據學生學習狀況或評量結果調整教學		✓		
5. 應用良好溝通技巧	5.1 板書正確、工整有條理	✓			1. 音量適中 2. 教師與學生互動良好
	5.2 口語清晰、音量適中		✓		
	5.3 教室走動或眼神能關照多數學生		✓		
	5.4 師生互動良好		✓		
6. 有效班級經營輔導	6.1 教室秩序常規維持良好		✓		1. 教室秩序良好 2. 學生樂於學習
	6.2 適時增強學生的良好表現		✓		
	6.3 妥善處理學生的不當行為		✓		
	6.4 布置或安排適當的學習情境	✓			
	6.5 適時實施生活教育		✓		
	6.6 教師表現教學熱忱	✓			
	6.7 學生能專注於學習	✓			

觀察人(校長・主任・教師)簽名：

符月依

彰化縣海埔國小112學年度課室觀察表

教師姓名：林昱岑 單元內容名稱：單元一 對抗惡視力 觀察日期：112年10月13日

評鑑規準	評鑑項目	評量			文字敘述
		可推薦	通過	待改進	
1. 精熟任教學科領域單元知識	1.1 正確掌握任教單元的教材內容	✓			教材能引起學生興趣，結合生活經驗。
	1.2 有效連結學生的新舊知識	✓			
	1.3 結合學生的生活經驗		✓		
2. 清楚呈現教材內容	2.1 說明學習目標或學習重點		✓		有組織條理呈現教材內容並能歸納重點。
	2.2 有組織條理呈現教材內容	✓			
	2.3 正確而清楚講解重要概念或技能		✓		
	2.4 多舉例說明或示範以促進理解		✓		
	2.5 提供適當練習以熟練學習內容	✓			
	2.6 澄清迷思概念或價值觀，引導正確觀念		✓		
	2.7 設計情境啟發思考與討論		✓		
	2.7 適時歸納總結學習重點	✓			
3. 運用有效教學技巧	3.1 引發與維持學生學習動機		✓		善用問答技巧依據學生個別差異，做適性教學。
	3.2 善於變化教學活動或策略		✓		
	3.3 教學活動的轉換與銜接能順暢進行	✓			
	3.4 有效掌握教學節奏和時間		✓		
	3.5 善用問答技巧		✓		
	3.6 使用網路或媒材有助學生學習		✓		
	3.7 能根據學生個別差異做適性教學		✓		
4. 善於運用學習評量	4.1 適時檢視學生的學習情形		✓		依實際需要選擇適切方式
	4.2 依實際需要選擇適切的評量方式		✓		
	4.3 根據學生學習狀況或評量結果調整教學	✓			
5. 應用良好溝通技巧	5.1 板書正確、工整有條理		✓		師生互動良好 教師走動時能以眼神關照學生
	5.2 口語清晰、音量適中	✓			
	5.3 教室走動或眼神能關照多數學生	✓			
	5.4 師生互動良好	✓			
6. 有效班級經營輔導	6.1 教室秩序常規維持良好		✓		教師秩序維持得宜，能妥善處理學生狀況。
	6.2 適時增強學生的良好表現	✓			
	6.3 妥善處理學生的不當行為		✓		
	6.4 布置或安排適當的學習情境		✓		
	6.5 適時實施生活教育	✓			
	6.6 教師表現教學熱忱	✓			
	6.7 學生能專注於學習		✓		

觀察人(校長・主任・教師)簽名：

張昱岑

彰化縣海埔國小教學社群共備

觀察前會談紀錄表

教學者代號：林昱岑 任教年級：三年級任教科目：健康與體育

課程主題：單元一 對抗惡視力 活動二護眼小專家

觀察者：張嘉芬、盧美惠、薛百佑 觀察前會談時間：110.10.06 10:10-10:30

一、教材內容

翰林版健康與體育

第三冊 單元一 對抗惡視力 活動二護眼小專家

二、教學目標

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。

三、學生經驗

1. 了解近視的形成原因。
2. 了解眼睛的功能，知道眼睛對生長發育的重要性。
3. 知道如何保護自己的眼睛。

四、教學活動

(一)引起動機：護眼要準備哪些用具？學童發表自己平時的愛眼習慣。

(二)發展活動

● 《活動1》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？

《活動2》檢討用眼習慣

請學生分享生活中的用眼習慣。

教師說明近視的主要原因：

- 1 離電視螢幕太近。
- 2 長時間看電腦。
- 3 在光線不足的地方看書。

教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視

(三)綜合活動：歸納重點，並提醒學生將護眼行為，記錄自己一星期的用眼做功課情形。

五、教學評量方式

1. 操作評量：觀察學生是否能做出正確護眼觀念。
2. 觀察評量：觀察學生是否能做出正確護眼習慣及步驟。

六、觀察時所使用的發展標準

1. 教師精熟任教學科領域知識。
2. 教師清楚解說教材內容。
3. 教師運用有效教學技巧。
4. 教師應用良好溝通技巧。

七、觀察的工具和焦點

從教師知識來加以檢視，確實了解學生的學習情形。

八、回饋會談時間和地點

1. 時間：110.10.16 上午 10:10-10:30
2. 地點：辦公室

彰化縣海埔國小教學社群觀察後會談紀錄表

教學者姓名：林昱岑 任教年級：三年級 任教科目：健康與體育
課程主題：單元一 對抗惡視力 活動二護眼小專家

觀察者：張嘉芬、盧美惠、薛百佑 觀察後會談時間：110.10.16(一)10:10-10:30

※建議回饋會談的重點

1. 評鑑人員根據教學觀察記錄進行回饋及澄清。
2. 引導受評教師瞭解自己的教學優勢與建議改進方向。
3. 引導受評教師表達自己在教學過程中的感受、看法及省思。

一、教學者教學優點與特色

1. 講解非常清晰，讓低年級小朋友可以清楚接收訊息。
2. 有次序的分解動作，並說明注意事項，讓學生易於操作。
3. 能引發學習動機，教學活動順暢。
4. 與學生互動良好，能掌握學生個別差異，適時調整。

二、教學者教學待調整或改變之處

1. 電子書的運用須注意當下的光線是否良好，以免影響學生視力發展。
2. 對於特殊學生的突發狀況，可以先和導師溝通，讓教學活動進行更順暢。

三、對教學者之具體成長建議

1. 能依據學生個別學習狀況，適時調整教學活動。
2. 對於不配合教學活動的學生，能適時察覺並溫柔提醒。