

|                                                                                                                                                          |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|--|------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                    |          | 健康與體育                                         |  | 設計者  |                                                           |                                        |
| 實施年級                                                                                                                                                     |          | 三                                             |  | 總節數  | 共 3 節，120 分鐘                                              |                                        |
| 單元名稱                                                                                                                                                     |          | 單元一 對抗惡視力<br>活動一 眼睛視茫茫                        |  |      |                                                           |                                        |
| 設計依據                                                                                                                                                     |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
| 學習重點                                                                                                                                                     | 學習表現     | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。    |  | 核心素養 | 健體-E-A1<br>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-1 良好的衛生習慣。<br>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                                                                                                                                                     |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
| 覺察自己眼睛的狀況。<br>1. 認識近視的成因。<br>2. 認識近視的治療方式。<br>3. 遵守眼睛用藥的規範。<br>4. 認識促進保護眼睛的方法。<br>5. 察覺近視對生活的影響。                                                         |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
| 教學活動設計                                                                                                                                                   |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                              |          |                                               |  |      | 時間                                                        | 備註                                     |
| 第一節 分享眼睛看不清楚的經驗                                                                                                                                          |          |                                               |  |      | 10 分                                                      | 發表:能分享眼睛看不清楚的經驗。<br><br>問答:能說出點散瞳劑的經驗。 |
| ● 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。<br>● 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。<br>● 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。<br>● 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。<br>● 教師說明：眼睛若是視力模糊時，就必須進一步就醫檢查。 |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |
| 近視的成因                                                                                                                                                    |          |                                               |  |      | 10 分                                                      | 問答:能說出治療近                              |
| ● 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。                                                                                                                                |          |                                               |  |      |                                                           |                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|
| <p>近視的治療方式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生分享看眼科門診的經驗。</li> <li>● 教師提問：有哪些治療方式？</li> <li>● 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。</li> <li>● 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳讓視力恢復。</li> <li>● 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？</li> <li>● 請學生分享點散瞳劑的經驗。</li> </ul>                                                            | 20 分 | <p>視的方式。</p> <p>問答：能說出視力檢查結果。</p> <p>實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。</p> |
| <p><b>第二節 分享視力檢查結果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生分享最近的視力檢查情況。 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。</li> <li>2 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                            | 20 分 | <p>問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。</p>                                   |
| <p>體驗近視帶來的不便</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： <ul style="list-style-type: none"> <li>1 抬頭看黑板的字。</li> <li>2 寫自己的名字一次。</li> <li>3 在教室走一走。</li> </ul> </li> <li>● 教師統整歸納： <ul style="list-style-type: none"> <li>1 近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。</li> <li>2 越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。</li> </ul> </li> </ul> | 20 分 |                                                              |
| <p><b>第三節 近視的影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。</li> <li>2 近視超過500 度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。</li> </ul> </li> <li>● 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。</li> </ul>                     | 20 分 |                                                              |
| <p>分享戴眼鏡對生活的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。</li> <li>● 請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | 20 分 |                                                              |

|                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師歸納：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。</li> <li>2 在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。</li> <li>3 運動時流汗，眼鏡會滑落。</li> </ol> </li> </ul> |  |  |
| 試教成果：(非必要項目)                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 參考資料：(若有請列出)                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 附錄：                                                                                                                                                                                             |  |  |