

領域/科目	健體領域/健康教育		設計者	陳俊成
實施年級	一年級		總節數	共 3 節， 135 分鐘
單元名稱	第 2 篇健康照護第 1 章寵 eye 百分百（眼睛疾患及用藥）第 1 節 12/26(星期五)			
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 總綱 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義，積極實踐。 總綱 J-A2 具備系統思考與理解分析能力，以自身的生活情境為依據，且採取合適的保健策略，來解決健康問題。
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		
議題融入	重大議題	性別平等教育		
	議題實質內涵	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。		
	課程融入說明	認識身體構造，選擇透過合適的保健策略維護並促進自身的健康。		
教學準備/資源		教師：一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。		
學習目標		一、認識眼睛、牙齒、皮膚及耳朵的結構與功能運作。 二、思考青少年常見視力、口腔、皮膚及聽力問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 三、能精熟護眼及潔牙的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、認識健康檢查 引起動機 提問：詢問學生是否做過健康檢查？健康檢查項目有哪些？ （邀請兩位同學表達想法） 講解：依據同學發表的內容，進一步請同學配合課本第 21 頁的圖 1-2-1，講解新生健康檢查結果通知單的重點。從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。	5'	◆問答：是否做過健康檢查？ ◆觀察：是否能說出健康檢查的項目。 將學到的是：了解青少年常見的視力、口腔、聽力與皮膚的健康問題，並培養正確的保健態度與生活習慣。
二、視力保健之眼睛疾患 提問：有人說：「肝若不好，人生是黑白的」，但「眼」若不好，人生會如何？ 講解：視力保健：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。運用課本第 23 頁「浩浩的用眼問題」引導同學思考不良的用眼習慣可能會導致的眼睛疾病有哪些。 （利用相關教學投影片）	5'	◆觀察：是否能說出眼睛不好，影響生活的地方。 ●情意評量 透過發言與表現的方式，評量學生對於眼睛結構與功能的認識。
提問：詢問學生是否知道常見的眼睛疾病有哪些？ 講解：認識常見的眼睛疾病（利用相關教學投影片） 1. 教師進一步說明常見的眼睛疾病的機轉，包括近視、視網膜剝離、遠視、散光、黃斑部病變與乾眼症。 2. 教師邀請同學思考課本的 26 頁的「生活行動家」之提問，思考生活中有哪些保健行動可以幫助舒緩乾眼症的不適。	25'	◆問答：是否知道哪些常見的眼睛疾病？ ◆觀察：是否能說出眼睛疾病的成因與症狀。 ●情意評量 透過發言與表現的方式，評量學生對於生長發育的個別差異與影響因素的理解，並尊重、欣賞每個人的不同。
講解：養護用眼好習慣：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 1. 請同學再次閱讀課本第 23 頁「浩浩的用眼問題」，並請同學思考浩浩生活中出現哪些有害視力的習慣？ 2. 教師依據同學發表的內容進行歸納並說明：導致視力不良的原因包括光線不適當以及長時間、近距離用眼習慣等，引導同學依據圖 1-2-10 檢視自身用眼的習慣，並提出改善的保健策略。	10'	第 1 節結束

三、視力保健之眼睛用藥（利用相關教學投影片） 提問：詢問學生是否知道常見的眼科用藥有哪些？ 講解：常見的眼科用藥 1. 抗生素製藥 2. 治療青光眼的製劑 3. 類固醇眼藥 4. 抗過敏製劑 眼睛用藥步驟 （點眼藥水） 分組實作 一、全班21人共分成3組。 二、每組6-8人，每人需確定與自己互點眼藥水的同學。 三、教師示範點眼藥水流程。 四、同學分解動作，教師一一檢視。 五、換受點眼藥水同學實作。 六、點眼藥水連續動作。（2人實施，其餘組員觀察、記錄於學習單，如此輪流實作） 七、分組上台說明綜合缺失以期動作流暢到位。 學習單書寫完成 分組報告及分享 說明：藉由分組輪流實作、分組報告及分享來增加實際經驗及學習興趣。 四、總結：視覺約佔生理知覺的 80%，因此眼睛被稱為靈魂之窗。它具有分辨物體形象的型態覺、辨識色彩的色感、測知明暗的光覺等三種重要的感覺，也是我們身體構造中最纖細的器官之一。眼睛是靈魂之窗，能讓我們看見五彩繽紛的美麗世界。因此，認識眼球構造、了解眼睛疾病打敗惡視力，養護用眼好習慣，做好視力保健，將有助你一路光明，看見美麗的世界。	10’ 35’ 25’ 10’ 10’	操作步驟（如附錄一） 第 2 節結束 學習單（如附錄二） 眼睛疾患及用藥學習單 第 3 節結束
參考資料：		

附錄一 眼睛用藥(點眼藥水) 步驟

一. 點藥前的準備

- (1)修剪指甲
- (2)詢問患者:如有戴隱形眼鏡，務必請其卸除
- (3)用油性筆在瓶身寫上有效日期(開瓶後一個月) 例:9/20-10/19
- (4)洗手(遵循正確洗手方式)

二. 備藥及用品

(下列物品備齊，並置於托盤中)

- (1)眼藥(從包裝盒中取出)
- (2)棉球(乾、生理食鹽水棉球各一)
- (3)小紙盒(放垃圾用)
- (4)衛生紙(對摺兩次)

三. 患者準備

- (1)坐或躺。坐姿要選擇堅固椅子且有靠背(尤其是年長者)
- (2)將衛生紙交給患者(眼藥滲出時可自行擦拭)
- (3)採頭後仰姿勢，放輕鬆
- (4)囑咐患者眼睛往頭頂方向看

四. 點藥

- (1)清潔眼瞼(以生理食鹽水棉球擦拭)
- (2)右手拿藥水，左手拿乾棉球
- (3)以左手食指(下方墊乾棉球)輕壓開患者下眼瞼
- (4)擠壓眼藥瓶身，擠一滴眼藥水於結膜囊

五. 點藥後

- (1)點藥後立即請患者以食指壓內側眼角(鼻淚管)
- (2)請患者閉眼(至少五分鐘)
- (3)以棉球擦淨滲出眼藥
- (4)如果使用兩瓶以上眼藥，兩種藥須間隔五至十分鐘。

附錄二 學習單

眼睛疾患及用藥學習單

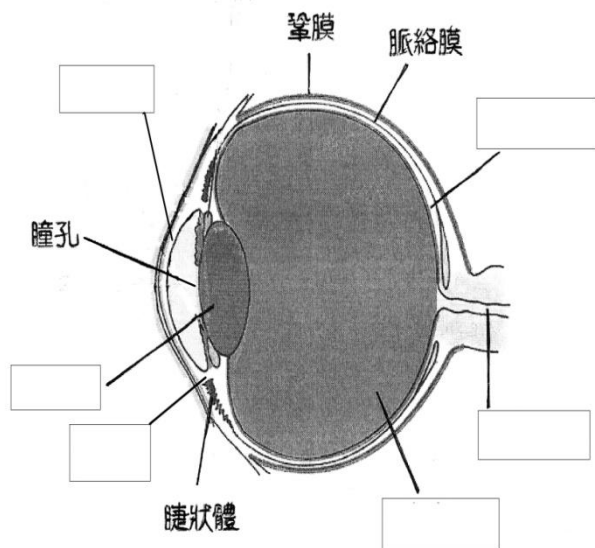
班級：

座號：

姓名：

*此學習單為多元評量成績之一，請同學用心填答。

一、請同學完成下圖，將眼睛構造名稱填入空格



二、想想在日常生活中能如何協助視覺障礙者(至少寫出三點，不設限患者年齡)

三寫出正確保護眼睛方式。(至少寫出三點)

四、觀察、記錄同學實作活動:點眼藥水過程待改進事項，並給予提醒建議。

第一次

觀察日期： 月 日

觀察對象：

待加強事項：

第二次

觀察日期： 月 日

觀察對象：

待加強事項：