

【附件2】

臺南市111學年度南安國民小學低年級健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健低年級教學教案		
日期	112年3月 日	實施班級	一年 全班
簡述課程內容	1. 引起動機 2. 使用 PPT 教學 3. 提問		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：低年級視力保健 PPT

臺南市安定區南安國小視力保健教學活動設計

領域名稱	健康與體育	適用年級	低年級
教材來源	自編	融入領域	健康、語文
教學時間	40分鐘	設計者	護理師陳韻萍
教學研究	<p>設計起源：</p> <p>由於近年來學童近視率居高不下，加上兒童對3C產品的愛不釋手，兒童對視力保健觀念不正確甚或未確實做好視力保健，導致視力不良增加。</p> <p>希藉由本教學活動，讓學童認識視力保健的重要性，在生活中養成良好的視力保健觀念，以降低近視率。</p>		
	<p>學生經驗：</p> <p>1. 學生曾有看過他人戴眼鏡的經驗。</p> <p>2. 學生有戴眼鏡的經驗。</p>		
總綱 核心 素養	<p>A1身心素質與自我精進</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p>		
領域 學習 重點	核心 素養	<p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>性別平等教育</p>
	學習 表 現	<p>1a- I -2認識健康的生活習慣。</p> <p>2b- I -2願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a- I -2養成健康的生活習慣。</p> <p>4d- I -1願意從事規律身體活動。</p>	<p>議題</p> <p>學習 主題</p> <p>性別權力關係與互動</p>
	學 習 內 容	<p>Ca- I -1生活中與健康相關的環境。</p> <p>Ea- I -2基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>實質 內 涵</p> <p>性 J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
學習 目標	<p>1. 瞭解眼睛的重要性，和建立正確保護眼睛的觀念。</p> <p>2. 能說出愛護眼睛的方法及重要性</p> <p>3. 能養成天天五蔬果的良好飲食習慣</p> <p>4. 能保持實踐愛護眼睛健康的好習慣</p>		
教學 資源	<p>1. 自編教材-視力保健 PPT</p>		
學習活動設計			
學習活動		時間	備註
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)教師：</p>			

<p>1. 備妥電腦、單槍投影機、教學 PPT</p> <p>2. 備妥學習單。</p> <p>(二)學生：</p> <p>1. 曾看過他人(包含家人)或自己戴眼鏡。</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 除了晚上睡覺外，我們都藉由眼睛看外面的一切事物，所以眼睛對大家而言是非常重要的。</p> <p>2. 請問小朋友，有看過別人戴眼鏡嗎？</p> <p> 答：有，曾經在路上看過。</p> <p> 答：我的爸爸就戴眼鏡。</p> <p> 答：我的家人就有人戴眼鏡。</p> <p>3. 那這些戴眼鏡的人，曾有哪些不便的時間？</p> <p> 答：進出冷氣房時，眼鏡變得霧霧的。</p> <p> 答：吃熱麵或喝熱湯時，眼鏡會霧霧的。</p> <p> 答：當眼鏡霧霧時，走路很危險。</p>	5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 專心聆聽 ● 口語發表
<p>三、發展活動：</p> <p>1. 視力保健 PPT 欣賞</p> <p>2. 想要打擊惡視力，我們可以做哪些事？</p> <p> 答：要讓眼睛休息</p> <p> 答：要到戶外走一走</p> <p> 答：要天天五蔬果</p> <p> 答：要定期做視力檢查</p> <p> 答：不要玩電動玩具太久</p> <p> 答：燈光不要暗，要將電燈打開</p> <p> 答：看書寫功課要注意距離</p> <p> 答：不可以趴桌上看書寫作業</p> <p> 答：用眼30分鐘就要讓眼睛休息10分鐘</p> <p>3. 要怎樣做，才能讓眼睛休息？</p> <p> 答：將眼睛閉上休息</p> <p> 答：看遠處</p> <p>4. 要怎做才有辦法不趴桌上看書寫作業？</p> <p> 答：保持好距離</p> <p>5. 要怎樣做才能保持好距離？</p> <p> 答：看書時，眼睛和書面距離35~40公分</p> <p>6. 眼睛和書面距離35~40公分，用直尺量？</p> <p> 答：不用，大約一個手肘的距離就可以了</p> <p>7. 定期檢查多久一次？</p> <p> 答：大約半年一次</p> <p>8. 定期檢查要去哪裡？</p> <p> 答：學校的保健中心每學期都會檢查，如果視力有問題，護士阿姨會給單子，再去給醫生看。</p> <p>9. 天天五蔬果，要怎樣吃才對？</p> <p> 答：把媽媽煮的菜吃光光，水果也要吃</p>	27分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 專心觀賞 ● 專心聆聽 ● 口語發表

<p>10. 電動玩具每天可以玩多久？ 答：不可以超過一小時</p> <p>11. 所以可以連續玩一小時？ 答：不可以，玩30分鐘就要休息10分鐘</p> <p>12. 為了不讓家人知道，我在玩電動玩具或上網，可以把房間的電燈關掉？ 答：不可以，把燈關掉，眼睛會壞壞</p> <p>13. 晚上幾點前要上床睡覺？ 答：九點就要上床睡覺</p> <p>14. 每天要運動多久？ 答：大約要30分鐘</p> <p>15. 使用電腦時，要怎樣做才能保持好距離？用尺量或一個手肘或將手伸直的距離？ 答：要有將手伸直的距離</p> <p>16. 那看電視的距離呢？ 答：最少要有二個人的身高的距離</p> <p>17. 搶答時間。下列的圖片所展示的用眼習慣，對的說○，不好的說錯。依序展示圖片 答：鏡片變得霧霧的</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>1. 保護睛視力的方法有哪些？ 答：每天要在九點前上床睡覺 答：要睡滿八小時 答：要天天五蔬果 答：看書寫字時，電燈要打開 答：每用眼30分鐘就要休息10分鐘 答：半年就要檢查視力一次 答：要每天運動30分鐘以上</p> <p>2. 是的，相信各位小朋友，都知道保護眼睛的方法了，要確實做到哦！</p> <p>3. 講解學習單後，請學生回家完成，並在下一節課時交回。</p>	<p>8分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●口語發表 ●專心聆聽 ●完成學習單
---	------------	--

說明：低年級視力保健教案