

臺南市學甲區頂洲國小素養導向教學方案設計

領域/科目	健康與體育		設計者	施述巽	
實施年級	四年級		教學節次	共__1_節，本次教學為第 1_節	
單元名稱	吃出好視力				
設計依據					
學習重點	學習表現	<u>1a- II -2 了解促進健康生活的方</u> <u>法。</u> <u>2a- II -2 注意健康問題所帶來的</u> <u>威脅感與嚴重性。</u> <u>2b- II -2 願意改善個人的健康習</u> <u>慣。</u> <u>4a- II -2 展現促進健康的行為。</u>		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	<u>Ca- II -1 健康社區的意識、責任</u> <u>與維護行動。</u> <u>Ea- II -1 食物與營養的種類和需</u> <u>求。</u> <u>Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。</u>			
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	綜合領域				
教材來源	自編教材				
教學設備/資源	簡報				
學習目標					
了解近視帶來的不良影響 能認識對視力保健有益的食物					

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>【活動一】誰偷走我的光 觀賞影片「誰偷走我的光」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生分組討論，上台發表在影片中主角因視力不良所帶來生活中上的影響。 ● 教師引導：國小最常見的視力問題是「近視」，並帶入「近視是疾病」的觀念。強調雖是疾病，但是治療過程大部分不可逆，近視只能透過矯正。 ● 歸納：近視所帶來種種不方便、對生活中的影響，認識護眼的重要性，進而做到相關的預防。 	15min	小組討論、上台發表
<p>【活動二】均衡飲食愛視力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康資訊站：問學生學校布告欄的視力保健專區有哪些 	15min	口頭發表

內容？

- 教師引導：海報內容，均衡飲食有益於視力保健。
- 認識護眼食物鼓勵學生多攝取，如：紅蘿蔔、南瓜、深綠色蔬菜、柑橘類、花椰菜、堅果類、魚類、全穀雜糧、紫高麗、紫薯、小魚乾、豆腐……等。



(圖片來源：<https://havemary.com/article.php?id=5665>)

- 上網搜尋護眼食物當中富含那些營養素，分享並將剛剛提到的食物加以歸納分類。

【活動三】好食小當家

- 學生發表：教師詢問學生最近有沒有在學校或是家中吃到任何一道菜是有豐富的護眼食物、護眼營養素的料理？
- 小組討論後發表，選擇一道有豐富的護眼食物、護眼營養素的料理，餘下一堂課進行料理分享，可以回家詢問家人做法，或是上網搜尋食譜。

10min

使用平板搜尋、上台發表。

口頭發表

參考資料：（若有請列出）

- 1.誰偷走我的光：<https://www.youtube.com/watch?v=jITXIfyeAnM>
- 2.新北市教育電子報
- 3.健談