【附件2】

臺南市111學年度博愛國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	護眼六招式		
日期	112年　1月　4日	實施班級	3年　1班
簡述課程內容	1.設計體驗活動讓學生體驗眼睛的重要。2.檢討生活中的用眼習慣，並思考如何改善做好視力保健。3.指導學生作望遠凝視並了解如何才能避免視力傷害		
符合生活技能項目(勾選)	□做決定□批判思考■解決問題■自我覺察□情緒調適 □抗壓能力■自我監控■目標設定□同理心□合作與團隊作業 □人際溝通能力□倡導能力□協商能力□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)	■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。 ■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。 ■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。 ■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。 □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。 □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。 □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。 □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。 □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：眼睛的構造	說明：眼睛的保護		

說明：指導學生了解視力保健	說明：指導學生望遠凝視

臺南市東區博愛國小健康促進課程教學設計

學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
1-1 體會眼睛的重要性。 1-2 願意在生活中實踐愛眼習慣。 1-3 了解眼睛的保健方法。 1-4 能做望遠凝視。	一、準備活動 1. 護眼行動六招式。 2. 學生收集「視力保健」相關資料。 二、發展活動 （一）引起動機：視力保健闖關說明 1 務必學會，兒童節活動闖關內容，鼓勵學習，並以趣味性活動及闖關獎品兌換引發動機。 （二）用眼習慣總檢討： 1. 請學生檢視這學期視力檢查結果並檢討用眼習慣。（如附件一） 2. 分析本班學生視力狀況及用眼習慣。教師將統計結果書寫於黑板。 3. 引導學生檢討哪些項目沒有做到？應如何改進？ （三）護眼六招式： 教師引導學生討論有關視力保健的問題： 1. 閱讀、寫字時應注意哪些事情？ 2. 操作電腦應注意哪些事情？ 3. 看電視應注意哪些事情？	學習單 望遠凝視多媒體	5’ 10’ 15’ 6’	能蒐集資料 完成學習單 踴躍發表意見 認真學習

	4. 哪些食物對眼睛有幫助？ 5. 哪些生活習慣有助於視力保健？ 6. 在強光下如大太陽底下如何保護自己的眼睛？ （（四）望眼凝視好眼力並了解如何才能避免視力傷害。 教師說明望遠凝視的好處以及了解如何才能避免視力傷害。 三、綜合活動 教師統整歸納並鼓勵學生再生活中實踐。			