

南投縣桶頭國民小學 112 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	健康促進議題課程 - eye 讓「視」界更美麗-1		年級/班級	低年級
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	一週 2 節，1 週，共 2 節
			設計教師	張燕如
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心健康	
設計理念	期待學童能落實「護眼」行動，進而改善視力的健康狀況，但現場教學發現學童忽略視力保健的重要性，導致長期的不良用眼習慣與平日欠缺護眼行動的實踐，分析原因：(1) 孩子健康急迫性與威脅感低，認為近視的影響並不嚴重、位有眼睛不良或疾病的困擾、眼睛病變不會找上自己，或是很久以後的事。(2) 孩子視力保健的知能不足，因此無法再日常生活中展現持續與自主性的護眼行動。綜合以上原因，設計了「eye 讓『視』界更美麗」主題課程，引導孩子體認愛護眼睛的重要性，學習落實視力保健行為所需的生活技巧，在生活中實踐護眼行動，建立健康的生活型態。			

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<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。 健體-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。 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能體會視力不良對生活的影響，了解護眼的重要性。 2. 能認識視力保健的護眼行動，提出與分享自我管理的方法。 3. 能自我檢核用眼習慣，提出問題改善的行動與方法。 		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十二	【單元一】eye 要告訴你 (2 節)	<p>【國語】</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【健體】</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>【國語】</p> <p>Bb-I-1 自我情感的表達。</p> <p>【健體】</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 能專心聆聽及尊重同學發言</p> <p>2. 分組討論時能適當提問及分享彼此的答案</p> <p>3. 能認識預防近視的方法</p> <p>4. 能發覺不好的生活習慣對眼睛健康的影響</p> <p>5. 能了解視力不良對自己生活的影響</p> <p>6. 能接受護眼規範並願意養成護眼的好習慣</p>	<p>● 活動一：眼睛生病了藉由體驗式學習，讓學生深刻了解視力不良時造成生活上的影響與不便。將學生分為五個一組，每組發下五種不同的體驗眼鏡，輪流體驗五種眼鏡。</p> <p>1. 活動體驗： (1) 引起動機：進行猜一猜活動：謎題是「成雙成對、活靈活現」提示人體的器官。答案是眼睛。 (2) 將學生帶到課室戶外，分別戴上五種眼鏡。(叮嚀學生注意安全，建議安排一位沒戴體驗眼鏡的學生在旁陪伴與提醒學生四周的障礙物) (3) 請學生觀察四周的環境(例如說出校園中某一標語、遠方的人物)，藉由戶外活動體驗讓學生體認到，當視力不良，甚至是眼睛發</p>	<p>課堂問答 口頭發表 自我檢核</p>	<p>1. 5 種體驗眼鏡(各 5 個)</p> <p>2. 「eye 的感受我知道」學習單</p> <p>3. 「護眼招式」PPT</p> <p>4. 「eye 要這樣做」學習單</p> <p>5. 「eye 要告訴你」學習單</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。			生病變時，所見到的環境有何不同？ 2. 閱讀體驗： (1) 將學生帶回教室，分別戴上五種眼鏡。 (2) 每戴上一種眼鏡就閱讀一段課文，體驗眼睛病變後，造成閱讀上的不便。 3. 發表與分享： (1) 請學生口頭報告體驗學習的感受。可能的答案有：頭暈、看不清楚、不方便、會跌倒……等。 (2) 請學生說出曾聽過哪些視力不良情形或是眼睛的疾病？學生可能的答案有：老花眼、白內障、失明、近視等。 (3) 教師回饋並強調學童常見的眼睛問題是近視與其帶來的生活不便與影響。 (4) 並簡介近視的意義：距離遠的東西看不清楚，隨著		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>度數增加，能清楚看見物品的距離就越短。請班上有近視的學生說說看，戴眼鏡在生活中有哪些不便。</p> <p>4. 分組討論與報告： (1)請學生分組討論並派同學發表：如何避免近視？可能的答案有： 看書時，眼睛與書本不要太近。 不要躺在床上看書。 不要看電視看太久……等。</p> <p>5. 填寫學習單：教師引導學生完成「eye 的感受我知道」學習單。</p> <p>6. 教師歸納：透過體驗眼鏡，我們可以知道眼睛生病了會造成許多不便，而最常見的眼睛疾病-近視，也會影響我們的生活，所以我們要學會如何愛護眼睛。</p> <p>● 活動二：護眼生活技能</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
					<p>1. 教師配合簡報 PPT 講解護眼招式：</p> <p>(1)規律用眼 3010</p> <p>(2)天天戶外活動</p> <p>(3)四電少於二</p> <p>(4)養成良好閱讀習慣</p> <p>(5)烈日下戴帽或太陽眼鏡</p> <p>2. 分組討論與報告</p> <p>請學生分組討論並發表：你會如何督促自己每天做到上述五招護眼招式？</p> <p>可能的答案有：</p> <p>第 1 招：設定鬧鐘提醒自己。</p> <p>第 2 招：每節下課都要到戶外活動。</p> <p>第 3 招：規定自己只有晚上 6：00~6：30 可以看電視。……等。</p> <p>3. 自我檢核：請學生先找出自己在「eye 要這樣做」學習單六項護眼招式(行動)屬於「經常」和「總是」的</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
					<p>項目有哪些？思考你是如何做到的(成功達成護眼行動的秘訣)？屬於「沒有」和「偶爾」的項目有哪些？思考難以做到的原因(行動的困難)？</p> <p>4. 團體討論：</p> <p>(1) 先請「eye 要這樣做」護眼招式第 1 項勾選「沒有」和「偶爾」的學生的說明難以達到的原因</p> <p>(2) 再請「總是」或「經常」做到的學生分享成功達成護眼行動的秘訣方法。</p> <p>(3) 最後再由學生說說看，參考成功做到護眼招式(行動)學生的經驗，自己要如何改善表現不佳的項目。</p> <p>(4) 再依序進行第 2 至 6 項的行動討論分享。</p> <p>5. 回家作業：教師說明「eye 要告訴你」學習單之</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					填寫方式，並請學生回家完成。 6. 教師歸納：我們今天從「eye 要這樣做」學習單發現了自己的問題，經由思考及討論過後，也學習找出自己的問題，尋求改善方法，相信大家一定能更確實地做好護眼招式。		