

高年級校訂課程-健康促進教學單元設計

一、教學設計理念

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。

二、教學單元設計

彈性學習課程類別		統整性(■主題□專題□議題)探究課程	設計者	教師團隊
實施年級		五、六年級	總節數	共 2 節，_80_分鐘
主題名稱		健康促進議題課程 - eye 讓「視」界更美麗		
設計依據				
核心素養	總綱	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。		
	領綱	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。 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。		
與其他領域/科目的連結		健體、綜合		
議題融入	實質內涵			
	所融入之單元			
教材來源				
教學設備/資源				
各單元與學習目標				
單元名稱		學習重點		學習目標
單元一 單元名稱	學習表現	【健體】 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原		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

		<p>則與方法。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>【綜合】</p> <p>1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	<p>動，提出與分享自我管理的方法。</p> <p>3. 能自我檢核用眼習慣，提出問題改善的行動與方法。</p>
	學習內容	<p>【健體】</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>【綜合】</p> <p>Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p>	
單元二 單元名稱	學習表現		
	學習內容		
單元三 單元名稱	學習表現		
	學習內容		
單元四 單元名稱	學習表現		
	學習內容		

領域/科目	校訂課程		設計者	教師團隊
實施年級	五、六年級		總節數	共 2 節，80 分鐘
單元名稱	健康促進議題課程 - eye 讓「視」界更美麗			
設計依據				
學習重點	學習表現	【健體】 1b-III-2 認識健康技能和生活技能	核心	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

		<p>的基本步驟。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>【綜合】</p> <p>1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	<p>素養</p> <p>能。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>【健體】</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>【綜合】</p> <p>Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</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。</p> <p>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。</p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p>
議題融入	學習主題	健康促進	
	實質內涵	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。	
與其他領域/科目的連結		國語文領域	
教材來源			
教學設備/資源		5 種體驗眼鏡、eye 的感受我知道學習單、護眼招式 PPT、eye 要這樣做學習單	
學生經驗分析			
學習目標			
<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。 			

<p>不要躺在床上看書。 不要看電視看太久……等。</p> <p>6. 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>7. 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 style="text-align: center;">~活動一 第二節結束~</p>	<p>5 分</p> <p>2 分</p>	
--	-----------------------	--

「護眼生活技能」教學活動設計（下學期，1 節）

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>活動二：護眼生活技能</p> <p>1. 教師配合簡報 PPT 講解護眼招式：</p> <p>(1) 規律用眼 3010 (2) 天天戶外活動 (3) 四電少於二 (4) 養成良好閱讀習慣 (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。 第 2 招：每節下課都要到戶外活動。 第 3 招：規定自己只有晚上 6：00~6：30 可以看電視。……等。</p> <p>3. 教師歸納</p> <p>我們今天學到了護眼招式，也透過小組討論，知道如何在生活中做好護眼行動，除了學會招式之外，更重要的是要能真的做到，下一節課有學習單喔！</p> <p style="text-align: center;">~活動二 第一節結束~</p>	<p>15 分</p> <p>20 分</p> <p>5 分</p>	<p>口語評量：能發表與分享體驗學習的感想。(評量標準詳見附件四)</p>

附件一 「眼睛生病了」評量標準

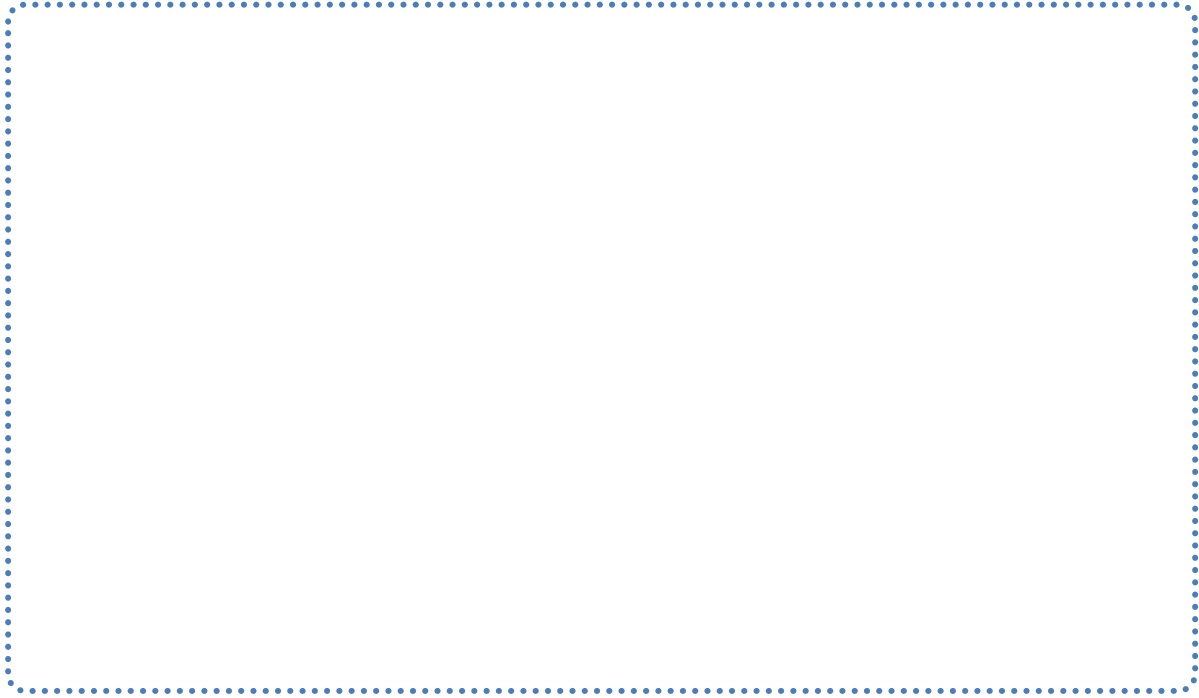
學習目標	能體會視力不良對生活的影響，了解護眼的重要性。					
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表想與新實踐	表現描述	總能利用多元的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),清楚地表現自己的感受與想法。	經常能利用多元的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),清楚地表現自己的感受與想法。	有時能利用生活中的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),簡單地表現自己的感受與想法。	在他人協助下,嘗試利用媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),表現自己的感受與想法。	未達D級
評分指引		總能利用有邏輯的文字、豐富的色彩及圖像等方式,清楚地表現自己的感受與想法。	經常利用基本的文字、簡單的色彩及圖像等方式,清楚地表現自己的感受與想法。	有時利用簡單的文字、些微色彩及圖像等方式,簡單地表現自己的感受與想法。	在他人協助下,嘗試利用文字、或色彩及圖像等方式,表現自己的感受與想法。	未達D級
評量工具	眼睛生病了評量單					
分數轉換	90-100	80-89	70-79	60-69	59以下	

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

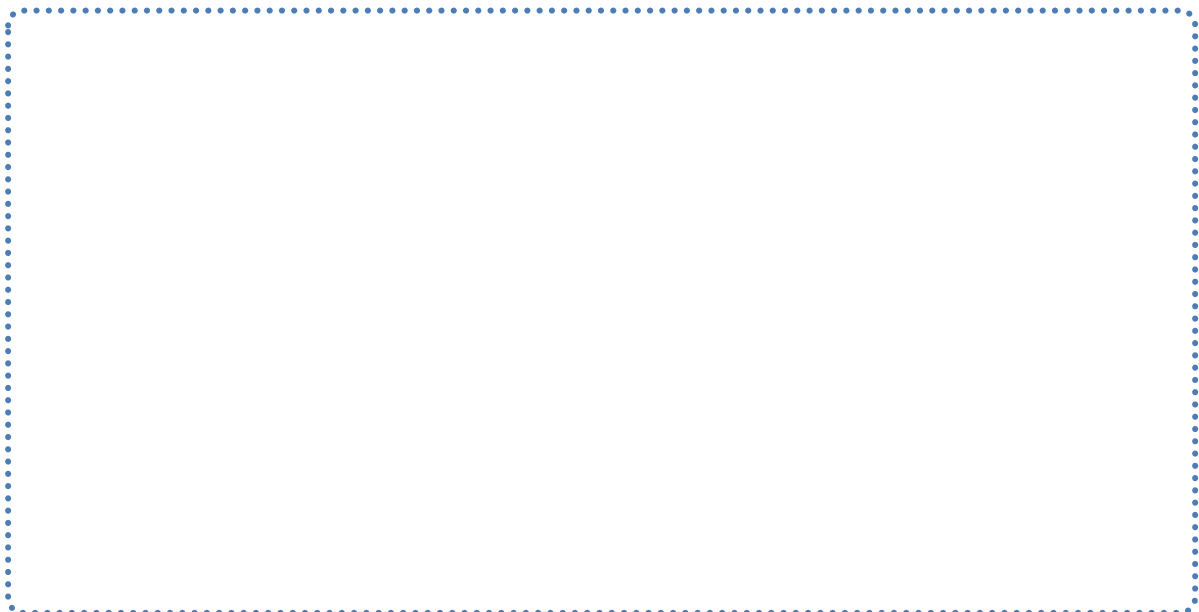
附件二 「eye 的感受我知道」學習單

班級：____年甲班 座號：____ 姓名：_____

1. 戴著體驗眼鏡，你有什麼感覺呢？請寫出來。



2. 上完今天的課，請給自己一些愛護眼睛的小叮嚀吧！



附件三 「eye 的感受我知道」學習單之評量標準

學習目標	能體會視力不良對生活的影響，了解護眼的重要性。					
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
認知	表現描述	能完整的體會視力不良對生活的影響，進而正確的辨別生活情境中適用的技能。	能知道視力不良對生活的影響，進而正確的辨別生活情境中適用的技能。	能大致的知道視力不良對生活的影響，進而正確的辨別生活情境中適用的技能。	在他人協助下，能知道視力不良對生活的影響，進而正確的辨別生活情境中適用的技能。	未達 D 級
評分指引		能完整的了解護眼的重要性，並能正確辨別適當的預防方法。	能了解護眼的重要性，並能正確辨別適當的預防方法。	能大致了解護眼的重要性，並能正確辨別適當的預防方法。	在他人協助下，能了解護眼的重要性，並能正確辨別適當的預防方法。	未達 D 級
評量工具	eye 的感受我知道學習單					
分數轉換	90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下	

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附件四 「護眼生活技能」評量標準

學習目標	能認識視力保健的護眼行動，提出與分享自我管理的方法。					
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表想與新實踐	表現描述	總能利用多元的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),清楚地表現自己的感受與想法。	經常能利用多元的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),清楚地表現自己的感受與想法。	有時能利用生活中的媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),簡單地表現自己的感受與想法。	在他人協助下,嘗試利用媒材(如:人聲、樂器、環境中的各種聲音、肢體動作、人造物、自然物等),表現自己的感受與想法。	未達D級
評分指引		總能利用有邏輯的文字、豐富的色彩及圖像等方式,清楚地表現自己的感受與想法。	經常利用基本的文字、簡單的色彩及圖像等方式,清楚地表現自己的感受與想法。	有時利用簡單的文字、些微色彩及圖像等方式,簡單地表現自己的感受與想法。	在他人協助下,嘗試利用文字、或色彩及圖像等方式,表現自己的感受與想法。	未達D級
評量工具	護眼生活技能評量單					
分數轉換	90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下	

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附件五 「eye 要這樣做」學習單

班級：____年甲班 座號：____ 姓名：_____

想想看，今天學到的護眼招式，你有沒有沒有做到？在符合你平時狀況的格子內打勾。

護眼招式	沒有	偶爾	經常	總是
1. 看書、寫字時，眼睛與桌面能保持 35~40 公分的距離。				
2. 不在搖晃的車上閱讀，也不躺著看書。				
3. 能在光線充足的地方看書。				
4. 看書、寫字、看電視、打電腦玩時，能每 30 分鐘休息 10 分鐘。				
5. 能利用下課時間到戶外活動。				
6. 大太陽底下會戴帽子或太陽眼鏡。				

附件六 傾聽發表 eye 要這樣做學習單之評量標準

學習目標	能自我檢核用眼習慣，提出問題改善的行動與方法。					
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
與人合作		與人互動時，總能專注且耐心地聽完同儕傳達的訊息。	與人互動時，經常能專注且耐心地聽完同儕傳達的訊息。	與人互動時，有時能專注且耐心地聽完同儕傳達的訊息。	與人互動時，在他人的協助下，能專注且耐心地聽完同儕傳達的訊息。	未達D級
評分指引		總能專心看著說話的人、不分心，並有耐心地聽完介紹不打斷、給予聽懂得回饋，在聽到不懂的訊息時懂得提問。	經常能認真看著說話的人、不分心，偶爾會打斷他人的介紹，鮮少對不懂的訊息提問。	有時能認真看著說話的人、不分心，有時會打斷他人的介紹，不做提問。	在他人的提醒下能認真看著說話的人、不分心，較常打斷他人的介紹。	未達D級
評量工具	傾聽發表 eye 要這樣做學習單之評量單					
分數轉換	90-100	80-89	70-79	60-69	59 以下	

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。