

桃園市南美國民小學健康生活技能教學與行動之教學設計

主題名稱	【EYE 健康】~四電少於二	教學領域	健康與體育		
教學年級	四年級	教學設計	四年級健康老師		
教材來源	自編教材	教學時間	2 節課		
能力指標	教學活動	時間	教學評量	教學資源	
能力指標	教學活動	時間	教學評量	教學資源	
能力指標	教學活動	時間	教學評量	教學資源	
1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康	【EYE 健康】~四電少於二 一、準備活動 (一) 教師準備【乖乖造句包】和【乖乖加油棒】廣告 (二) 教師準備 A4 紙張(每生 1 張) (三) 教師準備【眼鏡公主】繪本簡報 (四) 教師準備【EYE 眼健康操】短片 (五) 教師準備【EYE 紀錄】檢核單 (六) 學生準備彩色筆 二、發展活動 (一) 引起動機 【EYE 乖乖 EYE 加油】~眼睛的重要性 1. 閉目聆聽：教師請學生閉上眼睛，用心聆聽短片內容。短片結束後詢問學生短片中的“乖乖”和“加油”代表的意思是什麼。(可能答案：乖乖=聽話，加油=汽機車添加油料或是為人打氣) 2. 張眼觀賞：教師請學生張開眼睛，再重新播放一次短片。讓學生明白短片中，乖乖和加油都是餅乾的名稱，而非原本的語意。 3. 教師總結：眼睛是靈魂之窗，很多時候透過眼睛可以了解事情的發生和經過，如果沒有了眼睛，很容易像瞎子摸象一樣，無法明白事實的真相，所以眼睛很重要！ (二) 活動過程 1. 【EYE 矇眼】~體驗遊戲 教師發下 A4 紙張，學生兩兩一組，其中一位先用雙手矇住對方眼睛。被矇住眼睛的學生，依照老師的口令畫出想像中自己的臉，臉上要有眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴和耳朵。完成後角色互換，請另一位學生畫出想像中自己的臉。最後，再讓學生互相欣賞作畫的成品。 2. 【眼睛保健】~影片欣賞及討論 第一節結束 2. 【眼鏡公主】~繪本欣賞 教師提問：	10 分	85%學生透過老師講解能理解乖乖和加油的涵義	廣告【乖乖造句包】和【乖乖加油棒】	
	15 分	90%學生能認真作畫	A4 紙張、彩色筆		
	15 分	90%學生能認真欣賞及討論	卡通動畫視力保健		
	15 分		繪本簡報【眼鏡公		

<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適</p>	<p>(1)眼鏡公主在沒戴眼鏡時，有什麼症狀？(常揉眼睛、眯眯眼、看錯數字…)</p> <p>(2)和眼鏡公主有同樣經驗的請舉手。</p> <p>(3)什麼叫做『假性近視』？(眼睛在看近物時，眼內有一環狀的肌肉叫『睫狀肌』，會自動收縮使得視線清楚，看遠時則又自動的放鬆，使遠處清晰，就像照相機的自動對焦一樣。但是如果長時間近距離的用眼，則會使睫狀肌收縮得太厲害，而無法在看遠時完全放鬆。這時眼睛就會殘留一些度數，就是『假性近視』。)</p> <p>(4)為什麼眼鏡公主會近視呢？ (光線不足地方看書、躺著看書、電視看太久)</p> <p>(5)眼鏡公主戴眼鏡後，出現了哪些生活上的麻煩事？(壓得鼻梁不舒服、眼鏡易起霧、劇烈運動眼鏡會晃動…)</p> <p>(6)小朋友還記得『85210 健康陪伴您』的口訣中 2 代表的是什麼意思？ (使用電視、電腦、電玩、電話的總時間不超過 2 小時)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. [EYE 眼健康操] 教師播放教學示範影片，再讓學生跟著舞動身體，並讓眼睛放鬆一下。</p> <p>2. [視力保健歌] 教師播放教學示範影片，再讓學生跟著舞動身體，並讓眼睛放鬆一下。</p> <p>2. [眼鏡公主繪本學習單書寫及分享]</p> <p>第二節結束</p>	<p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p>	<p>95%學能 能仔細聆聽</p> <p>85%能正確做出愛眼健康操動作</p> <p>90%學生能確實做到</p>	<p>主】</p> <p>短片【EYE 眼健康操】</p> <p>檢核【EYE 紀錄】</p> <p>EYE 健康學習單</p>
--------------------------------------	--	------------------------------------	---	--

參考資料

1. 網頁：學生健康體位網(<https://pace.cybers.tw/index2.htm>)
2. 繪本：眼鏡公主(張蓬潔/信誼基金出版社/2004/10/15)
3. 廣告：乖乖造句包 (<http://www.youtube.com/watch?v=CX-nQWVsSZU>)
4. 廣告：乖乖玉米棒 (<http://www.youtube.com/watch?v=5yp3n6ZGgIM>)
5. 網頁：愛 eye 元氣護眼操時間(<http://www.spps.tp.edu.tw/eyehtml/eye.htm>)
6. 短片：EYE 眼健康操(<http://www.youtube.com/watch?v=gx1Rg7hioTo>)
7. 短片：卡通動畫視力保健(<https://www.youtube.com/watch?v=xeN--131MvI>)
8. 短片：視力保健歌(<https://www.youtube.com/watch?v=1v3VI5pZ4w0>)
9. 教學 PPT：眼鏡公主



健康小學堂【EYE 健康】

四年 班 座號_____ 姓名：_____

小朋友，今天看完『眼鏡公主』的繪本欣賞，故事中介紹了有關視力保健的故事，請回答下列問題

◎想一想，請將正確的答案在□中打勾

一、請選出眼鏡公主可能近視的症狀：

眯著眼睛看東西 揉眼睛 看東西不清楚

二、造成眼鏡公主近視的可能原因：

看書的光線不足 躺著看書

看電視、看書、玩電腦時間太久

三、眼鏡公主戴眼鏡後造成哪些不方便？

眼鏡壓的鼻子不舒服 運動時怕眼鏡掉下來

喝熱湯時眼鏡會霧霧的 游泳時不能戴眼鏡

下雨時眼鏡也會看不清楚

四、眼鏡公主如何讓眼睛變好？

常做眼睛體操 多吃綠色蔬菜和紅蘿蔔

看書時光線充足、睡眠也要充足 定期檢查視力

常做戶外運動並看遠的地方

◎聰明的小朋友，是否比眼鏡公主更知道其他保護眼睛的好方法呢？對的打○，不對的打×

在搖晃的車子裡看書 在太陽光下看書

我不會將尖銳的物品（剪刀、鉛筆），對著別人或自己。

看電視要保持距離，看 30 分鐘要讓眼睛休息。

小明有戴眼鏡，我向他借眼鏡來戴看看。

要多吃綠色蔬菜、紅蘿蔔、枸杞、深海魚類和水果，因為這些食物對眼睛有益。

得分：

很棒

尚可

再加油