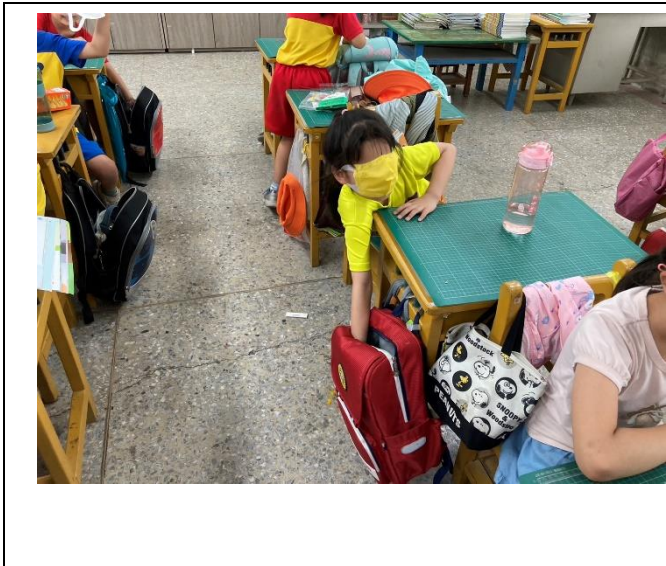


臺南市 111 學年度西港國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	視力保健		
日期	112 年 5 月 8-12 日	實施班級	一年級
簡述課程內容	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。</u> ● <u>能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。</u> ● <u>能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。</u> ● <u>能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。</u> 		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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)

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: small;">領域/科目</td> <td>健康領域/健康</td> <td style="font-size: small;">教師者</td> <td>孫信子</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">實施年級</td> <td>一年級</td> <td style="font-size: small;">教學節次</td> <td>共 1 節，本次教學為第 1 節</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">單元名稱</td> <td>視力保健</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">教材依據</td> <td colspan="3"> ● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。 </td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">學習表現</td> <td colspan="3"> ● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。 </td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">學習重點</td> <td style="text-align: center;">核心素養</td> <td colspan="2"> ● 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。 </td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">教材來源</td> <td colspan="3">自編</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">教學設備/資源</td> <td colspan="3">尚一電子書與電子白板、數位攝影機之物品。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">學習目標</td> <td colspan="3"> ● 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。 </td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">教學活動設計</td> <td style="font-size: small;">教學活動內容及實施方式</td> <td style="font-size: small;">時間</td> <td style="font-size: small;">備註</td> </tr> <tr> <td></td> <td> ● 引起動機 1. 教師詢問學生：眼睛如果看不見，會不會不方便？ ● 學生回答。 2. 讓小朋友從口中重現眼睛過敏現象，然後於桌上找出黏土，詢問小朋友或會如何？ ● 學生回答。 ● 發展活動 1. 教師詢問小朋友每天花了多少的時間在觀看電視？ ● 學生回答。 2. 讓學生與小朋友 30/0 的視力方式。 3. 讓小朋友關於重現眼睛過敏現象的處理方式。 ● 綜合活動 讓小朋友填寫會觀察的表格，填寫紀錄一張的視力情形。 </td> <td>5 分鐘 25 分鐘 10 分鐘</td> <td>口頭評量 口頭評量 實作評量</td> </tr> <tr> <td style="font-size: small;">參考資料</td> <td colspan="3">(若有請列出)</td> </tr> </table>	領域/科目	健康領域/健康	教師者	孫信子	實施年級	一年級	教學節次	共 1 節，本次教學為第 1 節	單元名稱	視力保健			教材依據	● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。			學習表現	● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。			學習重點	核心素養	● 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。		教材來源	自編			教學設備/資源	尚一電子書與電子白板、數位攝影機之物品。			學習目標	● 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。			教學活動設計	教學活動內容及實施方式	時間	備註		● 引起動機 1. 教師詢問學生：眼睛如果看不見，會不會不方便？ ● 學生回答。 2. 讓小朋友從口中重現眼睛過敏現象，然後於桌上找出黏土，詢問小朋友或會如何？ ● 學生回答。 ● 發展活動 1. 教師詢問小朋友每天花了多少的時間在觀看電視？ ● 學生回答。 2. 讓學生與小朋友 30/0 的視力方式。 3. 讓小朋友關於重現眼睛過敏現象的處理方式。 ● 綜合活動 讓小朋友填寫會觀察的表格，填寫紀錄一張的視力情形。	5 分鐘 25 分鐘 10 分鐘	口頭評量 口頭評量 實作評量	參考資料	(若有請列出)			
領域/科目	健康領域/健康	教師者	孫信子																																														
實施年級	一年級	教學節次	共 1 節，本次教學為第 1 節																																														
單元名稱	視力保健																																																
教材依據	● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。																																																
學習表現	● 能認識身體各部位與生活保健的重要性。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。																																																
學習重點	核心素養	● 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。																																															
教材來源	自編																																																
教學設備/資源	尚一電子書與電子白板、數位攝影機之物品。																																																
學習目標	● 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 ● 能於日常生活中處理眼睛受傷的技巧。 ● 能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼的行動。 ● 能確實愛護眼睛，養成良好的生活習慣。																																																
教學活動設計	教學活動內容及實施方式	時間	備註																																														
	● 引起動機 1. 教師詢問學生：眼睛如果看不見，會不會不方便？ ● 學生回答。 2. 讓小朋友從口中重現眼睛過敏現象，然後於桌上找出黏土，詢問小朋友或會如何？ ● 學生回答。 ● 發展活動 1. 教師詢問小朋友每天花了多少的時間在觀看電視？ ● 學生回答。 2. 讓學生與小朋友 30/0 的視力方式。 3. 讓小朋友關於重現眼睛過敏現象的處理方式。 ● 綜合活動 讓小朋友填寫會觀察的表格，填寫紀錄一張的視力情形。	5 分鐘 25 分鐘 10 分鐘	口頭評量 口頭評量 實作評量																																														
參考資料	(若有請列出)																																																
說明：教案	說明：引起動機：體驗眼睛看不到																																																



說明：體驗眼睛看不見拿東西



說明：學生舉手分享



說明：戶外出遊保護眼睛



說明：課程說明視力不好對生活的不便



說明：愛眼表格填寫



說明：愛眼表格填寫



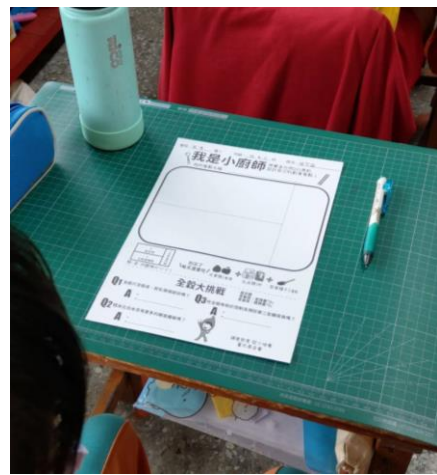
說明：黃金比例 221 影片觀看



說明：黃金比例 221 課程



說明：我的小廚師學習單撰寫



說明：我的小廚師學習單撰寫

學校：香港 國小 班級：四年愛班 姓名：_____

我是小廚師

用黃金比例221原則設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：雞腿便當

2 蒸魚排
2 全蛋炸飯糰

別忘了
每天還要吃！

水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

飯：菜：肉類類比=2:2:1

全穀大挑戰

是非題
答對：送禮券10元
答錯：送禮券0元

Q1 全穀只含麵皮、胚乳兩個部份嗎？
A：X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？
A：○

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？
A：○

健康飲食 從小培養
董氏基金會

說明：優秀學習單

學校：西貢 國小 班級：四年班 姓名：_____

我是小廚師

用黃金比例221原則設計自己的創意餐點！

我的餐點名稱：花生豆腐炒肉絲

2 滷肉排
2 全蛋炸飯糰

別忘了
每天還要吃！

水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

飯：菜：肉類類比=2:2:1

全穀大挑戰

是非題
答對：送禮券10元
答錯：送禮券0元

Q1 全穀只含麵皮、胚乳兩個部份嗎？
A：X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎？
A：○

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎？
A：○

健康飲食 從小培養
董氏基金會

說明：優秀學習單



說明：比較本校與西港區視力數據



說明：探討各項數據差異的可能原因



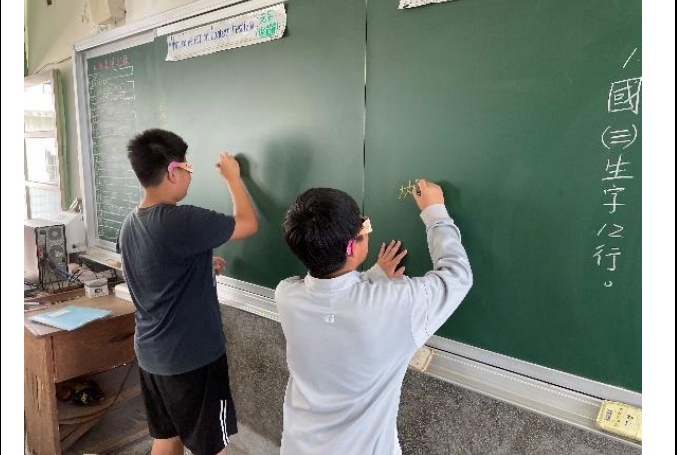
說明：視力為疾病，不可逆



說明：飲食對視力保健的幫助



說明：體驗盲人行走



說明：體驗盲人寫字