

# 高雄市龍華國小 114 學年度六年級上學期彈性學習課程

## 龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）課程設計

### 壹、設計理念

學生於先前的學習階段，透過課程對於基礎的健康及保健觀念、具體的執行方法，有一定程度的了解，六年級的學生除了持續關注自己的生長情形及邁入青春期身體的變化外，透過本課程更進一步來探討身體檢查後的結果，某些數據的惡化可能帶來健康的負面影響及疾病。視力檢查不良的結果，不單只是造成近視而已，長期忽略視力保健的重要性導致高度近視，其可能引起許多的眼部病變，希望透過課程讓學生學習相關醫學知識。此外，除了維護自身健康的積極行動外，更能了解透過疫苗注射達成群體免疫、疾病防治的公衛觀念。

### 貳、主題與單元架構

- 一、主題：龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）
- 二、單元：
  - (一) 身高體重視力檢查
  - (二) 流感疫苗注射

### 參、學習活動設計

領域／科目／跨領域		健康與體育領域、綜合領域	
實施年級		六年級	總節數 共 2 節，80 分鐘 (依實際授課節數調整)
單元名稱		龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）	
設計依據			
學習重點	學習表現	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 健體 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健體 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 綜合 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	核心素養  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。  健體-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。  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。
	學習內容	健體 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 健體 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 健體 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 綜合 Ad-III-2 兒童階段的發展歷程。	
永續發展目標 (SDGs)		SDGs 3 確保及促進各年齡層健康生活與福祉	
議題融入	議題／學習主題	生命教育/人學探索 安全教育/運動安全	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。	
與其他領域／		健康與體育領域、綜合領域	

科目的連結	
教材來源	1. 診間外的眼科學教室：什麼是近視？高度近視是一種病？診間外的眼科學教室 第3集 <a href="https://youtu.be/CJwYK12pNU0">https://youtu.be/CJwYK12pNU0</a> 2. 臺北市政府衛生局：「誰偷走我的光？」高度近視防治宣導影片 <a href="https://youtu.be/z6VcPcvqTQ4">https://youtu.be/z6VcPcvqTQ4</a> 3. TVBS NEWS：流感疫苗製作全紀錄 <a href="https://youtu.be/8_ok_iOVRck">https://youtu.be/8_ok_iOVRck</a> 4. 衛生福利部疾病管制署：流感疫苗快問快答 <a href="https://youtu.be/MSr2Xb08v2Q">https://youtu.be/MSr2Xb08v2Q</a> 5. 中國醫藥大學兒童醫院：流感疫苗接種須知與常見問題 <a href="http://www.cmuch.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=491">http://www.cmuch.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=491</a>
<b>學習目標</b>	
1. 了解自身的視力狀況，並認識高度近視可能引發的眼部病變。 2. 認識流感疫苗之作用及施打的重要性。	

概念結構與導引問題

概念結構	
<div style="text-align: center;"> <h2>龍華大代誌—健康小達人</h2> <p>The diagram illustrates a learning process. It starts with a vertical box on the left labeled '健檢愛自己' (Check and Love Yourself). Two arrows point from this box to a large yellow rounded rectangle. Inside this rectangle, at the top, are icons for 'N 關注' (Attention), 'A 行動' (Action), and 'E 表達' (Expression). Below these are the labels '生命教育/人學探索' (Life Education/Exploration) and '安全教育/運動安全' (Safety Education/Motion Safety). The main content of the yellow box is organized into two parallel paths. The top path consists of three boxes: '身高體重 視力檢查' (Body Weight and Vision Check), '高度近視 眼部病變' (High Myopia and Eye Disease), and '視力保健 具體行動' (Vision Protection Specific Actions). The bottom path consists of three boxes: '流感疫苗 注射' (Flu Vaccine Injection), '認識疫苗 疫苗副作用' (Recognize Vaccine Side Effects), and '疫苗與防疫' (Vaccine and Prevention). Arrows connect the boxes in each path from left to right. To the right of the yellow box, there are two final boxes: '視力保健 具體行動' (top) and '疫苗與防疫' (bottom). Each of these final boxes has associated icons: 'N 關注' and 'A 行動' for the top box, and 'E 探索' and 'R 反思' (Reflection) for the bottom box.</p> </div>	
導引問題	
一、身高、體重、視力檢查 1. 你雙眼的視力正常嗎? 2. 你知道高度近視可能引起哪些眼部病變嗎? 二、認識流感疫苗 1. 你知道施打疫苗的作用為何? 2. 施打流感疫苗的重要性及可能產生的副作用有哪些?	

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p><b>活動一：身高、體重、視力檢查</b></p> <p><b>(一)引起動機(3)</b>            教師提問引導學生是否還記得上學期的身高、體重、視力檢查結果？若檢查數據不理想（<b>體重過重/輕、身高成長緩慢、視力不佳</b>），你曾進行哪些具體行動來改善問題？</p> <p><b>(二) 身高、體重、視力檢查(25)</b>            一、全班同學排隊到健康中心，檢查身高、體重及視力。            二、請學生記住自己量測過後的數據。</p> <p><b>(三) 高度近視與眼部病變(10)</b>            一、教師提問            1. 視力檢查的結果如何？            2. 近視的同學知道自己近視的度數嗎？            3. 高度近視的定義為何？（600 度以上）</p> <p>二、介紹高度近視可能引起的眼部病變            1. 飛蚊症            2. 視網膜剝離            3. 黃斑部病變            4. 青光眼</p> <p>影片 1：(什麼是近視？高度近視是一種病？診間外的眼科學教室   第 3 集)  <a href="https://youtu.be/CJwYK12pNU0">https://youtu.be/CJwYK12pNU0</a></p> <p>影片 2：(「誰偷走我的光？」高度近視防治宣導影片)  <a href="https://youtu.be/z6VcPcvqTQ4">https://youtu.be/z6VcPcvqTQ4</a></p> <p>三、教師提問：你知道有哪些促進眼睛健康的具體行動嗎？            (充足睡眠、維持良好閱讀姿勢、減少使用 3C 產品、用眼後適度休息、豔陽下配戴</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能分享至少 1 項自己嘗試促進生長或維持健康的方法。</li> <li>2. 學生能了解自身視力的狀況。</li> </ol>	學生與課程前可透過網路搜尋眼睛疾病的相關資料。

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
	<p>太陽眼鏡、定期至眼科檢查、均衡飲食)</p> <p><b>(四)統整活動(2)</b></p> <p>教師統整：維持視力的健康，除了維持正確的姿勢、適度休息、充足睡眠外，能透過均衡飲食來供給身體成長及維護眼部健康，更重要的是定期追蹤視力，尤其是近視度數偏高的同學。</p>		
<p>教學設備／資源： 電腦、投影機</p>			
第二節	<p><b>活動二：流感疫苗注射</b></p> <p><b>(一)引起動機(5)</b></p> <p>教師逐一確認欲施打疫苗的學生，當日是否有感冒、發燒或其他身體不適之情形，必要時與家長確認是否施打或由當日至校醫生判斷。</p> <p><b>(二)流感疫苗注射(20)</b></p> <p>一. 全班同學排隊到健康中心，家長簽過同意書的學生依序接種流感疫苗。</p> <p>二. 請接種完疫苗之同學，依循醫護指示按壓注射處棉片並多喝水。</p> <p><b>(三)流感疫苗的原理(13)</b></p> <p>一. 觀看流感疫苗的製作流程影片 影片 1：(流感疫苗製作全紀錄) <a href="https://youtu.be/8_ok_iOVRck">https://youtu.be/8_ok_iOVRck</a></p> <p>二. 疫苗防護的原理與群體免疫</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼每年都要打流感疫苗？</li> <li>2. 流感疫苗安全嗎？有什麼副作用？</li> <li>3. 打了流感疫苗就不會得感冒或流感了嗎？</li> <li>4. 接種流感疫苗後要注意哪些事？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能明確向老師及醫護人員表達當日之身體狀況。</li> <li>2. 學生能留意接種疫苗之後是否產生副作用。</li> </ol>	<p>老師確認家長同學學生施打疫苗的名單。</p>

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
	<p>影片 2 : (流感疫苗快問快答)  <a href="https://youtu.be/MSr2Xb08v2Q">https://youtu.be/MSr2Xb08v2Q</a></p> <p><b>三. 疫苗副作用</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、蕁麻疹等，一般會在發生後 1 至 2 天內自然恢復。</li> <li>2. 流感疫苗也可能造成少數嚴重副作用，如立即型過敏反應，甚至過敏性休克等不適情況(呼吸困難、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等)，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀，請立即送醫治療。</li> <li>3. 對蛋有嚴重過敏者，注射後請於醫療院所觀察 30 分鐘，無不適症狀再離開。</li> </ol> <p><b>(四) 統整活動(2)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師統整：由流感所引起的呼吸道感染是常見的疾病，而免疫力較低的人和老人一旦染上流感，可能會出現嚴重併發症，嚴重時更可導致死亡。接種疫苗是其中一種預防流感及其併發症的有效方法，亦可減低老年人入院和死亡的風險。</li> <li>2. 教師詢問剛剛接種疫苗的同學是否有身體不適之情形並囑咐學生多喝水。</li> </ol>		
<b>教學設備／資源：</b> 電腦、投影機			
<b>參考資料：</b>			
<b>附錄：</b>			

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
<b>評量規準</b>			
評量項目：龍華大代誌—健康小達人（健檢愛自己）			
評量 向 度	能了解高度近視及相關眼部病變，並採取維護眼睛健康的具體行動 (5)	大致能了解高度近視及相關眼部病變，並採取部分維護眼睛健康的行動(3)	無法了解高度近視及相關眼部病變，且用眼習慣不佳(1)
	能了解疫苗注射對於個人與群體的效用，及可能出現的副作用 (5)	大致了解疫苗注射的效用及可能出現的副作用(3)	無法了解疫苗注射的效用及可能出現的副作用(1)
建議			