

高雄市龍華國小 114 學年四年級下學期彈性學習課程

健康小達人-健檢愛自己 課程設計

壹、設計理念

一、單元的設計緣起、背景、意涵及重要性

近年來近視年齡正在下修，近視的度數卻往上竄，近視的防治應從小做起，為了孩子的眼睛健康，必須進行定期視力檢查與培養日常生活中的護眼觀念。單元一【量身高體重視力】讓學生了解「眼睛是靈魂之窗」的重要，進而建立培養良好的視力保健習慣，讓學生更加健康、快樂的成長。

牙齒是每個人重要的資產，牙齒健康能讓生活更加幸福與快樂。透過定期牙齒檢查，讓學生對於自我康狀況有所認知了解，可早期發現，早期治療，輔以預防的宣導，讓學生學習牙齒保健的最佳方法。單元二【牙齒口腔檢查】讓孩子和家長了解牙齒的健康狀況，並提供預防保健及衛教指導服務內容。希望孩子能加強好潔牙與漱口，懂得愛惜自己的牙齒。

二、學生學習特質與需求

四年級的孩子已認識眼睛和牙齒的功能，了解近視和齲齒必須及早治療，知道做好視力保健與牙齒清潔的方法，並落實於生活中。配合學校規畫的身高體重和視力及牙齒口腔檢查，以檢核學生身體保健的落實成效，提供視力和牙齒保健方法的修正，達到「健檢愛自己」的目標。

三、核心素養的展現

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	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。	【1. 量身高體重視力】 【2. 牙齒口腔檢查】
	A3 規劃執行與創新應變	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。	【2. 牙齒口腔檢查】
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與	【1. 量身高體重視力】

		人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
--	--	----------------------------------	--

四、學習重點（表現與內容）的統整與銜接

在中年級的健康課程中，學生已經認識眼睛和牙齒的功能，了解視力和牙齒保健的重要性。本課程配合學校規畫的定期身高體重視力檢查和牙齒口腔檢查，以檢核學生視力和牙齒保健的實施成效，讓學生對於自我健康狀況有所認知了解，將最佳的保健方法落實於日常生活中。

五、議題融入與跨科／領域統整的規劃

四年級下學期「健檢愛自己」的課程由健康與體育領域出發，融入生命教育、安全教育等議題，讓學生認識眼睛和牙齒的功能，知道保健的方法，並落實在日常生活中。

六、重要教學策略與評量的說明

(一) 教學策略

- 1、直接教學策略：教師透過講述、示範、提問等策略，引導學生進行學習。
- 2、E化教學策略：教師透過影片觀賞、引導學生針對議題討論。

(二) 評量

- 1、發表：學生分享個人想法，參與討論。
- 2、實踐：學生每日做到望遠凝視和餐後潔牙。
- 3、聆聽：學生能專注聆聽發表者的講述內容。

貳、主題與單元架構

課程名稱	健檢愛自己	
適用年級	四年級	
授課時間	1 節課，40 分鐘	1 節課，40 分鐘
課程單元	身高體重視力檢查	牙齒口腔檢查
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 養成個人良好健康習慣 ● 實踐影響健康行為 	<ul style="list-style-type: none"> ● 養成個人良好健康習慣 ● 展現基本健康技能
融入生命教育、安全教育議題		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 生長階段的意義與差異 ● 自我檢視健康狀態方法 ● 良好衛生習慣及保健方法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生長階段的意義與差異 ● 良好衛生習慣及保健方法
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心 	<ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心
評量方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 ● 實踐 ● 聆聽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 ● 實踐 ● 聆聽

參、學習活動設計

【單元一設計】

領域／科目／跨領域	健檢愛自己		
實施年級	四年級	總節數	共 1 節，40 分鐘 依實際授課節數調整
單元名稱	身高體重視力檢查		
設計依據			
學習重點	學習表現	【健康與體育領域】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	核心 A 自主行動

		<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>	<p>素養</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1</p> <p>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>C 社會參與</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>綜-E-C2</p> <p>理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p> <p>A. 生長、發展與體適能</p> <p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>D. 個人衛生與性教育</p> <p>Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>F. 身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p>	
議題融入	議題／學習主題	安全教育-日常生活安全	
	議題實質內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合活動領域	
教材來源		綜合活動課本、健康與體育課本、自編	
學習目標			
<p>1. 了解眼睛的重要性。</p> <p>2. 認知正確的視力保健。</p> <p>3. 養成衛生保健的觀念。</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

<p>第一節</p>	<p>【活動一】身高體重視力檢查(25 分鐘)</p> <p>1. 教師引起動機：影片「兒童視力保健：護眼行動六招」。(3 分鐘)</p> <p>2. 學生排隊安靜走到健康中心配合做檢查，並由護理師進行全班的衛教宣導。</p> <p>【活動二】主題：有沒有戴眼鏡的經驗？戴眼鏡的人有甚麼感覺？(10 分鐘)</p> <p>1. 回教室後，請學生針對調查這個主題來進行討論。</p> <p>2. 透過班上的討論與分享，讓學生了解視力保健的重要。</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <p>1. 培養良好的閱讀寫字習慣，避免長時間近距離的活動。</p> <p>2. 注重均衡的膳食，不可偏食，適度的運動、眺望遠方及休息。</p> <p>3. 眼睛是靈魂之窗，若失去眼睛的功能，生活就受到影響，要注意營養保健和日常生活安全，小心護眼。</p>	<p>經驗分享 參與討論與發表</p>	<p>健康中心請老師叮嚀近視者要戴眼鏡。</p>
<p>教學設備／資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心 			
<p>參考資料：</p> <p>1. 影片「兒童視力保健：護眼行動六招」 https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0 資料來源：衛生福利部國民健康署</p> <p>2. <u>健康知識包-兒童護眼妙招</u> 健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/Article/HealthKnowledgePackagesContent.aspx?code=2 資料來源：衛生福利部國民健康署</p>			
<p>附錄：</p>			

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 6 招！

珍惜好視力，打敗惡視力！

目前高度近視已經成為不可逆的失明原因第一位，所以近視的預防與治療對孩童一生的視力健康是相當重要的。國外研究顯示：長時間近距離用眼是近視的危險因素，戶外活動是減緩近視發生和惡化的保護因素。

保護視力，須從小做起

每日戶外活動2-3小時；未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時，避免孩童過度近距離用眼，傷害視力。

高度近視的嚴重性與防治

年紀越小近視，越容易高度近視(度數>600度)，平均每年近視度數會增加75~100度，近視度數像爬樓梯般逐年增加，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。家長要重視孩子的視力保健，「多戶外活動」及「不要長時間近距離用眼」是預防近視及延緩近視度數加深的2大絕招。若孩子出現經常眯眼、揉眼睛、近距離看東西等現象，應儘早帶小朋友至眼科進一步檢查。多戶外活動，遠離近視危險因素，減少近視的發生和惡化。



避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘

衛生福利部 國民健康署 關心您
— 本經費由菸品健康福利捐支應 —

折線

折線

第1招 眼睛休息不忘記

1. 每天戶外活動2-3小時以上。
2. 看電視或螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。
3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少10分鐘。
4. 早睡早起，睡眠充足。

第3招 閱讀習慣要養成

7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。
8. 看書或拿筆寫字，保持35-40公分的距離。
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第5招 拿筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方左撇子則在右前方。
13. 姿勢端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 握筆由前三指來握筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第2招 均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。

第4招 讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
11. 書桌高度要讓手臂自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第6招 定期檢查要知道

15. 每年固定1-2次視力檢查。
16. 接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，盡速至合格眼科醫師處接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。



【單元二設計】

領域／科目／跨領域		健檢愛自己	
實施年級	四年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱		牙齒口腔檢查	
設計依據			
學習重點	學習表現	【健康與體育領域】 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	核心素養 A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。
	學習內容	【健康與體育領域】 A. 生長、發展與體適能 Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 D. 個人衛生與性教育 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體的部位的功能與衛生保健的方法。	
議題融入	議題／學習主題	生命教育-人學探索	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向	
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域	
教材來源		健康與體育課本、自編	
學習目標			
1. 知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 2. 了解蛀牙必須及早治療以避免對生理、心理造成影響。 3. 知道牙齒保健的方法，並落實在日常生活中。 4. 平時勤刷牙外，還要養成良好的衛生習慣、健康飲食與健康生活的習慣。			

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>【活動一】牙齒口腔檢查(25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 引起動機： <ul style="list-style-type: none"> 各位小朋友，我們聽說過--牙痛不是病，痛起來要人命，你有這經驗嗎？ * 解說牙齒的功能與愛護牙齒的重要性。 全班兒童排好隊之後，安靜走到健康中心，配合醫生做牙齒檢查。 健康中心護士解說。 進行牙齒口腔檢查。 <p>【活動二】我的牙齒健康嗎？如何讓牙齒健康呢？(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 定期牙齒口腔檢查有什麼好處？ <ul style="list-style-type: none"> * 定期牙齒口腔檢查能及早預防，及早治療以避免對生理、心理造成影響。 請兒童自我檢核以下問題並進行討論與分享 <ol style="list-style-type: none"> 我的牙齒健康？ 如何做讓牙齒健康呢？ <ul style="list-style-type: none"> * 確實做好潔牙工作 * 定期檢查 * 均衡飲食 * 每半年牙齒塗氟、每週使用含氟漱口水，減少蛀牙的發生。 * 避免外傷 * 牙齒有問題要立即治療。 <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 加強兒童了解自己牙齒口腔健康嗎？ 做好潔牙與漱口，平日健康飲食，懂得愛惜自己的牙齒。 牙齒是每個人重要的資產，牙齒健康能讓生活更加快樂。 	<p>發表</p> <p>仔細聆聽</p> <p>經驗分享</p> <p>仔細聆聽</p> <p>參與討論與發表</p>	<p>健康中心請老師協助再叮嚀用餐後牙齒刷乾淨。</p>
<p>教學設備／資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心 			
<p>參考資料：</p>			
<p>附錄：</p>			