

許家豪老師

附件七

## 103 年教師視力保健教學模組教案甄選 教案格式

教學主題	<u>閱讀護眼有效學，社區走走不可缺</u>		
配合領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會領域 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 議題：_____ <input type="checkbox"/> 自然與生活科技 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 健康與體育	教學對象	七年級（國一生）
		設計者	許家豪
		教學時間 【節數】	1 節（45 分鐘）
教學媒材	<input checked="" type="checkbox"/> 文字故事：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簡報：_____ <input checked="" type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ <input type="checkbox"/> 繪本：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源 <input type="checkbox"/> 電子白版 <input type="checkbox"/> 其他		
課程設計動機 (理念)	視力保健，在本教案的設計上，就是融入社會領域的有效學習多元智慧理論，以「自然觀察」與「空間」智慧方式為動機，除培養正確良好的學習方法外，(即護眼六招之閱讀習慣養成與護眼環境的注意「也包含『用眼3010』」)，並藉由參與社區的戶外活動，以及實施「太陽時間 120」，讓眼睛有充分的休息，才會更健康，耳聰更目明。以上即是本教案的設計理念。		
教學方法	1.以有效學習的「五到」為開始，強調「眼到」與「心到」的重要性。 2.在多元智慧理論中，以眼力為發展的「自然觀察」(具體或細微)及「空間」(看遠看近)智慧融入視力保健專題，適當實施「用眼 3010」方案。 3.走出戶外，進入社區，以參與社區行動過程，眼觸自然，完成太陽任務。		
能力指標（含生活技能指標）			
單元目標	具體目標	生活技能指標	
<u>一、認知方面</u> 1.認識有效學習之「五到學習法」及「多元智慧」理論。 2.習得「社區總體營造」的內涵。 3.認識「用眼六招」結合室內外等視力保健的方法 <u>二、技能方面</u> 1.於室內：將「用眼 3010」用在有效學習的「五到學習法」及「多元智慧」理論上。	1-1-1 能了解「五到學習法」的眼到進而心到的閱讀方法。 1-1-2 能認知「自然觀察」與「空間」智慧的提升自我與自信的能力。 1-2 能認識社區「意識」、「參與」及「營造」的精神與內涵。 1-3 讓眼睛休息、閱讀環境與習慣、接近戶外自然健康環境 2-1 閱讀時能充分使用「3010」	做決定 目標設定 解決問題 創造性思考  自我察覺 人技關係技能 批判思考	

<p>2.於室外：將「太陽時間 120」用在參與社區活動的過程。</p> <p><u>三、情意方面</u></p> <p>1.體認閱讀之功，始於眼明。 2.體認社區綠美，造福眼睛。</p>	<p>行動，且能再發展到「自然觀察」或「空間」智慧上，以提高用眼的效能。</p> <p>2-2 在進行社區參與行動時，尤以社區綠美化工作，能充分展現「太陽時間 120」。</p> <p>3-1 體會「眼睛是靈魂之窗」，有健康的眼見，才能讀萬卷書 3-2.體會「眼明手快」，才能望千里江山，行萬里通路，造光明前途。</p>	<p>同理心 自我肯定 情緒調適 自我健康管理</p>			
<p>課程架構 (主題、單元名稱、教學活動、教學資源.....)</p>	<p>主題一 眼明心到好讀書</p> <p>1.單元名稱：<u>眼界所及，心領神會，3010，看得更久。</u></p> <p>2.教學活動：<u>晨讀 30 分鐘，讓眼睛放鬆 10 分鐘。</u></p> <p>3.教學資源：<u>班級學生與來自班級的閱讀書庫，一人一本進行晨讀。</u></p> <p>主題二 自然觀察細推究、空間美設計巧靈活用</p> <p>1.單元名稱：<u>看近看遠，創造怡然自得與氣象萬千的人生環境。</u></p> <p>2.教學活動：<u>討論「兒時記趣」的自然觀察與「岳陽樓記」的空間智慧。</u></p> <p>3.教學資源：<u>清沈復「兒時記趣」與北宋歐陽修「岳陽樓記」文章內容。</u></p> <p>主題三 社區綠美保健視力、賞心悅目創造雙贏</p> <p>1.單元名稱：<u>社區綠美靠你我，保養眼睛要永續</u></p> <p>2.教學活動：<u>以中壢東明橋綠美化為社區環境教育的模範</u></p> <p>3.教學資源：<u>實地參觀與探訪</u></p>				
<p>教學活動設計 (1 節)</p>	<p>教學活動</p>	<p>教材 教具</p>	<p>時 間 (分)</p>	<p>能力 指標</p>	<p>學 習 評 量</p>

	<p><b>【準備活動】</b></p> <p>1.教師準備：七上課本、閱讀書庫課外閱讀物要一應俱全，在黑板上書寫上課大綱，及製作學習單。並以最少時間講授上課大綱。</p> <p>2.學生準備：小組分組（7人一組），桌椅排成梅花座，備妥習作。</p> <p>單元一：眼明心到好讀書 單元二：自然觀察細推究、空間美設計巧靈活用</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>1.教師先行提示「良好的學習態度」與「正確的學習方法」，並強調「用眼3010」應用在這個層面的保健性。</p> <p>2.請全體同學開始挑選自己喜愛閱讀的課外刊物。</p> <p>3.提示多元智慧，自我優勢潛能內容。輔以「兒時記趣」－發現自然觀察者智慧，以及「岳陽樓記」－發現空間智慧為例。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1.開始安靜閱讀，並在學習單上面寫下全程閱讀時，有否保持適當視力距離。</p> <p>2.提問學生是否有效的「眼到」進而「心到」</p> <p>3.在附讀完「兒時記趣」－發現自然觀察者智慧，以及「岳陽樓記」－發現空間智慧後，能從中體悟自己在閱讀中所發現的優勢智慧。並在學習單上，寫出你從書中，最感興趣或發現你的優勢智慧層面。</p> <p>4.請學生於半小時的閱讀後，感受用眼狀態（有否疲累、眼酸睜不開來）及對心領神會的影響狀態。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>以「眼到進而心到」為基礎，進而從中進階去體驗出自己潛藏的優勢智慧。全程均以學生自己體驗為中心，最後以此感受用眼進而「案牘勞形」的狀態，對「用眼3010」更加重視與保健。</p>	<p>課本 講義 板書 學習 單 課外 讀本</p> <p>課本 課外 讀本 板書 學習 單</p>	<p>3 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>健 1-3-2 社 1-4-5 社 5-4-1 社 8-4-2 健 6-3-6 健 7-3-1 健 7-3-4</p>	<p>講述 法</p> <p>上課 觀察 問答 法</p> <p>學習 單</p>
--	--	--	--------------------------------------	--	---

	<p>單元三：社區綠美保健視力、賞心悅目創造雙贏</p> <p><b>【引起動機】</b> 課本所講述的「社區營造」與範例，誘發學生對自己學區環境的歸屬感與參與行動，不知覺已在進行「出外走走，活力更久」的太陽時間120。</p> <p><b>【發展活動】</b> 1.「社區綠美靠你我，保養眼力要永續」，帶同學們走出教室，經過操場，出了校門，走到楊柳扶疏的附近新街溪上的「東明橋」，感受社區綠美化的環境教育之美。 2.眼觸自然，心曠神怡，放鬆心情，綠意充滿，美化視覺，體貼眼睛，一舉兩得。</p> <p><b>【統整與總結】</b> 護眼的好處，貴在能走出戶外，藉由新鮮空氣與美好景物，讓眼睛受到洗滌，進而保養，心曠神怡，就會有心力，去思考專注在社區的美好經營與建構上，眼之為用，真是大矣哉！</p>	戶外教學	10分鐘		行為演練法  觀察法
教學評量	<p>1.檢視學生在晨讀的專注力，並自我覺察是否有做到「眼到進而心到」。</p> <p>2.由學習單的狀況及教師覺察，進而評量每位學生用眼3010的程度。</p> <p>3.校外教學的踐行，無形中進行太陽時間120，並感受社區總體營造成果</p>				
教學心得	<p>在本課程設計教學後，讓學生同時感受一節課的時間，能有室內與室外的學習情境，能將原本沉悶枯燥的平凡上課，變得生機勃勃，由眼界大開，刺激腦力深層思考，並坐收理論與實際結合之效。</p>				
教學建議	<p>在視力保健融入社會公民領域的議題上，建議可以在實際授課中，在相關的單元中舉例，不斷提示與加強學生「用眼3010」與「太陽時間120」，在時間允許的範圍內施行。</p>				
參考資料	<p>1.康軒版與翰林版社會七上課本：單元三第5、6課</p> <p>2.國中國文「兒時記趣」與高中國文「岳陽樓記」的文章</p> <p>3.校外教學照片</p>				
附錄	<p>1.</p> <p>2.</p>				
備註					