

The background features a stylized landscape with rolling hills in shades of green and blue. On the left, there is a tree with a dark brown trunk and several large, rounded, overlapping leaves in shades of purple and pink. The sky is a gradient of light blue and white. The title text is centered in the upper half of the image.

健體領域教學新思維

瑞梅國小 林靜芳主任

新思維創造價值



Palin Cai
菜粥粥

翻譯：菜粥粥

@菜粥粥翻譯

九項核心素養

	A自主行動 學習能力	B溝通互動 活用知識	C社會參與 積極參與
本體	A1.身心素質 與自我精進	B1.符號運用 與溝通表達	C1.道德實踐 與公民意識
焦點 內涵	A2.系統思考 與解決問題	B2.科技資訊 與媒體素養	C2.人際關係 與團隊合作
應用	A3.規劃執行 與創新應變	B3.藝術涵養 與美感素養	C3.多元文化 與國際理解

核心素養-九宮格

	A自主行動 學習能力	B溝通互動 活用知識	C社會參與 積極參與
本體	A1.身心素質 與自我精進 	B1.符號運用 與溝通表達 	C1.道德實踐 與公民意識 
焦點內涵	A2.系統思考 與解決問題 	B2.科技資訊 與媒體素養 	C2.人際關係 與團隊合作 
應用	A3.規劃執行 與創新應變 	B3.藝術涵養 與美感素養 	C3.多元文化 與國際理解 

核心素養9宮格內容

1. 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. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
8. 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。
9. 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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。

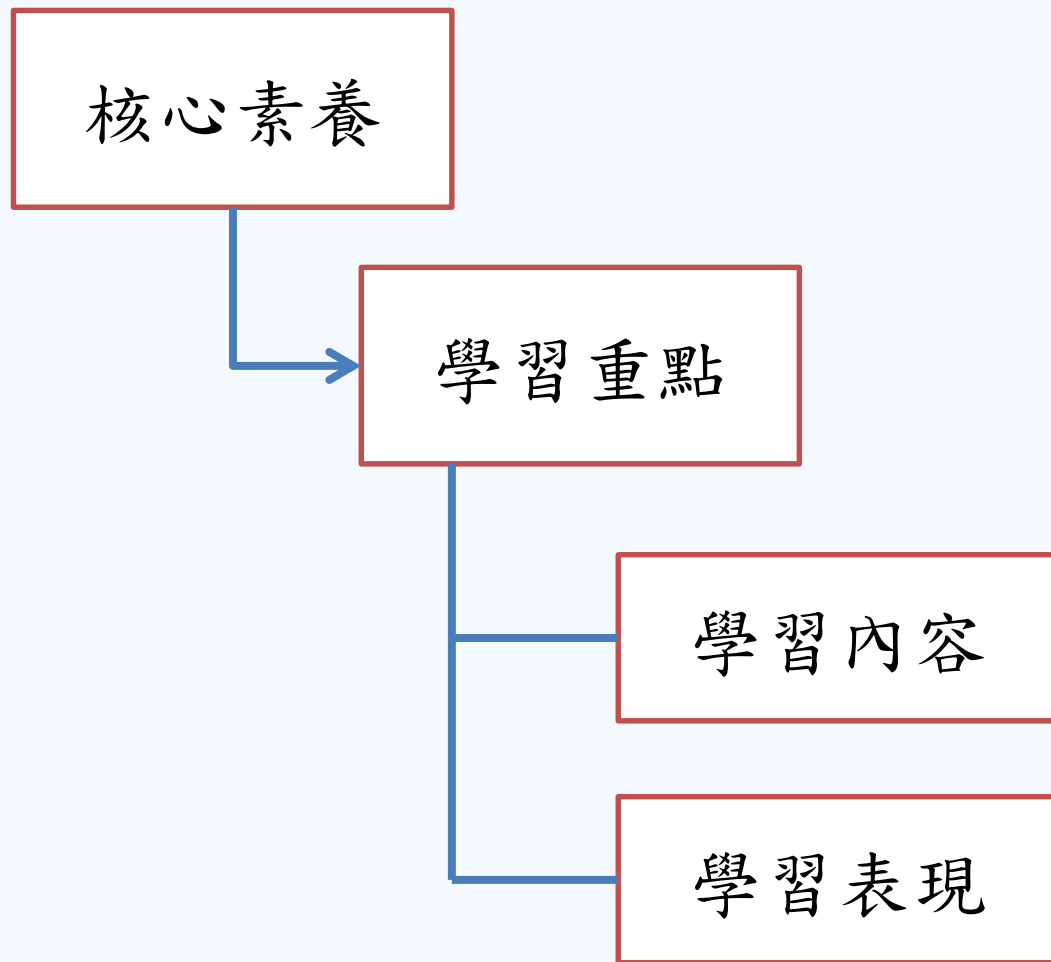
核心素養-九宮格

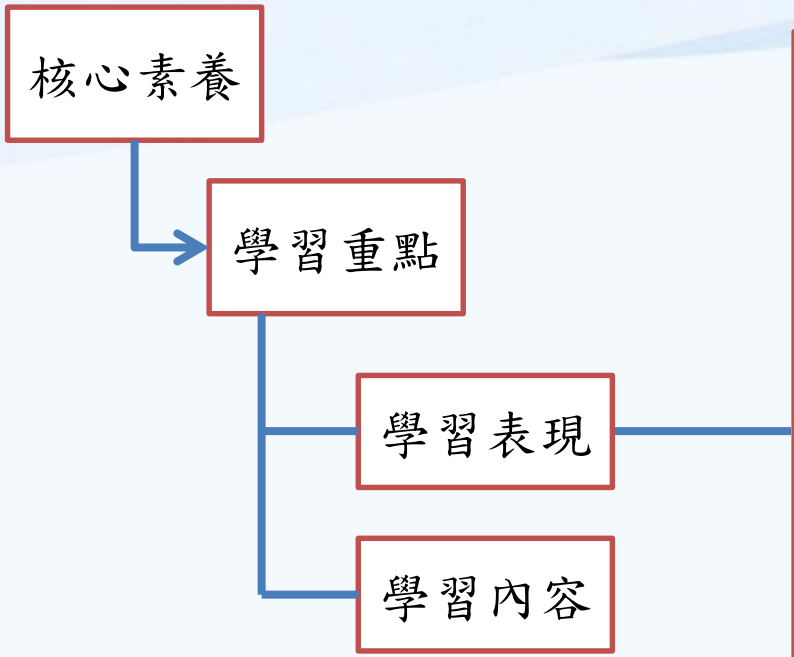
	A自主行動 學習能力	B溝通互動 活用知識	C社會參與 積極參與
本體	A1.身心素質 與自我精進 	B1.符號運用 與溝通表達 	C1.道德實踐 與公民意識 
焦點內涵	A2.系統思考 與解決問題 	B2.科技資訊 與媒體素養 	C2.人際關係 與團隊合作 
應用	A3.規劃執行 與創新應變 	B3.藝術涵養 與美感素養 	C3.多元文化 與國際理解 

核心素養九宮格-填對了嗎?

	A自主行動 學習能力	B溝通互動 活用知識	C社會參與 積極參與
本體	A1.身心素質 與自我精進 9	B1.符號運用 與溝通表達 6	C1.道德實踐 與公民意識 2
焦點 內涵	A2.系統思考 與解決問題 5	B2.科技資訊 與媒體素養 8	C2.人際關係 與團隊合作 7
應用	A3.規劃執行 與創新應變 1	B3.藝術涵養 與美感素養 4	C3.多元文化 與國際理解 3

健體領域學習重點





1. 認知：
健康知識、技能概念、運動知識、技能原理
2. 情意：
健康覺察、正向態度、學習態度、運動欣賞
3. 技能：
健康技能、生活技能、技能表現、策略運用
4. 行為：
自我管理、倡議宣導、運動計畫、運動實踐

(一) 第一學習階段

1. 學習表現

類別名稱	次項目	第一學習階段學習表現
1. 認知	a. 健康知識	1a- I -1 認識基本的健康常識。
		1a- I -2 認識健康的生活習慣。
	b. 技能概念	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。
	c. 運動知識	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。
		1c- I -2 認識基本的運動常識。
d. 技能原理	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	
2. 情意	a. 健康覺察	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。
		2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。
	b. 健康正向態度	2b- I -1 接受健康的生活規範。
		2b- I -2 願意養成個人健康習慣。

學習表現事例

3. 技能	a. 健康技能	3a- II-1 演練基本的健康技能。
		3a- II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
	b. 生活技能	3b- II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。
		3b- II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。
		3b- II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
	c. 技能表現	3c- II-1 表現聯合性動作技能。
		3c- II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
	d. 策略運用	3d- II-1 運用動作技能的練習策略。
3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
4. 行為	a. 自我健康管理	4a- II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
		4a- II-2 展現促進健康的行為。
	b. 健康倡議宣導	4b- II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。
		4b- II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。
	c. 運動計畫	4c- II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。
		4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
d. 運動實踐	4d- II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	
	4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	

核心素養

學習重點

學習表現

學習內容

內容333
三項整合
三項健康
三項體育

- A. 生長、發展與體適能
- B. 安全生活與運動防護
- C. 群體健康與運動參與(含水域、戶外、其他運動項目)
- D. 個人衛生與性教育
- E. 人、食物與健康消費
- F. 身心健康與疾病預防
- G. 挑戰型運動(含田徑、游泳)
- H. 競爭型運動(含網牆性、攻守入侵、標的性、守備跑分性球類運動)
- J. 表現型運動(含體操、舞蹈、民俗性運動)

學習內容事例

2. 學習內容

主題名稱	次項目	第一學習階段學習內容
A. 生長、發展與體適能	a. 生長、發育、老化與死亡	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。
	b. 體適能	Ab- I -1 體適能遊戲。
B. 安全生活與運動防護	a. 安全教育與急救	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。
		Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。
	b. 藥物教育	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。
		Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。
	c. 運動傷害與防護	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。
	d. 防衛性運動	Bd- I -1 武術模仿遊戲。
Bd- I -2 技擊模仿遊戲。		
C. 群體健康與運動參與	a. 健康環境	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。
	b. 運動知識	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。
		Cb- I -2 班級體育活動。
		Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。
	c. 水域休閒運動	Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。
	d. 戶外休閒運動	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。
e. 其他休閒運動	Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	



樂聽樂學找素養

學習內容9項主題、26次項目：

- ➡1. 生長、發展與體適能：「生長發育、老化與死亡」、「體適能」
- ➡2. 安全生活與運動防護：「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」、「防衛性運動」
- ➡3. 群體健康與運動參與：「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」、「其他休閒運動」
- ➡4. 個人衛生與性教育：「個人衛生與保健」、「性教育」
- ➡5. 人、食物與健康消費：「人與食物」、「健康消費」
- ➡6. 身心健康與疾病預防：「健康心理」、「健康促進與疾病預防」
- ➡7. 挑戰類型運動：「田徑」、「游泳」
- ➡8. 競爭類型運動：「網／牆球類運動」、「陣地攻守球類運動」、「標的球類運動」、「守備／跑分球類運動」
- ➡9. 表現類型運動：「體操」、「舞蹈」、「民俗運動」

歌曲1

七的隆冬槍 鬧鐘一直響 時間到了時間到了
已經天亮 屁股曬太陽 棉被不要搶
打起精神睜開雙眼 趕快起床
七的隆冬槍 麥擱咧眠夢 快去刷牙快去洗臉
不要賴床 早餐不要忘 心情要開朗
起床歌 跟著我 一起來唱
媽媽和爸爸和哥哥和姐姐和弟弟和妹妹
一起動一動 正腳 倒腳 正腳 倒腳
早起半個鐘頭 一天都充滿笑容

學習內容9項主題、26次項目：

- ➡1. 生長、發展與體適能：「生長發育、老化與死亡」、「體適能」
- ➡2. 安全生活與運動防護：「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」、「防衛性運動」
- ➡3. 群體健康與運動參與：「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」、「其他休閒運動」
- ➡4. 個人衛生與性教育：「個人衛生與保健」、「性教育」
- ➡5. 人、食物與健康消費：「人與食物」、「健康消費」
- ➡6. 身心健康與疾病預防：「健康心理」、「健康促進與疾病預防」
- ➡7. 挑戰類型運動：「田徑」、「游泳」
- ➡8. 競爭類型運動：「網／牆球類運動」、「陣地攻守球類運動」、「標的球類運動」、「守備／跑分球類運動」
- ➡9. 表現類型運動：「體操」、「舞蹈」、「民俗運動」

歌曲2

想到一步一步的過去 定定攏會乎人真難忘
時間一分一秒塊過去 在阮的心內定定攏會想到伊
阿嬤妳今嘛在叨位 阮在叫妳妳甘有聽到
阮的認真甲阮的成功 妳甘有看到
阮在叫妳 妳知影沒
阿嬤妳今嘛過的好麼 甘有人塊甲妳照顧
希望後世人阮攞會凍來乎妳疼
作妳永遠的孫仔 攞叫妳一聲阿嬤

學習內容9項主題、26次項目：

- 1. 生長、發展與體適能：「生長發育、老化與死亡」、「體適能」
- 2. 安全生活與運動防護：「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」、「防衛性運動」
- 3. 群體健康與運動參與：「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」、「其他休閒運動」
- 4. 個人衛生與性教育：「個人衛生與保健」、「性教育」
- 5. 人、食物與健康消費：「人與食物」、「健康消費」
- 6. 身心健康與疾病預防：「健康心理」、「健康促進與疾病預防」
- 7. 挑戰類型運動：「田徑」、「游泳」
- 8. 競爭類型運動：「網／牆球類運動」、「陣地攻守球類運動」、「標的球類運動」、「守備／跑分球類運動」
- 9. 表現類型運動：「體操」、「舞蹈」、「民俗運動」

歌曲3

垂涎的邪惡 陪我長大 在軟爛中生長
社會營養 過去坑疤的 讓我站穩了
那些神醜的 評誰亂正的 喔~
我都笑哭了 這什麼標準 急著決定適者生存
愛我恨我非我 有一些外在我 來自內在我
聽誰說錯的對的 說美的醜的 若問我我看我說
我怪美的

學習內容9項主題、26次項目：

- ➡1. 生長、發展與體適能：「生長發育、老化與死亡」、「體適能」
- ➡2. 安全生活與運動防護：「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」、「防衛性運動」
- ➡3. 群體健康與運動參與：「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」、「其他休閒運動」
- ➡4. 個人衛生與性教育：「個人衛生與保健」、「性教育」
- ➡5. 人、食物與健康消費：「人與食物」、「健康消費」
- ➡6. 身心健康與疾病預防：「健康心理」、「健康促進與疾病預防」
- ➡7. 挑戰類型運動：「田徑」、「游泳」
- ➡8. 競爭類型運動：「網／牆球類運動」、「陣地攻守球類運動」、「標的球類運動」、「守備／跑分球類運動」
- ➡9. 表現類型運動：「體操」、「舞蹈」、「民俗運動」

課程示例

~談『畫』『性』藝廊

四、課程概念架構圖



底圖:夏卡爾-華蓋下的新娘



1



2



3



4



COVID-19 不上身

just do it

第一節

準備階段 Preparation stage

教室用語:

stand up.bow.sit down.

師生問好:

S: Good morning teacher.

T: Good morning everyone.

- 1、**T:**播放教學簡報(洗手、口罩、針筒、病毒)。
請猜一猜上課主題?
- 2、**S:** COVID-19
- 3、**T:**為什麼?(why?) 理由?...
- 4、進行前測-Quizizz-5G 智慧學習

Teacher plays PPT with pictures like wash hands, face masks,syringes,virus to let students guess the topic today and also the reasons why.(About Covid-19) Then, do the pre-test about Quizizz.



進行前測-Quizizz

- <https://quizizz.com/join/quiz/634b921037cab8001dfef4f7/start?studentShare=true>



第一節

發展階段 Development stage

- 1、T:你知道 COVID-19 如何傳染?
- 2、S:飛沫、咳嗽、接觸...
- 3、T:預防 COVID-19 的方法有那些呢?
- 4、S:戴口罩(wear a mask)、勤洗手(wash hands)20 秒(one, two...)、量體溫...
- 5、T:病毒容易從某些部位進入身體，讓我們先來了解身體部位吧!
- 6、T:播放音樂一遍，第二遍學生跟著一起唱歌。
- 7、T:從影片中你知道病毒容易從哪裡進入身體?
- 8、S:鼻子(nose)、嘴巴(mouth)、眼睛(eyes)
- 9、T:所以不要碰觸(don't touch...).....



(截圖來源: 註 1)

第一節總結階段 Summary stage

防疫心智圖 -示範版

COVID-19不上身
just do it

減少被傳染

避免飛沫傳染

戴口罩

保持空氣流通

保持社交距離

避免接觸傳染

勤洗手

不碰眼、口、鼻

增強抵抗力

均衡飲食

睡眠充足

適當運動

接種疫苗



第二節



引起動機-
「細菌沾染-模擬實驗」



組內夥伴相互操作、學習
(組內共學、教師導學)



影片教學(學生自學、教師導學)



各組操作正確洗手步驟並發表倡議口號
(組間互學、教師導學)

第三節 魷魚大戰COVID-19



遊戲規則

- 學生分成四組，並組內討論棒次
- 在起點對面設置圖卡區
- 第一棒聽到音樂響起從起點出發，音樂停止需保持不動，直到音樂再響起才可行動
- 跑至圖卡區選取正確圖卡(預防COVID-19)並跑回終點，將圖卡貼在人形圖版上
- 正確字卡、圖卡、念出英語、做出正確動作各得一分，得分最高者獲勝



The background features a stylized landscape with wavy, layered hills. The top portion consists of light blue and white layers, while the bottom portion consists of various shades of green layers, creating a sense of depth and movement.

課程結束後？

素養導向評量大哉問

♥ 值得問的好問題
從生活出發的真實問題



素養導向教學與評量四大原則



以學年為單位，建立課程計畫(學習累進概念)

守序善良



這才是月餅

中立善良



蛋黃流心當然是月餅

混沌善良



蛋黃酥也是月餅

守序中立



肉鬆餡當然是月餅

絕對中立



綠豆椪也是月餅

混沌中立



馬卡龍也是月餅

守序邪惡



牛肉餡餅是月餅

中立邪惡



刈包也是月餅

混沌邪惡



漢堡也能是月餅

什麼是好的問題？

何者沒有出現在圖片中？

- ①刈包
- ②馬卡龍
- ③蛋黃酥
- ④綠豆冰糕

素養和素養導向

♥ 素養—終身受用的學習力

- 你的課留給他什麼樣的能力，是他終身受用的？
- 如果你的孩子日後沒有要讀中文系……
請問國文課留給他什麼是他終身受用的？
- 體育老師，你的學生沒有要當運動員……
體育要留給孩子什麼是他終身受用的？

♥ 素養導向

- 讓學生看到知識和能力的重要性。
- 情境鋪陳的目標，題目想要評量能力到底可以用在哪裡？

素養導向試題要素

♥ 素養導向試題2要素：

- 佈題強調真實的情境與真實的問題
- 評量強調總綱核心素養或領綱學習重點，應用於理解或解決真實情境脈絡中的問題，亦即可以遷移的能力

素養導向試題要素

♥ 素養導向評量強調：

- 情境，讓學生看到所學的重要性
- 情境，為了讓學生展現學習力
- 提問，為該情境中我會想問的問題
- 學生了解所學與其生活或職涯發展的關係
- 正向引導學生學習動機

九天玄女之金鐘獎開幕



教、量一貫

✎ 相同情境，首尾呼應

- 開頭從九天玄女開始，結尾在九天玄女結束

✎ 分點論述，總括重點

- 金鐘獎落誰家：串聯「入圍影片」，根據題目，分化出的「重要論點」，依序分段論述

✎ 借物轉場，跨越時空

- 意識流動：光
- 相同物：豬腳、茶杯
- 相似結構：巧克力棒、手電筒

✎ 貼心讀者，重點回顧

- 去年金鐘獎的五個重點，首先要擁有『逆局』般的魄力；同時也要有『華燈』的優雅；不能忘了『茶金』的精明；當然也要有『俗女』的灑脫；最後擁抱『斯卡羅』的多元。

✎ 開頭破題，結尾扣題

審題大會

有三示例，請各位擔任審題老師

- 你支持哪一例題作為評量試題？
原因是什麼？
題目在測驗學生哪一項能力？
- 該題組符合素養導向評量的要素嗎？
原因是什麼？

你會選擇哪一例？

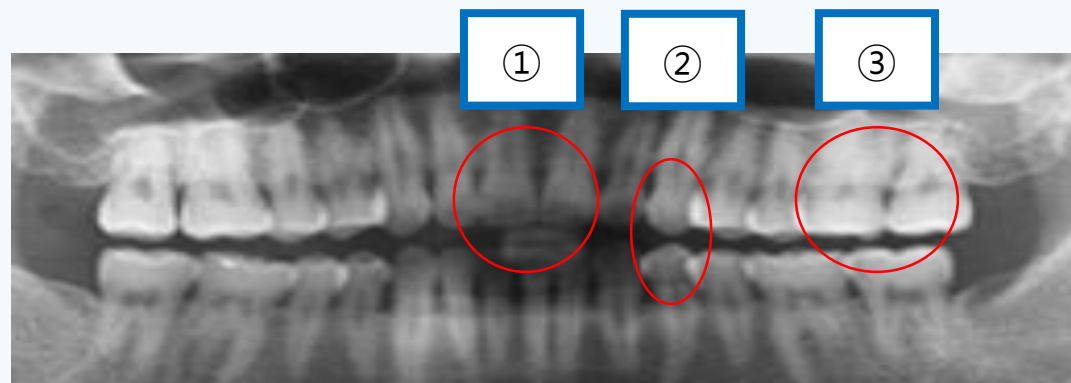
例一：

() 下列牙齒功能何者正確。

- ① 門牙主要是磨碎食物。
- ② 牙齒跟說話清不清楚沒有關係。
- ③ 犬齒主要是撕裂食物。
- ④ 吃東西時是先用臼齒切開食物。

例二：

() 下列圖中哪一顆是臼齒。



你會選擇哪一例？

例三：

- 灰太狼在山林裡找到了一間糖果屋，他超開心的，因為再也不怕肚子餓了！他在糖果屋中吃了好多糖果、蛋糕、果汁、汽水，每天除了吃就是熬夜玩電動，開開心心的過了一個月後，糖果屋的食物被他吃完了..
- 灰太狼正擔心以後沒得吃了!!還好想起家裡的冰箱還有七隻小羊腿，於是滿懷期待地回到家中，拿起羊腿，張開滿口黃牙的大嘴，撕咬下一塊美味的羊肉，正要咬碎羊肉品嚐美食時..
- 灰太狼發出狼嚎，流下痛苦的眼淚，拔腿狂奔來到醫院，向醫生哭喊著說:我的牙齒好痛啊!!

請回答下列問題:勾選題 (對的請打勾)

1、請問灰太狼為什麼會牙齒痛？

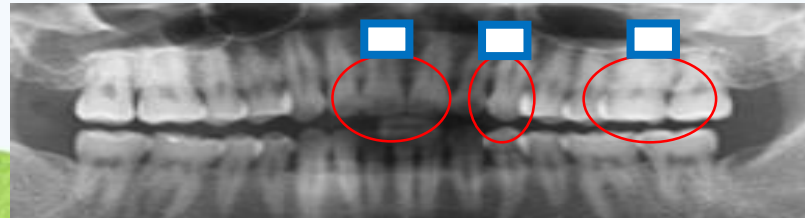
吃太多甜食。 打太多電動。 不刷牙。 羊肉沒煮熟。 睡眠不足。

2、依據故事內容推測灰太狼是哪顆牙齒痛？

門牙。 犬齒。 臼齒

3、醫生幫灰太狼拍了牙齒的X光片，

請問灰太狼痛的牙齒在哪一個位置？



SBASA標準本位評量資源分享

SBASA

• 十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量計畫 •
Standard-based Assessment of Student Achievement for Elementary and Junior High School Students

[關於本計畫](#)[評量標準與示例查詢](#)[活動專區](#)[資源專區](#)[學校計畫專區](#)[會員專區](#)[回首頁](#)

健康教育

首頁 > 評量標準與示例查詢 > 國小評量標準 > 健康教育

更新日期：2021-09-08

[發展說明](#) | [評量標準](#) | [評量示例](#) | [全文下載](#)

[第一學習階段](#) | [第二學習階段](#) | [第三學習階段](#)

[語文領域](#)[數學領域](#)[社會領域](#)[自然科學領域](#)[健康與體育領域](#)[藝術領域](#)[綜合活動領域](#)[生活課程](#)

☰ 第三學習階段.pdf

1 / 1

76%

主題	評量標準				
	A	B	C	D	E
認知	能 完整地認識 生理、心理與社會的健康概念及行為對健康的影響，並 充分理解 促進健康的方法、資源與規範，以及健康技能與生活技能的重要性及步驟，能 正確尋求適用的 技能與健康自主管理原則與方法。	能 認識 生理、心理與社會的健康概念及行為對健康的影響， 理解 促進健康的方法、資源與規範，以及健康技能與生活技能的重要性及步驟，並能 尋求適用的 技能與健康自主管理原則與方法。	能 大致地認識 生理、心理與社會的健康概念及行為對健康的影響， 部分理解 促進健康的方法、資源與規範，以及健康技能與生活技能的重要性及步驟，並能 大致正確地尋求適用的 技能與健康自主管理原則與方法。	能 有限地認識 生理、心理與社會的健康概念及行為對健康的影響，並 粗略理解 促進健康的方法、資源與規範，以及健康技能與生活技能的重要性及步驟，並能 在引導下尋求適用的 技能與健康自主管理原則與方法。	未達D等級。
情意	能 積極關注 生活中常見的健康議題與影響因素間的相互關係，並 深切地觀察 其對自我內在想法的影響，能 主動認同 健康的生活態度，以具備落實健康行動之充分信心與效能。	能 關注 生活中常見的健康議題與影響因素間的相互關係，並 觀察 其對自我內在想法的影響，能 認同 健康的生活態度，以具備落實健康行動之信心與效能。	能 傾向關注 生活中常見的健康議題與影響因素間的相互關係，並 大致地觀察 其對自我內在想法的影響，能 傾向認同 健康的生活態度，以具備落實健康行動之 部分 信心與效能。	能 引導後傾向關注 生活中常見的健康議題與影響因素，並 粗略地觀察 其對自我內在想法的影響， 引導後傾向認同 健康的生活態度，以具備落實健康行動之 有限 信心與效能。	未達D等級。
技能	能 熟練地操作 健康技能， 獨立演練 生活技能，並 靈活地運用 於不同的生活情境中。	能 正確地操作 健康技能， 獨立演練大部分 的生活技能，並 靈活地運用 於不同的生活情境中。	能 大致正確地操作 健康技能， 演練部分 的生活技能，並 運用 於不同的生活情境中。	能 有限地操作 健康技能， 演練有限 的生活技能，並 運用 於不同的生活情境中。	未達D等級。
	能 主動運用多元的 健康相關資源， 持續 展現、反省與	能運用 多元的 健康相關資源， 經常 展現、反省與修正	能運用 正確的 健康相關資源， 偶爾 展現、反省與修正	能運用 有限的 健康相關資源， 很少 展現、反省與修正	未達D等級。

健康是練出來的



There you go!





示例分享

教學單元設計

科目/單元名稱	健康與體育 / Eye know.Eye see.Eye do		
實施階段	第二階段	總節數	共2節
領綱核心素養	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。		
學習重點	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</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>		
(2)學習內容 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>(3)學習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1.認識造成近視的眼睛構造變化。2.覺察造成近視的個人、家庭與環境因素。3.了解保健眼睛的方法。4.願意改進錯誤的用眼習慣。5.在生活中展現保健眼睛的方法。		

教學與評量對照

單元名稱

Eye know.

Eye see.

Eye do

學習目標

1. 認識造成近視的眼睛構造變化。
2. 覺察造成近視的個人、家庭與環境因素。
3. 了解保健眼睛的方法。
4. 願意改進錯誤的用眼習慣。
5. 在生活中展現保健眼睛的方法。

節課名稱

第一節 礙 see

第一節 Eye know

第一節 Eye see

第二節
Eye do 大富翁

第二節
YES! eye do

評量工具

前測- Eye知多少

1. EYE呀大眼怪!學習單
2. 「Eye」眼紀錄表

後測- Eye知多少

教學歷程



礙 see

學生分別戴上正常與模糊
眼鏡感受帶眼鏡的不方便

教學歷程



Eye know

簡報介紹眼睛構造與近視成因



Eye See

學生討論造成近視因素與解決辦法

小亮近視的原因

- ① 因為他用眼過度
- ② 因為他用眼30分鐘都沒有休息一次
- ③ 看書、平板、手機、太近

解決的方法

- ① 可以多去戶外運動
- ② 可以適度告時間休息
- ③ 可以放在手機架上、沒有重要或一定要的語言盡量不用3C 產品

組

教學歷程



Eye do大富翁

以認知、情意、行為三面向的護眼挑戰題，結合大富翁，
在遊戲中強化學習

EYE 呀!大眼怪!



班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

大眼怪開了一家玩具店，他上班很認真，假日也都不休息一直工作，玩具店生意很好，賺了很多錢，平常大眼怪下班後，常常去吃他最愛的漢堡薯條，然後回到家就打電動，怕被家人罵，還會關燈躲起來打到半夜 12 點，直到最近，大眼怪發現眼睛常常霧茫茫的，玩具店賺的錢還越來越少.....



大眼怪的好朋友毛怪來玩具店買玩具，

大眼怪跟毛怪收了玩具錢 100 元，



毛怪傻眼的對大眼怪說:「玩具錢\$700，收\$100，你累了嗎?」

一、可能造成大眼怪常常看錯價錢的原因?請在□中打勾。(每格 2 分，其他 3 分)

- 價錢標示太小。
- 長時間打電動。
- 關燈打電動。
- 假日常常加班，沒有戶外休閒活動。
- 常常只吃漢堡薯條。
- 其他: _____

二、如果你是大眼怪的好朋友，你會怎麼做? 請在□中打勾。(每格 2 分，其他 3 分)



- 當作不知道，大眼怪算錯錢，我賺到了!!
- 借他眼鏡戴。
- 提醒他去看眼科醫生。
- 其他: _____

三、你有限大眼怪一樣或其他對眼鏡不好的壞習慣嗎? 請在□中打勾。(2 分)

- 沒有。
- 有。請小偵探寫出察覺到的壞習慣: _____

四、請小博士寫出建議大眼怪保護眼睛的好方法?(3 分)

小博士建議的方法:

評量標準

1、評量目標:

- (1) 覺察造成近視的個人、家庭與環境因素。
- (2) 願意改進錯誤的用眼習慣。

2、評量標準與評分指引

評量標準					
主題	A	B	C	D	E
情意	能積極覺察造成近視的因素，並願意改進錯誤的用眼習慣。	能覺察造成近視的因素，並願意改進錯誤的用眼習慣。	能粗略覺察造成近視的因素，並願意改進錯誤的用眼習慣。	引導後能覺察造成近視的因素，並願意改進錯誤的用眼習慣。	未達 D 等級。
本評量評分指引	得 27~21 分	得 20~17 分	得 16~13 分	得 12~9 分	得 8 分以下

※評分說明:

- (1) 第一、二、三題，每□勾選格，正確者得 2 分，□其他，有寫出正確內容得 3 分。
- (2) 第四題，完整寫出 2 個方法得 3 分，完整寫出 1 個方法得 2 分，答案不完整得 1 分，沒作答 0 分。

A

呀!大眼怪!



他上班很認真，假日也都不休息一直工作，玩具店賺的錢還越來越少，平常大眼怪下班後，常常去吃他最愛的漢堡薯條，然後回到家就打開電視，被家人罵，還會關燈躲起來打到半夜 12 點，直到最近，大眼怪發現眼睛常常霧茫茫的，玩具店賺的錢還越來越少.....



大眼怪的好朋友毛怪來玩具店買玩具，

\$700



大眼怪跟毛怪收了玩具錢 100 元，

毛怪傻眼的對大眼怪說：「玩具錢\$700，收\$100，你累了嗎？」

一、可能造成大眼怪常常看錯價錢的原因?請在口中打勾。

價錢標示太小。

長時間打電動。

關燈打電動。

假日常常加班，沒有戶外休閒活動。

常常只吃漢堡薯條。

其他: _____

二、如果你是大眼怪的好朋友，你會怎麼做? 請在口中打勾。

當作不知道，大眼怪算錯錢，我賺到了!!

借他眼鏡戴。

提醒他去看眼科醫生。

其他: _____

三、你有跟大眼怪一樣或其他對眼鏡不好的壞習慣嗎? 請在口中打勾。

沒有。

有。請小偵探寫出察覺到的壞習慣: _____

四、請小博士寫出建議大眼怪保護眼睛的好方法?

小博士建議的方法:

多吃青菜、多多休息、少玩電重加

評量標準

學生表現示例說明：

(1)能積極覺察造成近視的因素，第一、二、三題，每勾選格，皆正確回答正確，得18分。

(2)第四題，能完整寫出2個以上保護眼睛的方法，得3分。

合計得分21分，故列為 A 等級。

B

E 呀!大眼怪!



他上班很認真，假日也都不休息一直工作，玩具店賺的錢還越來越少...
大眼怪下班後，常常去吃他最愛的漢堡薯條，
最近，大眼怪發現眼睛常常霧茫茫的，玩具店賺的錢還越來越少....



大眼怪的好朋友毛怪來玩具店買玩具，

\$700



大眼怪跟毛怪收了玩具錢 100 元，

毛怪傻眼的對大眼怪說:「玩具錢\$700，收\$100，你累了嗎?」

一、可能造成大眼怪常常看錯價錢的原因?請在口中打勾。

- 價錢標示太小。
- 長時間打電動。
- 關燈打電動。
- 假日常常加班，沒有戶外休閒活動。
- 常常只吃漢堡薯條。
- 其他: _____

二、如果你是大眼怪的好朋友，你會怎麼做? 請在口中打勾。

- 當作不知道，大眼怪算錯錢，我賺到了!!
- 借他眼鏡戴。
- 提醒他去看眼科醫生。
- 其他: _____

三、你有跟大眼怪一樣或其他對眼鏡不好的壞習慣嗎? 請在口中打勾。

- 沒有。
- 有。請小偵探寫出察覺到的壞習慣: 常看平板

四、請小博士寫出建議大眼怪保護眼睛的好方法?

小博士建議的方法: 多去戶外活動 可以把燈打開比較不會近視 但是要
用眼30分鐘休息10分鐘。



評量標準

學生表現示例說明:

(1)能覺察造成近視的因素，第一、二、三題，每勾選格，共正確回答7題，得14分。

(2)第四題，能完整寫出2個保護眼睛的方法，得3分。

合計得分17分，故列為 B 等級。

「Eye」眼紀錄表

三年__班 姓名____ 座號__

請找出一項自己需要改進的眼睛問題，訂定護眼改善計畫。

步驟①確定問題

我的眼睛問題是：

- 視力健康
- 近視
- 遠視
- 其他（弱視、散光、斜視…等）

步驟②分析問題發生的原因 視力健康的同學請

- 使用手機、電視、電腦時間太長
- 在光線不足的地方閱讀或寫作業
- 姿勢不良或不正確
- 遺傳

步驟③我覺得我可以做到：（可以複選）

- 看電視或看書每30分鐘休息10分鐘
- 在光線充足的地方閱讀或寫作業
- 維持良好姿勢
- 每天進行戶外運動120分鐘
- 均衡飲食
- 望遠凝視

步驟④評估執行結果（針對步驟③勾選的進行評估）

第一週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
完全做到					
部分做到					
沒做到					
第二週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
完全做到					
部分做到					
沒做到					

數一數自己完全做到有____天 部分做到有____天 沒做到有____天

我覺得我的表現如何？很棒 不錯 尚可 還要加油

寫下自我鼓勵的話：

見證人：_____

1、評量目標：

- (1)願意改進錯誤的用眼習慣。
- (2)在生活中展現保健眼睛的方法。

2、評量標準與評分指引

主題	評量標準				
	A	B	C	D	E
行為	能主動運用適切的的健康相關資源，持續實踐健康的生活習慣，並能具體的發表個人促進健康立場。	能在引導下，運用適切的的健康相關資源，經常實踐健康的生活習慣，並能發表個人促進健康的立場。	能在引導下，運用正確的健康相關資源，偶爾實踐健康的生活習慣，並能簡單的發表個人促進健康的立場。	經引導後，運用有限的健康相關資源，很少實踐健康的生活習慣，粗略的發表個人促進健康的立場。	未達D等級。
本評量評分指引	持續實踐個人的護眼習慣。	經常實踐個人的護眼習慣。	偶爾實踐個人的護眼習慣。	很少實踐個人的護眼習慣。	極少實踐個人的護眼習慣。
	得 28~25 分。	得 24~21 分。	得 20~17 分。	得 16~13 分。	得 12 分以下。

※若學生在本評量的表現類似該等級評分指引描述，則學生歸類為該等級機率較高。

※註：完全做到2分、部分做到1分、沒做到0分。

※註：本評量是希望透過個人護眼行為記錄之練習，幫助學生能在日常生活中逐步建立良好護眼習慣。

評量標準

步驟④評估執行結果（針對步驟③勾選的進行評估）

第一週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
完全做到	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
部分做到							
沒做到							
第二週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
完全做到	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
部分做到							
沒做到							

數一數自己完全做到有 14 天

部分做到有 0 天

沒做到有 0 天

我覺得我的表現如何？ 很棒 不錯 尚可 還要加油

寫下自我鼓勵的話：

我覺得我這幾天很棒，可以再多吃一點菜，讓自己長更高更健康。

不要讓眼睛近視了。(B)字(不小心用原筆寫)

見證人：王雨彤

A

評量標準

學生表現示例說明：

14天中，有14天能完全做到自己設定的护眼項目，得分28分，且能肯定與勉勵自己在护眼方面的努力。

符合持續實踐個人的护眼習慣，並能具體的發表個人促進健康立場，故列為A等級。

步驟④評估執行結果（針對步驟③勾選的進行評估）

第一週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
完全做到	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
部分做到	✓		✓		✓	✓	
沒做到							
第二週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
完全做到	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
部分做到	✓	✓	✓		✓	✓	✓
沒做到							

數一數自己完全做到有 10 天

部分做到有 4 天

沒做到有 0 天

我覺得我的表現如何？很棒 不錯 尚可 還要加油

寫下自我鼓勵的話：

我會繼續維持良好的習慣和已改善自己的視力。

見證人：趙瑞惠

評量標準

學生表現示例說明：

14天中，有 10天能完全做到、4天部分做到自己設定的護眼項目，得分24分，且能肯定與勉勵自己繼續努力保護眼睛。

符合經常實踐個人的護眼習慣，並能發表個人促進健康立場，故列為 B 等級。

「Eye」知多少

班級： 座號： 姓名：

一、是非題

- () 1. 睫狀肌過度收縮無法放鬆，久而久之就會近視。學習目標 1
- () 2. 學校視力檢查發現視力 0.1 的時候，要趕快去眼鏡行配眼鏡。學習目標 2.3
- () 3. 為了節約能源，白天看書時可以不用開燈。學習目標 5
- () 4. 不挑食、均衡飲食是保護眼睛的方法之一。學習目標 5
- () 5. 3010 護眼守則就是看電視或看書每 10 分鐘就要休息 30 分鐘。學習目標 3

二、選擇題

- () 1. 近視的原因？(A)用眼姿勢不正確(B)看電視距離太近(C)以上皆是。學習目標 2
- () 2. 年紀越小罹患近視，度數會增加得(A)一樣(B)越慢(C)越快。學習目標 1
- () 3. 視力檢查多久檢查一次比較適當？(A)一年(B)半年(C)三個月。學習目標 3
- () 4. 每天進行戶外運動總時間要超過(A)120 分鐘(B)60 分鐘(C)90 分鐘。學習目標 3
- () 5. 那些食物對眼睛有幫助(A)胡蘿蔔(B)青菜(C)蛋(D)以上皆是。學習目標 3
- () 6. 閱讀、寫字時要在(A)光線充足的地方(B)黑暗處(C)陽光下對眼睛比較好。學習目標 5
- () 7. 近視是一種疾病必須(A)不管它(B)積極治療(C)等到嚴重再去治療。學習目標 5
- () 8. 眼睛不舒服的時候該怎麼做？(A)藥房買眼藥水來點(B)揉一揉眼睛(C)看眼科並且多休息。學習目標 5
- () 9. 學校視力檢查不合格我們應該怎麼做(A)去合格醫療院所檢查並配合矯正(B)眯著眼睛看清楚就好 (C) 借同學的眼鏡戴。學習目標 4
- () 10. 「裸眼視力」指的是(A)戴眼鏡的視力(B)未戴眼鏡的視力(C)良好視力。學習目標 1

評量標準

1、評量目標:

- (1) 認識造成近視的眼睛構造變化。
- (2) 了解保健眼睛的方法。

2、評量標準與評分指引

評量標準					
主題	A	B	C	D	E
認知	能完整地認識造成近視的眼睛構造變化並了解保健眼睛的方法。	能認識造成近視的眼睛構造變化並了解保健眼睛的方法。	能大致地認識造成近視的眼睛構造變化並了解保健眼睛的方法。	能有限地認識造成近視的眼睛構造變化並了解保健眼睛的方法。	未達 D 等級。
本評量評分指引	正確答題 15~14 題。	正確答題 13~12 題。	正確答題 11~10 題。	正確答題 9~8 題。	正確答題 7 題以下。

「Eye」知多少

後測

班級:三甲 姓

B

一、是非題

- 1. 睫狀肌過度收縮無法放鬆，久而久之就會近視。
- 2. 學校視力檢查發現視力 0.1 的時候，要趕快去配眼鏡。
- 3. 為了節約能源，白天看書時可以不用開燈。
- 4. 不挑食、均衡飲食是保護眼睛的方法之一。
- 5. 3010 護眼守則就是看電視或看書每 10 分鐘就要休息 30 分鐘。

二、選擇題

- 1. 近視的原因？(A)用眼姿勢不正確(B)看電視距離太近(C)以上皆是。
- 2. 年紀越小罹患近視，度數會增加得(A)一樣(B)越慢(C)越快。
- 3. 視力檢查多久檢查一次比較適當？(A)一年(B)半年(C)三個月。
- 4. 每天進行戶外運動總時間要超過(A)120 分鐘(B)60 分鐘(C)90 分鐘。
- 5. 那些食物對眼睛有幫助(A)胡蘿蔔(B)青菜(C)蛋(D)以上皆是。
- 6. 閱讀、寫字時要在(A)光線充足的地方(B)黑暗處(C)陽光下對眼睛比較好。
- 7. 近視是一種疾病必須(A)不管它(B)積極治療(C)等到嚴重再去治療。
- 8. 眼睛不舒服的時候該怎麼做？(A)藥房買眼藥水來點(B)揉一揉眼睛(C)看眼科並且多休息。
- 9. 班上同學近視配戴眼鏡治療，我們應該(A)取笑他(B)關心他並提醒他多休息(C)試戴他的眼鏡。
- 10. 「裸眼視力」指的是(A)戴眼鏡的視力(B)未戴眼鏡的視力(C)良好視力。

評量標準

學生表現示例說明：

正確答題13題。故列為 B 等級。

• (一) 前後測成績 vs 有效教學

Eye know. Eye see. Eye do

分數	前測	後測
100		3
90-99		5
80-89	9	6
70-79	5	3
60-69	3	0
60以下	3	1

(二)顯著差異題型分析

Eye know. Eye see. Eye do

前測 答錯 人數	題目內容	後測 答錯 人數
7	是非題 (○)睫狀肌過度收縮無法放鬆，久而久之就會近視。	1
12	是非題 (×)學校視力檢查發現視力0.1的時候，要趕快去眼鏡行配眼鏡。	3
14	選擇題 (C)年紀越小罹患近視，度數會增加得(A)一樣(B)越慢(C)越快。	7
7	選擇題 (A)每天進行戶外運動總時間要超過(A)120分鐘(B)60分鐘(C)90分鐘。	0
11	選擇題 (B)「裸眼視力」指的是(A)戴眼鏡的視力(B)未戴眼鏡的視力(C)良好視力。	12