

南投縣桶頭國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	健康促進議題課程 - eye 讓「視」界更美麗-1		年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	☒ 統整性(☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	一週 2 節，1 週，共 2 節
			設計教師	陳慧玲
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☒ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心 健康	
設計理念	期待學童能落實「護眼」行動，進而改善視力的健康狀況，但現場教學發現學童忽略視力保健的重要性，導致長期的不良用眼習慣與平日欠缺護眼行動的實踐，分析原因：（1）孩子健康急迫性與威脅感低，認為近視的影響並不嚴重、位有眼睛不良或疾病的困擾、眼睛病變不會找上自己，或是很久以後的事。（2）孩子視力保健的知能不足，因此無法再日常生活中展現持續與自主性的護眼行動。綜合以上原因，設計了「eye 讓『視』界更美麗」主題課程，引導孩子體認愛護眼睛的重要性，學習落實視力保健行為所需的生活技巧，在生活中實踐護眼行動，建立健康的生活型態。			

總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。	領綱核心素養具體內涵	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。 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。 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。
課程目標	1. 能體會視力不良對生活的影響，了解護眼的重要性。 2. 能認識視力保健的護眼行動，提出與分享自我管理的方法。 3. 能自我檢核用眼習慣，提出問題改善的行動與方法。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	【單元一】eye 要告訴你 (2 節)	【國語】 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 【健體】 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	【國語】 Bb-I-1 自我情感的表達。 【健體】 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 能專心聆聽及尊重同學發言 2. 分組討論時能適當提問及分享彼此的答案 3. 能認識預防近視的方法 4. 能發覺不好的生活習慣對眼睛健康的影響 5. 能了解視力不良對自己生活的影響 6. 能接受護眼規範並願意養成護眼的好習慣	● 活動一：眼睛生病了藉由體驗式學習，讓學生深刻了解視力不良時造成生活上的影響與不便。將學生分為五個一組，每組發下五種不同的體驗眼鏡，輪流體驗五種眼鏡。 1. 活動體驗： (1) 引起動機：進行猜一猜活動：謎題是「成雙成對、活靈活現」提示人體的器官。答案是眼睛。 (2) 將學生帶到課室戶外，分別戴上五種眼鏡。(叮嚀學生注意安全，建議安排一位沒戴體驗眼鏡的學生在旁陪伴與提醒學生四周的障礙物) (3) 請學生觀察四周的環境(例如說出校園中某一標語、遠方的人物)，藉由戶外活動體驗讓學生體認到，當視力不良，甚至是眼睛發	課堂問答 口頭發表 自我檢核	1. 5 種體驗眼鏡(各 5 個) 2. 「eye 的感受我知道」學習單 3. 「護眼招式」PPT 4. 「eye 要這樣做」學習單 5. 「eye 要告訴你」學習單

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			生病變時，所見到的環境有何不同？ 2. 閱讀體驗： (1) 將學生帶回教室，分別戴上五種眼鏡。 (2) 每戴上一種眼鏡就閱讀一段課文，體驗眼睛病變後，造成閱讀上的不便。 3. 發表與分享： (1) 請學生口頭報告體驗學習的感想。可能的答案有：頭暈、看不清楚、不方便、會跌倒……等。 (2) 請學生說出曾聽過哪些視力不良情形或是眼睛的疾病？學生可能的答案有：老花眼、白內障、失明、近視等。 (3) 教師回饋並強調學童常見的眼睛問題是近視與其帶來的生活不便與影響。 (4) 並簡介近視的意義：距離遠的東西看不清楚，隨著		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					度數增加，能清楚看見物品的距離就越短。請班上有近視的學生說說看，戴眼鏡在生活中有哪些不便。 4. 分組討論與報告： (1)請學生分組討論並派同學發表：如何避免近視？可能的答案有： 看書時，眼睛與書本不要太近。 不要躺在床上看書。 不要看電視看太久……等。 5. 填寫學習單：教師引導學生完成「eye 的感受我知道」學習單。 6. 教師歸納：透過體驗眼鏡，我們可以知道眼睛生病了會造成許多不便，而最常見的眼睛疾病-近視，也會影響我們的生活，所以我們要學會如何愛護眼睛。 ● 活動二：護眼生活技能		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
					1. 教師配合簡報 PPT 講解護眼招式： (1)規律用眼 3010 (2)天天戶外活動 (3)四電少於二 (4)養成良好閱讀習慣 (5)烈日下戴帽或太陽眼鏡 2. 分組討論與報告 請學生分組討論並發表：你會如何督促自己每天做到上述五招護眼招式？ 可能的答案有： 第 1 招：設定鬧鐘提醒自己。 第 2 招：每節下課都要到戶外活動。 第 3 招：規定自己只有晚上 6：00~6：30 可以看電視。……等。 3. 自我檢核：請學生先找出自己在「eye 要這樣做」學習單六項護眼招式(行動)屬於「經常」和「總是」的		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					項目有哪些？思考你是如何做到的(成功達成護眼行動的秘訣)？屬於「沒有」和「偶爾」的項目有哪些？思考難以做到的原因(行動的困難)？ 4. 團體討論： (1) 先請「eye 要這樣做」護眼招式第 1 項勾選「沒有」和「偶爾」的學生的說明難以達到的原因 (2) 再請「總是」或「經常」做到的學生分享成功達成護眼行動的秘訣方法。 (3) 最後再由學生說說看，參考成功做到護眼招式(行動)學生的經驗，自己要如何改善表現不佳的項目。 (4) 再依序進行第 2 至 6 項的行動討論分享。 5. 回家作業：教師說明「eye 要告訴你」學習單之		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					填寫方式，並請學生回家完成。 6. 教師歸納：我們今天從「eye 要這樣做」學習單發現了自己的問題，經由思考及討論過後，也學習找出自己的問題，尋求改善方法，相信大家一定能更確實地做好護眼招式。		

【第二學期】

課程名稱	健康促進議題課程 - eye 讓「視」界更美麗-2		年級/班級	低年級
彈性學習課程類別	■統整性(■主題□專題□議題)探究課程 □社團活動與技藝課程 □特殊需求領域課程 □其他類課程		上課節數	一週 2 節，1 週，共 2 節
			設計教師	張燕如
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ■生活課程 ■健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ■安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心健康	
設計理念	期待學童能落實「護眼」行動，進而改善視力的健康狀況，但現場教學發現學童忽略視力保健的重要性，導致長期的不良用眼習慣與平日欠缺護眼行動的實踐，分析原因：（1）孩子健康急迫性與威脅感低，認為近視的影響並不嚴重、位有眼睛不良或疾病的困擾、眼睛病變不會找上自己，或是很久以後的事。（2）孩子視力保健的知能不足，因此無法再日常生活中展現持續與自主性的護眼行動。綜合以上原因，設計了「eye 讓『視』界更美麗」主題課程，引導孩子體認愛護眼睛的重要性，學習落實視力保健行為所需的生活技巧，在生活中實踐護眼行動，建立健康的生活型態。			

總綱核心素養具體內涵	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	領綱核心素養具體內涵	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。 生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
課程目標	1. 能自製與適當運用護眼帽，以增加對眼睛的防護。 2. 團隊合作進行歌詞改編創意發想，以表達健康的護眼概念。 3. 能演練護眼歌舞動作以倡導護眼行動，展現健康的影響力。		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
一	【單元二】eye 要動手做 (1 節) 【單元三】eye 呀！有創意 (1 節)	【生活】 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。	【生活】 C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。 D-I-4 共同工作並相互協助。	1. 能利用老師發下的材料，發揮想像力進行護眼帽創作 2. 能分享有戴護眼帽及沒戴護眼帽的感受 3. 能與團隊分工合作改編及創作護眼歌	● 活動一：護眼帽 1. 引起動機：複習上學期學過的「活動二：護眼技能」，強調烈日下戴帽之重要性。 2. 製作護眼帽：(1) 教師說明製作要點。	實際操作 作品評析 參與歌唱 小組討論 口頭發表	1. 豬耳朵 2. 粉紅色雲彩紙(畫有豬鼻子輪廓) 3. 白色雲彩紙(12*12)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。 【健體】 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。	F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。 【健體】 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	4. 能接受護眼規範並願意養成護眼的好習慣	(2) 發放材料： 豬耳朵一人 2 個 粉紅色雲彩紙一人 1 張 黑色雲彩紙一人 1 張 白色雲彩紙一人 1 張 (3) 學生動手製作，教師課間巡視、協助、指導。 (4) 教師協助學生將製作好的豬眼睛、豬鼻子、豬耳朵黏貼在鴨舌帽上。 3. 戶外體驗：本活動請選擇有陽光出現的天氣進行 (1) 請學生到戶外體驗沒戴護眼帽的感受。 (2) 再請學生戴上護眼帽，發表與沒戴護眼帽感覺之不同。 (3) 合照留念。 4. 教師歸納：接觸自然光對眼睛很好（提醒戶外活動 120 的概念），但讓眼睛暴露在強光下則有害視力，所以在烈日下要記得戴帽子。		4. 黑色雲彩紙(12*12) 5. 泡棉膠一捲。 6. 相機一臺。

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
					● 活動二：護眼歌詞改編、歡唱 1. 引起動機：播放流行歌曲《小蘋果》的副歌音樂（可視情況選擇其他學生熟悉 朗朗上口歌曲），讓學生一同歡唱。 2. 團隊合作、創造思考 (1) 依據護眼招式，配合流行歌曲《小蘋果》的副歌旋律進行改編歌詞。 (2) 透過創造思考教學法，激發學生創意，進行歌詞改編。 (3) 教師將歌詞「小呀小蘋果兒」改編成「大呀大眼睛兒」。 (4) 將學生分為 4 組，一組負責一句歌詞。 (5) 各組將教師給的主題，改成與原歌詞字數相同之句子。		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱 /節數						
					(6) 教師示範改編歌詞： 原歌詞：就像天邊最美的雲朵 主題：四電少於二 改編成：每天四電少於兩小時 第一組： 負責改編：紅紅的小臉兒溫暖我的心窩 主題：規律用眼 3010 第二組： 負責改編：點亮我生命的火火火火 主題：天天運動 1 小時 第三組： 負責改編：春天又來到了花開滿山坡 主題：烈日下戴帽或太陽眼鏡 第四組： 負責改編：種下希望就會收穫 主題：養成良好閱讀習慣		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					3. 團體討論：將各組改編的歌詞顯示在黑板上，全班討論修改歌詞內容。 4. 歡唱時間：將修改過後的歌詞顯示在黑板上，全班一起歡唱三遍。		

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。