

覺察
問題



分析
問題



解決
問題



實踐
行動



拒絕惡「視」力

「健康人權教育網」教材教法設計競賽

指導單位：教育部國民及學前教育署

主辦單位：人權教育基金會

合辦單位：國立陽明大學、台灣身心健康促進學會



「健康人權教育網」教材教法設計競賽計畫

作者姓名：劉昱良

就讀單位：國立高雄師範大學教育學系

職稱：實習學生

通訊作者之通訊地址：70043 臺南市中西區衛民街 124 巷 7 號

聯絡電話：06-2222525

行動電話：0970022257

傳真電話：07-7114532

E-mail：111628@stu.tnssh.tn.edu.tw

參賽類別：最佳教案設計獎

教案名稱：拒絕惡「視」力

壹、教學或相關活動方案需包含以下重點：（以不超過 1200 字為原則）

一、設計理念與教學目標：

本教學方案以**健康視力**為內涵，教案名稱為「**拒絕惡『視』力**」，發展 3 節課的學習內容，分別為「視力保健覺察者」、「視力保健策略王」、「視力保健實踐家」。根據我國統計處 107 年國中視力不良率顯示：七年級有 73.97%、八年級有 79.62%、九年級有 83.54%，平均則為 79.01% 的學生視力不良（統計處，2018），由此可知提倡學生視力保健迫在眉睫。設計者實際帶班、訪談學生確實可見惡視力的問題，於是設計本方案，並融入素養導向教學原則（范信賢，2016）、教學要素（吳璧純、詹志禹，2018），以學生為中心，教師成為引導者與協助者，家長是支持者。

學習目標有三：（一）透過視力保健覺察者，學生覺察視力保健的重要，能理解促進健康生活的網路資源（健康人權教育網），並且願意改善個人的習慣，堅守健康護眼價值觀。（二）透過視力保健策略，學生能區分愛眼、傷眼的行為，瞭解促進視力健康的策略，並且演練視力保健的健康技能。（三）透過行動改變方案，學生能自我監控展現視力保健的行為，並且反省修正實踐情形。

透過健康視力素養導向課程，培養學生達成我國核心素養「A2 系統思考與解決問題」的目標。本方案的課程架構如圖 1。

二、使用設施(備)：健康人權教育網、平板電腦、主題音樂、自編桌遊《護眼桌遊誰最行》大富翁、學生檢核表、家長檢核表等。

三、教學對象及年級：七年級。

四、教學時間長度：共 3 節，135 分鐘。

五、教學過程：學習歷程中，教師引導學生於脈絡化的學習情境中覺察問題、分析問題/體驗問題、解決問題，並於真實情境中實踐行動。**課程創新，融入問題導向學習（結合健康人權教育網數據統計、線上檢測、文章閱讀）、桌遊創意教學《護眼桌遊誰最行》、4F 反思法等教學策略**引導學生嘗試以觀察、體驗、實作、討論等學習策略採取行動，完成表現任務，並透過反思視力健康問題、行動後設思考，提出解決視力健康問題之道、完成任務的方法及視力保健行動歷程，為知識、技能與態度的整合學習。

六、教學評量：學習歷程中的評量任務即是表現任務，參考《國民中小學學生學習成就標準本位評量》訂定清楚的評量規準，透過評量的過程，促進學生的學習與調整教師的教學，使課程、教學與評量相互校準，如圖 1。

七、參考資料：

吳璧純、詹志禹（2018）。從能力本位到素養導向教育的演進、發展及反思。
教育研究與發展期刊，14（2），35-64。

范信賢（2016）。核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的 DNA》。**教育脈動**，5。取自
<http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/10ac37e9-5d11-4498-92a1-c7e29812b25c?page>
[d=3&insId=73152776-7fd5-440f-a457-e0975ca1382e](http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/10ac37e9-5d11-4498-92a1-c7e29812b25c?page)

統計處（2018）。**國中視力不良統計(93~107 學年度)**。臺北市：統計處。

蔡景耀（2019）。**視力健康**。健康人權教育網。取自

<https://cmc.ym.edu.tw/goIntroduction>

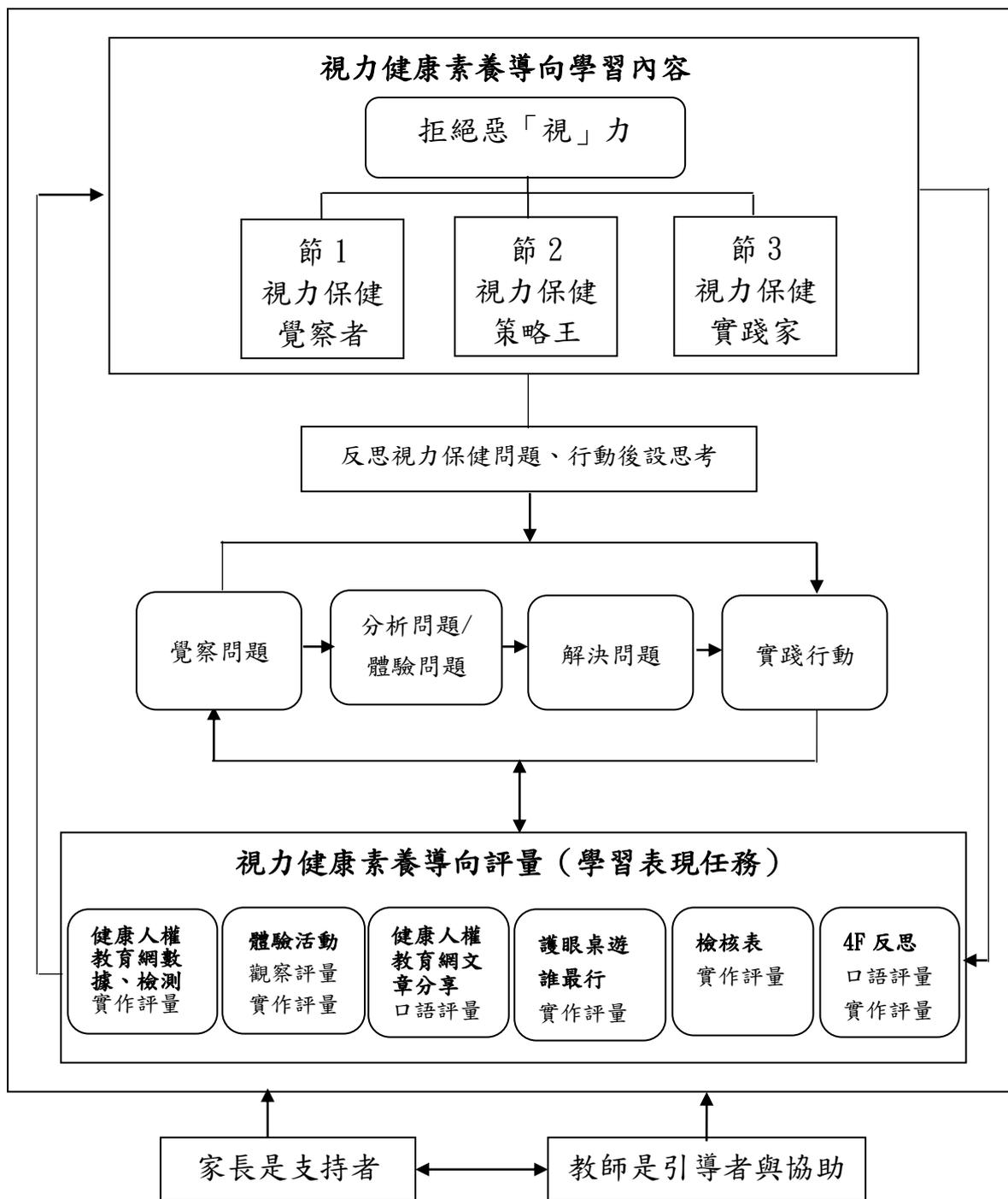


圖 1 「拒絕惡『視』力」主題課程與教學架構

其他佐證參考資料如後（詳案、試教成果等），

請評審翻頁指教，謝謝！

貳、其他佐證參考資料——「拒絕惡『視』力」詳案

領域/科目	健康與體育		設計者	劉昱良
實施年級	七年級		總節數	共 3 節，135 分鐘
單元名稱	拒絕惡「視」力			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	學習內容	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		
議題融入	議題/學習主題	資訊科技與溝通表達。		
	實質內涵	資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。		
教材來源	自編。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過視力保健覺察者，學生覺察視力保健的重要，能理解促進健康生活的網路資源（健康人權教育網），並且願意改善個人的習慣，堅守健康護眼價值觀。 2. 透過視力保健策略，學生能區分愛眼、傷眼的行為，瞭解促進視力健康的策略，並且演練視力保健的健康技能。 3. 透過行動改變方案，學生能自我監控展現視力保健的行為，並且反省修正實踐情形。 				

學習活動設計 (教學過程)		
學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
<p style="text-align: center;">【第一節課開始】</p> <p>【引起動機】(覺察問題) (15 分鐘)</p> <p>一、教師提問：</p> <p>(一)我們學期初健康中心都有給同學們測量視力，那麼你們想不想知道測量的結果呢？</p> <p>(二)教師給同學猜猜看，我們學校的視力不良率有多高呢？</p> <p>(三)再猜猜看各年級的比率是變多還是變少呢？</p> <p>二、教師簡介健康人權教育網 https://cmc.ym.edu.tw/goIntroduction。</p> <p>說明：健康是基本人權，身心健康才能快樂成長學習。肯定財團法人人權教育基金會與國立陽明大學、台灣身心健康促進學會的貢獻，經年籌備，才完成「健康人權教育網」開發，向學生推廣其運用，並邀請學生瀏覽該網站與健康教育相關的資源及連結。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>根據行政院衛生署於民國九十五年（2006 年）所進行的臺灣地區學童近視調查顯示：國小一年級學童的近視盛行率為 19.6%，到了六年級則增加為 61.8%。也就是說，到了國小畢業時，班級中有六成以上的學童患有近視。而國中三年級及高中生三年級學生的近視盛行率更是驚人，分別為 77.1%及 85.1%。</p> </div> <p>三、教師邀請學生利用電腦到健康人權教育網及我國統計處資料，查詢最新一年全國視力不良的比率。</p> <p>四、教師公布答案（統計處，2018）：</p> <p>(一)國中平均：79.01%</p> <p>(二)七年級：73.97%</p> <p>(三)八年級：79.62%</p>	<p>觀察評量、 口語評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>健康人權教育網</p> <p>電腦、 健康人權教育網</p>

(四)九年級：83.54% (2006 年僅 77.1%)

表 1

107 學年度國中學生裸視視力概況 (單位：人；%)

年級	性別	總計			公立			私立		
		檢測人數	視力不良人數	視力不良率	檢測人數	視力不良人數	視力不良率	檢測人數	視力不良人數	視力不良率
總計	計	620,722	456,004	73.46	535,943	389,024	72.59	84,779	66,980	79.01
	男	324,797	229,793	70.75	279,946	195,194	69.73	44,851	34,599	77.14
	女	295,925	226,211	76.44	255,997	193,830	75.72	39,928	32,381	81.10
七年級	計	200,376	137,787	68.76	171,690	116,568	67.89	28,686	21,219	73.97
	男	104,838	69,577	66.37	89,551	58,606	65.44	15,287	10,971	71.77
	女	95,538	68,210	71.40	82,139	57,962	70.57	13,399	10,248	76.48
八年級	計	207,517	153,444	73.94	179,488	131,127	73.06	28,029	22,317	79.62
	男	107,994	76,647	70.97	93,298	65,196	69.88	14,696	11,451	77.92
	女	99,523	76,797	77.17	86,190	65,931	76.49	13,333	10,866	81.50
九年級	計	212,829	164,773	77.42	184,765	141,329	76.49	28,064	23,444	83.54
	男	111,965	83,569	74.64	97,097	71,392	73.53	14,868	12,177	81.90
	女	100,864	81,204	80.51	87,668	69,937	79.77	13,196	11,267	85.38

說明：本表資料為參加檢測學生人數；兩眼裸視視力均 0.9 以上者為視力正常，否則為視力不良。

五、教師提問，那麼請問你們覺得有哪些原因讓現在的近視率越來越高？(3C 使用時間變長、戶外活動變少)

【發展活動】 (25 分鐘)

一、健康人權教育網線上檢測(10 分鐘) (覺察問題)

(一)教師引導學生利用健康人權教育網檢測，點選「進入檢測」，學生能自我覺察平時用眼狀態。



口語評量

觀察評量、
口語評量
觀察評量、
實作評量

電腦、
健康人權
教育網

(二)點選您的身分為「青少年(未滿18歲)」。



(三)八大面向檢測，點選「視力健康」。



(四)點選「TEST」。



(五)請問您有無近視? 點選「是」或「否」。



(六)若點選是，請一併輸入「近視度數」。



(七) 每天花費多少小時在自然光線下的戶外進行活動？單選「1小時」、「2小時」、或「2小時以上」。



(八)除了在校時間之外，每天花費多少小時在近距離的眼睛活動（例如看書或使用3C產品）？單選「1小時」、「2小時」、或「2小時以上」。



(九)檢測結果報告，學生能自我覺察平時用眼狀態。



<p>二、視力保健覺察者(15 分鐘) (體驗問題)</p> <p>(一)體驗活動：霧裡看花</p> <p>(二)說明：教師給學生配戴特殊眼鏡，兩兩一組，由甲生帶領乙生完成指定任務，再由乙生帶領甲生完成指定任務，接著由下一組接續進行。</p> <p>(三)反思：我們剛剛進行了《霧裡看花》體驗活動，教師引導學生兩兩一組進行 4F 反思中的 Facts(事實)、Feelings(感受)討論。</p> <p>1. Facts(事實)：剛剛的體驗，讓你印象最深刻的是？</p> <p>1. Feelings(感受)：當你覺察到自己看不清楚、或是看不到的時候，你有什麼樣的情緒？</p> <p>【綜合活動】(覺察、分析問題) (5 分鐘)</p> <p>一、教師總結</p> <p>(一)想想看剛剛老師為什麼要給你們體驗這兩個活動？</p> <p>(二)教師引導學生思考視力保健的重要性，假若未好好保護靈魂之窗——眼睛，會有什麼後果？</p> <p>(三)我們可以怎麼做？</p> <p>二、教師預告下堂課我們要上視力保健的策略，同學們也可以想想看，我們下週一起討論。</p> <p>三、指派作業：</p> <p>(一)教師請學生自行至健康人權教育網觀看視力健康文章 (https://cmc.ym.edu.tw/goIntroduction)。</p> <p>(二)教師預告下週會讓學生兩兩討論閱讀之內容。</p> <p style="text-align: center;">【第一節課結束】</p>	<p>觀察評量、 口語評量</p> <p>健康人權 教育網</p>	
<p style="text-align: center;">【第二節課開始】</p> <p>【引起動機】(解決問題) (5 分鐘)</p> <p>一、教師播放《愛眼健康操》音樂 (https://www.youtube.com/watch?v=W8Jj337ifU)，並且提問：</p> <p>(一)你們有沒有聽過這一首歌曲？在什麼時候聽過的？</p> <p>(二)聽聽看，歌詞裡頭暗藏玄機，有哪些視力保健的策略呢？</p>	<p>觀察評量、 口語評量</p>	

(三)那麼你們還知道有哪些視力保健的策略？

【發展活動】(解決問題) (35 分鐘)

一、作業檢核：健康人權教育網文章，兩兩分享(10 分鐘)

(一)教師請學生兩兩分享**健康人權教育網**——視力健康，所提及之文章重點。

(二)教師提問，內容提及中小學是避免近視惡化的關鍵期，請問為什麼？

兒童成長期間，長時間近距離的不適當使用眼睛，是造成近視重要的成因；而用眼環境光線不當、戶外視野開闊處活動時間過少、睡眠時間不足、密集學習安排，則是造成近視重要的環境因素。隨著資訊時代的來臨，許多學齡前的幼童，提早習字、學習電腦等才藝，使得學童提早被要求過多不適當的近距離用眼課程或缺乏視野開闊的戶外活動導致近視的提早發生。進入中學後，青少年課業日益繁重，或者沉迷於上網、電視、電玩，又疏於保養視力的結果，使得近視度數逐年加深，甚至發生高度近視之種種併發症。高度近視不只是度數增加，而且可能增加各種失明性眼睛病變的危險性，如：白內障、青光眼、視網膜剝離，黃斑部出血及其他病變等，對國民視力健康產生極大的威脅。根據研究，近視發生年齡越小，加深速度越快，故近視預防工作應該自學齡前階段及早做起。到青少年時期更應做好視力保健，養成良好用眼習慣，定期接受眼科專科醫師之諮詢與檢查，對於預防高度近視及其併發症是相當重要的。

孩子一旦確定近視，一直至成年之前，平均每年的近視度數會增加 75~100 度。近視度數不可能消失，也無法回復到沒有近視的狀態。眼鏡只是輔具，無法控制孩子近視度數持續增加。近視發生的年紀越小，越容易高度近視(度數>600 度)，高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10%會導致失明。

為減少孩子近視的發生和惡化，保護眼睛視力，有效的護眼行動包括：(1)每日室外活動 2 小時以上。(2)未滿 2 歲兒童避免看發光螢幕，2 歲以上每日近距離用眼不要超過 1 小時，學童課外每日近距離用眼不要超過 2 小時。(3)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書

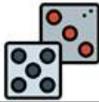
觀察評量、
口語評量

健康人權
教育網

<p>保持 35-45 公分距離。(4)讀書光線要充足，坐姿要正確（蔡景耀，2019）。</p>		<p>健康人權教育網</p>
<p>(三)教師提問，內容提及青少年「視力健康」的評估與介入措施，請問有哪些措施？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於青少年視力問題以近視居多，為加強各位同學及父母對近視採取防治行為，應確實宣導近視後對於生理與心理上所產生後果的嚴重性，使大家瞭解近視對於健康的嚴重後遺症及併發症 2. 過多不適當的近距離用眼課程或缺乏視野開闊的戶外活動會導致近視的提早發生。進入小學與中學後，青少年課業日益繁重，或者沉迷於上網、電視、電玩，又疏於保養視力更造成近視度數逐年加深甚至高度近視的結果。 3. 建立青少年正確使用與保養視力的習慣，視力不良者應至眼科作進一步評估與治療，一旦發現有任何眼睛問題，應定期接受專業醫療人員的眼睛檢查（蔡景耀，2019）。 <p>二、護眼桌遊誰最行(25 分鐘)</p> <p>(一)根據健康人權教育網所提供之策略外，學生自主討論思考護眼策略、及傷眼行為。</p> <p>(二)教師發下各組一張附件一《護眼桌遊誰最行》大富翁，由各組學生自行討論，設計桌遊內容。</p> <p>(三)桌遊遊戲方法為教師事前規定，待桌遊內容由學生設計完成後，各組隨機交換桌遊並開始遊戲，交流不同護眼傷眼行為。</p> <p>(四)當組內甲生投骰子到該格，學生即要說明這是護眼、傷眼行為，並且說明自己是否做過該行為、頻率為何？</p> <p>(五)為增加遊戲趣味，各組設計時可鼓勵學生擲到護眼行為可+1，傷眼行為要-1。</p> <p>【綜合活動】(實踐問題) (5 分鐘)</p> <p>一、作業說明：</p> <p>(一)教師發下實踐檢核表，說明本週作業要記錄一週的護眼行動。</p>		

<p>(三)Findings(發現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果你有達成你原本的護眼行動，你是怎麼達成的？如果沒有，又是為什麼呢？ 2. 請你比較評估這門課對你的影響？ <p>(四)Future(未來)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你未來還會如何保護自己的視力呢？ <p>二、視力保健推廣家：各組上台發表實踐情形及其策略。</p> <p>【綜合活動】(實踐問題) (5分鐘)</p> <p>教師說明視力保健的重要性，期勉同學們未來能繼續從事視力保健的行動。</p> <p style="text-align: center;">【第三節課結束】</p>		
<p>教學設備/資源：健康人權教育網（數據分析、線上檢測、文章閱讀）、電腦、主題音樂、自編桌遊《護眼桌遊誰最行》大富翁、學生檢核表、家長檢核表</p>		
<p>參考資料：</p> <p>吳璧純、詹志禹（2018）。從能力本位到素養導向教育的演進、發展及反思。《教育研究與發展期刊》，14（2），35-64。</p> <p>范信賢（2016）。核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》。《教育脈動》，5。取自 http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/10ac37e9-5d11-4498-92a1-c7e29812b25c?pageid=3&insId=73152776-7fd5-440f-a457-e0975ca1382e</p> <p>統計處（2018）。《國中視力不良統計(93~107學年度)》。臺北市：統計處。</p> <p>蔡景耀（2019）。《視力健康》。健康人權教育網。取自 https://cmc.ym.edu.tw/goIntroduction</p>		

參、其他佐證參考資料——附件一《護眼桌遊誰最行》大富翁

7		8		9		10		11		12	
6		 <h1>護眼桌遊誰最行</h1> 								13	 <p>PASS 可以指定一個同儕回答：<u> </u> (學生指定牌卡)</p>
5								14			
4	 <p>PASS 可以指定一個同儕回答： <u> </u> (學生指定牌卡)。</p>	3		2		1	 <p>【例】 看書、寫字、 使用3C產品， 每30分休息10 分鐘。</p>	0	 <p>起點 我們要出發囉！</p> 	15	 <p>終點 分享你課程中 所學到的會如何 運用到生活？</p>

肆、其他佐證參考資料——附件二 **學習評量** 之評量規準

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
健康知識	能理解全人健康概念與其多層次意義，明白行為與健康之間的關聯性與提出看法，完整地了解健康議題的知識內涵。	能說明全人健康概念與其意義，明白行為與健康之間的關聯性，正確地了解健康議題的知識內涵。	能認識基本的健康概念與其意義，大致地明白行為與健康之間的關聯性，簡要地了解健康議題的知識內容。	能有限地認識健康概念與其意義，粗略地了解健康議題的知識內涵。	未達 D 級。
本評量 評分指引	對於視力保健有正確概念，且落實行動。	對於視力保健有正確概念。	對於視力保健有基本概念。	對於視力保健有簡單概念。	對於視力保健僅有極少概念。

伍、其他佐證參考資料——附件三學生學習回饋表

課程單元名稱：《拒絕惡「視」力》

姓名：_____ 班級：_____ 座號：_____ 性別：_____

各位同學您好，這是一份教學意見調查表，請您以上課的學習感受，依下列每個問題的符合程度勾選分數（5分表示非常符合、4分表示符合、3分表示普通、2分表示不符合、1分表示非常不符合），希望能藉由您的回饋，讓老師在教學上更進一步喔！謝謝！

☺☺☺

問題	5分	4分	3分	2分	1分
一、教材內容					
1. 我覺得老師的教具(上課用品……等)準備充分。					
2. 我覺得老師上課的內容容易瞭解。					
3. 我覺得老師上課的內容對我有幫助。					
二、教學方法					
4. 我覺得老師對於課程內容講解清楚。					
5. 我覺得老師的上課方式生動有變化。					
6. 我覺得老師上課方式讓我對課程內容印象深刻。					
三、教學態度					
7. 我覺得老師教學用心認真。					
8. 我覺得老師會注意、關心、鼓勵、肯定同學。					
四、評量方式					
9. 我覺得老師評量方式(如：加分方式、學習單)合宜。					
10. 我覺得老師評量內容難易適中。					

本問卷到此結束。感謝您的填寫，誠摯的祝福您，學業進步、萬事順心！☺☺☺

陸、其他佐證參考資料——教學成果與反思

教學成果與反思

教學
過程
紀錄
或
成果



教師和學生說明體驗活動規則，引導學生瞭解接下體驗活動的進行方式。

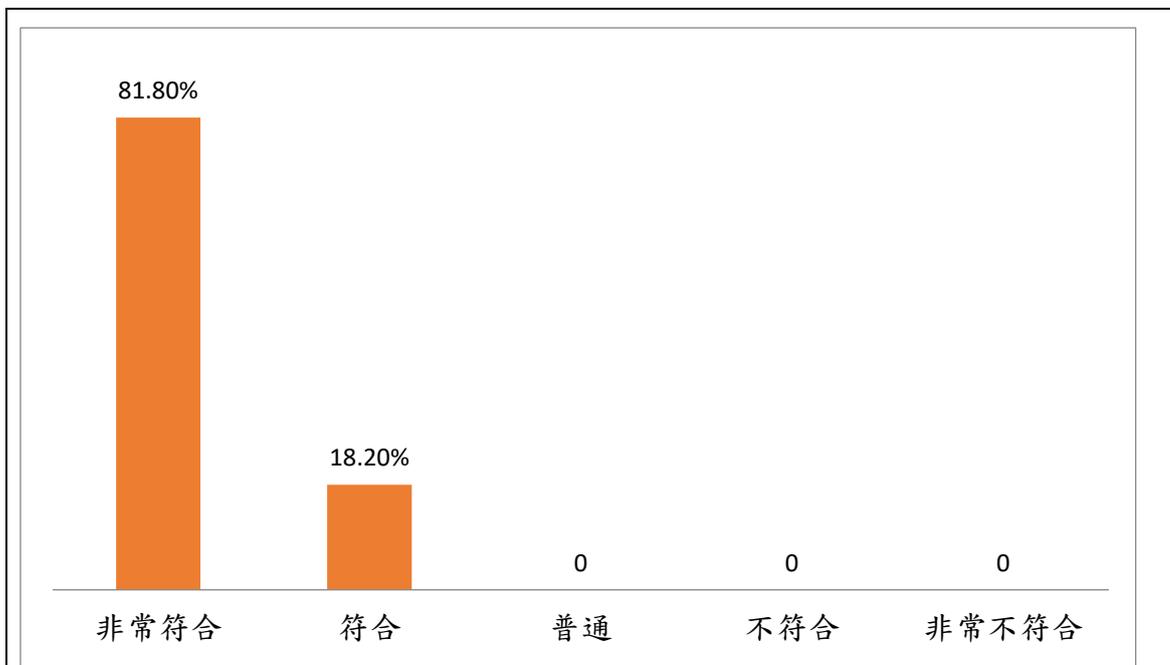


教師播放音樂當作引起動機，請學生仔細聆聽，並思考歌詞提供哪些視力保健的策略。教師行間巡視，引導學生思考。

● 成效分析

本教學方案以高雄市某國中為試教對象，參與該方案學生共 12 位，以李克特式量表，分為五點供學生填答，一共 10 題，其量化分析結果如下：

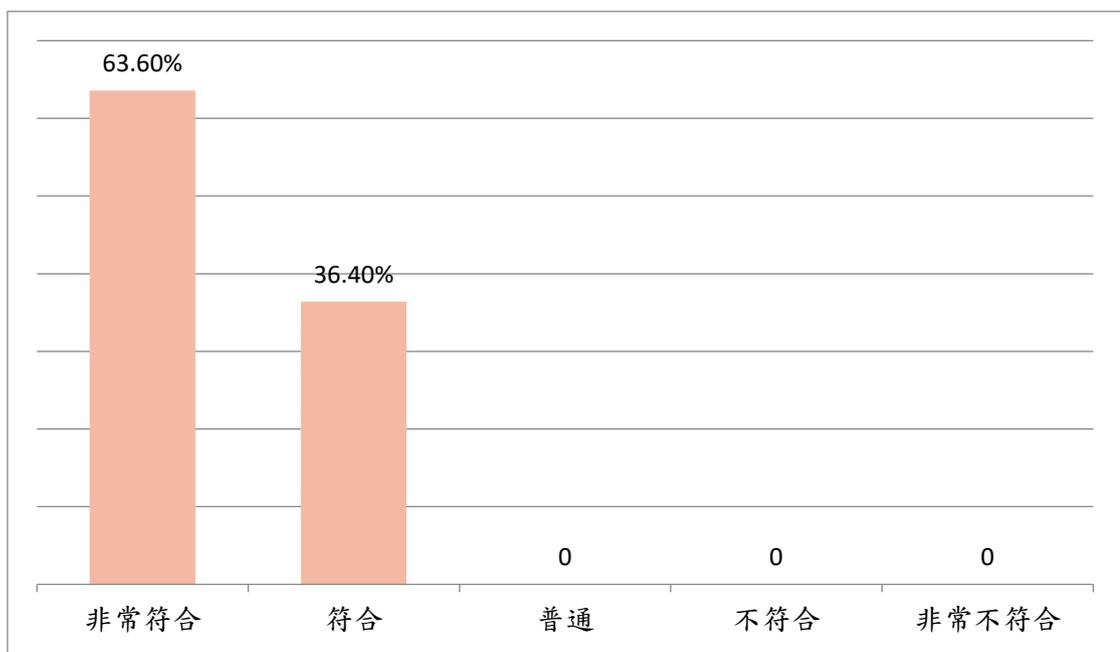
一、學生回饋單量化分析



圖一、問題第 1~6 題之數據統計

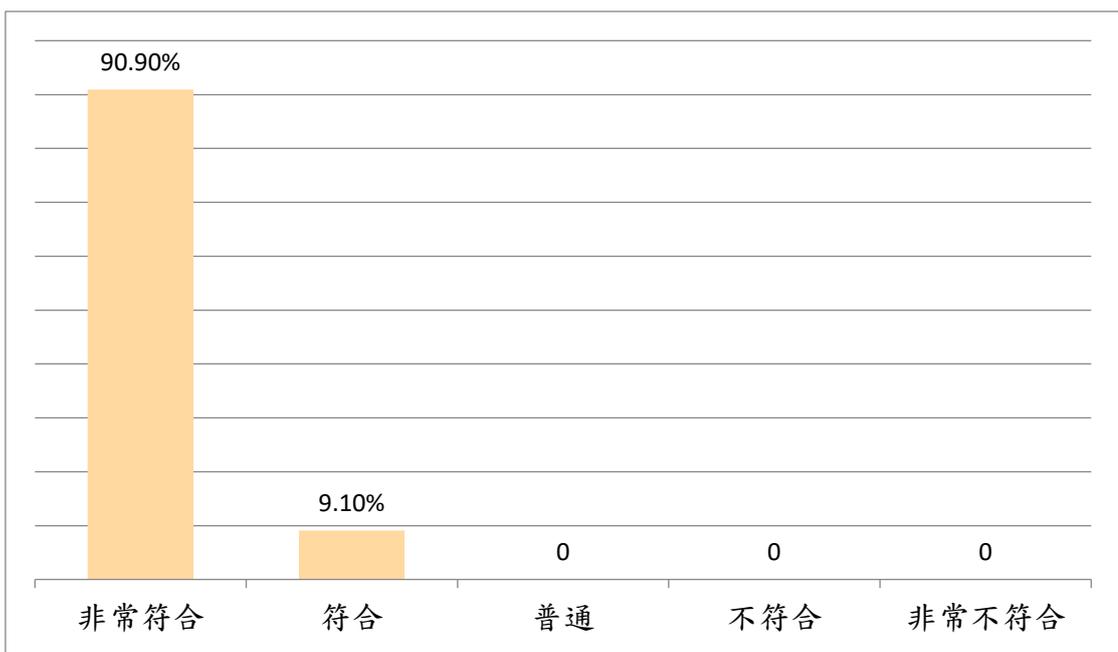
教學反
思

面向	問題	內容說明
教材內容	1. 我覺得老師的教具 (上課用品…等)準備充分。(原題第1題)	全數同學表示老師的教具準備充分，非常符合、符合人數達100%。尤其桌遊創意教學《護眼桌遊誰最行》，學生特別喜歡，教具深受學生喜愛。
	2. 我覺得老師上課的內容容易瞭解。(原題第2題)	全數同學表示滿意，非常符合、符合人數達100%。桌遊創意教學《護眼桌遊誰最行》，在說明遊戲規則時宜注意每位同學的吸收能力與學習狀況。
	3. 我覺得老師上課的內容對我有幫助。(原題第3題)	全數同學表示滿意，非常符合、符合人數達100%。情意層面通常難以立竿見影，故學生能深知對己有幫助，作為教師也十分高興。
教學方法	4. 我覺得老師對於課程內容講解清楚。(原題第4題)	全數同學表示，非常符合、符合人數達100%。教師對於課程安排和語速適中，全數學生皆能了解課程內容。
	5. 我覺得老師的上課方式生動有變化。(原題第5題)	全數同學表示滿意，非常符合、符合人數達100%。老師安排健康人權教育網的數據查詢、文章閱讀、體驗活動、桌遊融入、主題音樂等相當多元的學習活動，學生認為課程生動有趣！
教學態度	6. 我覺得老師會注意、關心、鼓勵、肯定同學。(原題第8題)	全數同學都認為教師會注意、關心、鼓勵、肯定同學，非常符合、符合人數達100%。教師用心，學生感動在心。



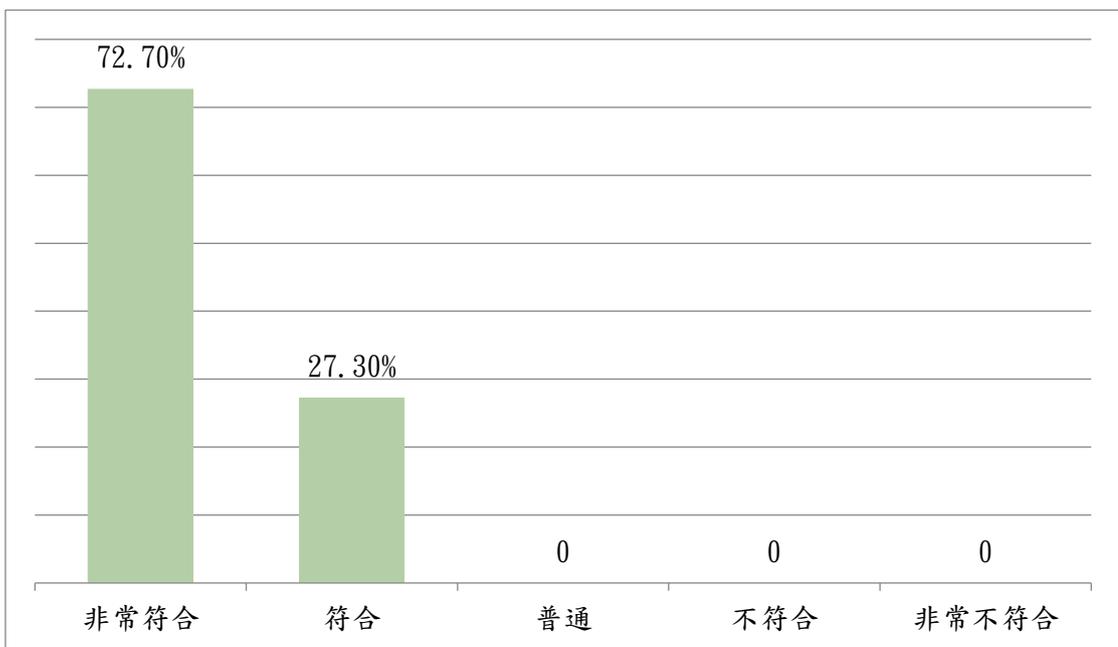
圖二、問題第 7~8 題之數據統計

面向	問題	內容說明
教學方法	7. 我覺得老師上課的內容容易瞭解。(原題第 6 題)	全數同學表示滿意，非常符合、符合人數達 100%。老師安排各種課程，如健康人權教育網的數據查詢、文章閱讀、體驗活動、桌遊融入、主題音樂等，注意上課節奏快慢有致，以學生能夠理解為前題設計。
教學態度	8. 我覺得老師評量方式(如：加分方式、我覺得老師評量內容難易適中。)(原題第 7 題)	全數同學都認為評量方式合宜，非常符合、符合人數達 100%。學習活動緊扣課程目標，學生更能達成認知、情意、技能的整合。



圖三、問題第 9 題之數據統計

面向	問題	內容說明
教學態度	9. 我覺得老師教學用心認真。(原題第 9 題)	全數同學都認為教師教學相當用心認真，非常符合、符合人數達 100%。教師的認真備課，學生都能感受到！



圖四、問題第 10 題之數據統計

面向	問題	內容說明
評量方式	10. 我覺得老師評量方式(如：加分方式、學習單)合宜。(原題第10題)	全數同學都認為評量方式、加分制度、學習單合宜，非常符合、符合人數達100%。學習評量能搭配課程目標，重視學生表現任務，促進學生的學習與調整教師的教學，使課程、教學與評量相互校準。

本教案至此結束，感謝評審委員撥冗評閱！