



臺南市 110 學年度健康促進績優學校評選

- 指標項目：三、素養導向健康教學
- 內容說明：3-1-3 國小中年級教師教學教案

1. 教學流程

領域/科目		健康與體育	設計者	
實施年級		三	總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱		單元一 對抗惡視力 活動一 眼睛視茫茫		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。
	學習內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		
教材來源		翰林三上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
覺察自己眼睛的狀況。 1. 認識近視的成因。 2. 認識近視的治療方式。 3. 遵守眼睛用藥的規範。 4. 認識促進保護眼睛的方法。 5. 察覺近視對生活的影響。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節 分享眼睛看不清楚的經驗			10 分	發表:能分享眼睛看不清楚的經驗。 問答:能說出點散瞳劑的經驗。
● 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。				
● 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。				
● 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。				
● 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。				
● 教師說明：眼睛若是視力模糊時，就必須進一步就醫檢查。				
近視的成因			10 分	問答:能說

<ul style="list-style-type: none"> ● 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。 <p>近視的治療方式</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請學生分享看眼科門診的經驗。 ● 教師提問：有哪些治療方式？ ● 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。 ● 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳讓視力恢復。 ● 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？ ● 請學生分享點散瞳劑的經驗。 	20 分	<p>出治療近視的方式。</p> <p>問答：能說出視力檢查結果。</p> <p>實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。</p>
<p>第二節 分享視力檢查結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請學生分享最近的視力檢查情況。 <ol style="list-style-type: none"> 1 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 2 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。 	20 分	<p>問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。</p>
<p>體驗近視帶來的不便</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： <ol style="list-style-type: none"> 1 抬頭看黑板的字。 2 寫自己的名字一次。 3 在教室走一走。 ● 教師統整歸納： <ol style="list-style-type: none"> 1 近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。 2 越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。 	20 分	
<p>第三節 近視的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 <ol style="list-style-type: none"> 1 教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。 2 近視超過500 度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 ● 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 <p>分享戴眼鏡對生活的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 ● 請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 ● 教師歸納： <ol style="list-style-type: none"> 1 沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 2 在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 3 運動時流汗，眼鏡會滑落。 	20 分	

2. 上課照片



3. 教學流程

實施年級		三	總節數	共 4 節，160 分鐘	
單元名稱		單元五 運動補給站 活動一 我是飛毛腿			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	核心素養	健體-E-C2 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。	
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
議題融入	實質內涵	安全教育			
	所融入之學習重點	安 E6 了解自己的身體。			
教材來源		翰林三下健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行追逐遊戲、點將短跑賽。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課 熱身活動				5 分	問答：能說出站立式起跑的要領。 實作 能正確做出站立式起跑的動作。 觀察：能與他人合作進行遊戲。
● 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。				10 分	
反應遊戲					
● 教師指導學生以正向俯臥支撐、正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥等靜止動作，轉換成起跑動作。					
● 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成快速移動的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。				5 分	
推蹬遊戲					
● 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。					
● 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重複四次後，再換腳做同一動作。				15 分	
● 請學生進行練習。					
● 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。					
跨步遊戲					
● 教師說明活動方式：					
1. 兩人一組，一人在前、一人在後，後者雙手抱住前者腰部。					
2. 兩人一起喊：「1、2、3、跑」後，後者放手，前者全力衝刺向					

<p>前跑約十公尺，練習起跑時的跨步動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請學生分組進行練習。 ● 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 		
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
<p>第二節課</p> <p>熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 	5 分	
<p>站立式起跑</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明站立式起跑的動作要領： <ol style="list-style-type: none"> 1. 各就位：站立式起跑法並沒有預備口令，聽到「各就位」口令，走到起跑線後，雙手放鬆，一腳在前一腳在後，膝蓋微彎，此時身體重心前移，身體盡量保持穩定，等候「起跑」口令起跑。 2. 起跑：聽到「起跑」口令後，後腳快速前抬，前腳用力後蹬。兩臂前後快速擺動。 ● 請學生進行練習。 ● 教師提醒學生起跑後加速要領： <ol style="list-style-type: none"> 1. 起跑衝出後，不要馬上抬起頭，以免降低前進推動的力量。 2. 兩臂以腰部為中心，半握拳擺動，可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 3. 起跑後，腳抬高向前跨出，可加速向前跑。 ● 請學生自行練習，教師視狀況予以指導。 	30 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師請動作標準的學生出列示範。 ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
<p>第三節課</p> <p>熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 	5 分	
<p>加速度遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 ● 教師說明：猜拳後，贏家追輸家，輸家則是要向後跑，跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，被摸到則贏家得分。 ● 請學生進行分組練習。 	30 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
<p>第四節課</p> <p>熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 	5 分	
<p>點將短賽跑</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明點將短賽跑遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組3 ~ 4 人，兩組進行對抗賽。 	30 分	

<p>2. 每人記住號碼衣上的編號。</p> <p>3. 教師任意喊出一號碼，被點到者須立刻跑至標誌筒處繞一圈後跑回原位，先到者得一分。</p> <p>4. 得分最高的組別獲勝。</p> <p>5. 請學生分組進行活動。</p> <p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師表揚獲勝的學生，並闡明勝不驕、敗不餒的運動家精神。 ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
--	-----	--

4. 上課照片

