彰化縣和美鎮和東國民小學教案

教案名稱	午休了	教學設計者	蔡青秀
學習領域	生活課程	教學對象	105 班
教學節數	1	教材來源	康軒版第一單元
教學目標	1. 知道午休規範並確實遵守。		
核心素養	覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人，於生活中實踐，能省思自己在團體中所應扮演的角色行為。		
學習表現	6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。		
學習內容	D-I-3 聆聽與回應的表現。 E-I-2 生活規範的實踐。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。		

教學活動	時間	評量方式
教師準備電子書。 一、引起動機 (一)教師說明：「每週有一天是整天課，吃完午餐後就是午休時間，大家要準備趴在桌上午睡。」	5 分鐘	
二、發展活動 (一)教師提問：「幼兒園午睡和現在午休有什麼不同？」 1. 請小朋友先想想，再發言。教師小結，整理小朋友可能的答案。 (1)幼兒園午睡躺著睡，現在午休趴著睡。 (2)幼兒園睡的時間比現在午休久。 (二)教師提問：「午休時，應該怎麼做才好呢？」 1. 請小朋友先想想，再發言。教師小結，整理小朋友可能的答案。 (1)安靜趴在桌上睡。 (2)閉眼睛休息。 (三) 教師提問：「如果一直睡不著，該怎麼辦呢？」 1. 請小朋友先想想，再發言。教師小結，整理小朋友可能的答案。 (1)想自己的事。 (2)數數。 (四) 教師提問：「為什麼一定要午休呢？」 1. 請小朋友先想想，再發言。教師小結，整理小朋友可能的答案。 (1)下午上課才有精神。 (2)眼睛休息。 (五) 教師播放影片，並檢視小朋友能否說出好好午休的方法。	30 分鐘	問答
三、綜合活動 1. 教師提問：「我們這一節課學到什麼呢？」 2. 教師歸納。	5 分鐘	