

教學單元	書包好主人	設計者	黃德惠
教學對象	三年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	1. 能知道書包過重對身體不良的影響。 2. 能學習書包減重及正確背書包的方法，並落實在生活中。	教學日期	
教學活動	教學資源	時間	
<p>活動</p> <p><b>(一)討論時間:小吉怎麼了?</b></p> <p>1.教師播放電子書情境圖,請學童討論小吉發生了什麼事?</p> <p>答:荳荳發現小吉彎腰駝,原來是因為書本太多,書包很重。</p> <p>2.請學童說說看,自己的書包裡裝了哪些物品?</p> <p>3.請學童估計自己的書包大約有多重?(含手提袋的重量)</p> <p>4.說一說,為什麼書包不能太重?</p> <p>(1)會背不動。</p> <p>(2)身體會彎彎的,挺不起來。</p> <p>(3)會影響身體健康。</p> <p>(4)會影響骨骼的生長及身體健康。</p> <p><b>(二)書包過重了嗎?</b></p> <p>1.教師利用體重計測量學童體重及書包重量。</p> <p>2.教師記錄學童的體重及書包重量。</p> <p>3.教師可利用補充教材的「學童體重與書包重量對照表」,引導學童檢視自己的書包是否過重。(書包重量不能超過體重之八分之一)</p> <p>4.若有書包過重的情形,教師應引導學童實行書包減</p> <p><b>(三)背書包走秀</b></p> <p><b>(四)師生共同歸納</b></p> <p>1.學童正處於骨骼生長階段,書包超重可能影響脊柱發展、身體發育,肌肉或韌帶拉傷。</p> <p>2.如果發現自己的書包過重,絕對不可以輕忽,因為長時間下來,對身體會造成不良影響。</p> <p>3.為維護自己的身體健康,應做到書包減重。</p>	<p>電子圖片</p> <p>電子觸控螢幕</p> <p>電子書</p> <p>電子觸控螢幕</p> <p>體重機</p> <p>「學童體重與書包重量對照表」</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	