

學習表現

a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。

學習內容

Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。

教學準備

電子書及播放設備、素養評量單。

3 我的好幫手



12



13

學習目標

能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。

學習評量

能說出骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。

注意事項

課本設計為拉頁教學，教師先指導學童分辨不同部位的名稱後，再詳細介紹各個部位的特性與功能，藉此加強學童印象。

10月4日(二) 1:30

活動 3 我的好幫手

一、重點：認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。

二、活動（建議節數：第三至四節）

(一) 討論時間

- 教師播放電子書情境圖，進行問題討論：豈豈穿衣服時，發生了什麼事？（衣服太小，手臂卡住，穿不下了。）
- 為什麼衣服會穿不下？
- 自己有沒有發現衣服太小的經驗？
- 從哪些地方會發現身體長大了？
 - 衣服太小穿不下。
 - 書包背起來緊緊的。
 - 鞋子太小，穿起來緊緊的。
 - 褲子變短。
 - 其他。

(二) 師生共同歸納

- 我們會慢慢長大，身高、體重都會增加，手和腳會變長，所以會感覺衣服變小、褲子變短、鞋子太小等。
- 身體的改變是成長的一部分。

(三) 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。

- 衣服穿不下時，身體哪些部分會告訴我們？
 - 長高（衣服變短）。
 - 手肘或手臂會卡住。
 - 肌肉量變多。
- 認識骨骼
 - 能支撐和保護身體，讓身體活動。
 - 請學童摸摸自己的手、腳等身體部位，感覺骨骼的存在。

3. 認識軟骨

- 柔軟有彈性，位於兩硬骨接合處，能幫助關節活動及緩衝碰撞。
- 請學童動一動關節，感受關節能靈活運動是因為軟骨的幫忙。

4. 認識肌肉

- 附著於骨骼上，幫助身體運動。
- 請學童摸摸自己的手、腳等身體部位，感覺肌肉的存在。

5. 認識關節

- 在骨頭和骨頭連接的地方，可以讓身體活動自如。
- 請學童彎屈自己的手、腳等身體部位，感覺關節的存在。

6. 教師指導學童完成拉頁中的問題。

- 附著於骨骼上：肌肉。
 - 像個保護墊：軟骨。
 - 非常堅硬：骨骼。
 - 在骨頭和骨頭連接的地方：關節。
- (四) 要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？

- 換合身的衣服：身體成長時期，衣服會變得太小不合身，如果勉強穿過小的衣服，會影響身體的靈活度與發育。
- 調整書包背帶：書包背帶視身體的成長適時調整，才不會影響骨骼、肌肉和關節。