

健體領域三上主題壹單元一教案

領域/科目		健康與體育	設計者	許庭瑜
實施年級		三上	教學時間	200分鐘
主題名稱		壹、健康一把罩		
單元名稱		一、我升上三年級了		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	總綱與領綱之核心素養	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	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
融入議題與其實質內涵		• 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育三上主題壹單元一		
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：名片紙、闖關單、任務單、毛巾數條、體重計。		
學習目標				
1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 3. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 4. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 5. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 6. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 7. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 8. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 9. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 10. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。				

- | |
|---|
| 11. 能知道背書包的正確姿勢。
12. 透過參與活動，認識並適應新環境。
13. 能積極實踐書包減重。
14. 能確實做到促進健康的行為。 |
|---|

教學活動設計	
--------	--

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：有什麼不一樣】 一、重點：透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 二、活動 (一)教師播放電子書的課文內容。 - 跟著荳荳一起觀察，升上三年級後，有哪些跟以前不同的地方？ - 制服和褲子變短了。 - 上整天課的日數變多了。 - 學習的書本和科目增加了。 - 換了新教室、新同學和新老師。 - 重新編班後，好朋友跟我不同班。 - 說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ - 自己會做的事變多了，例如：洗餐具、整理房間、整理書包、完成作業等。 - 負責打掃的區域變大了。 - 要去科任教室上課。 - 運動會比賽的項目增加了。 - 音樂課要學習吹直笛。 - 會自己上學。 - 認識的朋友和老師變多了。 - 參加的活動增加了。 - 書包變重了。 - 其他。 - 升上三年級後，有什麼感覺？ - 緊張。 - 開心。 - 擔心。 - 害羞。 - 其他。 (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況，你該怎麼做？ - 制服和褲子變短了：可以請家長帶你去買新的。 - 換了新老師：可以請家長參加親師座談會，跟你一起認識新老師。 - 好朋友跟我不同班了：可以主動和新同學打招呼。 - 上整天課的日數變多了：要記得帶餐具，調整生活作息。 - 書本變多、書包變重：學習整理書包書包減重的方法。 (三)認識新朋友 - 運用以前學過的方法認識新朋友。		能參與討論、發表 能參與討論、發表

2.主動和同學打招呼或幫助同學。 3.和同學合作完成教師交代的事情。 4.積極參與活動，並認識新同學。 5.其他。 (四)師生共同歸納 1.升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應。 2.升上三年級後，如果會感到緊張、擔心、害怕、害羞等，要告訴家人或教師，讓家人和教師幫助你，一起想辦法慢慢適應新的人、事、物。 3.可以運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 (1)你和哪一位同學同一組？你們抽到什麼任務？ (2)你和同學一起進行任務挑戰時，有沒有發生困難？你們怎麼解決？ (3)和同學合作的過程中有什麼發現？ (4)如果無法完成任務要怎麼辦？ (2)學機器人走路：手肘和膝蓋沒有彎曲。		能與同學合作，參與活動
參考資料	• 南一版健體二上教師手冊 • 教育部國民及學前教育署／全國學習減壓運動—書包減重，健康啟動 • 衛生福利部國民健康署／全民身體活動指引 • 艾莉絲·羅伯特著（2020），最新人體解剖圖典，楓書坊文化出版社。	