

單元名稱：健康行動不卡關

一、教學設計理念說明：

- (一) 課堂開始觀看有關身體姿勢的影片活動，引起學生動機。
- (二) 以日常身高與體重導入主要探索的骨骼肌肉結構認知。
- (三) 當喚起舊經驗後，本節課的重點是結合肌肉與骨骼系統相互運作模式的了解，辨別不良姿勢與改進之技巧，如正確的坐姿、站姿、寫字等。
- (四) 本節課的結束活動，以講評相關主題樂趣化活動之方式進行，希冀在歸納統整後，學生能將各項素養融入實際生活中。

領域/科目		健康與體育學習領域	設計者	陳昭伶
實施年級		五年級	總節數	1
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 認知健康生活的習慣，並認識個人特質，願意培養健康促進的生活型態。 2. 能探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過反省與實踐，解決健康的問題。	
生活技能融入		☐人際溝通能力 ☐協商技巧 ☐拒絕技能 ☐同理心 ☒合作與團隊作業 ☐做決定 ☒解決問題 ☐批判思考 ☐倡導能力 ☐抗壓能力 ☒自我覺察 ☐目標設定 ☒自我監控 ☐情緒調適		
(領綱)學習重點		學習表現 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。(認知) 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。(情意) 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。(技能) 1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求, 尋求適用的健康技能和生活技能。(行為) 學習內容 Da-Ⅲ-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。		
學習目標		1. 認識骨骼肌肉的構造與功能。 2. 願意培養健康促進的生活型態。 3. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。 4. 自我反省與修正促進健康的行動。		
議題融入	人權與民主法治 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。			
教具設備	電子白板、學習單、椅子、桌子……。			

教學活動內容及實施方式	時間	評量
第一節：健康行動不卡關 一、引導活動： (一)先備經驗：測量身高體重的經驗。 (二)閱讀課文及表演對話。 (三)提問：每學期身高長高幾公分？體重增加幾公斤？ (四)如何知道自己是否有駝背的方法。	5 分鐘	提問 測量 學習單
二、主要活動一：認識骨骼肌肉系統 (一)教師說明：青春期會長高是因為骨骼肌肉系統仍在生長，青春期末後便停止生長，因此要把握生長發育的黃金期。 (二)教師提問：骨骼、肌肉和關節是如何運動的？ (三)教師播放影片「骨骼和肌肉系統」，向同學介紹人體的骨骼肌肉系統與其功能。 (四)教師提問肌肉不足之影響，學生分組報告。 (五)教師摘要：身體肌肉量不足稱為肌少症，肌肉不足沒有力氣，容易造成駝背、行動緩慢、跌倒的現象，需藉由飲食與運動改善。 主要活動二：觀察日常身體姿勢 (一)教師說明：駝背是因為背肌與胸肌、腹肌無力，導致頸椎、胸椎與腰椎不當彎曲，需藉由復健運動配改善。 (二)請同學示範站姿、坐姿、寫字等姿勢，檢測日常姿勢與駝背的關係。 (三)教師提問：身體姿勢不良對身體會產生什麼影響？ 主要活動三：演練正確的身體姿勢 (一)教師說明課本中正確身體姿勢的注意事項。 (二)教師請同學兩人一組演練正確的站姿、走路姿勢、坐姿，並互相給予意見。	10 分鐘 10 分鐘	實作 發表 實作 互評 合作學習
三、綜合活動： - 歸納：日常生活應隨時注意自己的身體姿勢是否正確，才不會影響骨骼肌肉的生長發展。 - 鼓勵課後與同學或回家於鏡前檢視姿勢，練習正確姿勢。	5 分鐘	家中鏡前 檢視姿勢

健康行動不卡關學習單

_____年_____班_____號 姓名：_____

一、每學期身高長高幾公分？體重增加幾公斤？請你們紀錄下來吧！

身高長高？	()公分
體重增加？	()公斤
自己是否有駝背？	

二、身體肌肉不足，對身體有何影響？

第一	
第二	
第三	
第四	
第五	



