

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	
實施年級	三上	教學時間	200分鐘
主題名稱	壹、健康		
單元名稱	一、我升上三年級了		

設計依據

學習重點	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。
	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、教師準備名片紙、毛巾數條、體重計、闖關單、任務單、素養評量單。		

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. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。
3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。
4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。
5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。
6. 透過參與活動，認識並適應新環境。
7. 能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。
8. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。
9. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。

10. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。
 11. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。
 12. 能積極實踐書包減重。
 13. 能知道背書包的正確姿勢。
 14. 能在日常生活中展現促進健康的行為。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 4：書包好主人】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)能知道書包過重對身體的不良影響。</p> <p>(二)能學習書包減重及正確背書包的方法，並落實在日常生活中。</p> <p>二、活動（建議節次：第五節）</p> <p>(一)討論時間：小吉怎麼了？</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 答：萱萱發現小吉彎腰駝背，原來是因為書本太多，書包很重。 請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 請學童估計自己的書包大約有多重？（含手提袋的重量） 說一說，為什麼書包不能太重？ <ol style="list-style-type: none"> (1)會背不動。 (2)身體會彎彎的，挺不起來。 (3)會影響身體健康。 (4)其他。 <p>(二)教師歸納說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據研究，學齡期的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉發育不完全，有不正常外力介入，可能惡化脊柱側彎或肌肉、韌帶拉傷，時間越長影響越大。 背過重的雙肩式書包易造成脊柱側彎惡化；背過重的側背式書包則會導致肩膀骨骼變形，造成斜肩，甚至抑制身高發展。 書包重量不能超過體重的八分之一，不然會影響骨骼的生長及身體健康。 <p>(三)書包過重了嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師利用體重計測量學童體重及書包重量，可先背書包量一次，再扣掉沒有背書包的重量。 教師記錄學童的體重及書包重量。 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。 若有書包過重的情形，教師應引導學童實行書包減重。 <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	40	能認真觀看情境圖內容並參與討論 能了解自己的書包是否過重 能做到為書包減重

3. 為維護自己的身體健康，應做到書包減重。

(五) 書包減重大作戰

1. 請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。

2. 說一說

(1)哪些物品不用每天放在書包裡？

(2)哪些物品可以丟掉？

(3)哪些物品能放在置物櫃或抽屜？

3. 討論時間：要怎麼幫書包減重？

(1)只帶當天的作業簿，把不常用的書或雜物（體育用品、課外讀物、美勞用具）放在教室抽屜或置物櫃。

(2)定時清理書包，避免囤積垃圾。

(3)帶水杯至學校飲水機取水，避免不必要的重量負荷。

(4)安親班的物品放在安親班。

4. 師生共同歸納

(1)依照聯絡簿整理書包，重量不超過體重八分之一。

(2)上學前調整書包背帶，緊貼腰背。

(3)定時清理書包。

(4)不常使用的物品放抽屜或置物櫃。

(六) 正確背書包，健康長得高。

1. 教師引言：書包減重後，背書包是不是覺得輕鬆多了？但是背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。

2. 書包重量不宜超過體重的八分之一，一天背書包的總計時間不宜超過一小時，否則可能出現疲倦或身體痠痛等症狀；長期背過重的書包，會讓學童的靈活度變差，容易跌倒或者發生意外，原本有脊柱側彎的學童，也可能造成症狀加重。

3. 書包的選擇

(1)背帶要選擇適宜的寬度，避免肩膀肌肉受傷。

(2)應盡量選擇較輕的材質。

4. 如果是單肩書包，可以兩個肩膀輪流背，減輕壓力。

5. 一起練習背書包

(1)身體站直，雙腳打開與肩同寬。

(2)挺胸、收下巴，看起來有精神。

6. 背書包走秀活動：請學童背著自己的書包，上臺進行走秀活動，教師逐一提醒背書包的姿勢是否正確，並予以調整。

(七) 教師指導學童完成活力存摺

1. 升上三年級有許多挑戰，做好充分準備就能讓自己更加成長，一起來拼出成長拼圖吧！

(1)第一關：至少請三位認識的新朋友簽名。

(2)第二關：請寫出自己背書包的方法。

(3)第三關：請寫出兩種為書包減重的方法。

(4)第四關：請寫出兩項自己成長的變化。

2. 運動、睡眠、營養是促進生長的三大要素，教師指導學童記錄一週的

能做到正確背書包的方式

能完成活力存摺的自我評量

生活習慣，做到的打√。

3. 檢討與改進：教師引導學童檢視自己的紀錄結果。

(1)都達成了！恭喜學童養成良好的生活習慣。

(2)如果有部分未達成，請學童記錄下來，並寫出改進的方法。

(八)師生共同歸納

1. 升上三年級後，認識許多新老師、新同學、新教室，也學習如何和同學完成任務，不但開拓了人際關係，能力也更提升，這是成長的展現。
2. 從身體的改變可以知道自己長大了，透過認識骨骼、軟骨、關節及肌肉的相關性與功能，並學習促進身體健康生長的方法，讓自己的身體更健康。
3. 在日常生活中，落實書包減重及正確背書包，讓身體能健康的生長發育，並展現促進健康的行為。
4. 如果有自己無法處理的事，要主動請家人或老師幫忙。
5. 在家人、朋友及師長的陪伴與引導下，培養規律運動、充足睡眠、補充營養的好習慣，讓自己健康長大。

～第五節結束/共 5 節～

參考資料

- 南一版健體三上教師手冊
- 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