

# 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	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、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><b>【活動 4：書包好主人】</b></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"> <li>教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 答：荳荳發現小吉彎腰駝背，原來是因為書本太多，書包很重。</li> <li>請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？</li> <li>請學童估計自己的書包大約有多重？（含手提袋的重量）</li> <li>說一說，為什麼書包不能太重？               <ol style="list-style-type: none"> <li>會背不動。</li> <li>身體會彎彎的，挺不起來。</li> <li>會影響身體健康。</li> <li>其他。</li> </ol> </li> </ol> <p>(二)教師歸納說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>(三)書包過重了嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>教師記錄學童的體重及書包重量。</li> <li>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。</li> <li>若有書包過重的情形，教師應引導學童實行書包減重。</li> </ol> <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	40	<p>能認真觀看情境圖內容並參與討論</p> <p>能了解自己的書包是否過重</p> <p>能做到為書包減重</p>



<p>生活習慣，做到的打✓。</p> <p>3. 檢討與改進：教師引導學童檢視自己的紀錄結果。</p> <p>(1)都達成了！恭喜學童養成良好的生活習慣。</p> <p>(2)如果有部分未達成，請學童記錄下來，並寫出改進的方法。</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 如果有自己無法處理的事，要主動請家人或老師幫忙。</li> <li>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。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第五節結束/共5節～</p>		
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 南一版健體三上教師手冊</li> <li>• 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</li> <li>• 衛生福利部國民健康署／全民身體活動指引</li> <li>• 艾莉絲·羅伯特著（2020），最新人體解剖圖典，楓書坊文化出版社</li> </ul>	