

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	湯惠雅
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
【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（建議節次：第一節） （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？ - 科目和課本變多，書包變重。 - 上衣變窄，褲子變短了。 - 和好朋友不同班，下課不知道要跟誰玩。 - 整天課天數變多，休息時間變少。 - 要重新適應新教室、新老師、新同學。 - 你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ - 自己會做的事變多，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。 - 升上三年級後，有什麼感覺？ 參考答案：緊張、開心、擔心、害羞。 （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：學習整理書包和書包減重的方法。 （三）認識新朋友 - 運用以前學過的方法認識新朋友。 - 主動和同學打招呼或幫助同學。 - 和同學合作完成教師交代的事情。 - 積極參與活動，並認識新同學。 - 其他。	20	能認真觀察升上三年級後自己有哪些不同 能參與討論

(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。 ～第一節結束/共5節～ 【活動2：我準備好了】 一、重點：透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。 二、活動（建議節數：第一至二節） (一)闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 (1)教師發給每生五張名片紙，製作自己的名片。 (2)大風吹遊戲：當鬼的人向大家自我介紹「大家好，我是○○○。」再開始進行遊戲。 (3)每一次都要跟坐在一起的同學交換名片，直到自己的名片交換完畢。 (4)延伸活動：每次一位學童秀出蒐集到的名片，找到手中名片的主人並叫出名字，正確數最多的過關。 2. 第二關：認識老師大行動。 (1)教師發給每生一張闖關單，上面書寫各科任課教師的姓名。 (2)利用下課時間找到教師，向教師自我介紹並問好後，請教師簽名。 (3)蒐集全部任課教師的簽名即過關。 3. 第三關：尋找教室大挑戰—找到各個科任教室的位置。 4. 補充活動：完成任務大成功。 (1)到體育器材室借用器材、將物品拿到垃圾車回收、送資料到辦公室、製作教師節卡片送給任課教師等。 (2)兩人一組，以抽籤方式決定任務。 (3)利用下課時間，帶著任務單完成任務，請認證的教師簽名。 (二)討論時間 1. 「認識朋友大任務」的心得發表。 (1)記住了幾位新同學的名字？在遊戲中是不是也認識了其他同學？ (2)一共認識幾位新同學？ (3)玩這個遊戲時，帶給你什麼感覺？ 2. 「認識老師大行動」的心得發表。 (1)記住了幾位新老師的名字？ (2)在活動進行中，有沒有遇到什麼困難？你怎麼解決？ 3. 「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (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？	20 30	能認真參與活動並實作表現 能參與討論
---	---------------------	----------------------------------

(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？ (三)師生共同歸納 1. 在「交換名片大任務」活動中，可以認識許多新同學，也可以叫出他們的名字。 2. 在「認識老師大行動」活動中，可以認識許多新老師。 3. 在「尋找教室大挑戰」活動中，可以知道上課的教室位置。 4. 在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 5. 如果無法完成任務，可以請同學幫忙或尋求教師的協助，解決問題。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。 ～第一至二節結束/共5節～	10	
【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 1. 教師播放電子書情境圖，進行問題討論：荳荳穿衣服時，發生了什麼事？（衣服太小，手臂卡住，穿不下了） 2. 為什麼衣服會穿不下？ 3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4. 從哪些地方會發現身體長大了？ (1)衣服太小穿不下。 (2)書包背起來緊緊的。 (3)鞋子太小，穿起來緊緊的。 (4)褲子變短。 (5)其他。 (二)師生共同歸納 1. 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。 2. 身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 1. 衣服穿不下時，身體哪些部分會告訴我們？ (1)長高（衣服變短）。 (2)手肘或手臂會卡住。 (3)肌肉量變多。 2. 認識骨骼 (1)非常堅硬，能支撐並保護身體。 (2)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 (1)像個保護墊，讓骨骼之間不會因為摩擦而疼痛。	40	能認真參與討論

(2)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 (1)附著在骨骼上，跟骨骼合作，讓身體做出各種動作。 (2)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 (1)在骨頭和骨頭連接的地方，可以讓身體活動自如。 (2)請學童彎曲自己的手、腳等身體部位，感覺關節的存在。 (四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友？一起來認識成長小訣竅。 1. 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。 2. 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。 (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 骨骼、軟骨、肌肉及關節：「我們互相合作，讓你可以靈活的做許多事。」 (六)體驗時間 1. 試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2. 說說看，做這些動作有什麼感覺？ (1)起立、蹲下或是擰毛巾→骨骼、軟骨、肌肉及關節一起在運動。 (2)學機器人走路：手肘和膝蓋沒有彎曲。 3. 說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (1)骨骼、軟骨、肌肉及關節互相合作，讓我們可以做出各種動作。 (2)學童自由發表。 (七)師生共同歸納 1. 如果身體受傷了，活動一定很不方便，我們要好好愛護身體。 2. 骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。 (八)好幫手大顯身手 1. 試試看，運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的奇妙組合，完成下面這些運動，每個動作連續做五次。 (1)雙手往前伸，握拳再放開。 ※延伸動作：雙手朝上、下、左、右，各做五次握拳再放開。 (2)雙手插腰，膝蓋抬高。 ※延伸動作：雙手插腰，左腳膝蓋抬高五次；換右腳膝蓋抬高五次。 (3)往下蹲，跳起來，在頭上拍手。 ※依照老師的口令，做五次。 2. 想一想，做一做，運用好幫手設計兩個動作，並和同學一起做做看。 3. 教師播放音樂，學童運用自己設計的動作，隨著音樂律動。 4. 師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，能讓我們做許多動作。	40	能認真參與活動 並實作表現
--	-----------	--------------------------

(九) 骨骼的生長

1. 骨骼可以支撐身體及影響身高。
2. 影響骨骼生長的因素：遺傳、營養、睡眠與運動。
3. 蛋白質、鈣質、維生素D等，都是促進骨骼生長的重要營養素。
4. 蛋白質有建造修補組織的功能，是生長發育不可或缺的营养素。
5. 維生素D可以促進身體對鈣質的吸收減少骨質流失。
6. 可以用這些方法幫助骨骼生長。

- (1)每日適量曬太陽及運動 30 分鐘，增加維生素 D，幫助鈣質吸收。
- (2)攝取高鈣食物，例如牛奶、豆類、小魚乾、海帶、芥菜等食物。

7. 師生共同歸納

- (1)骨骼是身體重要的部位，支撐和保護身體，也讓身體能活動自如。
- (2)在生長發育期，骨骼的生長影響身高的高度，必須有均衡的營養、充足的睡眠、運動等，才能促進骨骼生長。
- (3)影響骨骼生長的重要營養素，有蛋白質、鈣質、維生素D等。

(十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節

- 1.運動、營養與睡眠是骨骼、軟骨、肌肉及關節成長的三大要素。

(1) 規律的運動

- ①運動前先暖身，才不容易受傷。
- ②平日規律運動，讓骨骼、肌肉更強壯。
- ③說一說：你會選擇規律進行哪項運動，讓身體健康的成長？

- (2)充足的睡眠：每天至少睡8~10小時。

(3) 足夠的營養

- ①充足的營養供應，可以讓身體持續生長，身高也會逐漸增高。
- ②補充豆魚蛋肉類食物，幫助肌肉生長。
- ③多吃奶類、豆腐、深色蔬菜等含鈣食物，讓骨骼更強壯。
- ④適量曬太陽，增加維生素D，幫助鈣質吸收。
- ⑤請學童記錄一週的飲食，有沒有吃到幫助生長的食物？哪些食物攝取不足？要怎麼改進？

2. 師生共同歸納

- (1) 規律運動、足夠的營養和充足的睡眠，是幫助骨骼、軟骨、肌肉及關節健康生長最重要的方法。
- (2) 下課時到戶外運動、曬太陽，讓骨骼更健康。

～第三至四節結束/共5節～

【活動 4：書包好主人】

一、重點

- (一)能知道書包過重對身體的不良影響。
- (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。

二、活動（建議節次：第五節）

- (一)討論時間：小吉怎麼了？

1. 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。

能認真參與活動
並實作表現

40

能認真觀看情境
圖內容並參與討
論

能做到為書包減重

- (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。

能做到正確背書
包的方式

能完成活力存摺
的自我評量

～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