

## 107 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案

主題名稱	骨骼健康有妙方
實施年級	三年級上學期
教材	南一國小教科書「健康與體育」3上（第五冊）
主題軸	生長、發展、安全生活
十大基本能力	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與中生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
分段能力指標	1-1-4 養成良好健康態度和習慣，並能表限於生活中。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
重大議題	性別平等教育、家政教育、人權教育
教學時間	八節課，320 分鐘，40 分/節。
教學目標	<p>一、認知</p> <p>(一) 能體認身體所做的動作，需要骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。</p> <p>(二) 能注意身體的正確姿勢及日常生活的行為舉止，以保護骨骼。</p> <p>(三) 能分辨日常生活情境的安全與不安全，並知道緊急情況的處理方法。</p> <p>(四) 能認式教學情境英文單字。</p> <p>(五) 能認式主題情境英文指令句。</p> <p>二、技能</p> <p>(一) 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合，讓身體可以靈活的動作。</p> <p>(二) 能隨時提醒自己，做到正確姿勢及強化骨骼三要訣，讓身體健康的成長。</p> <p>(三) 運動時，能做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。</p> <p>(四) 受傷時，知道緊急情況的處理方法，並能尋求協助。</p> <p>(五) 能辨意情境運用的英文句子。</p> <p>三、情意</p> <p>(一) 能感受骨骼、肌肉相關節的重要性。</p> <p>(二) 能養成在日常生活中好好照顧身體的習慣。</p>
輔助教材	歌曲影片、YouTube、勞作、實作演練
主題英語單字與句型	<p>skeleton 骨骼、bones 骨頭、muscle 肌肉、joints 關節、stretch 伸展、bend 彎屈、up 上、down 下、left 左、right 右、in 往內、out 往外、lift 舉、put 放</p> <p>meat 肉類、protein 蛋白質、calcium 鈣質、vitamin 維他命、suntanning 曬太陽、exercise 運動、warm-up 暖身、cool-down 收操、break 斷裂、hurt 受傷。</p>

教學領  
綱

教學活動 (教學活動要點)

教材：自編教材，許妙如編寫。

第一、二節

奇妙的組合 課本(6-7)

一、中文課文預習(3” )

二、認識骨骼系統:骨骼、骨頭、關節 (10” )

Skeleton, bones, joints, connect, move up, move down

1. A human skeleton is made-up of 206 bones.

(How many bones are in a human skeleton?)

2. Our bones are connected by joints.

(What connected our bones together?)

3. Joints help us move our bones.

三、骨頭關節動一動 (10” )

1. The Skeleton Dance

<https://www.youtube.com/watch?v=e54m6XOpRgU>

2. 介紹骨頭如何支撐，擺動

foot bone, leg bone, knee bone, thigh bone, hip bone, back bone,  
neck bone, shake, left, right, wiggle

四、複習英語課文 (10” )

1. Our body is supported by skeleton, muscles and joints.

2. Skeleton, muscles and joints work together to make movements.

3. There are 206 bones in a human skeleton.

4. The bones are connected by joints. We bend with our joints.

5. Muscles protect our bones. We stretch with our muscles.

7. Skeleton, joints and muscles help us jump, run, dance and make other  
movements.

第三節

一、暖身複習:骨頭關節動一動 (10” )

1. The Skeleton Dance

<https://www.youtube.com/watch?v=e54m6XOpRgU>

2. 複習句型:

“The \_\_\_\_ bone is connected to the \_\_\_\_ bone.”

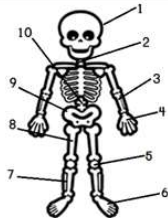
## 二、活動一：骨頭部位標示（10”）

1. 學習單第二頁，一起標部位。
2. Q&A 的方式問同學。

Write the number to the name of the bones.

foot bone ___	hip bone ___	leg bone ___
back bone ___	knee bone ___	head bone ___
thigh bone ___	arm bone ___	neck bone ___

eg. hand bone 4



## 三、活動二：骨頭關節著色（15”）

老師與小朋友一起閱讀指令著色。

老師可以用小畫家與同學一起同步著色。

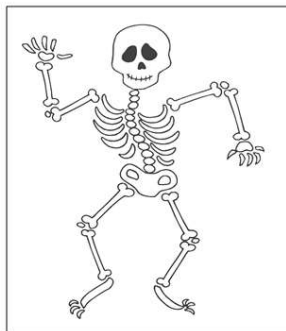
“What color are the leg bones?”

“Color the joints black.”

### Activity 2

Look at the skeleton. Read and color.

joints: black	foot bones: green	leg bones: blue	thigh bones: red
hip bones: pink	back bones: orange	neck bones: brown	head bones: purple



## 第四節

### 一、複習：骨頭與關節（3”）

### 二、活動一：舞動骨骼（6”）

撥放影片：Skeleton Frolics [1:59~6:00]

<https://www.youtube.com/watch?v=I80-caLwoTw>

與同學討論，在跳舞時，哪一些骨頭與關節在動，在彎曲，伸直。

單字：joints, \_\_\_bones, bend, stretch

### 三、活動二：舞動骨骼立體寫真（30”）

在黑板上畫出骨頭與主要關節的連結點，複習骨頭跟關節的部位。用棉花棒

的頭當關節，棒桿當骨頭，黏貼出跳動中的骨頭人。

材料：彩紙、白膠、紙桿棉花棒、白紙、剪刀

1. 請學生量好骨頭比例後，折斷棉花棒。
2. 先將骨頭與關節擺設好，老師檢查關節是否在正確位置，在進行黏貼，老師可以從同學的陳列中引導骨頭與關節正確聯結的方式。



#### 第五節

一、認識肌肉：沒有肌肉，骨骼會發生什麼事？

活動一：舞動骨骼（10”）

撥放影片：Skeleton Frolics [1:59~7:00]

<https://www.youtube.com/watch?v=I80-caLwoTw>

英單：bones, joints, muscles, support, protect, break, fall apart, bend, stretch  
“The body is supported by skeleton.”  
“Muscles protect our joints and bones.”  
“Bones, muscles and joints work together to make movements.”

#### 活動二：肌肉帶動關節骨頭（10”）

請同學將一隻手放鬆放在桌上，手腕手心朝上，另一隻手像中醫把脈的方式，出力往下壓，就能看到肌肉牽動手指關節。

#### 活動三：肌肉伸展（5”）

請同學將兩手握拳，合再一起，手臂伸直與肩同高，測量雙手臂為一樣長度。左手保持原位，右手往下槌動30下，再次伸直放到左手臂旁，此刻右手臂將比左手臂長半顆拳頭。



## 二、課文朗讀（10”）

老師帶讀英語課文，孩子們可猜課文意思。

### 第六節

#### 一、認識肌肉、骨頭、關節的合作（5”）

活動一：透過扳手腕，同學可以看到二頭肌。

“Muscles stretch and relax when we bend our bones.”

“Bones, muscles and joints work together to make movements.”

老師解釋完教具後，可讓同學輪流觀察肌肉骨頭與關節的互動。

#### 二、活動二：勞作【骨骼肌】

同學能學會骨骼、關節與肌肉之間的作用關係。

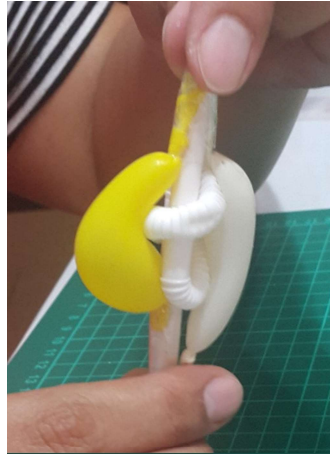
材料：白膠、保麗龍膠水、小氣球、免洗筷、長吸管、膠帶

步驟：1. 將白膠擠入小氣球後打結，做成小肌肉。每位同學兩顆。

2. 將保麗龍膠水擠入吸管半支，打結製作關節。每位同學一支。

3. 將一支免洗筷切半，於吸管兩頭塞入免洗筷。每位同學一支免洗筷。

4. 將小氣球於關節兩旁用膠帶固定。



## 第七節

### 一、如何擁有健康的骨骼、關節與肌肉

#### 1.1 飲食、運動、曬太陽

Fit muscle, stiff muscle, stretch, relax, warm-up, cool down, exercise, sun tanning, protein, meat, calcium, Vitamin D, healthy, strong

教材：自編教材，許妙如製作。

<p>骨<sub>1</sub>、骨<sub>2</sub>保<sub>3</sub>健<sub>4</sub>妙<sub>5</sub>計<sub>6</sub>多<sub>7</sub>， 做<sub>8</sub>骨<sub>9</sub>、骨<sub>10</sub>的<sub>11</sub>好<sub>12</sub>主<sub>13</sub>人<sub>14</sub>！</p> <p>How to protect your bones and muscles?</p> <p>1</p>	<p>Four things to do to have healthy bones and muscles.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Food and Nutrients</li> <li>2. Exercises</li> <li>3. Sun Tanning</li> <li>4. Good Posture</li> </ol> <p>2</p>	<p>1. Food and Nutrients 食<sub>1</sub>、物<sub>2</sub>與<sub>3</sub>養<sub>4</sub>、份<sub>5</sub>。</p> <p>Calcium 鈣<sub>1</sub>質<sub>2</sub>。</p> <p>3</p>	<p>These food has calcium. Calcium helps bones grow.</p> <p><b>TOP CALCIUM RICH FOODS LIST</b></p> <p>4</p>
<p>These food has protein. Protein helps muscles grow.</p> <p><b>Protein</b> 蛋<sub>1</sub>白<sub>2</sub>質<sub>3</sub>。</p> <p>5</p>	<p>Calcium, Vitamin D and Vitamin K make bones strong and healthy.</p> <p>Calcium Vitamin D Vitamin K</p> <p>6</p>	<p>2. Exercise 適<sub>1</sub>、度<sub>2</sub>運<sub>3</sub>、動<sub>4</sub>。</p> <p>Exercises make muscles and bones strong and healthy.</p> <p>7</p>	<p>3. Sun Tanning 適<sub>1</sub>、度<sub>2</sub>曬<sub>3</sub>、太<sub>4</sub>、陽<sub>5</sub>。</p> <p>Sun tanning helps your body take in vitamin D.</p> <p>8</p>

9



10

4. Good Posture 正確姿勢

The way we stand, sit or move is called posture.



11

When we stand, we should keep our shoulders and back straight.



12

When we sit, we need to keep our back straight.



Good Posture 正確姿勢

Good postures keep bones and muscles healthy.



Bad postures make bones and muscles tired and painful. Ouch!



Bad postures curve bones and harden muscles.



Remember!

Healthy food, exercises, sun tanning and good posture can keep our bones and muscles healthy.



預防受傷

How to protect from injuries?

We need to stand and sit up straight.



We need to wear pads and helmet for protection.



We use cushions to soften the shock.



We do warm-up and Cool-down exercises to protect our bones, joints and muscles.



Don't carry too heavy things.



Don't carry the bag with one shoulder.



Protect yourself and others.

Be kind to others.



1. Don't Move.

2. Call for Help.

3. Wait Patiently.




活動一：討論僵硬肌肉與健康肌肉(5")  
 簡單拉筋動作(10")  
 鈣質食物有哪些?(10")  
 維他命D 與陽光(10")


活動二：【食物分類】學習單

Name: \_\_\_\_\_ Class: \_\_\_\_\_

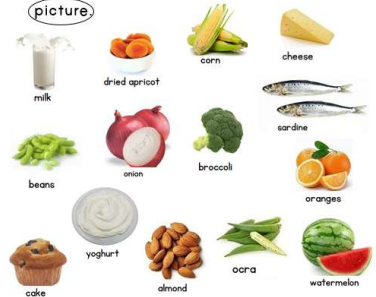
Week 3 Lesson 5 & 6  
 How to Protect Your Bones and Muscles: Part 1

1. What is good for your bones?

Our bones and teeth need calcium to be strong and healthy.

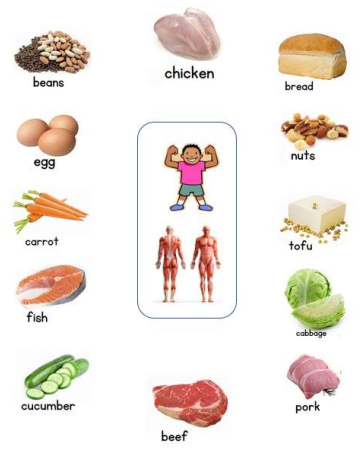


2. Which food has calcium? Circle the picture.



3. Which food can help muscles grow?

These foods have protein 蛋白質 helps muscles grow.



## 第八節

### 一、做骨骼的好主人

#### 1.1 安全舉動、正確姿勢、重物

活動一：討論骨頭有哪些病？

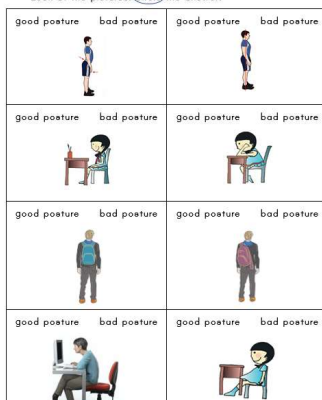
如何在生活中保健預防骨頭病

Week 4 Lesson 7 & 8

How to Protect Your Bones and Muscles, Part 2

#### 6. Good Posture and Bad Posture

Look at the pictures. Circle the answer.



#### 1.2 預防受傷、如何在生活中擁有安全意識、保護自己、尊重他人

活動二：看影片(15” )

討論各種骨頭傷害。老師挑不同醫療案件，不必看完全影片。

[http://youtube.com/watch?v=0-X6\\_4YyJeA](http://youtube.com/watch?v=0-X6_4YyJeA)

活動三：討論生活中可曾發生過骨頭傷害事件。