

主題活動(二)：保健大作戰

領域/科目	綜合活動領域	實施節數	7 節
實施年級	三年級	設計者	劉心玉、鄭婷友、林芸軒



設計理念	希望學生能運用週邊已知的保健資源做好日常的保健，從基礎做起，常保持心情愉快，再加上隨時修正自己的生活飲食起居的習慣，相信未來每個人都有健康的身心，快樂長大。		
總網 核心素養	B2 科技資訊與媒體素養		
領網 核心素養	綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。		
學習 重點	學習 表現	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	
	學習 內容	Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。 Bc-II-3 運用資源處理日常生活的行動。	
教材來源	南一綜合第5冊		
學習目標	<p>一、綜合活動學習目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 透過全班討論發表，了解自己身體的狀況及保健的重要。 (二) 藉由資料搜尋，了解日常自我保健的方法，使生活有樂趣。 (三) 經由教師引導，了解遵守實踐公共衛生的重要性。 (四) 學生能透過健康宣言的海報，進而將健康知識內化。 (五) 透過健康改善計畫，擬定自己的健康目標及做法。 (六) 藉由課堂發表，分享實際執行後的成果。 <p>二、英語學習目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 培養學生基本的英語教室用語，奠定良好的英語口說溝通能力。 (二) 培養學生學習英語的興趣及方法，並自發有效地學習。 		

教學設備/ 資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 教學 PPT 及視頻 ● 海報、彩色筆等著色工具、A4白紙 ● 「健康智多星」學習單 ● 「一週健康改善計畫」學習單
-------------	---

各節學習重點

節次	學習重點	學習目標	評量方式
一	日常保健知多少 1 How much do you know about daily health care?	學生能了解自己的身體狀況。	口語評量 學生能完成「健康智多星」學習單。
二	日常保健知多少 2 How much do you know about daily health care?	學生能認識生活中的保健小秘方。	口語評量 能說出自己達到那些保健小秘方
三	日常保健知多少 3 How much do you know about daily health care?	學生能了解實踐公共衛生的重要性。	實作評量 能了解「健康誓言」的含意
四 五	我的健康改善計劃與行動 1 My Schedule for Health Improvement Plan	學生能透過健康宣言的海報，進而將健康知識內化。	實作評量 能分組完成健康宣言海報
六	我的健康改善計劃與行動 2 My Schedule for Health Improvement Plan	學生能自行設定健康目標與改善計畫。	實作評量 能自行設定目標完成計畫表
七	我的健康改善計劃與行動 3 My Schedule for Health Improvement Plan	學生能省思健康改善計畫。	口語評量 能省思自己的紀錄表並發表

第 1 節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
Warm up 引起動機 1. 學生能跟著音樂做出指定動作。 2. 學生能說出保持健康的重要	口語評量	Warm up 引起動機 <u>I like move it, move it (song)</u>	單字：keep healthy and strong, body

<p>Presentation 發展活動 活動一、我的身體狀況</p> <p>1. 學生能述說自己的身體狀況。</p> <p>2. 學生發表自己知道的保健方法，維持身體機能在最佳狀態的妙招。</p> <p>Wrap up 總結活動</p> <p>1. 學生能發表自己覺得最重要的保健小祕方。</p> <p>2. 學生能完成「健康智多星」學習單。</p>	<p>學生能說出保持健康的重要</p> <p>口語評量 學生能分享保持健康的小祕方</p> <p>實作評量 學生能完成學習單</p>	<p><u>Question:</u> How do you feel about your body condition? Tired or not tired? Is it important to keep your body healthy and strong? 教師提問：「你覺得保持健康重要嗎?為什麼?」</p> <p>Presentation 發展活動</p> <p>1. 教師引導學生了解自己的身體狀況。Let's talk about our body condition.</p> <p>2. 教師引導學生了解身體保健妙招。How can we keep our body healthy and strong? Do you know some good methods?</p> <p>Wrap up 總結活動</p> <p>1. 根據大家所提供的保健小祕方中，請同學發表自己覺得最重要的是什麼? What is the best way for you to keep your body healthy and strong?</p> <p>2. 發下學習單-調查表(健康智多星)</p>	<p>condition</p> <p>句子： How do you feel about your body condition? How can we keep our body healthy and strong?</p> <p>課室英語： Stand up! Touch your toes. Touch your shoulders. Stretching your legs. Turn around and sit down.</p>
--	--	---	---

第 2 節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
<p>Warm up 引起動機</p> <p>1. 學生能專心觀賞影片。</p> <p>2. 學生能說出生病對生活的影響。</p>	<p>口語評量 學生能說出生病</p>	<p>Warm up 引起動機</p> <p><u>Video:</u> 阿嬤妳怎麼沒有感覺?</p>	<p>單字: illness, get sick, feel not so good, benefit, public hygiene</p>

<p>Presentation 發展活動 活動二、保健知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論後能上台發表日常生活中有哪些保持健康的行動與這些行動會帶來什麼好處。 2. 學生能知道如何找到保健小秘方。 <p>Wrap up 總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能發表自己在日常生活中有達到那些保健小秘方。 2. 學生能探索達到保健小秘方後對自己的影響。 	<p>時，生活上的不便</p> <p>口語評量 能說出自己達到那些保健小秘方</p>	<p>教師提問：「生病的時候，生活有什麼不方便？」</p> <p>Presentation 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：What is the benefit of a health status? 2. 利用學生完成的「健康智多星學習單」分享在日常生活中，還有哪些方法可以找到這些保健的小秘方呢？ Where can we find those tips? <p>Wrap up 總結活動</p> <p>在分享活動中，請同學發表自己在日常生活中達到了哪些？對自己有什麼影響？What did you usually do to keep yourself healthy and strong? How it makes you health and strong?</p>	<p>句子： What is the benefit of a health status? What did you usually do to keep your body healthy and strong?</p> <p>課室英語： Share some tips to each other.</p>
---	---	--	--

第3節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
<p>Warm up 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能專心觀賞影片。 2. 學生能提出健康時候的生活狀況。 <p>Presentation 發展活動 活動三、身體保健，健康相隨</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能發表還有哪些需要改進的地方。 	<p>口語評量 能說出健康時的生活狀況</p> <p>口語評量 能分享其他身體保健需注意</p>	<p>Warm up 引起動機 <u>Video: 阿嬤妳怎麼有感覺?</u> 教師提問：「如果健康的話，生活又是什麼？」</p> <p>Presentation 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習健康保健資訊。 2. 除了自我保健，還有哪些需要注意的地方？What else can we do to keep our body more 	<p>單字：health status, body condition, health care/health protection, promise</p> <p>句子： Why everyone needs to do the</p>

<p>Wrap up 總結活動</p> <p>同學們更清楚知道保健的基本概念及方法，(聯絡簿黏貼及抄寫健康誓言)</p>	<p>的地方</p> <p>實作評量</p> <p>能抄寫，並了解「健康誓言」的含意</p>	<p>healthier?</p> <p>3. 老師引導同學分享公共衛生中應該注意的事項。What should people do in the public? Let's talk about public hygiene?</p> <p>Wrap up 總結活動</p> <p>Promise(健康誓言): "The more healthy your body is, the more happiness you will have." 藉由宣誓「健康誓言」的方式，希望大家都能將身體保健落實到自己的生活中。</p>	<p>health care?</p> <p>What are the benefits of health care?</p> <p>課室英語：</p> <p>Do more exercise.</p> <p>Keep healthy and strong.</p> <p>The more healthy your body is, the more happiness you will have.</p>
---	---	---	--

第 4-5 節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
<p>Warm up 引起動機</p> <p>學生能理解” An apple a day, keeps the doctor away!”</p> <p>Presentation 發展活動</p> <p>活動四、My promise-健康宣言海報</p> <ol style="list-style-type: none"> 以小組的形式，將「健康宣言」作為海報的主題，完成海報設計。 於海報中記錄使身體健康的方式及方法。Each team designs their poster. 	<p>實作評量</p> <p>能分組完成健康宣言海報</p>	<p>Warm up 引起動機</p> <p>Slang(俚語): <u>An apple a day, keeps the doctor away!</u></p> <p>教師說：「身體健康才能做自己想做的事，讓身心更快活。每時每刻我們都要重視並維護身體的健康狀態。」</p> <p>Presentation 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生完成「健康宣言」 將同學分成小組，開始引導同學製作海報並進行小組巡視。 	<p>單字：keep away, health promise, make a poster</p> <p>句子：</p> <p>My health promise is...</p> <p>課室英語：</p> <p>My presentation is done/ finished.</p> <p>Thank you for your listening.</p>

<p>3. 以小組為單位發表海報內容。Do the presentation toward everyone in class.</p> <p>Wrap up 總結活動 小組發表後適時給予指導，並請學生將發表後的健康宣言海報展示在教室裡。 Stick the posters on the wall.</p>	<p>口語評量 能發表小組健康宣言海報</p>	<p>Wrap up 總結活動 教師於學生發表時，適時給予指導。</p>	
---	---	--	--

第 6 節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
<p>Warm up 引起動機 學生能理解健康指標的內容及意義</p> <p>Presentation 發展活動 活動四、我的健康目標-My health plan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組能互相討論自己的身體狀況及希望達成的健康目標。 2. 學生能依自己設定的目標及做法寫在計畫表。 3. 學生能上台發表自己的計畫表。 <p>Wrap up 總結活動 將「我的改善計畫」學習單帶回家進行「一週的健康紀錄」。</p>	<p>實作評量 能自行設定目標完成計畫表</p>	<p>Warm up 引起動機 「健康指標」知多少？BMI、新冠肺炎、體溫/心跳/健康 333 What is BMI, Covid-19 or slogan 333? What is the stander of your body temperature and your heartbeats?</p> <p>Presentation 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生討論自己的身體狀況及希望達成的健康目標並進行課間巡視。Talk about your health condition. 2. 教師說明「我的改善計畫」學習單。Get to know how to do an individual health plan. 3. 教師引導小組上台發表 Presentation in a group. <p>Wrap up 總結活動 教師解說「一週的健康改善計畫」 Do some records every day at home.</p>	<p>單字： Heartbeat, covid-19, BMI (Body Mass Index), temperature</p> <p>句子： How to make a plan? First we set up a goal. Find out how you reach your goal. (I can make it by doing...) Do the presentation.</p> <p>課室英語： Come to the front, please. Say something about your plan.</p>

第 7 節

學生學習活動	多元評量方式	教師引導策略	英語融入
<p>Warm up 引起動機 學生能了解” Give your best effort.”</p> <p>Presentation 發展活動 活動二、Reflection 學生能從「我的改善紀錄」進行省思與發表。</p> <p>Wrap up 總結活動 學生能了解「持之以恆不放棄」的道理 Video: Never give up, believe in yourself.</p>	<p>口語評量 能省思自己的紀錄表與發表</p>	<p>Warm up 引起動機 教師提出：Give your best effort.-- 「能完成改善計畫的同學，不論是否有達成目標，只要是曾經下過功夫的，都值得鼓勵。</p> <p>Presentation 發展活動 教師提問： 1. 從自己的記錄中，你發現了什麼？ 2. 在實踐改善計畫中「我的省思」，你實行的結果如何？ 3. 在實行的過程中你遇到哪些困難？如何解決？感覺如何？Difficult 4. 能改善計畫，為你的生活帶來什麼改變？What can be changed in your life? 5. 對於這個活動，你有什麼感受？How do you feel?</p> <p>Wrap up 總結活動 教師總結：「好習慣的養成，並不是容易的事，重要的是持之以恆不放棄。而此次活動對自己完成記錄的努力，老師要給大家鼓勵鼓勵！」</p>	<p>單字： Best effort, give up Believe, reflection 句子： How do you feel about the plan? What kind of difficulty you heat in your plan?</p> <p>課室英語： Never give up. Believe in yourself. Give your best effort.</p>

健康智多星學習單

by Lois

Class: _____ 年 _____ 班 _____ 號

Name: _____

What does stay healthy means to you? Please circle it or write it down.

對你而言「健康的身體」是什麼？請從下面的單字中圈選出來或寫下來。

strong	tall	Exercise more	Eat slowly
chubby	short	Go jogging	Eat nothing
slim	Healthy food	Junk food	Go on a diet

How to stay our body healthy and strong? List some tips or information

you have in below. 怎麼樣才能使你的身體健康？請將你知道的健康小常識寫出來。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Where did you find those tips or information? 你是如何取得這些健康小常識

的？請把它寫下來與大家分享。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

附件二：

一週健康改善計畫與實踐

My Plan

三年 班 號 姓名：

1. 目標 (Goal) :

2. 原因 (Reason) :

3. 做法 (Method) :

4. 紀錄 (Records) :

月 日

表現情形

家長簽名

M / D	Performance	Signature
	Temperature_____ BMI_____	
	Temperature_____	
	Temperature_____	
	Temperature_____ BMI_____	

5. 我的省思 (Reflection and thoughts) :