

# 閱讀素養融入健康與體育領域-第二學習階段的精選好書

臺中市宜欣國小圖書館閱讀推動教師 劉怡伶老師

## ● 前言

從事健體教學將近三十年的生涯中，總是覺得健體領域的課程設計，應該包含更多元的生活情境與對身體各方面基本的認知，例如：身體保健、運動技能、性別大不...等。很開心又很令人振奮，終於在新的 108 課綱裡看見了，對於健體領域的課程理念與教學目標，有了真正以學生為主的課程實踐的方向與精神。

包含了下列三項重要內涵：

一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

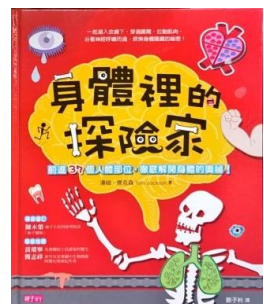
三、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力 ( 教育部，2018 )。

因此，透過健體領域的課程實施，不在只是侷限身體的動能與技巧學習，更多了對於健康保健的基本觀念開始，由知識的學習到實踐的過程需要大量的補充各相關的教材，怎樣才能將健體領域融入閱讀素養中，協助親、師、生可以輕易在自我學習上的增能，學校圖書館的服務支援將成為重要的角色，根據「國民中小學圖書分級推薦計畫」的健體領域推薦書單，精選適用於第三個學習階段 ( 低、中、高 ) 年級的十本好書，將介紹其特色和應用方式，期許成為教師或家長引導孩子閱讀的參考。

## ● 精選第三學習階段的十本好書

1. 身體裡的探險家 / 湯姆·傑克森； 鄧子衿譯。臺北市：親子天下，2015。

人類身體擁有許多精密的構造，透過這本書裡介紹的知識，將人體這一部複雜的機器，一項一項的分析與解釋，有條理的解說身體各部位所組成元素，運用了簡單的畫風把人體各部分的運作，包含了身體部位的組成與構造、運作的方式;非常符合高年級及國中生閱讀。



2. 男孩?女孩? / 布莉姬·拉貝; 圖: 傑克·阿薩; 謝蕙心譯。臺北市: 米奇巴克, 2016。

多元的時代裡性別對孩子來說, 大人會有更多機會與孩子對話, 這本書以哲學的角度探討男女生大不同, 以孩子日常生活中的經驗, 運用各種情境深入淺出的帶領孩子去思考, 男女在生活中種種的可能遇到的問題, 非常適合引導孩子進行討論, 符合高年級及國中生閱讀。



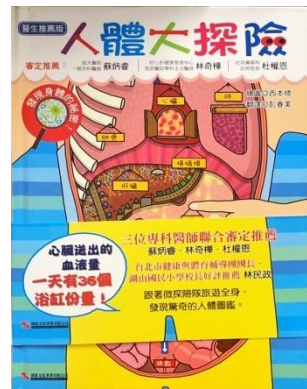
3. 終極人體百科 / 克莉絲汀娜·威爾斯頓、派翠西亞·丹尼爾斯、珍·阿格雷斯塔; 圖: 辛西亞·透納; 陽曦譯。新北市: 2015。

讓你全面了解不可思議的人體! 從最外層的皮膚開始、到骨骼、消化系統、內臟、大腦與感官, 最後再探討基因、生命的循環與未來的醫學技術, 本書帶領你從前所未有的角度認識人體。本書將帶領你以前所未有的角度認識人體, 讓我們一起探索自己體內的全新世界吧!



4. 人體大探險 / 清水洋美; 圖: 西本修; 彭春梅譯。新北市, 2018。

整本書都是專業醫生審定, 專業又深入教會讀者認識自己的身體構造, 分為四個部分介紹身體的知識, 口語化的解說搭配圖畫, 將食物從口中到身體的部位, 除了身體運作方式之外, 更可以知道如何保健自己的身體健康, 沒有教條式的枯燥, 以可愛活潑的圖畫呈現解釋與說明, 讓讀者閱讀起來淺顯易懂。



5. 我最討厭醫生了! / 洪佳如; 圖: 蔡豫寧。臺北市: 世一, 2019。

故事非常生活化讓讀者翻開書非常容易進入情境, 風趣幽默的描述整個孩子們進醫院或診所時的心情, 藉由故事中的小男孩因為害怕打針吃藥, 開始一連串的可怕想像, 一直給自己非常多壓力, 隨之而來的驚恐與不安, 到理解醫生這份職業的神聖之處, 非常可愛又真實的描繪醫生的專業。



6.男生也可以做的事 / Sophie Gourion ; 圖 : Isabelle Maroger。臺北市 : 禾流文創 , 2019。

男女平權的時代，每一個人都有選擇自己喜歡的職業或從事有興趣的事情，打破長久以來的觀念，世界上沒有什麼事情一定是屬於特地的性別才能做，無關性別而是人與人之間的相互尊重與包容，透過這本書的主角描繪，能讓讀者能以更多的層面及立場去看待性別與工作的相關性。



7.大便調查局 / 荒 0 宏 ; 張東君譯。臺北市 : 三采文化 , 2019。

人跟動物一樣都靠吃喝來維持生命的基礎代謝，當食物由口進入身體之後，經過腸胃道的消化之後，形成了各式各樣形狀的大變，更重要的事透過這些大便能知道身體健康狀況；這本可愛的圖文書，介紹各種動物的大便，認識人類身體健康時大便的顏色與型態，可以知道自己的身體狀況，可以培養讀者對於身體的健康的基本概念。



8.刷牙小小兵勇闖蛀牙王國 / 文李昭己 悅瑄譯。臺北市 : 双美 , 2018。

可愛又細緻的繪本，詳細的描述牙齒構造與功能，當食物從嘴裡進入身體實，牙齒在我們口腔裡如何運作，口腔細菌是如何侵蝕我們的牙齒，為什麼刷牙是非常重要的事情，讀在書中用詼諧的方式表現出來，更在書裡教小朋友牙齒保健的重要性，充滿知識性與趣味性的一本繪本。



9.尿尿為什麼是黃色的？ / 莊富雅等 ; 圖 : 薛慧瑩。新北市 : 康軒 , 2015。

書本內容活潑生動教導孩子認識身體排泄物，以尿的顏色認識自己的身體狀況，更說明放屁是如何形成的，身體的腸胃如何製造屁，便便為什麼會卡住，都跟我們自身的生活習慣有關。專業又詳細的介紹，圖文並茂的呈現，以有趣的方式跟孩子介紹為什麼身體會出狀況，如何預防與自我保健，更提醒小朋友培養良好的衛生習慣，才能擁有健康身體。



## 10.奧運 / 陳又凌。新北市：聯經出版社，2020。

參與奧林匹克運動會是所有專業運動員的夢想，透過這本書讓我們可以好好認識這項國際級運動賽事，專業又深入的教會讀者認識奧運會的比賽項目，從五環的意義及歷史由來，一一介紹給讀者去認識。單項運動的競賽項目、時間、人數與規則...等。圖表呈現的解釋與說明，搭配上簡單細膩的圖畫表現，顏色將整個賽事便的有獨特的意義，讀起來淺顯易懂。



### ● 結語

健體領域的十本好書推薦，配合國小三個學習階段學生的認知、技能與情意的發展和學習目的，在形式方面有繪本、橋樑書及圖文書；在專業知識方面，都以近五年出版品為限，以知識技能的呈現方面；兼顧了各國專業醫生團隊與國內相關的作家；在主題單元方面，則包括生活情境的整合學習、健康賦權、運動參與、感知身體與心靈發展、自我照護與運動產品的服務、終身運動與永續，期待有助於健康與體育領域的課程發展，拓展學生的閱讀視野，培養個人的健康習慣。

### ● 參考書目

教育部(2018)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域。檢自

[HTTPS://WWW.NAER.EDU.TW/EZFILES/0/1000/ATTACH/32/PTA\\_16505\\_3285604\\_58936.PDF](https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/32/pta_16505_3285604_58936.pdf)