

# 彰化縣和美國小「素養導向教學與評量」教案設計

## 一、課程設計原則與教學理念說明

兒童的生活習慣與其健康狀況環環相扣，健康生活習慣的建立是國小學生最重要的課題。本單元以三年級能認識身心健康基本概念與意義。為主要學習內容，加上認知、情意、技能、行為等學習表現的整合，核心素養「**健體 E-A1** 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。」、「**健體 E-B1** 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。」的達成。

在第二學習階段，學生即將進入青春期，生理、心理狀態將產生轉變，因此課程安排上將學習環境從家庭、學校擴展至社區，並著重於社區健康環境、健康飲食、青春期，以及個人身體保健。

## 二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	洪東宏	
課程主題	單元二 生命的樂章		總節數	6 節	
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input checked="" type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	三年級	
學生學習狀況分析	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 實踐促進生長發育的良好習慣。 6. 實踐良好的衛生習慣。 7. 覺察每個人生長發育的速度不同。 8. 發揮同理心，感受他人的心情。				
<b>設計依據</b>					
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			
	學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。			
學習目標	認知	認識基本的健康基本概念與意義 瞭解生長發育的意義與成長個別差異。			
	技能	運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	態度	使用事實證據來支持自己促進健康的立場			
素養	總綱	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。			
	領綱	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			

議題 融入	實質內涵	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。			
	融入單元	無			
與他領域／科目連結		(非必要項目)			
教學策略		學習單			
教學設備／資源		1. 教師準備新生兒照片、影片《胎兒成長歷程》、繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》。 2. 教師準備「身體大躍進」學習單。 3. 學生準備自己不同年齡時的照片。 4. 教師準備「你做到了嗎?」、「我要健康長大」學習單 5. 電子白板，電子書			
參考資料		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元二			
教學 架構	單元	節數	單元名稱	學習重點	學習目標
	第 2 單元	2 節	生命的樂章	<b>學習表現</b> 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  <b>學習內容</b> Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 實踐促進生長發育的良好習慣。 6. 實踐良好的衛生習慣。 7. 覺察每個人生長發育的速度不同。 8. 發揮同理心，感受他人的心情。

### 三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	單元二 生命的樂章	時間	第二節 40 分鐘
學習目標	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 實踐促進生長發育的良好習慣。 6. 實踐良好的衛生習慣。 7. 覺察每個人生長發育的速度不同。 8. 發揮同理心，感受他人的心情。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
領綱素養	健體 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
核心素養呼應說明	A1 身心素質與自我精進、C2 人際關係與團隊合作		
議題融入說明	透過繪本、討論教師舉例說明生長發育的意義時，可參考衛生福利部 國民健康署的兒童發展連續圖，讓學生了解自己成長的變化		
教學活動內容及實施方式		教學資源	教學評量
<b>【準備活動】</b> 《活動 3》身體大躍進 (一)教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下當時外表的特徵。 (二)教師詢問：和以前比起來，現在的你有那些成長的變化？ (三)教師統整說明生長發育的意義： 1. 外型的成長：身高變高、體重增加、頭圍變大、手掌和腳掌變大。 2. 能力的增長：能做出更複雜的動作，例如：拍手、跑、跳、翻滾、拿重物；對事物的理解力增強，例如：知道物品的使用方法；表達能力變好；學會情緒調適；能進行人際互		不同年齡時的照片 10 電子白板， 電子書  15  身體大躍進」學習單	1. 自評：發現自己生長發育的變化。 評量原則：能說出自己生長發育的變化，至少三項。 2. 實作：完成「身體大躍進」學習單。 評量原則：能

<p>動等。</p> <p>(四)教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。</p> <p>(五)教師發下「身體大躍進」學習單，請學生於課後完成。</p> <p>(六)重點歸納：成長過程中，外型會不斷改變，能力也會不斷增強。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>《活動4》生長發育的關鍵</p> <p>(一)教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？</p> <p>(二)教師引導學生閱讀課本第30頁，並說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。</p> <p>1. 均衡的飲食：六大類食物天天吃。每日三餐攝取不同的食物組合，讓身體獲得生長所需要的營養。</p> <p>2. 規律的運動：每天運動30分鐘以上。運動可以刺激骨骼和肌肉，尤其是跳躍運動，例如：跳繩、打球等。若進行戶外運動，身體還能因曬太陽產生維生素D，促進鈣的吸收，對骨骼發育有益。</p> <p>3. 適時適量的休息：每天安排休息時間，讓身體和心情放鬆。睡覺時身體會分泌生長激素，生長激素會促進長高，晚上11點到3點分泌最多，故最好在晚上9點前睡覺，11點前就會睡得很沉，而且每晚要睡滿8小時。</p> <p>4. 良好的衛生習慣：每天保持身體的清潔，例如：餐後刷牙、勤洗手、每天洗澡等，這些生活習慣不僅可以預防疾病，也有益生長發育。</p> <p>(三)教師發下「你做到了嗎？」學習單，請學生記錄未來一週執行的情況。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>重點歸納：想要長高又長壯，均衡的營養、運動和休息都不可缺少，良好的衛生習慣也會幫助健康成長。</p>	<p>15 電子白板， 電子書</p> <p>課本 20</p> <p>電子白板， 電子書</p> <p>15</p> <p>學習單。 5</p>	<p>訪問家人並根據自己的經驗，完成學習單。</p> <p>1. 問答：知道影響生長發育的因素。 評量原則：能正確說出影響生長發育的因素。</p> <p>2. 實作：完成「你做到了嗎？」學習單。 評量原則：能檢視自己是否做到均衡飲食、勤運動、充足的休息和睡眠、養成良好的衛生習慣，並確實記錄。</p>
---	---	--