

# 國小健康與體育領域三下 一生的變化--溫馨祖孫情

實施年級	三年級	總節數	共 2 節，80 分鐘		
單元名稱	單元一 成長時光機 活動三 一生的變化				
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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	
	學習內容	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。		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。	
議題融入	實質內涵	生命教育、家庭教育			
	所融入之學習重點	生 E2 理解人的身體與心理面向。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林三下健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書 自製教學PPT			
學習目標					
1. 能了解人的一生各階段的變化。 2. 能關懷和照顧家中的老年人。 3. 能以健康的態度面對老化。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	備註	
<b>第一節課</b> <b>去爺爺奶奶家</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問並引導學生發表：家中是否有老年人？老年人在外觀和生理上有哪些特徵？</li> <li>● 教師說明：老化是人生的必經過程，每個人都會變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮膚萎縮、容易疲倦、動作緩慢，且對疾病的抵抗力降低。</li> <li>● 教師說明年老以後在外表上的變化，例如：皮膚變皺、臉上皺紋增</li> </ul>			10 分	問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。	

<p>加、白頭髮愈來愈多等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生了解老化是人類生長的正常現象，除了外觀的改變，身體功能也會逐漸變差，此時更要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。</li> </ul> <p><b>時光百寶盒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生討論，不同的人生階段在外觀及能力上有何差異？</li> <li>● 教師介紹人生各階段的變化： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嬰兒期（約0 ~ 2 歲）：一生中成長最快的階段，但骨骼及肌肉系統、腦部及神經系統尚未發展成熟，無法獨立生存。</li> <li>2. 幼兒期（約2 ~ 6 歲）：約為就讀幼兒園的時期，隨著身體不斷成長，動作能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。</li> <li>3. 兒童期（約7 ~ 12 歲）：處於國小的期間，中樞神經系統發展成熟，骨骼及肌肉系統發展穩定，開始學習許多精細的身體活動。</li> <li>4. 青少年期（約12 ~ 18 歲）：一般又稱為「青春期」，生長迅速，隨著動作能力的增強，以及身心逐漸成熟，渴望獨立自主。</li> <li>5. 成年期（約18 ~ 65 歲）：身心發展成熟、具有獨立思考和生活的能力，能照顧自己和家人。</li> <li>6. 老年期（約65 歲以上）：此時身體器官開始產生老化的現象，動作變慢、活動量減少。</li> </ol> </li> <li>● 教師統整：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵學生隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。</li> </ul>	30 分	問答：能說出不同的人生階段在外觀及能力上有何差異。
<p><b>第二節課 溫馨祖孫情</b></p> <p><b>心情溫度計</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：老年人生理有什麼變化？老年人心理有什麼變化？你了解老年人的心情嗎？他們快樂嗎？他們的內心在想什麼呢？請學生分享與老年人相處的經驗與看法。</li> <li>● 教師統整並補充說明：人在步入老年後，生理、心理都會面臨許多的變化，若家中有老年人應多給予協助，並維持和樂的家庭氣氛，使其更健康、快樂。</li> <li>● 教師鼓勵學生主動關懷年長者。</li> </ul>	10 分	問答：能分享與老年人相處的經驗與看法。
<p><b>小關懷大行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？請寫出3~5種方式。</li> <li>● 教師統整並補充說明：爺爺、奶奶為家庭奉獻一生，現在年紀大了，更需要家人的愛與關懷。多花點時間陪伴他們，更能增進彼此間的情誼。</li> </ul>	10 分	實作：能寫出3~5種和爺爺、奶奶相處時，能為他們做的事。
<p><b>小試身手——我的關懷行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 配合課文活動設計，請學生於課堂上擬定關懷計畫。</li> </ul>	5 分	實作：能寫出擬定關

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生於一週內執行關懷計畫，並且努力完成，下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。</li> </ul> <p><b>小試身手——成長的印記</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師說明：每一個生命的誕生都是令人喜悅的，成長的過程中，可能保留了一些紀念物品，或許並不貴重，但背後的意義與祝福才是最珍貴的，並引導學生寫下對家人的感謝與祝福。</li> <li>● 請回家找一找家人為我們留下的紀念物品，並了解它代表的意義，下次上課帶來學校展示與同學分享。</li> </ul>	<p>15 分</p>	<p>懷計畫。</p> <p>實作：能寫出我的成長紀念物品代表的意義，並寫下對家人的感謝與祝福。</p>
---	-------------	--