

|       |          |                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                    |
|-------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目 | 健康與體育    |                                                                                                                                                                                                           | 設計者  | 洪嘉皓                                                                                                                                                                |
| 實施年級  | 五年級      |                                                                                                                                                                                                           | 教學節次 | 共_2_節，本次教學為第_1_節                                                                                                                                                   |
| 單元名稱  | 生長你我他    |                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                    |
| 設計依據  |          |                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                    |
| 學習重點  | 學習表現     | 1a- I -1 認識基本的健康常識。<br>1a- I -2 認識健康的生活習慣。<br>2b- I -1 接受健康的生活規範。<br>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。<br>4a- I -1 能於引導下，使用適切的<br>健康資訊、產品與服務。<br>4a- I -2 養成健康的生活習慣。                                                   | 核心素養 | 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。<br>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。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 |
|       | 學習內容     | Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。<br>Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。<br>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。<br>Db- I -1 日常生活中的性別角色。<br>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。                                               |      |                                                                                                                                                                    |
| 議題融入  | 實質內涵     | 【生命教育】<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【家庭教育】<br>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。<br>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |      |                                                                                                                                                                    |
|       | 所融入之學習重點 | 1a- I -1 認識基本的健康常識。<br>1a- I -2 認識健康的生活習慣。<br>2b- I -1 接受健康的生活規範。<br>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。<br>4a- I -1 能於引導下，使用適切的<br>健康資訊、產品與服務。<br>4a- I -2 養成健康的生活習慣。<br>Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。                          |      |                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 | <p>Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db- I -1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                                     | ● <u>與其他領域/科目的連結不是必要的項目，可視需要再列出。</u>                                                                                                                      |
| 教材來源                                                                                                                            | 康軒版健康與體育五下課本                                                                                                                                              |
| 教學設備/資源                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
| 學習目標                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。</li> <li>2. 列舉影響生理發育的因素。</li> <li>3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。</li> </ol> |                                                                                                                                                           |

| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                   |    |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                              | 時間 | 備註             |
| <b>準備活動</b><br>青春期的心理轉變與自我悅納<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。<br>2. 教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法。                                                                                            | 10 | 發表<br>問答<br>自評 |
| <b>發展活動</b><br>1. 影響生長發育的因素：<br>教師提問：青春期是生長的關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？<br>2. 長高計畫擬定與執行：<br>(1) 教師帶領學生閱讀課本第 41-44 頁，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。<br>(2) 教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。 | 20 |                |
| <b>綜合活動</b><br>1. 教師請學生與家人討論長高計畫的執行方法和獎勵，並在家人的見證下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。<br>2. 教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。                                                                               | 10 |                |
| 試教成果：（非必要項目）                                                                                                                                                                                             |    |                |
| 參考資料：（若有請列出）                                                                                                                                                                                             |    |                |
| 附錄：                                                                                                                                                                                                      |    |                |