

彰化縣芳苑鄉建新國民小學素養導向教學教案設計

領域/科目		健康與體育		教學者	游智信
實施年級		三年級下學期		教學節次	共 5 節，本次教學為第 2 節
主題名稱		壹、健康齊步走			
單元名稱		一、成長加油站			
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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。			總綱與領綱之核心素養 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。 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-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。			
融入議題與其實質內涵		• 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育三下主題壹單元一			
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4紙、〈每日飲食指南手冊〉。 ●學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。			
學習目標					
1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。 3. 能知道影響生長發育的因素。 4. 能知道人生各階段發展的特徵。 5. 能知道家人所處的人生階段。 6. 能知道不同成長階段的營養需求。 7. 能關心自己及家人的飲食習慣。 8. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 9. 能向家人宣導健康理念。 10. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。					

11. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【活動 2：成長萬事通】 一、重點：透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。 二、活動 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 荳荳發現了什麼事？ 答：荳荳發現琪琪是班上身高最高的同學，而她的父母也都長得很高大。 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪爸媽長得高會影響琪琪的身高嗎？ 答：琪琪的身高比同學高，有可能是因為父母遺傳的關係。 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ 答：不一定，還有其他影響成長的因素，所以每個人的生長速度不一樣。 (二)討論時間 1. 請學童跟同學討論，除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳：父母身材的高矮以及形態等，對子女有一定程度的影響。 (2)運動：適當及規律的運動可以促進人體生長發育。 (3)營養：營養對生長發育非常重要，從嬰幼兒開始就要注重飲食均衡，否則不但影響正常發育，也會影響智能發展。 (4)睡眠：兒童入睡後，大腦會分泌一種生長激素，如果睡眠不足，生長激素就可能不足，阻礙生長發育。 (5)其他：環境、氣候等因素。 2. 影響身體生長發育的因素有很多，有的人在兒童期長得快，有的人到青春期才發展迅速。 (三)如何幫助身體生長發育？ 1. 睡眠充足：每天至少要睡足 8 小時。 2. 規律運動：每天至少運動 30 分鐘。 3. 營養：飲食均衡、不偏食，依據不同人生階段補充必要營養素，不是吃很多就會長高。 4. 減少使用 3C 產品、愛護眼睛、保護牙齒等。 5. 其他。 ～第二節結束/共 5 節～		15 25	能參與討論並發表 能參與討論並發表
參考資料	• 南一版健體三下教師手冊 • 衛生福利部國民健康署／每日飲食指南手冊 • 衛生福利部國民健康署／營養手冊		