

# 國小健體領域第三冊(二上)單元一

## 喜歡自己 珍愛家人

單元名稱		第 1 課 成長的變化	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習 重點	學習 表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。	領域核 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。
	學習 內容	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。		
核心素養 呼應說明				
議題 融入	實質 內涵			
	所融入 之學習 重點			
與其他領域/ 科目的連結				
摘要				
學習目標		1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元一		
教學設備/資源		教師準備教冊第 143 頁學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》成長過程  (一)教師請學生事先完成第 143 頁學習單，並詢問家人  自己成長過程中的點點滴滴。			15'	發表 (1)描述自己出生至今生長發育的變化。 (2)說出對成長的期待。  評量原則



的、手臂最長的、手最大的、腳掌最長的、小腿最長的、眼睛最大的。

(三)比賽後，教師請學生發表觀察的心得。

(四)重點歸納：由於遺傳、性別、環境等因素的影響，每個人成長的速度不同。

### 《活動 3》成長的期待

(一)教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成對成長的期待？

(二)教師強調為了讓自己的身心有更好的發展，要珍惜自己的成長變化，做對自己有益的事情。例如：吃營養的食物、養成運動習慣和睡眠充足，可以幫助自己長高、身體好；認真學習、多閱讀，常常運動，可以幫助自己變得更聰明、運動能力變得更好。

(三)請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。

(四)重點歸納：做對自己身心有益的事情，樂觀面對成

長。		
教學提醒	無	
網站資源	文化部兒童文化館繪本動畫《不要放手喔！》 <a href="https://children.moc.gov.tw/book/215562">https://children.moc.gov.tw/book/215562</a>	
關鍵字	成長,期待,飲食,運動	