

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		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				10'	發表
(一)教師帶領學生閱讀課本第 5-6 頁情境，提問：小君嬰兒時期是什麼樣子？幾歲開始說話？幾歲會爬行？幾歲會走路？上幼兒園時，學會哪些事？現在的小君，什麼地方改變了，學會了什麼？					(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。
(二)教師整理學生的分享內容並歸納：在嬰兒時期，不會說話也不會走路，需要別人照顧。漸漸的，你會說話、會走、會跑、會跳，對事物充滿好奇，喜歡和朋友一起玩。現在的你身高、體重都增加了，還會經由學習學會很多事。				10'	評量原則 (1)能透過圖片，描述不同階段的成長變化。 (2)能說出對成長的期待，以及有益成長的方法。
(三)教師請學生思考：你和小君一樣正在長大，可以從哪些地方發現自己長大了？例如：衣服穿不下、鞋子太小、長高、變重、學會寫字、學會閱讀、運動能力變強等。為什麼每個人的成長速度不同呢？					
(五)重點歸納：成長的過程中，除了外型的變化，能力也會增加。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 2》成長的期待 (一)教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，提問：<u>小君</u>的成長過程中，有什麼難忘的回憶，說一說你有那些印象深刻的事？<u>小君</u>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)觀看影片，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。	10' 10'	
教學提醒	無	
網站資源	【情緒劇場】我長大了！ 小行星樂樂 TV https://www.youtube.com/watch?v=Lyr_ZVZwvPU	
關鍵字	成長, 期待, 飲食, 運動	