

領域/科目	健康與體育		設計者	王志仁
實施年級	六		總節數	1
單元名稱	單元一 擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在			
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	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-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 問題之處理方法。		
議題融入	實質內涵	瞭解自己的身體在青春期的轉變		
	所融入之學習重點	認識青春期 觀察自己的身體		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林		
教學設備/資源				
學習目標				
- 了解青春期男女發育的差異。 - 能面對並解決青春期帶來的轉變。 - 了解先天影響的遺傳因素。 - 了解營養對身高的影響。 - 了解運動對身高的影響。 - 了解睡眠對身高的影響。 - 了解該如何健康面對生理期。				
教學活動設計				

教學活動內容及實施方式	時間	備註
你我大不同 - 藉由課本內容讓同學瞭解自己身體在青春期的變化。 - 讓同學發表自己在青春期遇到的困擾。 - 根據課本內容，讓同學知道個體間的差異。 - 教師說明影響青春期發育的影響有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素，若擔心自己發育的較慢，可先從後天的三個因素來檢視自己是否有不良的生活習慣。 先天因素~遺傳 - 根據課本內容，讓同學瞭解自己的身高跟別人不同，可能是受到遺傳基因的影響，而這些基因可能來自自己的父母或是祖父母。 後天因素~營養 - 教師根據課本內容，讓同學瞭解雖然無法確定自己的基因是否可以影響身高，但仍然可以從營養這部份來嘗試讓自己增高。 - 教師提問：同學們有聽過哪些食物或營養素，有助於長高嗎？同學自由回答。 - 教師彙整同學回應後，介紹營養均衡的概念，並依課本內容，強調青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春期生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。 - 教師帶同學了解含有蛋白質、鈣與鐵的食物有哪些，並可討論日常中家裡這些食物的料理方式，讓彼此之間能學習他人的經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。	20 分鐘	- 發表：說出青春自己身體的變化與給自己帶來的困擾。 - 發表：說出自己對於遺傳的想法。 - 問答：能說出自己的身高與父母身高的關聯，並分享曾經看過或聽過的事例。
後天影響~運動因素 - 請同學分享自己喜歡的運動，並說出自己喜歡的運動對於增高可能有什麼幫助。 - 教師彙整同學回應後，依照課本的介紹，說明有助於長高的運動分為三大類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。 - 教師提醒每天撥空運動的重要，可考慮不花長時間或準備工作等的運動，例如：跳繩，就可以當作平日的固定運動。	10 分鐘	發表：分享自身喜愛的運動。
後天影響~睡眠因素 - 教師先從「一眠長大一寸」的諺語，分享青春期睡眠對成長的重要。 - 接著請同學依課本的表格填寫，記錄自己的睡眠時間和是否有睡滿建議的9~11 小時的要求，並請同學分享是否在起床後感覺有睡眠充足。 - 教師統整同學意見，說明睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和	8 分鐘	發表：分享自己充足睡眠後與熬夜後補眠的

基本睡眠時數（量）的問題，並依課本內容，說明在入睡前改正不良習慣，可提升睡眠品質。 教師總結 ● 雖然基因是遺傳自父母，但自己仍然可能會因為後天的營養、睡眠與運動而讓自己的身高再增高一些。	2 分鐘	差異。
試教成果：同學能在課程後瞭解均衡飲食、充足睡眠與適當運動的重要。 <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：（若有請列出）		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		