

國小健體領域第五冊(三上)單元二 生命的樂章

單元名稱		第 1 課 生長圓舞曲	總節數	共 4 節，160 分鐘
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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		領域核心素養
	學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
	所融入之學習重點	8. 覺察每個人生長發育的速度不同。 9. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 了解促進生長發育的健康行動。 5. 了解良好的衛生習慣。 6. 運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 7. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 8. 覺察每個人生長發育的速度不同。 9. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元二		
教學設備/資源		1. 教師準備生命誕生相關影片和繪本。 2. 教師請學生準備個人胎兒時期的超音波照片和其他成長照片。 3. 教師請學生課前完成第 181 頁「身體大躍進」學習單。 4. 教師請學生準備自己不同年齡時的照片。		

5. 教師準備第 182 頁「促進生長的健康行動」、第 183 頁「解決健康問題（一）」、第 184 頁「解決健康問題（二）」學習單。

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》生命誕生</p> <p>(一) 教師帶領學生閱讀課本第 26~27 頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。</p> <p>(二) 教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。</p> <p>(三) 重點歸納：生命的開始到出生，是一連串奇妙的過程。</p>	20'	<p>發表</p> <p>(1) 了解生命孕育的歷程。</p> <p>(2) 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>評量原則</p> <p>(1) 能運用照片舉例說明生命孕育的歷程。</p> <p>(2) 能說出自己身體的特徵遺傳自爸爸或媽媽。</p>
<p>《活動 2》我像誰</p> <p>(一) 教師說明：每個人的外型有許多特徵，例如：單眼皮、雙眼皮；耳垂分離、耳垂緊貼；拇指直、拇指彎；捲髮、直髮等。孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。</p> <p>(二) 教師請學生拿出與爸媽合照的照片，觀察身體的特徵。</p> <p>(三) 教師說明：不管你和家人長得像不像，家人間親密的相處和感情才是最重要的，要珍惜與家人的相處時刻。</p> <p>(四) 重點歸納：孩子與父母有相似的外型特徵，這是遺傳的結果。</p>	20'	
<p>《活動 3》身體大躍進</p> <p>(一) 教師請學生觀察自己不同年齡的照片。</p> <p>(二) 教師提問：和以前比起來，現在的你有那些成長的變化？</p> <p>(三) 教師統整說明生長發育的意義：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外型的成長：身高增加、體重增加、頭圍變大、手掌和腳掌變大。 2. 能力的增長：能做更複雜的事，例如：更容易學會新的運動項目；力氣變大，能輕鬆拿起重物；認識的國字變多，閱讀更輕鬆。 <p>(四) 教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。</p> <p>(五) 教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。</p> <p>(六) 重點歸納：成長過程中，外型會不斷改變，能力也會不斷增強。</p>	40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：覺察自己生長發育的變化。 評量原則：能說出自己生長發育的變化，至少三項。 2. 實作：完成「身體大躍進」學習單。 評量原則：能了解自己的生長發育情況，完成學習單。

<p>《活動 4》促進生長的健康行動</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 30 頁，說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡的飲食：三餐應攝取健康的食物組合，讓身體獲得需要的營養。 2. 規律的運動：每天運動 30 分鐘以上，可以使骨骼強壯、肌肉結實。 3. 適時適量的休息：休息可以讓身體和心情放鬆，每天最好晚上 10 點前入睡，並睡滿 8 小時。 4. 良好的衛生習慣：餐後潔牙、勤洗手、每天洗澡等。 <p>(二)教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。</p> <p>(三)重點歸納：了解促進生長的健康行動。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：了解促進生長的健康行動。 評量原則：能說出均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。 2. 實作：完成「促進生長的健康行動」、「解決健康問題（一）」、「解決健康問題（二）」學習單。 評量原則 (1)能檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。
<p>《活動 5》解決健康行動未達成問題</p> <p>(一)教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第 31 頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確定問題。 2. 分析問題發生的原因。 3. 列出解決的方法。 4. 執行可行方案。 5. 評估執行結果。 6. 檢討與補救方式。 <p>(二)教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題（一）」學習單，並於課後記錄執行結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題（二）」學習單。</p> <p>(三)重點歸納：運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> (2)能運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題，完成「解決健康問題（一）」、「解決健康問題（二）」學習單。
<p>《活動 6》發揮同理心</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 32 頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。</p> <p>(二)教師將學生分為 5 人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表（身高、體重等）或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。</p> <p>(三)教師帶領學生閱讀課本第 33 頁，說明：每個人生</p>	40'	<p>演練：運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p> <p>評量原則：能運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，同理他人感受，清楚表達自己的立場並尊重對方。</p>

<p>長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的立場思考，試著欣賞別人的特點。</p> <p>(四)教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第 33 頁情境。</p> <p>(五)重點歸納：發覺每個人生長發育的速度不同，願意尊重他人。</p>		
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 若學生問及單元頁故事精卵結合孕育新生命的細節，教師可參考衛生福利部國民健康署健康九九網站和親子天下等資料，依學生理解程度據實說明。 2. 教師舉例說明生長發育的意義時，可參考衛生福利部國民健康署的兒童發展連續圖，引導學生了解自己成長的變化。 3. 生長發育受到許多因素影響，例如：營養、運動、健康狀況、生活環境、遺傳等。教師可提醒學生，「遺傳」雖然是影響生長發育的先天因素，但後天的營養、運動、睡眠和衛生習慣，也對生長發育有顯著的影響。 4. 進行本節課時教師可帶領學生複習生活技能「同理心」、「人際溝通」。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/256 2. 親子天下——小劉醫師：和小小孩自然談「性」 https://www.parenting.com.tw/article/5073026 3. 影片：胎兒成長歷程 https://www.youtube.com/watch?v=neGjRPMx5WM 4. 衛生福利部國民健康署——兒童發展連續圖 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1141&pid=6588 5. 親子天下——練習用我的心看見你的心 https://www.parenting.com.tw/article/5050513 	
<p>關鍵字</p>	<p>生長, 懷孕, 遺傳, 飲食, 運動</p>	