

健體領域六上主題壹單元二教案

領域/科目		健康與體育		設計者	
實施年級		六上		教學時間	200分鐘
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		二、人生製造公司			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。		總綱與領綱之核心素養	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。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。			
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。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題壹單元二			
教學設備/資源		電子書及播放設備、教師準備棉質手套、紙張、耳塞或耳罩。			
學習目標					
1. 能了解影響生長發育的因素及促進健康的原則。 2. 能認識人生各階段生長發育的轉變。 3. 能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 4. 能接納自己的成長變化，並關心家人的身心健康狀況。 5. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。					

6. 能了解死亡對情緒及生活造成的影響。
7. 能正向面對死亡，接受生命的無常。
8. 能體悟老化現象對生活的不便。
9. 能分析不同人生階段的差異性。
10. 能分析家庭環境是否做到長者友善規畫。
11. 能運用正向思考模式解決人生各階段的成長困擾。
12. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。
13. 能選擇有益身心健康的具體行動。
14. 能規畫促進人生各階段健康生活的習慣。
15. 能提倡促進身心健康及生命價值的方法。

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 1：成長的軌跡】 一、重點 (一)了解成長各階段的特性及注意事項。 (二)學會關注自己也關心他人的健康。 二、活動（建議節次：第一至三節） (一)請學童討論對未來的想像 1.教師提問：請想像一下，如果你 60 歲了，大概會是什麼樣子？你想像的樣子可能會像家中哪位長輩？ 2.如果你擁有時光機，你最想回到幾歲的時候？最想到未來幾歲的時候？ (二)教師引導學童觀察情境，跟著力行的夢境進入想像，並請學童分享，人生製造公司裡面應該要提供什麼服務或資訊？ 1.如果你是導覽員，會怎麼介紹各個時期的特質？ 2.如果你去參觀，會從嬰幼兒期開始一步步了解，還是會要求導覽員先帶你認識某個階段？為什麼？ 3.我們從戲劇中常出現的穿越時空劇情可以發現，許多情節設計是改變過去做過的事，來讓現在的自己更好。如果是你，會想改變過去哪個時間點發生的事，來讓現在的你更健康呢？ (三)教師說明生長發育的影響因素 1.教師提問：你從生長發育部門中觀察到什麼？哪些因素會影響生長發育 答案：營養、情緒、睡眠、運動、疾病、遺傳等。 2.教師引導學童探討影響生長發育的不同因素之內涵。 (1)營養均衡：依身體狀況和活動量不同，需要的營養和分量也不同。根據不同階段調整飲食攝取量，才能滿足需求。 (2)情緒管理：不同的人生階段因為環境和面臨挑戰的差異，需要採取不同方法調節情緒，可以透過學習及經歷的增長來促進情緒表達能力。 (3)睡眠品質：飲食、生理狀況及環境因素會影響睡眠，如課業及工作壓力、攝取咖啡因。若有睡眠問題，建議諮詢醫師以獲得有效的治療。	10 10 10	能參與討論 閱讀教材 能仔細聽教師的說明並回答問題

(4)適度運動：運動能改善身體機能、預防疾病發生。與同伴一起運動，更能培養運動習慣。 (5)疾病防治：人的身體及生活方式在不同階段會產生變化，增加罹病風險。做好預防和健康管理，如定期打疫苗及健康檢查等，可以減少罹病風險，提高生活品質。 (6)遺傳影響：如果家族有遺傳疾病，應定期檢查，及早發現並治療。另外，有些遺傳因素可以藉由健康的生活習慣改善，如常打籃球的人長高的機率比較大，個子較矮的人可以多運動來改善。 3. 分組討論：為了維持健康，你會如何建議及幫家人規畫他的生活習慣？		能參與討論
(四)教師介紹人生階段—嬰幼兒期 1. 生理現象：處於發展五感、智能及肌肉的黃金時期，藉由外界的各種刺激促進發育成長。也容易受疾病影響健康，照顧者要特別注意衛生，以免嬰幼兒受到感染，更要關注是否有先天性疾病，預防性的施作相關檢查。 2. 心理需求：學會說話前，多以哭泣表達飢餓、需要關心等需求，仰賴照顧者長時間陪伴、與家人有親密接觸，得到正向的回應及鼓勵，若看不到家人容易有分離焦慮感。例如：玩遊戲感到挫敗想放棄，鼓勵話語是讓幼兒堅持嘗試下去的動力，也能促進健全的心理發展。 3. 飲食需求：嬰兒時期以母乳或奶粉為主食，由於還無法咀嚼各種食物，需要從奶粉添加的營養素補充營養。幼兒期階段便可以開始嘗試新鮮食材，且每類食物都要吃。 4. 社會互動：較常與家人相處，因此對家人有高度依賴，遇到陌生人時容易緊張、害怕。如果從小常與鄰居或親戚互動，未來較容易融入團體生活。 5. 教師歸納：嬰幼兒需要關注的重點為健康飲食、充足睡眠及舒適感、安全感的建立，從這時期建立的良好生活習慣會幫助嬰幼兒健康的成長。 6. 請學童發表處在此階段的家人有哪方面特別需要給予關心？怎麼做呢？	10	能仔細聽教師的說
(五)教師介紹人生階段—兒童期 1. 生理現象：因骨骼及身體逐漸發育，可以善用身體能力培養生活技能及生活自理能力，也發展興趣及專長。這時期的女生通常發育比男生快。 2. 心理需求：在學習及各方面表現的成就感會影響心理的發展。例如：開始在意成績及比賽結果，需要靠學習及引導來建立正向的心態。照顧者應協助兒童看見自己的優點、接納自己，有助於健康的心理發展。 3. 飲食需求：三餐飲食應規律，建立良好飲食習慣，尤其早餐的攝取對兒童期成長很重要，均衡且充足的營養對骨骼、肌肉及大腦的成長有幫助。 4. 社會互動：兒童期比起嬰幼兒時期，身心經歷更多成長。照顧者在團體中要能提供兒童一個兼具學習、探索、認同、支持的環境，幫助兒	10	口頭發表 能仔細聽教師的說明

童發展自己的社交技巧和社會互動。 5. 教師歸納：兒童期需要較多成人的指導和支持，了解如何表達情緒、想法及適當的處理生活需求、面對壓力，也需要成人提供他們穩定和支持的環境，為未來的成長做好準備。 6. 請學童發表處在此階段的家人有哪方面特別需要給予關心？怎麼做呢？學童也身處在兒童期，自己會需要別人如何幫助？ (六)教師介紹人生階段—青少年期 1. 生理現象：這時期需要更多的能量和營養去支持身體的快速生長及骨骼發育。身體的比例趨近於成人，肌肉及體脂肪也較兒童期增加，且開始出現第二性徵。 2. 心理需求：此時期處在自我認同的探索期中，自我意識增強、注重外貌。需要更多自主性來獨立思考及發展潛能，同時也需要被尊重及看重，藉此建立信心及自我肯定。 3. 飲食需求：為了健康發育應均衡攝取營養，尤其是鈣質和鐵質。避免偏食及攝取高油、高糖、高熱量食物，以免造成過輕、過重、長青春痘。 4. 社會互動：身心各面向都有大幅度轉變，人際重心從家庭轉向同儕，同儕互動不像兒童期單純，而是更強調互相信任、情感依賴、分享內心世界，同儕影響力也漸漸超過父母。這時期的人際互動影響自我認同的形成，也會因他人眼光影響對自己的定位。因此應該學習遵守規範和負責任，建立正確、健康的價值觀和態度。 5. 教師歸納：青少年是成年前的準備階段，學習面對身體、心理及社會情感的轉變，悅納及喜歡自己，也接納自己和他人的差異，具備正確價值觀。 6. 請學童發表處在此階段的家人有哪方面特別需要給予關心？怎麼做呢？ (七)教師介紹人生階段—成年期 1. 生理現象：身體最健壯的時期，但新陳代謝及體能會隨著年紀逐漸變差，須規律運動、均衡飲食、定期體檢等，也要適度休息，確保身體功能正常。 2. 心理需求：通常因工作及家庭的責任而面臨壓力和焦慮，為平衡不同角色的期待，需要與他人建立深刻而持久的情感聯繫。為了提高自我成就感，需要具備使目標穩定發展的能力，以達到自我實現。 3. 飲食需求：因代謝率逐漸降低，須控制熱量攝取，飲食應少油、低鹽，注重鐵質、鈣質和膳食纖維的攝取，預防骨質疏鬆、便秘、癌症及慢性病。 4. 社會互動：開始建立自己的社交圈和人際支持系統，在家庭及工作職場等不同群體擔任多重角色。更在家庭中肩負跨代關係的連結者，為家庭付出許多時間和心力。 5. 教師歸納：成年期應注重身體保健及定期運動，避免成為慢性病的危險群容易因家庭與工作而備感壓力，家人應主動關心，陪伴成年期的家人運動或參加社交活動，紓緩緊繃的生活步調。	10 10	口頭發表 能仔細聽教師的說明 能仔細聽教師的說明
--	---------------------	---

6. 請學童發表處在此階段的家人有哪方面特別需要給予關心？怎麼做呢？ (八)教師介紹人生階段—老年期 1. 生理現象：身體組織和器官功能逐漸退化，出現皮膚老化、骨質疏鬆、肌肉萎縮、罹患慢性病等情況。感官能力變差，可能須配戴老花眼鏡、助聽器等輔助設備，且抵抗力及活動力會大幅降低。 2. 心理需求：經歷了豐富的人生，希望保持自尊，被肯定自我價值，在穩定的環境下能得到安全感，對家人親密關係的情感需求會增加。 3. 飲食需求：咀嚼及腸胃機能變弱，可選擇易消化的食物，避免營養不良。宜多補充鈣質、蛋白質及膳食纖維，可避免骨質疏鬆、肌少症及預防便秘。 4. 社會互動：透過參與社交活動、保持樂趣愛好及與他人互動，能讓老人維持正向情緒、從事更多的身體活動，促進情緒平衡和身心健康。相反的，若老年人缺乏社會互動可能會感到孤獨、無助、沮喪、自卑等，增加憂鬱症和失智症的風險。 5. 教師歸納：我們應重視家中長者的感受及情緒變化，聆聽他們的需求和意見。給予情感上的支持，幫助他們解決生活問題。尤其因為認知及反應的退化，要避免身體容易受到傷害，確保周圍環境的安全就顯得更為重要。 6. 請學童發表處在此階段的家人有哪方面特別需要給予關心？怎麼做呢？ (九)教師引導學童思考及發表，自己可以從哪些方面留意及關心不同階段的家人？ (十)老人生活起居須知：教師說明大部分老年人最常待在家裡，但居家環境其實潛藏許多危險。請學童觀察情境圖，一起討論如何改善居家環境。 1. 浴室 (1)洗手臺及馬桶旁裝設扶手，裝設坐式馬桶，以免膝蓋無力站不穩。 (2)裝設淋浴設備，浴缸的高低差容易造成跌倒踩空。 (3)規畫並落實浴室乾溼分離的區域，讓行走的區域保持乾爽。 (4)地面裝防滑墊或直接使用防滑磚，避免不慎滑倒。 (5)擺放浴室椅，必要時可讓老年人坐著，由家人協助沐浴。 2. 其他居家環境 (1)地面空間不要堆放雜物，確保行走安全。 (2)浴室及臥房加裝緊急求救鈴，以備不時之需。 (3)桌角、門框、櫥櫃等家具周邊使用防碰撞措施，以免站不穩時發生危險。 3. 請學童分組討論，居家環境還可以裝設哪些設施來提升長輩的生活品質？ (十一)人生難題面面觀：教師播放電子書，引導學童觀察力行的家人在不同人生階段中面臨的困難。 1. 教師提問：常聽有人述說自己的壓力大，請問現在你有這樣的感受	10 20	口頭發表 能仔細聽教師的說明 參與討論 口頭發表 能仔細聽教師的說明 閱讀教材並回答問題
--	---------------------	---

嗎？ 2. 請學童將造成壓力的事件寫在便利貼後貼到黑板上，選出一位代表帶領其他學童討論煩惱如何分類，並總結班上同學在目前兒童期壓力大的原因，進一步討論並分享。 (1)課業及考試壓力。 (2)家長不信任的態度。 (3)對自己表現不滿意。 (4)對外型條件缺乏自信。 (5)生長發育造成不適。 3. 請學童試著回想小時候或是對照目前家族中弟妹面臨的困擾，和力行的妹妹有沒有相似的地方？ (1)遊戲中的挫折感。 (2)生活環境缺乏安全感，一緊張就希望有人陪。 (3)害怕黑暗、奇怪的聲音、昆蟲或動物。 4. 請學童發表是否觀察到家族中青少年的困擾？和力行的姐姐有沒有相似的地方？ (1)外型已經像成人，卻仍被大人視為小孩、不被信任。 (2)對發育後的身材及外在條件不滿意。 (3)對人際關係很在意，容易受影響。 5. 請學童發表最近爸媽是否跟自己提過生活或工作上的困擾，對照力行的爸爸，成年人大多會遇到什麼難題？ (1)工作量超出負荷，或是工作待遇不符合期待。 (2)家務繁多，無法立即解決。 (3)和別人比較，自覺不如人而失落。 6. 請學童分享家中老年人是否曾提出生活不便的狀況？對照力行的奶奶，是否有共同的地方？ (1)身體退化造成行動不便，靈活度比年輕時差很多。 (2)退休後失去生活重心，容易覺得生活無聊。 (3)親人或朋友的離世造成悲傷情緒。 (十二)解憂方程式：關於不同人生階段解決煩惱的方法，教師引導學童發表建議。 1. 兒童期 (1)肯定自己的優勢能力：發展擅長的方向及能幫助別人完成的事情。 (2)看重健康勝於外貌：外表只是一時的，養成健康習慣才能永久。 (3)接受轉變，了解這是成長的過程：藉學習了解生理變化屬正常現象。 (4)為這個階段立下目標：有努力的方向，比較容易達成期望。 (5)與親友及師長建立互助管道：生活中有很多可以幫助我們的人，新的體驗可以請家人和朋友陪伴自己探索，有疑惑也可以請教他人。 2. 嬰幼兒期 (1)將任務拆成易完成的小目標，多給鼓勵話語：如妹妹堆積木時，可以教她先固定底座，當她做到時先稱讚，再鼓勵她一層一層往上堆疊。		參與討論 口頭發表 口頭發表 口頭發表 口頭發表
--	--	--

(2)同理對方的感受，給予陪伴：聽到幼兒怕黑、晚上不敢上廁所，可以先陪他適應，等他心態準備好，再鼓勵他試著自己做做看。 3. 青少年期 (1)專心聆聽對方的感受：青少年對於他人是否在乎自己的想法相對敏感，可以多聆聽，並適時給予回應。 (2)提醒對方保持冷靜和思考：面臨發育轉變應看重優點，克服挫折。 4. 成年期 (1)鼓勵對方換個立場思考，一起想想不同做法的結果：做家事很累，但沒人做只會讓家裡更髒亂，不如全家一起討論分工，共同分擔家事。 (2)給對方支持的力量：成年人是家庭的經濟支柱，承擔的責任是壓力來源，可以多關心家人並表達支持。 5. 老年期 (1)給予更多關懷及注意：注意身體變化、準備健康飲食及健康檢查。 (2)肯定價值及地位，陪伴對方適應新角色：聽長者訴說年輕事蹟，給予回應，肯定他的貢獻；協助規畫退休生活，適度從事運動及休閒活動。 (十三)我的青春解方：教師引導學童運用訣竅來轉變想法。 1. 寫下目前感到困擾的事 (1)英語考試成績很差。 (2)經常被說我很胖。 2. 選擇轉換心情的方法 (1)為這個階段立下目標：這次月考英語要有 80 分，單字都要背起來。 (2)看重健康勝於外貌：把重點放在保持健康體位上，持續多運動。 (十四)教師歸納：保持健康心態是重要的生命過程，有時需要時間和努力適合自己的策略，如果遇到困難，可以主動尋求專業的支持和建議。 ～第一至三節結束/共 5 節～ 【活動 2：生命的頌歌】 一、重點 (一)了解死亡帶來的影響，學會以正向的態度接受死亡的事實且珍惜生命。 (二)學習悲傷情緒的調適技巧。 二、活動（建議節次：第四至五節） (一)記得捨不得：教師引導學童分享對於死亡經驗的看法。 1. 教師提問：在影劇片段裡有沒有看過關於劇中人物死亡的情節？其他角色當下的反應及情緒是什麼？ 2. 教師說明：當周邊親近的人過世時，對我們會造成衝擊及感傷。 3. 教師提問：力行因為家裡小狗生病不再醒來，深刻了解到死亡。請回想你第一次理解死亡的影響是在什麼時候？ 4. 教師提問：課文對死亡的定義是曾經很熟悉的相處過卻再也見不到面。你對死亡的定義又是如何呢？	10	能完成評量 口頭分享
---	-----------	--------------------------

5. 教師引導學童省思：雖然再也見不到逝者，但回憶會永遠留存，有時看到某個情景也會想起對方。當陪伴者在身邊時，是否想過有天可能會失去？你要如何更珍惜現在相處的時光？ 6. 教師提問：課文情境中，力行的爺爺過世前有哪些身體狀況及行為反應？你認為當下的力行可能有哪些感受？ 7. 教師提問：力行回想爺爺生前總是會重複講一樣的話，家中是否有長者會重複敘述某件事情？看到力行很想念爺爺的情形，你有什麼想法？ (二) 討論時間：請學童討論自己是否有親人或寵物過世的經歷，跟同組同學分享當時的情緒感受，為何捨不得？哪些事件讓你無法忘懷？ (三) 教師歸納：親人過世時，或許會產生生氣、難過、焦慮等情緒，也可能沒有反應，這些感受都是正常的，可以把真實情緒表達出來。回憶和親人相處的生活點滴，可以幫助我們緩解思念。 (四) 失去不代表結束：教師說明失去生命的陪伴者時，要正視內心的哀痛。雖然歷經變化，但是與親人的連結是永遠的，不會因為生命的無常而消失。 (五) 教師播放電子書，引導學童觀察力行一家如何排解死亡帶來的憂慮。 1. 請學童討論排解內心憂愁的行動。 (1) 了解事實真相：向家人提出疑惑，了解過程始末，更能接受事實。聆聽家人的回饋，請教家人後續該如何面對。 (2) 接受哀傷的情緒：感到低落或難受都是正常反應，可試著抒發情緒，如整理逝者遺物、和家人聊天、大哭一場，或寫日記表達感受等。 (3) 維持日常習慣：按照原本的生活作息做安排，不因憂傷而打亂原本的生活步調，比較能從悲痛的心情走出來，恢復平靜。 2. 其他建議可行的行動：課文情境中，力行建議奶奶可以將爺爺的用品送給其他人繼續使用，發揮物品的價值。教師可引導學童討論是否有其他可行的行動，既可以紀念過世的家人，也可以延續對他的思念。 (六) 永遠的懷念：教師引導學童觀察課文的情境，若你是力行，會想跟寵物狗拉拉及爺爺說什麼？請學童寫下內心的感傷及盼望，以及經歷他們的死亡，自己有什麼樣的想法轉變？ (七) 教師歸納 1. 以正向的態度面對死亡，學習了解生老病死是自然循環，才能處理悲傷和情緒，並找到支持和安慰。 2. 珍惜現在擁有的，善待他人和自己。 3. 用更健康的視角來看待生命和不可避免的死亡，充分發揮生命的價值。 (八) 教師引導學童完成活力存摺 1. 我的圖像：檢視自己成長的過程，完成問題。 (1) 目前的生長發育和中年級相比有哪些變化？ (2) 對於成長變化，你給自己哪些肯定？ (3) 希望長大後達到什麼目標？為什麼？		能參與討論 閱讀教材 能完成活力存摺
---	--	---

	2. 選擇大不同：針對兩個情境分析影響後，做出選擇，並說明原因。 (1)晚上 11 點有 YouTuber 直播 A. 看完再去睡。 B. 先去睡覺，明天看重播。 (2)放學肚子餓，路過炸雞店。 C. 回家吃營養均衡的晚餐。 D. 買一份炸雞，晚餐少吃點。 3. 關心多一點：引導學童討論長者身體退化的情形，並體驗長者身體不便的演練活動，寫下操作心得。 (1)請戴上棉質手套，數出一疊紙的張數（棉質手套選擇厚的材質，數紙張會有障礙而使速度較慢）。 (2)請戴上耳塞或耳罩，將旁邊的人對你說的話複誦一遍（提醒講話的學童用正常說話的聲音，不能刻意大喊）。 (3)體驗心得：請學童描述在不便的情形下，是否感到不安全或煩躁？感覺窘迫時，當下怎麼解決？ (4)教師提問：體驗後，你認為應該為長者提供哪些協助，幫助他們生活更舒適？ 4. 生命不留白：說說你對生命故事的想法 (1)如果有親人過世，現在的你接受事實的程度會是幾分？（請學童從無法接受的 1 分評估至非常接受的 10 分）。 (2)假設未來你已經 90 歲且躺在病床上，你會想跟未來的你分享哪些關於生命的鼓勵話語？參考答案 ①健康的生活習慣會讓生活更有品質。 ②珍惜每天和家人相處的時光。 ③即使身體有病痛，或者因為老化而生活不便，也要繼續創造生命的美好，把握每個時刻。 ～第四至五節結束/共 5 節～	
參考資料	• 南一版健體六上教師手冊 • 衛生福利部 心快活心理健康學習平臺 • 衛生福利部國民健康署／銀髮族健康 • 親子天下／親人過世怎麼說？不能跟孩子聊死亡話題？醫師教你聊死後世界！	