臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

教學領域	健康與體育	教材版本	康軒
教學單元	第二單元	教學設計者	陳映甄
適用年級	一年級	教學時間	40 分鐘
學習目標	讓學生懂得如何選擇健康食物，並學會珍惜食物不浪費。		
學習表現	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 4a-Ⅰ-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　引起動機 (飲食紅綠燈)老師帶來了好多吃的喝的，桌上滿滿的食物，讓小朋友先發表自己喜歡吃什麼，哪些是平常最常接觸的零食?	各類常見食物	5 分鐘	口頭評量
二、　發展活動 ● 請小朋友分組討論，什麼是綠燈食物?什麼是紅燈食物? (小朋友可以初步從生活中的飲食經驗去判別) ● 老師讓各小組上台發表分類結果 ✓ 小朋友先依照自己小組討論的原則發表分類結果，組長要適時提醒小組發言與傾聽禮儀) ✓ 各小組發表完畢，老師適時引導正確飲食觀念(新鮮的、天然的才是綠色食物，適合天天吃。太油、太甜、太鹹的屬於紅燈食物，對健康有害) ✓ 各組派出一位學生，上台分享自己日常飲食習慣如何以及對身體造成的影響 (當同學勇敢反省自己不當的飲食習慣時，大		10 分鐘 15 分鐘	口頭評量 口頭評量 口頭評量

家也要反思自己，並給予同學鼓勵） **三、 綜合活動** ● 與自己的健康有約 ✓ 老師發下健康飲食習慣檢核表，看看同學做到的有幾項 ✓ **與家人一起討論，減少並避免紅燈食物的攝取，訂出一個改善飲食問題的目標，請家人當見證人，**自己要負責任並信守約定 ✓ 最後老師也要提醒學生，**世界上很多人因為食物不足，長期饑餓與營養不良，因此，**我們要懂得感恩惜福，**珍惜食物不浪費** ✓ 老師融入國語唐詩-憫農詩的分享，**讓學生了解(粒粒皆辛苦) ，要知福、惜福、再造福！**	健康檢核表 健康約定單 唐詩ppt	10分鐘	紙筆評量 口頭評量

臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育結合品德教育</td><td>設計者</td><td colspan="2">陳秋惠</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">二年級</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 3 節，120 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="5">2-1 我愛家人，家人愛我</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健、各種關係的人際溝通上。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="4">家 E7 主動表達對家庭成員的關心與情感。</td></tr>
<tr><td>所融入之學習重點</td><td colspan="4">家庭教育、品德教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4">語文領域</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">翰林二下健康與體育課本</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">教用版電子教科書、繪本:愛心樹 PPT 及學習單</td></tr>
<tr><td colspan="6">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="6">1.能表達對家人的關愛。
2.表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。</td></tr>
<tr><td colspan="6">教學活動設計</td></tr>
<tr><td colspan="4">教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td>備註</td></tr>
<tr><td colspan="4">◆壹、準備活動：
一、課前準備:繪本愛心樹 PPT、課本
二、引起動機:用繪本愛心樹 PPT，引起動機。
◆貳、發展活動：
◎教師邊播放愛心樹 ppt 檔，邊述說故事內容，讓學生共同聆聽觀看。
◎討論故事內容:
1、故事的主角是誰？
2、小男孩和愛心樹的相處有哪幾個階段？
3、小男孩小時候和樹是如何做朋友？
4、小男孩長大後又是如何對待樹？
5、為什麼小男孩長大了，樹會很孤單？
6、小男孩不管要什麼，樹一直都很快樂的付出。你覺得樹真的快樂嗎？
7、故事裡哪一段最令你感動？
8、如果這棵樹是你的父母，愛心樹老了，你會如何對待他們？
◆參、綜合活動：
討論主角與家人之間的互動
◎教師配合課本頁面，並運用以下問題引導學生思考：</td><td>5 分
20 分</td><td>❶能踴躍發表
❷能專心聆聽
❶觀察： 能主動表達對家人的關愛。
❷應答：能說出與人溝通時，應該注意哪些事項
❶應答： 能說出與人溝通時應注意的事項。</td></tr>
</table>

1.為什麼明明是跟最親愛的家人在一起還會發生不愉快的事件？ 2.當時主角心裡可能有哪些感受？ 3.當時媽媽心裡可能會有什麼感受？ ◎請學生自由發表自己曾和家人發生的不愉快經驗。 ◎教師統整：面對最親愛的家人，相處時更應該互相關懷、彼此體諒，才能減少衝突產生。 4. 完成學習單(見附件一) ～第一節結束～	15 分	❷自評： 能把握溝通技巧，與家人有良好的溝通。
◆壹、準備活動： **一、課前準備:** **繪本愛心樹PPT、課本** **二、引起動機:** **重點回顧繪本內容**	5 分	專心聆聽
◆貳、發展活動： **◎情境演練** 教師說明：雖然是親密的一家人，但生活中還是難免會發生不愉快的事。但是，其實主角可以這樣做會更好： 1.不能只要求別人要理解自己，自己也要能夠了解家人心裡的感受。 2.勇於主動說出自己心裡的感受，讓家人清楚自己當時的想法。 3.“愛要大聲說、勇敢做!”要懂得用行動表達對家人的關懷。 ◎各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善主角與媽媽的衝突。 ◎教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。	20 分	❶勇於表達、分享 ❷觀察：能表達對家人的關愛。
◆參、綜合活動： **◎溝通停、看、聽** 教師提問： 1. 在家裡自己最常和家人(尤其是父母)談哪些話題呢？ 2. 會不會把自己的心情，或班級裡有趣、特別的事情告訴他們呢？ 3. 在進行親子或與兄弟姊妹溝通時，要注意哪些事呢？ ◎配合課本頁面，討論主角有事情想找爸爸討論，他應該注意哪些事？ 例：先詢問方便說話的時間、清楚表達想法、看著對方，專心聆聽、彼此尊重，不要打斷對方說話、達成共識等等。 ～第二節結束～	20 分	❶勇於嘗試 ❷認真練習

◆壹、準備活動： **一、課前準備:** 學習單 **二、引起動機:** 回想一下愛心樹及課本主角的故事	5 分	專心聆聽
◆貳、發展活動： **實際演練~良好的溝通技巧** ◎請學生跟著老師邊念邊做動作(搭配一些手勢加深印象)： ✪眼睛注意看（用雙手指著眼睛） ✪耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） ✪別人說話不插嘴（食指放在嘴唇中間） ✪專心聆聽有禮貌（手先摸著心，然後向前比出大拇指） ◎教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： 1. 面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 2. 點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 3. 適時提出問題以增進了解，確定說出的內容和接收到的訊息是一致的。 4. 不管能不能認同對方說的，都要尊重對方的意見和感受。 ◎配合課本頁面，請學生進行情境演練並自我檢核與家人溝通的方式。	15 分 20 分	❶踴躍發表 ❷勇於行動 ❶踴躍發表 ❷勇於行動
◆參、綜合活動： **發表與家人相處的情形及如何表達對家人的關愛** ◎教師說明家人是生活中和自己最親密的人，對家人的關愛不能只用口頭表達，也要能用實際行動來表示，例如：共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、與哥哥姊姊和睦相處、主動關懷並協助家人等等。 ◎請學生自由發表平日如何與家人相處。 ◎請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 ◎教師統整：鼓勵學生要主動關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。家人再怎麼忙碌，都不會忘記要照顧自己，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。 ～第三節結束～		

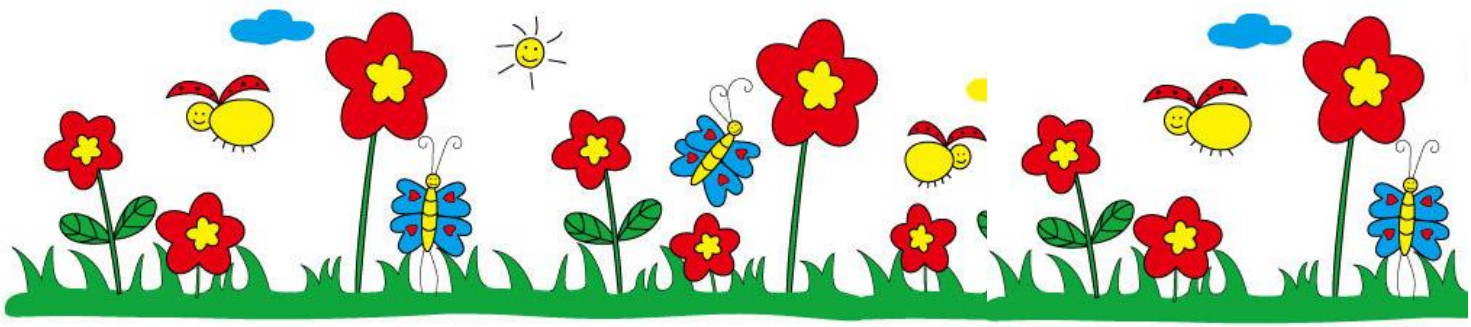
感謝有你在-我會表達感恩的心意

二年 ____班　姓名_____

聽完愛心樹的故事後，請想想:在生活中誰就像大樹對待小男孩一樣的對待你？他們都為你做些**什**麼？

再想想，而你又會如何回報？

人物	他為我做的事	我的感覺	我的回報是...



臺中市私立育仁國民小學健康與體育領域教案設計

單元名稱	迎向青春期	**教學領域**	健康領域
教學主題	成長路快慢行	**教學班級**	四年信 C 班
教學時間	80 分鐘	**設計者 教學者**	王惠英 老師
教學資源	投影機		
教材參考來源	自編、健康與體育領域第八冊(4 下)單元二		
教學目標	1.知道生長發育的速度有個別差異。 2.了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。 3.了解影響生長發育的重要因素。 4.學習有益成長的生活習慣並施行。 5.尊重生命，接納包容 四、學習分工合作與人分享的精神		

教學活動	**教學資源**	**評量方式**
【第一節課】 **【準備活動】** 1.教師課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。 2.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。 【活動一】你快我慢沒關係25' ㈠引起動機：教師請學生進行戲劇表演。 1.場景：在家裡用餐。 2.角色：奇奇、哥哥、姐姐、爸爸、媽媽。 3.劇情簡介：奇奇表示自己在學校測量身高時是全班最矮的學生，由於雙胞胎哥哥和姐姐都很高，他很疑惑自己怎麼會這麼矮？此時，哥哥和姐姐安慰他，並幫助他了解，在青春期開始或升上國中後，就可能開始長高。 ㈡透過戲劇引導學生關心自己的身高、體重，教師藉此詢問學生是否了解自己的身高和體重。幫助較少關注自己生長狀況的學生，了解自己的身高體重測量結果，並且引導學生平常關心自己的生長發育狀況，即使目前長得比較矮小也不必感到焦慮，因為每個人的成長速度不一樣。 ㈢教師說明青春期是生長發育快速的時期，速度僅次於嬰兒期。但是每個人進入青春期的時間不盡相同，成長速度也有相當大的個別差異。 ㈣重點歸納：透過戲劇表演，了解生長發育速度有個別差異，每個人進入青春期的時間不盡相同，應耐心等待成長的到來。	照相機	口頭問答

【活動二】成長階段比一比15’ ㈠教師說明成長會帶來許多身心上的變化，請學生自由發表從小到大，在不同階段有哪些不同的變化。 ㈡教師說明從嬰兒到青少年時期各階段的特徵： 1.嬰兒期：是一生中成長速度最快的時期。 2.幼兒期：乳齒已經完全長出，會說故事、唱歌、畫畫、玩遊戲。 3.兒童期：身高、體重不斷增加，能力也越來越強。 4.青少年期：女生通常會比男生更早進入青春期，開始出現第二性徵，男生進入青春期後，開始長高長壯。 ㈢重點歸納：成長的各個階段中，每個人幾乎都會經歷青春期，不論男生或女生，都會在此階段面臨身心極大的變化，是人生成長階段中非常重要的時期。		口頭問答 口頭評量
參、綜合活動 引導孩子們尊重生命，生命的誕生多麼不易，任何階段應接納自己，對自己有自信，也尊重別人不批評他人外表。 ◎ ◎◎◎◎◎◎第一節結束◎◎◎◎◎◎◎◎		
【第二節課】 **【準備活動】** 1.教師課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。 2.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。		
【活動三】成長祕訣20’ ㈠教師說明影響成長的因素很多，除了遺傳、內分泌等先天因素外，還有很多方法可以改善生長情況。教師配合課本第32頁說明成長的祕訣： 1.睡得飽、長得高：睡眠不足會影響生長。熟睡時，生長激素會大量分泌，想要長得高就千萬別熬夜。 2.營養佳、發育好：均衡飲食，可以提供生長所需的熱量和營養；乳製品可以提供骨骼成長所需的鈣質。 3.常運動、身體壯：運動可以加快血液循環、刺激生長激素的分泌。 4.姿勢對、儀態美：保持正確、良好的姿勢，才不會影響生長發育。 ㈡教師引導學生發表是否滿意自己目前的生長狀況？還有哪些方法可以促進生長？ ㈢重點歸納：歸納成長的祕訣，幫助學生把握成長的關鍵時期，		口頭問答
【活動四】我的成長規畫20’ ㈠教師說明成長規畫的施行步驟如下： 1.檢視自己的生活習慣：思考需要改進的地方，例如，很少運動、姿勢不良、容易彎腰駝背等。 2.思考問題發生的原因：思考可能發生的原因，例如，回家後寫完功課就看電視，運動時間太少；久站或久坐時，姿勢不良等。 3.針對原因設定目標：例如，增加每週的運動量；站、走、坐時維		口頭問答

持正確姿勢等。 4.執行策略：例如，每天跳繩10分鐘、慢跑20分鐘；請家人和同學時常提醒自己，以養成良好姿勢等。 ㈡請學生依據上述步驟檢視自己的生活習慣，思考並寫下改進目標和執行策略。 ㈢請學生發表規畫的內容，在小組內討論，同學間互相提供修正意見，教師巡視指導。 ㈣重點歸納：成長規畫的內容可能因人而異，但促進成長發育的正確觀念和做法，一樣需要落實在日常生活中。 三、思考與省思 引導孩子們尊重生命，生命的誕生多麼不易，任何階段應接納自己，對自己有自信，也尊重別人不批評他人外表。		口頭問答