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	健康與體育
教學主題	迎接青春	教學班級	四年信班 A 組
教學時間	80 分鐘	設計者 教學者	吳怡芳老師
教學資源	環境、遺傳、內分泌、飲食、睡眠和運動的紙卡		
教材參考來源	自編、康軒版健康與體育第八冊第二單元		
教學目標	一、能自我悅納並尊重彼此的個別差異 二、能觀察青春期的成長與變化 三、能指出男女性的第二性徵 四、能尊重異性，與異性和諧相處 五、能以正面積極的態度面對青春期		

教學活動	教學資源	評量方式
～第一節課開始～ **【準備活動】** 教師準備 6 張分別寫上環境遺傳、內分泌、飲食、睡眠及運動的紙卡 **壹、 引起動機** 教師請兒童進行戲劇表演，已引起動機。 場景：四年級教室 角色：小強、小美、老師、同學甲、乙、丙……。 劇情簡介：小強和小美是同班同學，身高卻相差懸殊。剛開學，老師在安排座位時，小美的座位往後面移，她發現自己有長高了許多，小強還是坐在第一排，便投以羨慕的神情，期望自己也能快快長高。 **貳、 發展活動** **【活動一】認識青春期** （一） 教師引導兒童察覺青春期的男女成長發育的個別差異。並且闡述青春期是人生成長階段中的一個重要時期。說明青春期是發育快速的時期。通常女性在 10－14 歲，男性在 12－17 歲之間會進入青春期。教師提醒兒童，每個人進入青春期的時間不盡相同，進入青春期的時間也會有差異。		能進行戲劇表演 能了解青春期

【活動二】青春路上快慢行 （一） 教師說明每個人的發育速度不盡相同，要肯定自己的價值，無須為外表的高矮胖瘦和發育快慢而心生自卑。如果對自己的發育狀況有任何疑問時，可以請教父母或師長。 （二） 全班分成 6 組，請小組長抽出一張教師事先準備的紙卡後，以比手畫腳的方式讓組員猜出謎底。 （三） 請各組派人將謎底寫在黑板上，教師再核對答案，同時強調上述的 6 的謎底為影響生長發育的因素。	紙卡	能了解影響生長發育的因素
參、綜合活動 **【重點歸納】** （一）每個人進入青春期的時間不盡相同，通常女性進入青春期的時間比男性早。 （二）成長發育除了環境、遺傳、內分泌等先天因素影響外，也會因為飲食、睡眠與運動等後天因素的影響而有所差異，不必在意自己外表的高矮胖瘦，要以健康的態度迎接青春期的到來。		能了解教師歸納的重點
～第一節課結束～		
～第二節課開始～		
【準備活動】 兒童觀察三位異性同學的個性及興趣。		
【活動一】非關男女 **壹、引起動機** 教師引導兒童思考：受到第二性徵的影響，青春期的男女生在身體上會有明顯的不同，除此之外，男女之間還有哪些差異呢？真的是因為「性別」所造成的嗎？		能思考教師的提問
貳、發展活動 **【活動一】認識青春期** （一） 請兒童就課前對異性同學的觀察，說出對方的個性、興趣及優點，並且澄清自己對男女之間異同的看法。 （二） 教師引導說明男女生的個性不會因為性別而有截然不同的表現，生活在兩性社會中，應打破傳		能說出自己的觀點 能了解兩性之

統的性別刻板印象，學習以尊重的態度面對兩性之間的相似與差異。 **【活動二】尊重異性** （一） 教師說明青春期的男女，除了身體會有明顯的不同外，多數人在心理上也會出現變化，例如：對異性開始產生興趣，想結交異性朋友。 （二） 請兒童發表異性相處中，表現合宜、有禮的事例。例如：不碰觸異性身體、不偷看他人物品、能稱讚他人的優點、口氣溫和有禮…… （三） 請有意願的兒童上台，模擬合宜、有禮行為的情境並進行角色扮演。 （四） 請兒童反省與異性相處中，不尊重異性隱私的行為。師生共同探討改變的方法。 **參、綜合活動** 【重點歸納】 （一）老師引導兒童反省並修正錯誤的性別角色想法，建立兩性互重、互諒、和諧相處的共享世界。讓兒童了解人格特質不分男女，男生可以是細心、溫柔的，女生也可以是勇敢、豪邁的。重要的是異性之間要能彼此互相尊重、溝通並且和諧相處。 （二）學習在異性相處中，表現合宜、有禮的態度，避免不尊重隱私的行為。 ～第二節課結束～		間的相似和差異 能說出表現合宜有禮的事例 能進行角色扮演 能說出自己的觀點 能了解教師歸納的重點

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

單元名稱	民俗運動-跳繩	教學領域	體育
教學主題	品德教育創意教學	教學班級	低、中年級
教學時間	80 分鐘	設計者 教學者	金祥生老師
教學資源	跳繩		
教材參考來源	翰林健康與體育四下第 1 單元教師手冊		
教學目標	了解跳繩單人迴旋跳、交叉短繩跳法的動作要領和練習方法。		

教學活動	教學資源	評量方式
一、準備活動 1. 集合整隊，清點人數。 2. 暖身運動 3. 講述本節教學重點，以引起學習動機。 二、主要活動 （一） 動作示範講解 1. 講解跳繩的起源 2. 講解單人迴旋跳的動作要領，並示範。 3. 講解三人長繩迴旋跳的動作要領，並示範。 4. 講解三人一組的短繩跳法，並示範。 （二） 分組練習及改正 1. 學生 6 人分成一組進行練習。 2. 教師巡視各組練習情形，隨時改正個別錯誤或集體大多數共同錯誤。 (三)比賽 1. 比賽規則簡介。 2. 各組選出 2 人，進行 2 分至 2 分 30 秒之自編動作雙人賽。 3. 票選出表現優秀的隊伍。 （四）【品格教育】將單純的身體活動提升到運動教育的層次，透過運動競賽的參與，學習過團隊的生活，以及從競賽的成功與失敗中學習自我人格的型塑，並從中認同自我與團體（施登堯，2003）。找出技術表現優秀的學生，供同學觀摩欣賞，增強同學自我修正能力。 三、結束活動:. 預告下一節教學進度，解散	跳繩	能說出正正確動作要領及練習方法 口頭發表

～本節課結束　　下次見面跳