

# 二年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：鄭素珍

教學節數：共 2 節

教學起訖日期	104 學年	單元名稱	1-2 生命的軌跡			
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。		重大議題	資訊教育 生涯發展教育 家政教育		
	6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。			教學準備		
	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		一、教師：閱讀課文內容，準備相關的學習活動單、海報。 二、學生：蒐集自己小時候或家人的照片，並觀察家人不同時期的生理現象。			
月	日	節	教學重點			
		1	教師說明人生各期的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。			
		2	教師藉由健康曲線教學活動，引入人生每個不同的階段，若能順利發展，都是奠定下階段健康狀態的基礎，並說明健康曲線圖的閱讀方式、影響健康曲線的因素。			
學習目標						
<p>一、能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。</p> <p>二、能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。</p> <p>三、能知道影響身體健康狀態的可能因素。</p> <p>四、認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。</p>						
教學指導要點				教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>引起動機</b></p> <p>一、教師展示人生六個時期的圖片，並針對六個時期的名稱進行介紹，說明人的一生中，如果沒有特殊的生活事件，通常會經歷嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、成年期、老年期等。綜合說明一個人現在的發展情形，會受到過去生活經驗的影響，同時也是未來身體發展的基礎，每個階段都有自己的發展特徵及應該學習的重要任務，打好基礎，才能愉快迎向未來。</p> <p><b>我們都是這樣長大的</b></p> <p>一、教師介紹第一時期—嬰兒期。請學生回想、觀察嬰兒在此時期會做哪些事及其常見的生理反應？並簡要書寫於黑板上。</p> <p>二、說明嬰兒時期是成長最快，也是智力與人格發展的關鍵期，所以父母若能在此時期提供良好的照顧，可以幫助孩子更健康的發展。</p> <p>三、進入幼兒期的介紹，請學生將先前觀察幼兒的動作發展及生活狀況做說明，教師藉此說明幼兒期發展的重要任務。</p> <p>四、請學生自由發表哪些事是在小學階段所學到的，並說明在兒童期</p>				5'	課本健康曲線表格	課前準備 實作及表現
				40'		

<p>的生理發展重點。</p> <p>五、 教師詢問學生進入國中之後，是否發現自己在生理、心理上與過去有些不同，並與學生分享。</p> <p>六、 教師說明青少年時期在生理上會開始有明顯的轉變，心理上的依附也會開始由親人轉向同儕。此時期容易出現反抗的心態，讓學生思考可能的反抗表現有哪些？如何合理表達自己的意見，才能兼顧家庭與同儕間的親密關係？讓學生思考後，自由發表看法。</p> <p>七、 教師綜合說明青少年階段最重要的任務是建立自我認同的概念，並發展自律感及責任感。鼓勵學生多於此階段學習新事物，同時學習培養情緒管理的能力，才更有能力適應未來生活。</p> <p>八、 教師請學生發表日常生活中，看到成人的生活情形。依此說明，由於成年期擔負最重要的人生責任，通常生活壓力大，也容易造成生活型態的不良；說明這個階段常以四十歲作為分界，教師同時說明各自發展的重點，以及因忙碌的生活而造成的健康影響；另外介紹更年期，並學習調適因應的方法。</p> <p>九、 教師請學生對於「老」進行聯想，依據學生發表的內容說明「老」在人們心中的想法，同時說明老年期的人生任務是要自我統整。此時也要特別注意健康照護，才能擁有良好的生活品質。</p> <p>十、將所有內容介紹完畢後，進行支援前線活動，讓學生複習本章的重點：以「排」為單位，每排推舉一人上台寫答案，由教師發問第一個問題，優勝者，可給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>			
<p><b>健康狀態大不同</b></p> <p>一、 教師說出「人生」二字，引導學生分享自己對人生的看法，並請幾位學生報告，家中成員對於自己從過去到現在的自覺健康狀態，引導學生發現人的健康狀態不一定都相同，每個時期的健康狀態，有可能因為當時的生活狀況而有些許的差異。</p> <p>二、 以課本小蘭及阿齊的對話做為例子，請學生思考他們目前的健康狀態，以及兩人對未來的健康期許，教師簡要在黑板上畫出兩人從過去到未來的健康曲線圖，並解釋健康曲線圖的閱讀方式。圖上縱軸將健康分成四個狀態，越往上方表示健康狀態越好；橫軸代表各發展階段，越往右方表示年齡越長，由曲線中任何一點畫落的區域，即代表該時期所呈現的健康狀態。</p> <p>三、 引導學生思考，人的健康狀態常是自覺的，並非以生病與否做為衡量，就像小蘭及阿齊一般，自覺健康狀態不同，畫出的健康曲線也不同。</p> <p>四、 自己過去自覺的健康曲線。教師可請數位學生上臺畫出自己的曲線圖，說明每位學生曲線圖的情形，同時指出，其實每個階段自覺健康的情形，有時候會受到過去生活階段的影響，而每個階段都是下一階段順利發展的基礎。</p> <p>五、 教師提及無論年齡為何，大部分的人都希望自己能夠維持健康的狀態，目前臺灣人平均可以活到七十多歲，但每個人的健康狀態卻會因為體質的不同，或是保健狀況有所差異。</p> <p style="text-align: center;">（第二節結束）</p>	45'		觀察 記錄 實作及表現