

108 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級下學期	200 分(5 節)
教材來源	四下健康與體育教科書（南一版）	
教學單元	一、身體的成長	
能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p>	
教學目標	<p>1、 認知</p> <p>1-1 能了解身體生長發育的現象及其影響因素。</p> <p>1-2 能了解日常生活的習慣會影響生長發育。</p> <p>2、 情意</p> <p>2-1 能養成健康的生活習慣及態度。</p> <p>3、 技能</p> <p>3-1 能比較不同時期的成長速度快慢。</p> <p>3-2 能發覺每個人的生長發育速度不同。</p>	
相關英語單字句型	<p>英語相關單字：：</p> <p>boy, man, girl, woman</p> <p>tall-->taller/short-->shorter/fat-->fatter/thin-->thinner/handsome</p> <p>-->more handsome/strong-->stronger/weak-->weaker, young/younger, old/older, clothes, pants</p> <p>shrunk, checkup, fetus, baby, young child, child, puberty, adult, speed, grow up, different appearance, different colors, speak different languages, come from different countries, eat different food, have different religions, have different cultures, race, genes, exercise, nutrition, tired, stayed up, sleep, go to bed</p>	

badminton, baseball, basketball, soccer, ride a bike, jump rope, swim,
volleyball, walk

英語相關句型：

What's happening to this boy?

He's getting _____.

Are you growing taller?

(Yes, I am. / No, I am not.)

How do you know if you're growing up?

(We have a checkup at school every term. /My friends or my family told me so.)

What should you do if someone is short?

(Be nice to him/her. Don't laugh at him/her. It's not a big deal.)

There are 6 stages of human growth.

What are the differences between Tr. Carmen and us?

We have different _____.

Why are you so tired today?

(I stayed up last night./ I couldn't sleep last night./ I went to bed too
late.)

What happens if you don't sleep well at night?

(I won't have any energy in the morning. I'll be tired all day long.)

What should you do to stay healthy?

(Go to bed early./ Exercise more./ Eat well./ Try to be in a good mood.

/Have good habits.)

What do you do after school?

I play _____.

輔助教材

Computer, Chromebook,電子書

教學目標

教學活動（教學內容要點）

1-1 能了解身體生長發育的現象及其影響因素。

第一節 成長中的我

1、 引起動機。(5')

教師請學童觀察課本圖示，說一說圖中的小辰發生了什麼事？

What are the differences between these two pictures?

What's happening to this boy?

He is getting _____.

2、 問題討論(15')

1. 經過了寒假，為什麼小辰的衣服和褲子變短、變小
2. 小辰的發現，代表什麼意思？
3. 你們從出生到現在有沒有長大？從哪裡可以感覺出來？
4. 教師說明：人在成長的過程中，身體會不斷地變化，這些都是成長的表現。

Questions:

Why are the boy's clothes and pants getting short?

(He's getting taller.)

Are you growing taller?

(Yes, I am. / No, I am not.)

How do you know if you're growing up?

(We have a checkup at school every term. My friends or my family told me so.)

3、 分組討論(15')

1. 自己和家中兄弟姐妹在同樣年紀時的身高體重相同嗎？
2. 教師展示情境圖「小辰和哥哥的身高紀錄圖」
 - (1) 為什麼小辰 10 歲時和哥哥 10 歲時的身高不一樣。
 - (2) 查出自己的身高紀錄，和小辰相同年紀比較看看，你的身高比較高還是比較矮
 - (3) 如果你的身高比別人矮(或高)，要怎麼辦？
 - (4) 對於成長速度比較慢的同學，應該用什麼態度來對待他們？為什麼？

Does everyone grow at the same rate?

新生國小 107 年第一學期四年級健康第一單元學習單

Class 班級: _____ **Number 座號:** _____ **Name 姓名:** _____

一、True(○) or false(×)是非題

() 1. 每個人成長速度都不一樣，所以每個時期都有不一定的生長標準。

() 2. 女孩的發育較男孩早，女孩的青春期的約在 10~14 歲，男孩約為 12~15

，但因個人的差異，會有提前或延後的情形。

()3.對於成長速度比較慢的同學，不需要尊重對方，可以取笑對方是個矮

冬瓜。

()4.人的成長發育可分為胎兒期、嬰兒期、幼兒期、兒童期、青春

期、成人期、老年期。

()5.在生長發育的過程中，身體會出現變化，要注意自己的生長發育，但

不必過度在意比同學高或矮，因為每個人的成長速度都不同。

()6.人的生長發育速度到兒童期會慢下來，但是到了青春期又會開始快成

長。

()7.在日常生活中，應培養規律運動的習慣，每天至少運動 20 分鐘，每

週累計運動 140 分鐘。

()8.充足的睡眠可以消除疲勞恢復體力;睡眠不足除了使人精神不濟，會

影響生長激素的分泌,導致生長遲緩。

()9.運動可以刺激新陳代謝，但無法增強心肺功能或提高身體抵抗力。

()10.遺傳並不會影響生長發育，但營養不足及運動不足會影響

一個人的

生長發育。

二、Read and choose 選擇題

() 1. 人的成長發育可分為哪幾期?(1)胎兒期->嬰兒期->幼兒期->兒童期->

青春期->成人期 (2) 胎兒期->幼兒期->兒童期->青春期->成人期->老年

期(3)嬰兒期->幼兒期->兒童期->青春期->成人期->老年期(4)胎兒期-

嬰兒期->幼兒期->兒童期->成人期->老年期

() 2. 從出生到現在(兒童期)，哪一個時期的生長發展速度較慢? (1)胎兒期

(2)兒童期 (3)幼兒期 (4) 以上皆非

() 3. 出生後，除了嬰兒期之外，發育速度最快是哪一個時期?

(1) 青春期 (2)兒童期 (3)幼兒期 (4) 胎兒期

() 4. 會影響每個人生長發育的因素有(1)種族、遺傳、運動 (2)遺傳、運

動、營養 (3) 種族、遺傳、運動、營養 (4) 以上皆非

() 5. 為了培養規律運動的習慣，每天至少運動幾分鐘，每週累計運動分

鐘(1)每天 10 分鐘,每週 70 分鐘 (2)每天 20 分鐘,每週 140 分鐘 (3)每天 30

分鐘,每週 210 分鐘 (4)每天 40 分鐘, 每週 28 分鐘

()6.以下什麼方法可以讓自己長得更高(1) 均衡營養 (2)規律運動
(3)充足睡眠(4)以上皆是

三、Fill the words

ride a bike	jump rope	badminton
baseball	basketball	soccer
volleyball	walk	swim

1.What does she do after school? 2. What do you do after school?



She plays



I play

3.What does he do after school? 4. What do you do after school?



He plays



I play

5. What do they do after school?



They

6. What does she do after school?



She

7. What do they do after school?



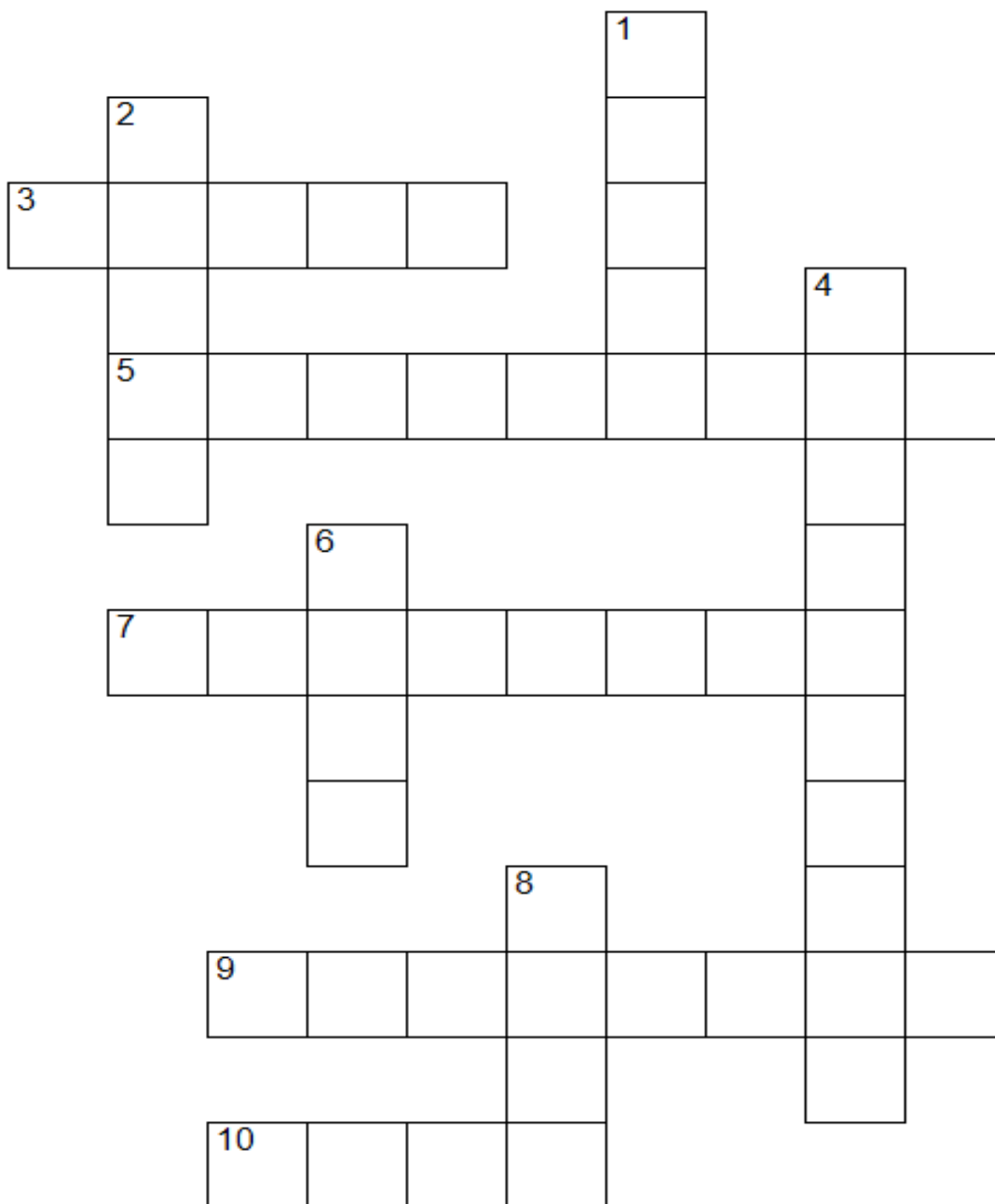
They

8. What does she do after school?



She plays

四、crossword puzzle



ACROSS

- 3 woman 女人
- 5 nutrition 營養
- 7 exercise 運動
- 9 baseball 棒球
- 10 race 種族

DOWN

- 1 short 矮的
- 2 young 年輕的
- 4 volleyball 排球
- 6 weak 虛弱
- 8 gene 基因

