

教育部國民及學前教育署
108 學年度推動國民中小學
沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

健康教育教案
4-6 年級

國立臺北教育大學
中華民國 109 年 9 月

健康教育

目錄

年段	校名	單元名稱	頁數
四年級	宜蘭縣宜蘭市凱旋國民小學		
	上學期:	單元一: 健康守護者(近視與口腔保健、流感、自我照顧、過敏)	1
	單元二: 防災小尖兵(生活危機省察、防火安全、天災安全)		
	下學期:	單元一: 走出新方向 (家庭的重要、家庭衝突、家庭暴力、性別刻板印象、兩性特質、分析自己與他人差異)	
	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學		
	上學期:	單元一: 飲食面面觀(營養需求量)	21
單元二: 向傳染病說不(預防疾病)			
單元三: 寶貝牙齒(認識牙齒、清潔保健)			
下學期:	單元一: 身體的成長(生育的現象、健康生活習慣、成長速度)		
單元二: 健康飲食有一套(各國飲食差異、食品優良標章、正確消費行為)			
單元三: 為健康把關(不同地區健康服務差異、中醫診療方式、聰明消費)			
高雄市彌陀區南安國民小學			
上學期:	單元一: 護眼小專家(檢討用眼習慣、眼球運動)	79	
單元二: 寶貝我牙齒(牙齒種類與功能、使用牙線)			
單元三: 流感追緝令(流感自我照護、防疫大作戰)			
單元四: 探索過敏(過敏性氣喘、遠離過敏方法)			
單元五: 就醫停看聽(正確就醫途徑、全民健康保險精神)			
單元六: 事故傷害知多少(事故傷害案例、預防事故傷害)			
單元七: 生死一瞬間(火災案例、火場逃生技巧)			
單元八: 天搖地動(地震災害、居家逃生計畫、避難包)			
單元九: 可怕的颱風(颱風帶來的災害、防颱措施)			
下學期:	單元一: 飲食新概念(飲食均衡、一日飲食建議量)		
單元二: 拜訪營養素(認識營養素、營養不均所造成的問題)			
單元三: 體重控制有一套(飲食、運動與體重的關係、控制體			

	<p>重方法)</p> <p>單元四: 拒絕菸害(認識菸害、拒菸技巧、拒絕二手菸)</p> <p>單元五: 深呼吸(了解空氣汙染原因、空氣汙染防制行動)</p> <p>單元六: 找回寧靜的家(噪音對生活的影響、噪音防制)</p> <p>單元七: 珍愛我的家(說出家庭重要性、分析家庭衝突原因、良好溝通技巧)</p> <p>單元八: 家庭的危機(家暴類型、迷思、因應方法)</p> <p>單元九: 性別話題(性別刻板印象、說出自己長處)</p>	
四年級	<p>新北市林口區南勢國民小學</p>	
	<p>上學期:</p> <p>單元一: 防災小尖兵(事故傷害知多少、生死一瞬間、天搖地動、可怕的颱風)</p> <p>單元二: 健康守護者(護眼小專家、寶貝我牙齒、流感追緝令、探索過敏、就醫停看聽)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一: 飲食智慧王(飲食新概念、拜訪營養素、體重控制有一套)</p> <p>單元二: 環境偵查員(拒絕菸害、健康深呼吸、找回寧靜的家、真愛我的家)</p> <p>單元三: 走出新方向(家庭的危機、性別話題)</p>	153
	<p>嘉義市東區嘉北國民小學</p>	
	<p>上學期:</p> <p>單元一: 護眼小專家(近視成因、正確用眼行為)</p> <p>單元二: 寶貝我的牙齒(齒列矯正功能、認識牙齒、使用牙線)</p> <p>單元三: 流感追緝令(認識流感、自我管理照護)</p> <p>單元四: 探索過敏(過敏原因、過敏告雇方式、避免過敏方法)</p> <p>單元五: 就醫停看聽(正確就醫途徑、就醫權利義務、認識全民健康保險)</p> <p>單元六: 事故傷害知多少(事故傷害意義、常見危險行為、預防事故傷害)</p> <p>單元七: 生死一瞬間(火災原因及預防方法、火場逃生須知、居家防火措施)</p> <p>單元八: 天搖地動(地震災害、應變方法、防範措施)</p> <p>單元九: 可怕的颱風(颱風帶來的災害、災害預防、緊急應變)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一: 飲食智慧王(飲食均衡、一日飲食建議量、營養素食物來源、營養不均健康問題)</p> <p>單元二: 環境偵查員(吸菸的危害、拒菸技巧、拒絕二手菸)</p> <p>單元三: 走出新方向(家庭重要性、關懷家人、溝通技巧、家暴因應、性別刻板印象)</p>	199

宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學		
五年級	<p>上學期:</p> <p>單元一: 安全新生活(校園潛藏危機、校園事故傷害、尊重生命、交通工具安全措施、一日遊休閒活動)</p> <p>單元二: 做自己愛自己(成長生理變化、個人價值、成癮物、檳榔危害、遠離毒品)</p> <p>單元三: 健康防護罩(傳染病原因、預防方法、接納愛滋病患、各種醫療行為、照顧弱勢、正確就醫知識)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一: 寶貝我的家(利用有效溝通原則增進家庭和諧氣氛、家暴範圍、家暴處理方式與態度)</p> <p>單元二: 美麗人生(影響生長發育因素、處理食物的方法、不同國家飲食特色、用餐禮儀)</p> <p>單元三: 搶救地球(社區中環境汙染問題、運用資訊解決海靜汙染問題、改善水汙染的方法、噪音汙染)</p> <p>單元四: 老化與健康(老年期飲食保健方法、均衡飲食、照顧長輩)</p>	219
宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學		
六年級	<p>上學期:</p> <p>單元一: 人際加油站(家庭的重要性、家庭溝通、人際關係、避免刻板印象)</p> <p>單元二: 聰明消費學問多(辨讀商品標示、消費態度、消費糾紛處理方法)</p> <p>單元三: 非常男女大不同(生殖器、生殖器官清潔保健、性侵害自我保護和因應方法)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一: 健康醫點通(分級醫療轉診制度、避免醫療資源的浪費、正確就醫行為、珍惜有限醫療資源)</p> <p>單元二: 青春進行曲(與異性相處的合宜做法、網路交友危險性、網路色情資訊批判性思考)</p> <p>單元三: 食在安心(食品安全、餐飲衛生、食品中毒原因、食品中毒處理方法)</p>	235

宜蘭縣宜蘭市凱旋國民小學

四年級健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

課程主題	健康守護者	教學班級	四年級	設計者	凱旋國小健康沉浸式英語教學小組
節次	共五單元 (10 節/每節 40 分)		教學者	張炎黃老師	
能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。</p>				
學習目標	<p>1. 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。</p> <p>2. 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。</p> <p>3. 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。</p>		健康活動具體目標	<p>1-1 了解近視的成因。</p> <p>1-2 能在生活中實踐正確的用眼行為。</p> <p>2-1 認式齒列矯正的功用。</p> <p>2-2 認識牙齒的種類及功能。</p> <p>2-3 學會牙線的操作技巧。</p> <p>3-1 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。</p> <p>3-2 罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。</p> <p>4-1 認識過敏的原因及常見症狀。</p> <p>4-2 學習過敏的照顧的方式。</p> <p>4-3 能說出避免引發過敏的方法。</p> <p>5-1 能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>5-2 了解就醫時應有的權力和義務。</p> <p>5-3 認識全民健康保險。</p>	
設計理念	<p>1. 養成良好的健康行為是維持身體健康最重要的方法之一。從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方式。</p> <p>2. 在接觸密切的校園中，一旦發生傳染病就可能交互感染，甚至釀成大流行。單元中透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。另外，透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。</p>				

學生經驗	<p>學生經驗：</p> <p>1. 基本認知方面：</p> <p>(1) 知道自己的視力檢查結果。</p> <p>(2) 能了解眼、耳、鼻、口、等感官的重要性。</p> <p>(3) 認識齲齒與正確的刷牙方法。</p> <p>(4) 認識生病時的處理方法及自我照顧之道。</p> <p>(5) 了解過敏不會傳染。</p> <p>(6) 了解會讓自己身體過敏的因素。</p> <p>(7) 知道生病時有哪些就醫管道。</p> <p>2. 英語方面：</p> <p>學生已能聽懂：</p> <p>(1) 教室用語 (classroom language)</p> <p>(2) 有關名詞：等英語名稱。</p>
教學策略	<p>以英語進行健康課程，是老師及學生們的第一次，老師的豐富肢體語言能促進學生現階段的聽力理解，因此透過簡單語詞及示範協助學生語言理解。</p>
<p>英語學習</p> <p>Content</p> <p>Vocabulary</p> <p>and</p> <p>sentence</p> <p>patterns</p>	<p>英語單字：</p> <p>eyesight, a pair of, glasses, near-sighted, far-sighted, eye exam, eye doctor, tooth/teeth, front tooth/front teeth, canine, molar, cut, tear, grind, dentist, toothbrush, tooth paste, dental floss(簡稱floss) floss the teeth, dental plaque, gums, bird flu, headache, fever, cold, flu, allergy, breath, nose, eyes, skin, itch, sneeze, National Health Insurance, hospital, health</p> <p>教室用語：</p> <p>Good morning/afternoon, class.</p> <p>Is everybody ready to start?/It's time to begin. Please stop talking.</p> <p>Take out your book.</p> <p>Who isn't here today?</p> <p>Pay attention, everybody.</p> <p>Open your books at page.../turn to page...</p> <p>Are you with me?/Do you understand?</p> <p>Show me your...</p> <p>Come out and write it on the board.</p> <p>Now we will go on to the next exercise.</p> <p>Any questions?/who knows the answer?</p> <p>Please raise your hand if you don't understand.</p> <p>Louder, please!</p> <p>Yes, that's right./almost, try again.</p> <p>Good! Excellent! Well done! That's great!</p>

教學活動	評量
------	----

單元五 健康守護者--共分為五項主題：1. 護眼小專家 (2節) 2. 寶貝我牙齒 (2節) 3. 流感追緝令 (2節) 4. 探索過敏 (2節) 5. 就依停、看、聽 (2節)

1. 護眼小專家

【教學準備】PPT, video clip, pictures, eyepatch

【活動一：朦朧看世界】(二節中的第一節)

句型：I. Are you near-sighted/far-sighted? Yes, I am/No, I'm not.

II. How often do you have an eye exam? I have an eye exam every year/6 months

1. 將學生分成兩人為一組，進行近視體驗活動。教師發下透明塑膠袋眼罩遮住眼睛，請遮眼組學生(A)完成任務，旁邊引導同學(B)協助維護安全及指引。

--English: Now work in groups to experience if you're near-sighted and finish the task

(1)抽籤決定示範組別與任務。

(2)同學指引A同學找到在教室內的謎底後，再返回講台向老師說出答案。

2. 教師引導學生討論眼睛看不清楚時的感受，生活上會有哪些不方便之處？眼睛看不清楚的情形有些？

--English: Is there anything inconvenient if you can't see things clearly?

3. 教師歸納近視對日常生活的影響有哪些，並強調視力保健的重要性。(近視、遠視、散光)

--English: Let's talk about the importance of sight.

【活動二：養眼面面觀】

1. 教師詢問最近一次視力檢查結果，並請做過視力複檢同學分享就醫經驗。

--English: Let's share your experience of seeing the eye doctor.

2. 請學生誠實反省是否有下列的壞習慣：

--English: Now think about if you have the following habits:

(1)經常趴在桌上寫字。

(2)每天長時間用眼看書看電視看3C

(3)常在光線不足的地方看書、寫功課。

(4)看書時，眼睛與書本未保持30公分以上的距離。

3. 教師統整：錯誤的用眼習慣很容易造成近視，預防近視要注意讀書、寫字或近距離用眼時的光線、姿勢和距離，而且要定時休息，別讓眼睛過度疲勞。

--English: It's easy to get near-sighted if you misuse your eyes.

4. 愛eye元氣護眼操影片欣賞：

<https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdKA&list=PLIdW9UVyPIH0ypbadzN3SL2xrYiNnJmY9&index=5>

--English: Let's watch a video clip.

回家作業：護眼運動實驗(每天執行相同護眼運動一項，於下周上課時分享成效)

【活動三：護眼大作戰】(二節中的第二節)

1. 學生分享護眼運動一周實施成效。

問答：能說出造成視力的主要原因。

自評：能做到愛護眼睛的行為。

--English: Now share how you feel about 1 week exercise of eye protection.

2. 教師引導學生討論如何做到護眼行為。

--English: Let's discuss how to protect your eyes.

3. 引導學生演練正確的用眼行為。

--English: Let's practice how to use our eyes properly.

4. 教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。

--English: We need to care and protect our eyes in daily life.

【活動四：眼球轉一轉】

1. 教師說明：

--English: Let me explain what we can do:

(1) 進行眼球運動及遠眺休息，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。

(2) 正確的用眼行為。

(A) 每年定期檢查視力1-2次，做好視力存款。

(B) 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

(C) 每日戶外2-3小時

(D) 用眼30分鐘休息10分鐘。

2. 教師帶領學生眼球運動。(口訣：上→下→左→右→1→2→3→4，每個動作均需讓眼球回到中間。)

--English: Let's exercise our eyeballs. Tips: up→down→left→right→1→2→3→4 let our eyeballs to the center of your eyes

3. 教師強調近距離用眼三十分鐘後，就應該讓眼睛充分休息以預防近視。

--English: We need to rest every 30 minutes if you don't want to wear glasses.

2. 寶貝我的牙齒

活動一：認識咬合不正及齒列矯正

1. 教師說明牙齒咬合不正的影響。

--English: Let me explain the effects of malocclusion.

2. 教師說明齒列矯正的功用。

--English: Why we need orthodontics operation?

3. 教師強調7~11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。

--English: The best time for orthodontics operation is from 7 to 11 years old. Go see a dentist if you have a problem of malocclusion.

活動二：認識牙齒的種類和功能

1. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。

--English: Now look at the mirror and observe your teeth.

2. 教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。

--English: Both milk teeth and permanent teeth are important.

活動三：示範清潔牙縫的方法

1. 教師說明使用牙線的方法。

--English: Let me show you how to use floss.

2. 教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。

--English: Look at me and this is the way of how we clean our teeth by using floss.

活動四：演練如何使用牙線潔牙

1. 請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。

--English: It's your time to practice using the floss.

2. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。

--English: Now look at the mirror and check if they are clean. Rinse your mouth with water.

3. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。

--English: Tell everyone how you feel now.

4. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。

--English: You have to practice more and do it every day.

3. 流感追緝令

活動一：分享感冒經驗

1. 請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。

--English: Is there anyone would like to share how you feel when you're having a cold.

2. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。

--English: What is the difference between a cold and flu?

活動二：流感常識搶答

1. 教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。

--English: Work in 2 groups to go for the guessing game.

2. 教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。

--English: The more you learn well and the more you do better.

活動三：討論自我管理及照護方法

1. 針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。

--English: Do you have to go to school if you have flu?

2. 教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。

--English: What can you do if you have a cold or flu?

活動四：認識禽流感

1. 教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像H5N1、H7N9也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。

--English: People will also get Bird Flu like H5N1 or H7N9 through different ways.

2. 師生共同討論禽流感的預防方法。

--English: Let's think about how not to get Bird Flu.

活動五：進行防疫大作戰遊戲

1. 教師說明遊戲規則。

--English: Listen up to the rules.

2. 遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。

--English: What do you learn from today's course?

3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。

--English: Let's review what we have learned today.

4. 探索過敏

活動一：分享過敏經驗

1. 教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。

--English: If you have allergies, how do you feel?

2. 教師說明過敏的原因及常見症狀。

--English: Do you know how allergies happen?

3. 請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。

--English: Now we know how terrible the allergies are. We should care for people with allergies.

活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法

1. 教師說明誘發過敏性氣喘的原因。

--English: Do you know what causes asthma?

2. 請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。

--English: If you have asthma, how do you take care of yourself?

3. 教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。

--English: Do you have questions about asthma?

活動三：探討遠離過敏的方法

1. 教師說明常見的過敏原。

--English: Do you know what causes allergies?

2. 請學生自由發表避免引發過敏的方法。

--English: Can we not have the allergies? How?

3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。

--English: Any other reasons for allergies?

活動四：探討過敏自我照顧方法

1. 教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。

--English: We can do the test to see what causes allergies.

2. 教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。

--English: Any questions of how to take care of yourself if you have allergies?

3. 請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。

--English: How would you take care of yourself if you have allergies?

4. 教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。

--English: If you want to keep healthy, try to stay away from what causes allergies.

5. 就醫停看聽

活動一：選擇正確的就醫途徑

1. 教師調查班上學生在生病時的處理方法。

--English: What do you do if you are sick?

2. 請曾經用過喝符水、收驚等民俗療法的學生分享經驗。

--English: If you are sick and you don't see a doctor, what do you do?

3. 教師說明民俗療法的療效長久以來一直有許多可議之處，對於民俗療法的規定，衛生署有以下公告：

--English: We still have questions about traditional health care.

(1) 以傳統方法外敷膏藥或外敷生草藥的習用方式，但不涉及接骨或交付內服藥物。

(2) 以傳統的指壓、刮痧、收驚、神符等方式，對人體疾病的處置行為，但未使用藥品。

4. 教師統整：民俗療法不列入正規的醫療管理範圍，為了個人健康著想，還是到立案的醫療院所就醫為宜。

--English: It's better to see a doctor if you're sick.

活動二：探討正確就醫的重要性

1. 請學生自由發表生病未正確就醫可能造成哪些後果。

--English: If you don't see a doctor when you're sick, what will happen?

2. 教師以實例或課本上的例子，說明生病時誤信偏方可能延誤治療時機、危害身體健康甚至生命安全等。

--English: If you don't see a doctor when you're sick, is it okay?

3. 教師統整：生病時應該依循正確管道就醫，以免延誤病情。

--English: Let's see why we should see a doctor if we are sick.

活動三：討論如何選擇合格的醫療院所

1. 教師說明如何選擇合格的醫療院所。

--English: Where do we go if we're sick?

2. 教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。

--English: The best way to do when we are sick is to see a doctor.

活動四：搜尋健康相關資訊

1. 教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。

--English: If you don't know what to do, you can get online to get more information.

2. 教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。

--English: We will know what to do if we get enough information.

活動五：討論全民健康保險的精神

1. 教師取出健保IC卡，詢問學生是否有自己的健保卡？

--English: Do you have health insurance IC card like this?

2. 教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。

--English: Everyone should have a health insurance IC card. If you're sick, you can use this card to see a doctor and pay less.

3. 教師說明健保的精神。

--English: Do you know why we should have a health insurance IC card?

4. 教師強調珍惜健保的重要觀念。

--English: Do you know when to use this IC card?

5. 教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。

--English: If we want to do it now and forever, we can't misuse it.

四年級健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

課程主題	防災小尖兵	教學班級	四年級	設計者	凱旋國小體育沉浸式英語教學小組
節次	共 4 單元 (10 節/每節 40 分)		教學者	張炎皇老師	
能力指標及議題	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。				
教學目標	1. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。 2. 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 3. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。				
教學策略	以英語進行體育課程，是老師及學生們的第一次，老師的豐富肢體語言能促進學生現階段的聽力理解，因此老師邊說邊示範，以肢體語言協助學生語言理解。				
英語學習 Content Vocabulary and sentence patterns	英語單字: disaster, fire, typhoon, earthquake, accident, injure, die, hurt, firefighter, police officer, help, avoid, happen, reason, escape, fire security measures, fire distinguisher, earthquake grading, emergency contact list, emergency bag, typhoon. 教室用語: 1. How do you _____? 2. Work in groups. 3. Do you know _____? 4. Have you heard _____? 5. What can we do to prevent/avoid/stop _____? 6. Why do we get hurt/ injured by _____? 7. Let' s practice _____. 8. Let' s make a conclusion. 9. It' s important to _____. 10. After a _____ hits, what happens? 11. What should we do to stay safe?				
教學活動					評量

活動1 事故傷害知多少 2節

活動一：討論事故傷害的成因

1. 教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。

--English: How do accident injuries happen? What are natural accidents/man-made accidents?

2. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事務傷害。

--English: Work in group and talk about personal experience about accident injuries.

3. 教師強調大部分的事務傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。

--English: Most of the injuires are man-made. As long as you take precautions/ watch out for our own safety, you can avoid those injuries.

活動二：發表預防事故傷害的做法

1. 教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。

--English: Do you know how man-made accidents happen?

2. 教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。

--English: Let' s talk. Do you know if you are not careful, what might happen?

3. 請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。

--English: Now talk and write down how you can prevent an accident from happening?

4. 教師統整學生的意見並補充說明。

活動三：探討事故傷害案例

1. 教師敘述事故傷害案例。

--English: Let' s watch videos about how accident injuries happen?

2. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？

--English: Can you tell me what causes the accidents?

3. 教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。

--English: What are the accidents you see very often in school? How can we avoid those accidents.

活動四：討論事故案例的預防方法

1. 請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？

--English: Now I want you to work in group and help me find out how can you avoid the accidents on page 99 from happening.

1. 老師題問及學生反應、回答。
2. 觀察學生的討論及同儕互動。

2. 請各組推派代表上臺發表討論結果。
 --English: Now, number 1 in each team has to come and share what you think?
3. 教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。
 --English: Listen carefully and think what we can do to avoid the accidents.
4. 教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。
 --English: Now you understand we can avoid lots of man-made accidents from happening ...

活動2 生死一瞬間 3節

活動一：介紹火災案例 (fire)

1. 教師介紹時事報導。
 --English: Let' s read and watch some fire accidents.
2. 請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？
 --English: Have you seen and heard about fire accidents? How did they happen? Can we stop them from happening?
3. 教師統整：造成火災的可能原因包括。
 --English: What are the reasons for fire accidents?

活動二：討論火場逃生須知 (How to escape from a fire?)

1. 教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於人們缺乏火場逃生的知識。
 --English: Why do you get hurt by fire accidents?
2. 教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。
 --English: Let' s talk and learn how to help us when we are in a fire.

活動三：演練火場逃生技巧

1. 將全班分成數組，演練火場逃生技巧。
 --English: Let' s practice how to escape from a fire.
2. 教師綜合歸納。
 --English: Let' s make a conclusion.

活動四：演練燒燙傷急救

1. 教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。
 --English: How can you put off a fire?
2. 燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。
 --English: Rinse-off-dip-cover-send.
3. 請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。
 --English: Let' s practice how to rinse-off-dip-cover-send
4. 教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。
 --English: Let' s make a conclusion.

活動五：居家防火安全診斷

1. 教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。
 --English: What are the fire security measures?
2. 請學生診斷家中的防火安全措施。
 --English: Do you have fire distinguishers at home?
3. 教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。
 --English: Do you need to change the fire distinguishers?

1. 老師題問及學生反應、回答。
 2. 觀察學生的討論及同儕互動。

<p>4. 教師指導學生演練滅火器的使用方法。 --English: Let' s learn how to use a fire distingusher.</p> <p>5. 教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 --Englsh: Let' s make a conclusion.</p> <p>活動六：防火知識問答</p> <p>1. 教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 --English: Let' s play Q and A.</p> <p>2. 教師鼓勵表現優異的學生，並提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全。</p> <p style="text-align: center;">活動 3 天搖地動 2 節</p> <p>活動一：介紹地震造成的災害 (natural disaster: Earthquake)</p> <p>1. 教師說明地震是臺灣常見的天然災害之，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。 --English: What is the most common natural disaster in Taiwan?</p> <p>2. 教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 --English: Now let' s watch videos and pictures about earthquake disasters.</p> <p>3. 教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 --English: Do you know how many earthquake gradings?</p> <p>4. 教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 --English: What can we do to stay safe before an earthquake happens?</p> <p>活動二：討論地震發生時的應變方法</p> <p>1. 教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上……，該如何因應呢？ --English: What do you do when an earthquake happen and you are in a car/ in a building…</p> <p>2. 教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 --English: How to stay safe when you are in a building or when you are outside?</p> <p>3. 教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。 --English: It' s important to stay calm.</p> <p>活動三：擬訂居家逃生計畫</p> <p>1. 教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。</p> <p>2. 師生共同討論居家防震措施。 --English: Let' s talk about the earthquake prevention measures for home safety.</p> <p>3. 教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。 --English: Today is homework. Please talk to your parents and make a escaping route when an earthquake happens. And also fill in the emergency contact list.</p> <p>活動四：設計避難包</p> <p>1. 教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。 --English: This is an emergency bag and do you know what you need in the bag?</p> <p>2. 請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 --English: Do you know what you need to have in the emergency bag? Please off pictures and stick them to your emergency bag.</p>	<p>1. 老師題問及學生反應、回答。</p> <p>2. 觀察學生的討論及同儕互動。</p>
--	---

3. 請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。

--English: Number 2 in each team, please share us what you have in your bag and why you need them?

4. 教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。

--English: It' s important to change the old items with new items regularly.

活動4可怕的颱風 2節

活動一：發表颱風帶來的災害(Natural disaster: typhoon)

1. 教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？

--English: After a typhoon hits, what happens?

2. 教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。

--English:When a typhoon hits, what you will see, hear, and feel?

--English:Through weather report, we can know if a typhoon is coming or not. so we can make a good preparation.

活動二：討論防颱措施

1. 請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？

--English: Before/during/ after a typhoon, we should we do to stay safe?

Work in groups and take note for your answers.

2. 請各組推選代表上臺報告討論結果。

--Number three from each team has to share your asnwers with us.

3. 教師統整學生的意見並補充說明。

--English: Let' s make a conclusion about your answers.

活動三：討論颱風來臨時的緊急應變

1. 教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？

--English: What can you do when your home is flooded?

2. 教師統整學生的意見並補充說明。

活動四：進行狀況劇

1. 請學生演出狀況劇。

--English: Let' s act out some problems you might have on a typhoon day.

2. 教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？

--English: You go out on a typhoon day. What could happen to you? Raise you hand before you talk.

3. 教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。

--English: It' s wise and safer to stay at home on a typhoon day.

1. 老師題問及學生反應、回答。
2. 觀察學生的討論及同儕互動。

四年級健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

課程主題	健康守護者	教學班級	四年級	設計者	凱旋國小健康沉浸式英語教學小組
節次	共五單元 (10 節/每節 40 分)		教學者	張炎黃老師	
能力指標	1-2-3	體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。			
	7-2-1	表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。			
	7-2-2	討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。			
	7-2-3	確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。			
教學策略	以英語進行健康課程，是老師及學生們的第一次，老師的豐富肢體語言能促進學生現階段的聽力理解，因此透過簡單語詞及示範協助學生語言理解。				
教學活動					評量

單元五 健康守護者--共分為五項主題：1. 護眼小專家 (2節) 2. 寶貝我牙齒 (2節) 3. 流感追緝令 (2節) 4. 探索過敏 (2節) 5. 就醫停、看、聽 (2節)

3. 流感追緝令

【教學準備】PPT, video clip, pictures,

【活動一：流感追追追】(二節中的第一節)

句型：I. Do you know how to brush your teeth?

II. Yes, I do./No, I don't.

1. 請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。

--English: Is there anyone would like to share how you feel when you're having a cold.

2. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同及傳染途徑。

--English: What is the difference between a cold and flu?

(1) 飛沫傳染

(2) 接觸傳染

3. 流感預防及保健

(1) 預防流感的方法

(2) 洗手五步驟

4. 流感治療與照顧(小組輪流提出答案)

【活動二：流感知識王】(二節中的第二節)

1. 教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。

--English: Work in 2 groups to go for the guessing game.

2. 教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。

--English: The more you learn well and the more you do better.

【活動三：流感面對面】

1. 針對「得了流感應不應該上學？」進行小組討論。提出贊成與反對的原因。

--English: Do you have to go to school if you have flu?

2. 請學生上台發表。

--English: Now let's share what you think.

4. 探索過敏

【活動一：過敏大探索】(二節中的第一節)

句型：I. What kind(s) of allergies do you have?

II. I have a food/dust/skin/milk/nuts/drug allergy.

1. 教師請罹患過敏學生分享他們相關經驗。

--English: Do you have allergies? Can you share how you feel?

2. 教師介紹四種過敏的症狀及過敏原。

--English: So what are the common allergies in daily life? Let's see the slides.

(1) 過敏性氣喘：咳嗽、呼吸困難

(2) 過敏性鼻炎：鼻塞、打噴嚏、鼻子癢

(3) 過敏性結膜炎：眼睛紅、眼睛癢

(4) 過敏性皮膚炎：皮膚乾燥、容易發癢

【活動二：過敏智慧王】

1. 教師將全班分成兩組進行搶答遊戲，並且給予每人1個號碼。

--English: Work in 2 groups to go for the guessing game and give numbers to every student.

問答：能說出流感的傳染途徑及預防的方法。

自評：能將預防流感的方法實踐於日常生活中。

發表：能說出過敏的原因和常見症狀。
觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。
問答：能說出避免引發過敏的方法。

2. 前面桌上放4種過敏的紙卡。

--English: As you can see, there are 4 cards on the desk.

3. 螢幕上出現一個症狀。

--English: There will be a symptom of the 4 allergies on the screen.

4. 教師抽籤決定兩組相同號碼學生回答，依據螢幕上的症狀將桌上符合的字卡舉起，先拿到的組別加分。

--English: Now, I'll pick a number. Then two of you, according to the symptom on the screen, please come to raise up the correct card if you know the answer. The fastest team gets 1 point.

【活動三：搶救過敏兒】（二節中的第二節）

1. 教師複習上次的四種過敏症狀。

--English: Do you still remember the 4 allergies from last class?

2. 相關過敏新聞影片，從飲食改善，藉以引導學生接下來討論。

<https://www.youtube.com/watch?v=XXM5wK7NdO0>

--English: Let's watch a video clip about how to improve allergies.

3. 請學生小組討論避免引發過敏的方法。

--English: Can we not have the allergies? How? Now, work in groups to discuss.

4. 教師統整學生的意見並進行補充說明。

(1)過敏性氣喘

A. 調整呼吸、適當休息

(2)過敏性鼻炎

A. 若對貓狗過敏，不要在家養寵物

B. 避免接觸殺蟲劑、香菸、香水等刺激物

C. 保持環境清潔

D. 寢具經常換洗

(3)過敏性結膜炎

A. 改善居住環境

B. 定期清洗被單

C. 摸過寵物要記得洗手

D. 避免揉眼睛

(4)過敏性皮膚炎

A. 洗澡時水溫不宜太熱

B. 流汗後馬上擦乾

C. 盡量穿著吸汗、透氣的衣物

D. 洗澡後要抹上潤膚乳保濕

--English: Let's see how to take care of these allergies.

健康與體育學習領域12年課綱素養導向教學示例

領域/科目	健體領域/體育	教學者	凱旋國小張炎黃老師	
		共備者	何昶毅、簡孟芳、廖雅玲、 王蕙如 國教輔導團健體領域輔導員 莊絃珍	
實施年級	四年級	總節數	6 節	
單元名稱	走出新方向			
設計依據				
能力指標	<p>6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>4-2-3適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>1-2-2知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。 4. 知道面臨家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。 5. 知道面臨家庭暴力時的自我保護與因應方法。 6. 能察覺性別刻板印象。 7. 體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 8. 能分析自己與他人的差異，並找到自己的長處。 9. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 	
教材來源	翰林版四上健康與體育			
教學設備/資源	PPT、單槍投影機、短片(來源：youtube)、小白板、白板筆、學習單			
教室用語	<p>教室用語：(英語的用量及使用，依學生的實際能力進行調整)</p> <p>Good morning/afternoon, class.</p> <p>Is everybody ready to start?/It's time to begin. Please stop talking.</p> <p>Take out your book.</p> <p>Who isn't here today?</p> <p>Pay attention, everybody.</p> <p>Open your books at page.../turn to page...</p> <p>Are you with me?/Do you understand?</p> <p>Show me your...</p> <p>Come out and write it on the board.</p> <p>Now we will go on to the next exercise.</p> <p>Any questions?/who knows the answer?</p> <p>Please raise your hand if you don't understand.</p> <p>Louder, please!</p> <p>Yes, that's right./almost, try again.</p> <p>Good! Excellent! Well done! That's great!</p>			
	教學活動內容及實施方式	英語單字	教學資源	評量

<p>壹、課前準備</p> <p>一、【教師準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.研究過敏相關資訊及準備補充資料。 2.製作教學 PPT。 3.將全班分組。 <p>二、【學生準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.預習本單元內容。 2.觀察自己與家人相處的模式。 <p style="text-align: center;">活動一:珍愛我的家人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論家庭的功能及重要性。 請學生說說家庭對自己有什麼重要性，自己對家庭有什麼貢獻? 2. 發表關懷家人的做法。 ★萬一家中少了某一人，那會怎麼樣，引導學生以「_____在家中很重要，因為_____,少了_____家人會.....。」進行造句。 ★家中每個人扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。 ★請學生發表平常關懷家人的做法。 (第一節課結束) 3. 表演家庭衝突狀況劇(P114)。 ★教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。 ★教師引導學生思:是什麼原因造成家庭衝突、要如何溝通才能降低誤解和衝突。 4. 演練良好的溝通技巧。練習: ★ listening ★ acceptance ★ response 5. 老師引導學生思考: ★衝突是否可以避免，如果你是劇中的文文，你要採取什麼方式和媽媽溝通比較好? ★請學生將所想採行的溝通方式表演出來，練習溝通方式。 (第二節課結束) <p style="text-align: center;">活動二: 家庭的危機</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 探討家暴案例(p116) ★教師詢問學生是否聽過或看過家暴的案例?心裡有什麼感想? ★引導學生發表: 小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎?為什麼? 	<p>Family Home Father Mother Brother Sister</p> <p>Role-play Listening Acceptance Response Respect</p> <p>Domestic violence Helplessness Anger Worry Fear Shame</p>	<p>電腦 PPT 教科書</p> <p>電腦 PPT 教科書</p> <p>電腦 PPT 教科書</p>	<p>問答:能說出家庭的重要性。 發表:能分析引發家庭衝突的原因。 演練:能做出正確的溝通技巧。</p> <p>問答:能說出家暴的類型。 自評:能澄清對家暴的迷思。 發表:能說出面對家暴時的因應方法</p>
---	---	---	---

<p>★如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？</p> <p>7. 討論家庭暴力的類型(p117)</p> <p>★說明家暴的類型 (第三節課結束)</p> <p>8. 澄清家暴迷思</p> <p>★外表與家暴</p> <p>★家暴不會常發生及惡化</p> <p>★父母爭吵打架，孩子要幫忙安撫施暴者，以平息家庭暴力。</p> <p>★被性侵害是很丟臉的事，所以不要告訴別人…。</p> <p>9. 討論面對家暴的因應方法。</p> <p>★Call 113/110 for help.</p> <p>★Tell your teachers and ask them for help.</p> <p>★tell your relatives and ask them for help. (第四節課結束)</p> <p>活動三:性別話題</p> <p>10. 發表生活中的性別刻板印象(P120)</p> <p>★男女除了外表的差異，是否還有其他的不同。</p> <p>★成長環境中，台灣的文化中，長輩對男、女生的成長和期望一樣嗎？你同意嗎？為什麼？</p> <p>11. 進行性別角色檢核(p121) (第五節課結束)</p> <p>11. 分析自己的長處(P122)。</p> <p>★每個人都有自己的特長，欣賞自己的長處不受性別框架嗎？</p> <p>★閱讀吳季剛的故事，發表感想。</p> <p>★發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。</p> <p>13. 破除對職業刻板印象(P123)。</p> <p>★每個人都有想同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。</p> <p>★請學生思考及發表長大後想從事什麼工作？ (第六節課結束)</p>	<p>Seek for help Call 113/110 Relatives Ask for help</p> <p>Stereotypes Boys should… Girls should… Taiwan Family</p> <p>Stereotypes strength What do you want to be? Jobs</p>	<p>電腦 PPT 教科書</p> <p>電腦 PPT 教科書</p> <p>電腦 PPT 教科書</p>	<p>問答:能說出家暴的類型。</p> <p>自評:能澄清對家暴的迷思。</p> <p>發表:能說出面對家暴時的因應方法</p> <p>發表:能舉例說出生活中的性別刻板印象。</p> <p>自評:能說出自己的長處。</p> <p>觀察:能不受性別的限制,培養多方興趣</p> <p>發表:能舉例說出生活中的性別刻板印象。</p> <p>自評:能說出自己的長處。</p> <p>觀察:能不受性別的限制,培養多方興趣</p>
---	---	---	--

宜蘭縣宜蘭市新生國民小學

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	四年級上學期	6 節(240 分)
教學單元	一、飲食面面觀	
教學目標	一、了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	
相關英語單字句型	<p>air, water, food, shelter, sleep, nutrients, energy, carbohydrates, protein, fat, minerals and water</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. whole-wheat bread, rice, brown rice, cereal, oatmeal, whole-wheat noodles, yam 2. olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds 3. meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese 4. vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, iron, potassium, zinc 5. too fat, heart and vessel diseases, gain weight, overweight, too skinny <p>What do we need to live? air, water, food, shelter, sleep ...</p> <p>What are carbohydrates? Carbohydrates are the sugars, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables and milk products.</p> <p>What is fat? Fat is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>What kinds of food contain fat? olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds</p> <p>What happens if you eat too much fat? Too fat, heart and vessel diseases</p> <p>What is protein? Protein is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it. We need protein for our organs and muscles.</p> <p>What kinds of food contain protein? meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese</p>	

	<p>What do you need when you are thirsty?</p> <p>water, juice, soup...</p> <p>What do you need when you want to make your muscles stronger?</p> <p>protein...</p> <p>What do you need when you want to make your bones stronger?</p> <p>(calcium...)</p>
輔助教材	Computer, iPad, My plate app, DVD
教學領綱	教學活動（教學內容要點）
<p>1.認識各種營養素名稱</p> <p>1-1 能說出身體所需的營養素來源</p>	<p>第一節 營養素及醣類</p> <p>一、 認識營養素~影片觀賞。(5')</p> <p>學生觀看影片，了解人體需要營養素。 (影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g&t=85s)</p> <p>二、認識營養素~教師提問。(10')</p> <p>平日我們活動及成長，所需的營養素有哪些呢?</p> <p>What do we need to survive?</p> <p>air, sun, water, food</p> <p>There are 5 basic needs our bodies require to survive.</p> <p>air, water, food, shelter, sleep</p> <p>We need to breathe, drink water, and eat food as well as shelter and sleep.</p> <p>What is food?</p> <p>things we eat</p> <p>Food provides nutrients.</p> <p>Nutrients give us energy.</p> <p>三、認識營養素~觀念釐清。</p> <p>1.說一說營養素有哪些?(醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水)(15')</p> <p>What kinds of nutrients do we need?</p> <p>We need carbohydrates, protein, fat, minerals, and water.</p>
1-2 能說出各種	What are carbohydrates?

<p>營養素的主要功能</p> <p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>Carbohydrates are the sugars, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables and milk products.</p> <p>2. 認識碳水化合物(小組討論及口語分享)(10')</p> <p>What kinds of food contain carbohydrates?</p> <p>whole-wheat bread, rice, brown rice, cereal, oatmeal, whole-wheat noodles, yam</p> <p>第二節 脂肪</p> <p>一、認識油脂</p> <p>1.教師說明什麼是油脂。(5')</p> <p>What is fat?</p> <p>Fat is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>What kinds of food contain fat?</p> <p>olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds</p> <p>2.讓學生觀看"掌握 BMI,健康向前邁"(小組討論及口語分享)(10')</p> <p>What is this video about?</p> <p>over weight, too skinny, BMI</p> <p>What is BMI? {體重(公斤)/身高(公尺)²} (身高的平方)</p> <p>3.油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病? (10')</p> <p>What happens if you eat too much fat?</p> <p>Too fat, heart and vessel diseases</p> <p>Healthy fats are used by the body as energy and are a great source of brain food. Even if you eat too much healthy food, you can gain weight.</p> <p>肥胖的人：</p> <p>高血糖的發生機率一般人的 5 倍。</p> <p>高血壓的發生機率是一般人的 2.5 倍。</p> <p>高血脂的發生機率一般人的 2.4 倍。</p> <p>得痛風的機率是一般人的 6 倍。</p> <p>二、遊戲活動(10')</p> <p>"Yes or No game"教師先劃一條在教室中間,一邊寫 YES 另一邊寫 NO,將學生分成</p>
--	---

<p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>三組,請每組學生站在線上,當教師唸出一個食物單字,請學生分辨是否為脂肪,馬上跳到 YES OR NO 的區域,並請學生唸出該單字。</p> <p>三.綜合評量(5')</p> <p>利用學習單,讓學生選出何者為碳水化合物及脂肪性食物。</p> <p>第三節 蛋白質</p> <p>一、認識蛋白質</p> <p>1.小組進行討論及口語分享食物裡的營養素(15')</p> <p>What is protein?</p> <p>Protein is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it.</p> <p>We need protein for our organs and muscles.</p> <p>What kinds of food contain protein?</p> <p>meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese</p> <p>二.遊戲活動(15')</p> <p>“Yes or No game”</p> <p>教師先劃一條在教室中間,一邊寫 YES 另一邊寫 NO,將學生分成三組,請每組學生站在線上,當教師唸出一個食物單字,請學生分辨是否為蛋白質,馬上跳到 YES 或 NO 的區域,並請學生唸出該單字。</p> <p>三、綜合活動(10')</p> <p>學習單評量</p> <p>利用學習單來評量學生,檢視學生是否能夠分辨哪些食物主要的營養素是蛋白質。</p>
<p>1-2 能說出各種營養素的主要功能</p>	<p>第四節 礦物質、維生素及水</p> <p>一、認識礦物質及維生素</p> <p>1. 影片欣賞(5')</p> <p>What's this video about?</p> <p>minerals, vitamins</p> <p>What are minerals?</p> <p>What are vitamins?</p>

2. 教師說明什麼是礦物質及維生素(15')

(1)礦物質:

What kinds of minerals do we need?

vitamins, iron....

What kinds of minerals do you get from food?

calcium, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, iron, potassium, zinc

Iron: The body needs iron to transport oxygen from your lungs to the rest of your body.

Potassium: Potassium keeps your muscles and nervous system working properly.

Zinc: Zinc helps with cell growth and helps heal wounds, such as cuts.

(2)維他命:

Vitamin A is good for the eyes and skin.

Vitamin B is good for healthy red blood cells and energy.

Vitamin C is good for teeth, bones, and muscles.

Vitamin D is good for teeth, bones, and muscles.

Vitamin E protects your skin, eyes, liver, and lungs.

Vitamin K is good for blood that clots quickly.

二、 認識水對身體的影響

1. 學生分組討論(10')

飲料、牛奶、湯可以代替水嗎?

Can we only drink juice and soup without drinking water? Why?

What happens if we don't drink water?

dehydrate, die

When do you drink water?

I drink water when I am thirsty.

三、 綜合活動(10')

百萬獎金大挑戰:

教師出題，請各組分別派員到台前進行分組搶答。

綜合以上五大營養素，設定身體需求的問題，請學生搶答該補充哪些營養素

What do you need when you are thirsty?

water, juice, soup...

What do you need when you want to make your muscles stronger?

protein...

What do you need when you want to make your bones stronger?

calcium...

第五節第一單元綜合活動

小組設計海報：認識五大營養素

第六節第一單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母乳或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？
①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是
- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？
偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐
- () 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？
①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物
- () 4. 什麼才是正確的飲食習慣？
①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是
- () 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？
①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質
- () 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？
①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

() 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

- ①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

() 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

- ①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

(a) fish

(b) vitamin C

(c) rice

(d) olive oil

(e) beans

(f) peanuts

(g) iron

(h) cereal

四、連連看：

醣類	•	•	運輸各種營養素和廢物
脂肪	•	•	身體活動熱量主要來源
蛋白質	•	•	保護內臟器官
礦物質	•	•	幫助生長發育及修護細胞
水	•	•	促進新陳代謝及增加抵抗力

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級上學期	5 節(200 分)
教學單元	二、向傳染病說不	
教學目標	二、 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適	
相關英語單字句型	<p>1. a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea, muscle ache, rash, diseases, virus ,germ, throwing up, dizzy, no energy, death. Go to see a doctor. Stay home and rest. Drink some water.</p> <p>2. Wash your hands. Wear a mask. Get a flu shot. Don't go to public places. Get enough sleep. Exercise well. Eat well.</p> <p>3. I have... a cold, a flu, a fever, a runny nose, a headache, a cough, blisters, Dengue fever</p> <p>4. prevent, AIDS Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)Syndrome(症候群),HIV, share, needles, safe, sex, bring, bowls, chopsticks, feeling, hurt, pain, dizzy, fever, sad, happy, exams, healthy</p> <p>What are diseases?</p> <p>What should you do when you are sick? Go to see a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wear a mask.</p> <p>What happens when you're sick? a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea muscle ache, rash, throwing up, dizzy, death</p> <p>Has anyone had a shot before?</p> <p>What body parts do you have? head, hands, eyes, ears, mouth and nose</p> <p>What is AIDS? AIDS Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)Syndrome(症候群)</p> <p>Did you like it? Yes, I did./No, I didn't.</p> <p>How do you feel? (pain, fever, dizzy, sad, happy)</p> <p>How do you prevent AIDS?</p>	

<p>2.傳染病的防治</p> <p>2-1 能了解如何做好傳染病防治</p> <p>2-2 能了解各種傳染病的特性及症狀</p>	<p>head, hands, eyes, ears, mouth and nose</p> <p>Germ and viruses spread from your body parts.</p> <p>第二節 傳染病的防治</p> <p>一、 引起動機(5')</p> <p>教師揭示「歷史上曾發生的的流感大流行疫情彙整表」，藉由流感造成死亡數據的呈現，讓學生重視個人健康的管理與維護</p> <p>二、 教師引導學童針對落實流感、腸病毒及其他傳染病的防治方法，進行小組討論與發表。(20')</p> <p>1.勤洗手</p> <p>(1)先請學生示範平常洗手的方式</p> <p>(2)針對先前學生錯誤的部分，教導學生正確的洗手方法:濕、搓、沖、捧、擦</p> <p>How do you wash your hands?</p> <p>Remember to wet your hands first. Use some soap. Rinse your hands. Dry your hands.</p> <p>When do you need to wash your hands?</p> <p>before eating, after using the toilet, after blowing your nose, after going to the hospital, before touching babies</p> <p>2.戴口罩(Wearing a mask)</p> <p>教師說明戴口罩主要阻擋傳染病源從口、鼻進入的傳染途徑。</p> <p>3.接種疫苗(Getting a shot)</p> <p>(1)請教師請問洗手、戴口罩可以確定不生病嗎?</p> <p>Are washing hands and wearing a mask the best ways to stop us from getting sick?</p> <p>No, they are not. The food that we eat can make us sick as well.</p> <p>(2)教師說明還有接種疫苗的好方法，並請學生發表接種疫苗的經驗</p> <p>Has anyone had a shot before?</p> <p>Yes/No</p> <p>How did you feel after the shot?</p> <p>pain, scared, uncomfortable</p> <p>4.不出入公共場所(Don't go to public places when you're sick.)</p> <p>5.適度運動、充足睡眠</p> <p>Getting enough sleep, exercising, and eating well are good ways to keep yourself healthy.</p> <p>三、 你怎麼知道生病了?(15')</p> <p>(1) 請學生發表生病時不舒服的症狀</p> <p>How do you know you're getting sick?</p> <p>I don't feel well. I don't have any energy.</p>
---	---

<p>3.認識愛滋病</p> <p>3-1 能認識什麼是愛滋病</p> <p>3-2 能了解愛滋病的症狀及特性</p> <p>3-2 能了解愛滋病病人的人權</p>	<p>(2) 教師說明每一種傳染病會有特定的症狀</p> <p>流感:發燒、頭痛、咳嗽、流鼻水</p> <p>I have a cold. I've got the flu.</p> <p>I have... a fever, a runny nose, a headache, a cough...</p> <p>腸病毒:手、足、口出現疱疹</p> <p>I have blisters on my hands and in my mouth.</p> <p>登革熱:發燒、頭痛、肌肉、關節痛、出疹</p> <p>Dengue fever: fever, headache, muscle ache, rash</p> <p>第三節 認識愛滋病(10')</p> <p>一、引起動機:教師在黑板展示 Acquired(後天)、Immuno(免疫)、Deficiency(不足)、Syndrome(症候群)引導學生發表其象徵或聯想的意義，並說出 A、I、D、S 四個英文字母</p> <p>二、什麼是愛滋病?(20')</p> <p>What is AIDS?</p> <p>It is caused by a virus that enters the body from the outside.</p> <p>(1) 請學生想一想如果感染愛滋病病毒後，免疫力逐漸喪失，身體抵抗力降低而感染各種疾病，出現很多症狀，最後無藥可以治療而導致死亡的過程，你該怎麼辦?</p> <p>(2) 教師說明愛滋病的特性:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有疫苗可以防治，感染者必須耐心持續服藥。 2. 感染後到發病有空窗期。 3. 愛滋病傳染途徑:性行為傳染、血液傳染、母子垂直傳染 4. 病例:民國 100 年 8 月台大及成大醫學院，共有 5 名病患得到愛滋病，因為接受愛滋病感染者捐出的器官 5. 愛滋病如何防患: <p>教師說明:不和他人共用醫療用具、用餐使用公筷母匙、有傷口時避免接觸病患</p> <p>How can you prevent AIDS?</p> <p>Don't share needles.</p> <p>Use your own bowls and chopsticks.</p> <p>Have safe sex.</p> <p>(3)綜合活動:教師播放宣導影片「愛在擁抱」，指導學生透過真實的愛滋個案分享，了解愛滋病感染者與其家人的心聲。面對愛滋病感染者或家人，</p>
--	--

我們應給予適度的關愛及適切的協助(10')

第四節 健康一把罩

五、引起動機(10')

教師逐一揭示情境圖「預防接種、身高體重測量等」，引導學童逐一說出正確的活動名稱

二、學校為你規劃過哪些活動?

3. 教師引導學童思考並發表(20')

(1) 請學生發表這些活動過程的經驗，並表示喜歡或不喜歡?

Have you ever had a shot?

Yes/No

Did you like it?

Yes, I did./No, I didn't.

How did you feel after the shot?

pain, scared, uncomfortable

(2) 為什麼學校要執行這些檢測?

Why do you need to have a health exam at school?

To make sure we are healthy.

2.如何將學校所學應用到家人的關心

三、綜合活動(10')

學生彼此分享經驗，如何因為自己的建議改善了家人的健康?

第五節第二單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非題：

- () 1. 我們要定期接種流感疫苗，以避免感染。
- () 2. 愛滋病 (AIDS) 又稱「後天免疫缺乏症候群」，目前已有疫苗可以預防感染。
- () 3. 健康檢查的實施，對於還沒有明顯發作的疾病，可以早期發現，早期治療。
- () 4. 小凡為了避免感染腸病毒，經常出入人多的地方，就不容易得到。
- () 5. 經常清除積水容器就是防治登革熱最好的方法之一。
- () 6. 登革熱是經由飛沫傳染給其他人。
- () 7. 感冒時，應該勤洗手，避免再度感染。
- () 8. 因為戴口罩不舒服，所以感冒外出時，不要戴口罩。
- () 9. 流行性感冒是傳染病的一種。
- () 10. 我喜歡上學，就算得了流行性感冒，也要去上課。

二、選擇題

- () 1. 當完成學校的健康檢查後，部分項目呈現結果不良時，應怎麼做才是正確？
①不用理會 ②不敢讓家人知道 ③請家人帶我去複檢 ④尋求偏方
- () 2. 學校安排的健康檢查讓每個人能掌握自己的健康狀況，以下哪一項不是學校的檢查項目？
①尿液檢查 ②核磁共振檢查 ③寄生蟲檢查 ④視力檢查
- () 3. 下列哪個不是正確的愛滋病防治方法？
①共用牙刷 ②不共用刮鬍刀 ③不共用穿刺工具 ④不共同看一本書
- () 4. 愛滋病簡稱什麼？
①AIDS ②BMI ③GERD ④COPD
- () 5. 下列哪一項不是屬於傳染性疾病？
①臟病 ②腸病毒 ③登革熱 ④流行性感冒
- () 6. 以下哪個不是腸病毒的防治方法？
①洗手 ②到人潮擁擠的場所 ③避免接觸患者用過物品 ④多喝水、多休息
- () 7. 得了流行性感冒時，下列何種行為不宜？
①種流感疫苗 ②在家休息 ③經常出入公共場所 ④趕緊就醫
- () 8. 下列哪個防治流行性感冒的行為才正確？
甲、 一有症狀趕緊就醫 ②注意個人衛生 ③流行期間，不出入公共場所 ④以上皆是

三、配對題：請將(a).(b).(c).(d).(e).(f)的英語單字填入適當的圖片空格中。



(a) a fever (b) a headache (c) diarrhea (d) a runny nose (e) a cough

四、下列傳染病的傳染途徑、防治方法，將正確的配對連起來。

107 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	四年級上學期	7 節(280 分)
教學單元	三、寶貝牙齒	
教學目標	<p>五、 認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同功能</p> <p>六、 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。</p> <p>七、 能了解自己的牙齒，做好牙齒的主人。</p>	
相關英語單字 句型	<p>adult, children, milk teeth(primary/temporary teeth), permanent teeth(secondary teeth), tooth/teeth, incisors, canines/cuspids, premolars/bicuspids, molars, wisdom teeth, chew, digest, gum, cavities, dentist, nurse, upper jaw , lower jaw, bleeding gums, painful chewing problems, tooth loss, use fluoride, crooked teeth, toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss</p> <p>8 incisors</p> <p>4 canines, also called cuspids</p> <p>8 premolars, also called bicuspids</p> <p>12 molars, including 4 wisdom teeth</p> <p>Incisors are for cutting food. Canine teeth are for tearing food. Molars are for grinding food. Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth. Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw.</p> <p>How many teeth do you have? I have ___ teeth.</p> <p>What are they? They are incisors, canines, premolars, and molars.</p> <p>What happens if you have a gum disease? Bleeding gums, painful chewing problems, and even tooth loss.</p>	

	<p>*Brush your teeth after you eat. *Use dental floss after you brush your teeth. *See a dentist every six months. *Use fluoride. *Don't eat too much candy.</p> <p>Why do you have a gum disease? Because I don't brush my teeth after I eat. I like to eat candy and don't brush my teeth properly.</p> <p>What should you do if you have a gum disease? Brush my teeth properly. Go to see a dentist.</p>
<p>輔助教材</p>	<p>Computer, DVD,</p>
<p>教學領綱</p>	<p>教學活動 (教學內容要點)</p>
<p>1.口腔保健的重要，並養成愛護牙齒的習慣。 1-1 認識牙齒</p>	<p>第一節 寶貝牙齒 〈一〉</p> <p>一、 蛀牙蟲-影片觀賞。(5') (https://www.youtube.com/watch?v=Nz-00Qk4iR0&index=6&list=PLlITfHqvt9De7GAXG7MxuuHuimZqyXBUp)</p> <p>Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth:</p> <p>8 incisors</p> <p>4 canines, also called cuspids</p> <p>8 premolars, also called bicuspid</p> <p>12 molars, including 4 wisdom teeth</p> <p>Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw:</p> <p>二、</p> <p>學生觀看影片，讓學生了解口腔保健的重要性，並養成愛護牙齒的習慣。</p> <p>請學生分享換牙或掉牙的經驗。(10')</p> <p>Have you ever lost a tooth? Yes/No</p> <p>What happens if you lose your teeth?</p>

1-2 愛護牙齒的
重要性

I have bleeding gums and painful chewing problems.

三、問題討論(15')

- (1) 我們的牙齒掉了以後會不會長出來？
- (2) 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會？
- (3) 每個人換牙的時間都一樣嗎？

Do you grow teeth after you lose your milk teeth?

Yes/No

Does everyone grow the teeth at the same time?

Yes/No

四、教師介紹乳齒(20 顆)和恆齒 (28-32)，並告知學生恆齒一旦長出來就不會再長新牙的觀念，所以一定要好好愛護(10')

Children have just 20 teeth, called primary, temporary, or milk teeth. They include the same 10 teeth in the upper and lower jaw.

Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth.

Once you have 32 teeth, they don't grow anymore.

*Brush your teeth after you eat.

*Use dental floss after you brush your teeth.

*See a dentist every six months.

*Use fluoride.

*Don't eat too much candy.

第二節 寶貝牙齒 〈二〉

一、請學生拿出鏡子，並從鏡中觀察自己的牙齒。(15')

認識牙齒：牙齒分為三大類，門齒、犬齒、臼齒。

How many teeth do you have?

I have ___ teeth.

What are they?

They are incisors, canines, and premolars.

1-3 了解每顆牙齒都有不同功能

How many incisors do you have?

I have 8 incisors.

How many canines do you have?

I have 4 incisors.

How many premolars do you have?

I have 8 premolars.

門齒-形狀像刀子，用來切割食物。

犬齒-像錐子一樣尖尖的，用來撕裂食物

臼齒-長在口腔後方像石磨，用來磨碎食

Incisors are for cutting food.

Canine teeth are for tearing food.

Molars are for grinding food.

二、 問題討論：如何愛護我們的牙齒(10')

(1) 注意換牙時期的口腔檢查

(2) 定期做口腔檢查

(3) 有齲齒、缺齒等問題應期早治療

(4) 牙齒不舒服應及早就醫

*Brush your teeth after you eat.

*Use dental floss after you brush your teeth.

*See a dentist every six months.

*Use fluoride.

*Don't eat too much candy.

三、 綜合活動：

影片欣賞-定期檢查牙齒：培養兒童定期檢查牙齒。(15')

(https://www.youtube.com/watch?v=myZ_VudRmrl)

透過影片欣賞讓學生了解每顆牙齒的功能及重要性，讓我們好好愛護它。

What is this video about?

<p>1-2 愛護牙齒的重要性</p>	<p>toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss</p> <p>Teeth are important for everyone. We need to take care of them.</p> <p>第三節 爸爸牙齒生病了</p> <p>四、 引起動機(10')</p> <p>教師分享一段網路文章-牙齒離家出走 (http://www.yeezen.com.tw/Document/BDFile/yzkl19002.htm)</p> <p>李小姐今年 45 歲，她每半年都定期在診所洗牙。一個月前，她經常感到左下牙齒疼痛和牙齦腫脹。經過檢查後得知罹患嚴重牙周病，而轉介到醫院。李小姐覺得很沮喪：為什麼定期洗牙還會有牙周病呢？</p> <p>二、 問題討論(20')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼會得牙周病？ 2. 牙周病有那些症狀？ 3. 得了牙周病該怎麼辦？ 4. 得了牙周病會復原嗎？ 5. 怎麼做才是正確刷牙方式？ <p>Why do you have a gum disease? Because I don't brush my teeth after I eat. I like to eat candy and don't brush my teeth properly.</p> <p>What should you do if you have a gum disease? Go to see a dentist.</p> <p>What happens if you have a gum disease? toothache, chewing problem, no appetite</p> <p>Do you know how to brush your teeth properly? Yes/No</p> <p>Can you show me how you brush your teeth? Let me show you how to brush your teeth properly.</p> <p>三、 教師歸納(10')</p> <p>※教師說明牙周病主因</p> <p>◎牙周病是由於細菌感染牙周組織，破壞牙齦和支持牙齒的骨頭</p> <p>。牙周病可能侵犯一顆牙齒，或很多顆牙齒。症狀包括：牙齦紅腫、流血、</p>
---------------------	---

2.認識牙周病

2-1 什麼是牙周病

刷牙出血、牙齦退縮、牙周長膿包、牙齒動搖、牙縫變大、咬合無力，甚至牙齒脫落。

◎造成牙周病主要的原因是牙菌斑。如果沒有適當清除，牙菌斑會在兩天以內變硬，形成牙結石。牙菌斑裡的細菌會感染牙齦，且釋放毒素造成牙肉紅腫發炎。

發炎反應和毒素會破壞牙齒組織，包括骨頭。請學生發表生病時不舒服的症狀

We eat all the time.

Our mouths are full of bacteria.

If you don't brush your teeth well, you will probably get a cavity or gum disease.

※如何預防牙周疾病？

◎維持良好的口腔衛生：每天徹底的刷牙，使用牙線或在醫生指示下使用牙間刷，以去除牙菌斑。

◎規律的看牙醫，包括做牙周檢查，偵測牙周變化。建議口腔衛生良好的人至少每年兩次接受專業洗牙（又稱為預防）。如果有任何一種牙周病，可能需要更頻繁的專業照顧。

How do you prevent gum diseases?

Brush your teeth after you eat.

Use dental floss after you brush your teeth.

See a dentist every six months.

Use fluoride.

Don't eat too much candy.

第四節 了解自己的牙齒〈一〉

四、引起動機:教師在投影片上展示出健康牙齒圖片和齲齒圖片讓學生觀看，並引導學童說出兩張圖片不同之處，以及牙齒清潔與保護的重要性。(10')

五、問題討論(15')

(3) 請學生想一想為什麼會蛀牙？

(4) 是否曾因為蛀牙而去看醫生？

(5) 蛀牙會有什麼症狀？

(6) 蛀牙後如果沒有矯治，可能會帶來什麼後果？

Why do you have cavities?

Eat too much candy. Didn't brush teeth properly. Didn't brush teeth after eating.

2-2 能了解牙周病的主因及預防

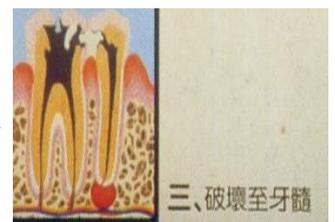
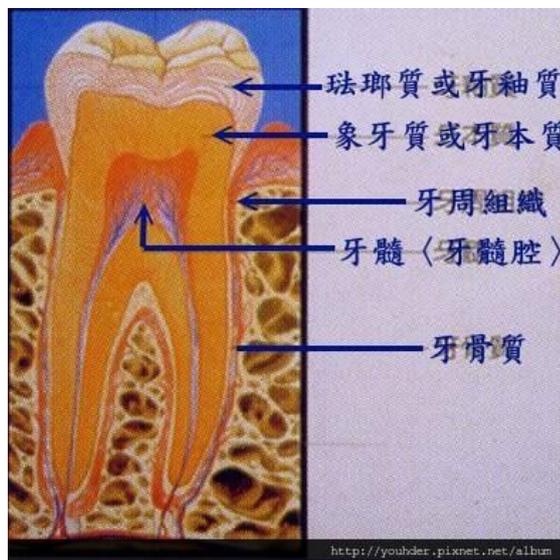
六、 教師歸納(15')

(一) 蛀牙的過程： 醣類食物+細菌〈牙菌斑〉

(二) 蛀牙的形成有四要素：牙齒、食物、細菌、時間。口腔裡經常存在許多細菌，吃東西後，食物殘渣留在牙齒隙縫，經口內細菌之作用，這種酸性物質能侵蝕牙齒的組織，腐蝕琺瑯質和象牙質，慢慢形成蛀牙（或稱齲齒）。因琺瑯質結構改變軟化而最後會出現破裂產生蛀洞等情形。

Our mouths are full of bacteria.

If you don't brush your teeth well, you will probably get a cavity or a gum disease.



(圖片出處 <http://youhder.pixnet.net/blog/post/>)

(三) 蛀牙會有什麼症狀呢？

蛀牙依其深淺會有不同的症狀。

(圖片出處 http://www.iosc.com.tw/button_06.html)



3.了解自己的牙齒

輕度蛀牙期【見圖一】：在侵蝕的初期，除了牙醫師可發現沒任何不舒服的感覺。

What is a cavity?

It is a hole in my tooth.

3-1 什麼是蛀牙

What will the dentist do if you have a cavity?

The dentist will fill the hole in my tooth.



3-2 能了解蛀牙的主因及症狀

中度蛀牙期【見圖二】：牙齒表面之琺瑯質，受到有機酸的侵蝕後，侵入象牙質，患者吃酸、甜、冰時感覺會有牙酸之不適感。



深度蛀牙期【見圖三】：牙齒內的神經發炎或壞死，細菌進入骨組織後，成為齒槽骨發炎、化膿、腫起來，此時蛀牙的病癥將完全表露出來。

(四) 呼籲學童發現蛀牙要立即治療，除了避免持續牙痛，妨礙正常進食，降低蛀牙的細菌持續感染，進而引發口腔疾病，所以做好牙齒清潔與保健工作相當重要。

Go to the dentist when you have cavities.

The dentist will take care of your teeth.

The dentist will fill the holes in your teeth.

第五節 了解自己的牙齒〈二〉

一、影片觀賞(20')

驚遇奇航-口腔保健之旅 (https://www.youtube.com/watch?v=6tSinbUua_g)

二、發展活動

藉由影片的觀賞讓學童知道唯有做好口腔保健才能有效預防蛀牙。

4. 教師引導學童思考並發表(20')

(3) 如何潔牙？潔牙的工具有哪些？潔牙的時間點為何？

(4) 多久檢查一次牙齒？

(5) 多久使用一次含氟漱口水？

Do you know how to brush your teeth properly?

How often do you go to see a dentist?

How often do you use fluoride?

2.將學校所學應用日常生活上，如果沒有做到口腔保健，也要立即改進。

三、綜合活動(10')



鱷魚先生看牙醫

學生分成兩組，每次派一員上來回答教師發問與牙齒有相關的問題，兩組搶答，輸家幫鱷魚拔一顆牙齒，如果鱷魚嘴巴闔上即扣一分。

Ex：蛀牙要怎麼辦？

蛀牙對我們日常生活會造成什麼影響？

多久要進行一次牙醫檢查？

3-3 了解口腔清潔與保健的重要性

What happens if you have crooked teeth?

Can't speak well. Can't chew properly. Can't brush teeth properly.

Need to see a dentist and adjust them.

三、 教師講解

※牙齒不規則排列之現象或牙齒的咬合異常，稱為『咬合不正』。

※咀嚼功能不良，使得食物咀嚼不完全，嚴重的咀嚼功能不足可能會造成營養不良影響生長發育。

※發音異常，例如講話漏風、口齒不清等。

※不整齊的牙齒容易造成刷牙不易清潔，食物的堆積，如果不仔細的照顧這些牙齒，久而久之會造成蛀牙或牙周病等永久性的破壞。

※臉部的不美觀，是外型美觀重要的一環，不美觀的牙齒可能會造成日常生活上的困擾，例如交友、擇偶、求職升遷方面，影響到心理及人格發展。

What happens if you have crooked teeth?

Hard to chew properly. Can't speak well. Can't brush teeth properly.

What should you do if you have crooked teeth?

Go to see a dentist and fix the crooked teeth.

四、 綜合活動 (10')

釣魚大賽

教師製作精緻食物與粗糙食物圖卡(一張是圖卡、一張是英文)，將所有圖卡翻轉黏貼於黑板上。全班分成兩組。每次每組派一名學童上來猜拳，贏的先翻，如果圖卡跟英文字母卡是一樣的需分辨找到的食物屬於精緻食物還是粗糙食物，答對者就可以獲得一分，並且可以繼續第二次挑戰，直到失敗，再換另一組學生挑戰。

Guess what it is?

Go and find the right picture.

第七節 第三單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 在學校吃完午餐，等放學回家再刷牙就好。
- () 2. 第一次長出來的牙齒稱為乳齒，因為還會再長第二次牙齒，不用好好愛護。
- () 3. 每顆牙齒的功能都不同，我們要好好愛護，如果牙齒不舒服，要趕快就醫。
- () 4. 犬齒是人用來撕裂食物的牙齒。
- () 5. 門齒是人用來磨碎食物的牙齒。

二、選擇題

- () 1. 小明的爸爸最近刷牙時牙齦出血，他可能得了什麼？
- ①口角炎 ②牙周病 ③腸胃炎 ④頭痛
- () 2. 為了讓擁有一口健康的牙齒，哪些是正確的護牙習慣？
- ①吃補藥 ②飯後漱口潔牙 ③多吃甜食 ④不要開口說話
- () 3. 維護牙齒健康很重要，下列哪個方法才正確？
- ①吃過東西馬上潔牙 ②常吃甜食 ③吃硬的食物 ④不使用牙線
- () 4. 下列哪一項不是牙齒的構造名稱？
- ①犬齒 ②門齒 ③舌頭 ④臼齒
- () 5. 「牙痛不是病，痛起來要人命。」由此可知保護牙齒健康很重要，我們可以怎麼做來維護牙齒健康？
- ①定期檢查 ②飯後潔牙 ③使用正確刷牙方法 ④以上皆是
- () 6. 平時吃東西時，要注意哪些事項？

- ① 衡飲食 ② 少吃甜食 ③ 不要吃太硬食物 ④ 以上皆是

三、 連連看

下列是牙齒各部位及其主要功能，將正確的配對連起來。

Incisors · **grinding food**

Canine teeth · **tearing food**

Molars · **cutting food**

四、 配合題：請將正確的單字填入下列圖片空格中

Mouthwash

toothpick

toothbrush

dentist

toothpaste

dental floss

五、 簡答題

你覺得要做哪些護牙行為，才能保持牙齒健康？（至少寫出 3 項）

答：

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>	

	<p>badminton, baseball, basketball, soccer, ride a bike, jump rope, swim, volleyball, walk</p> <p>英語相關句型：</p> <p>What's happening to this boy?</p> <p>He's getting _____.</p> <p>Are you growing taller?</p> <p>(Yes, I am. / No, I am not.)</p> <p>How do you know if you're growing up?</p> <p>(We have a checkup at school every term. /My friends or my family told me so.)</p> <p>What should you do if someone is short?</p> <p>(Be nice to him/her. Don't laugh at him/her. It's not a big deal.)</p> <p>There are 6 stages of human growth.</p> <p>What are the differences between Tr. Carmen and us?</p> <p>We have different _____.</p> <p>Why are you so tired today?</p> <p>(I stayed up last night./ I couldn't sleep last night./ I went to bed too late.)</p> <p>What happens if you don't sleep well at night?</p> <p>(I won't have any energy in the morning. I'll be tired all day long.)</p> <p>What should you do to stay healthy?</p> <p>(Go to bed early./ Exercise more./ Eat well./ Try to be in a good mood. /Have good habits.)</p> <p>What do you do after school?</p> <p>I play _____.</p>
<p>輔助教材</p>	<p>Computer, Chromebook,電子書</p>
<p>教學目標</p>	<p>教學活動（教學內容要點）</p>

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?



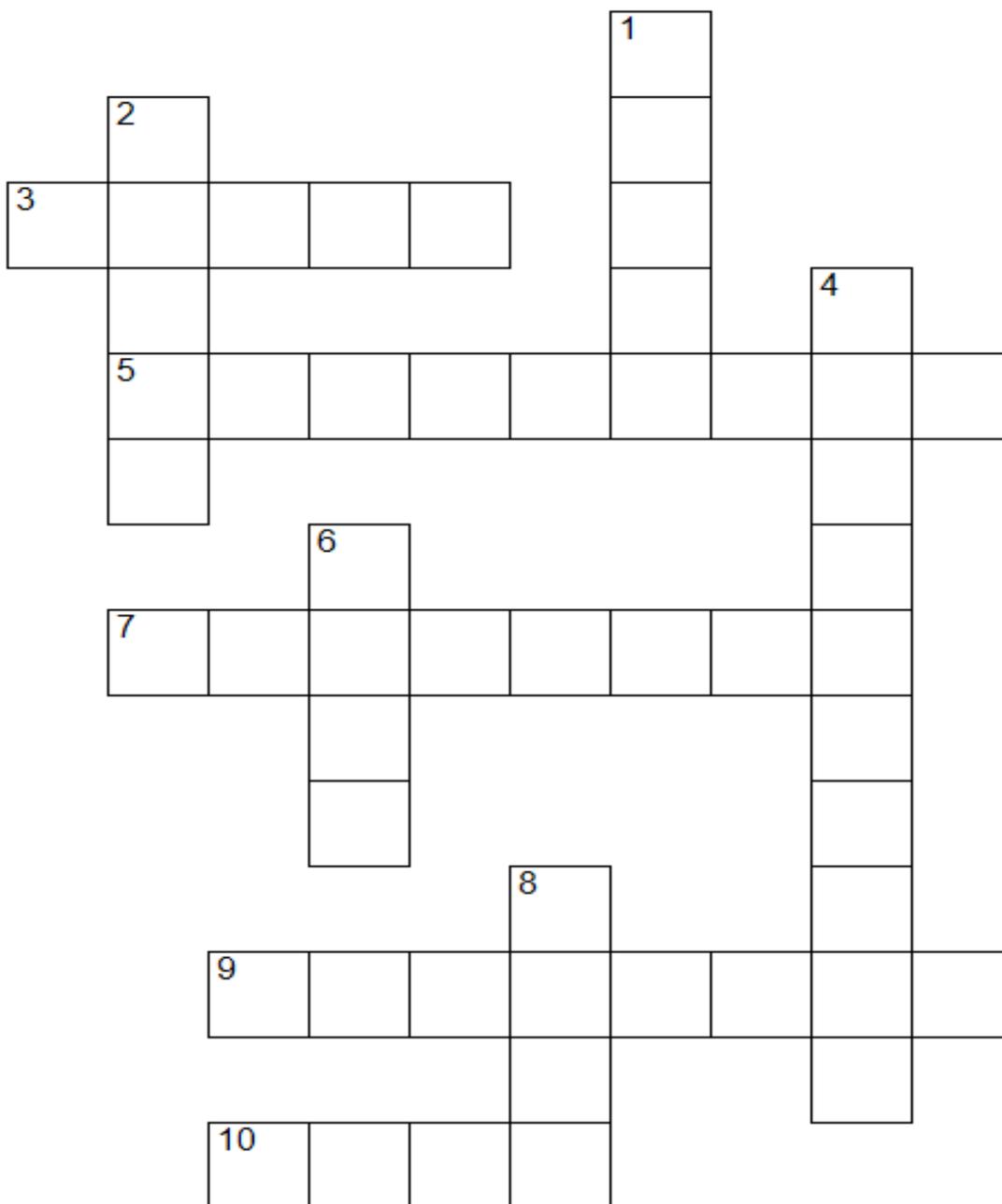
They

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

新生國民小學
108 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

學習領域	健康與體育	教學資源: 圖卡、課表、營養餐盤
單元名稱	二、健康飲食有一套	
教材來源	四下健康與體育教科書（南一版）	
教學時間	240 分鐘（6 節）	
能力指標	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並適應體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為</p>	
教學目標	<p>1、 認知</p> <p>1-1 能了解我國和其他國家飲食內容的差異。</p> <p>1-2 能認識 CAS、CNS、食品 GMP 等政府認可的優良標章。</p> <p>1-3 能認識食物標示應有的內容。</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2、情意</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容。</p> <p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p> <p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p> <p>2-4 願意改善個人健康行為</p> <p>3、技能</p> <p>3-1 能說出不同國家飲食內容的差異性。</p> <p>3-2 能說出並實踐運動前、中、後的正確飲食方式。</p>	

	<p>3-3 能說出優良標章及產品標示的重要性，並能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>3-4 演練基本的健康行為</p>
<p>相關英語單字句型</p>	<p>英語相關單字： bread, vegetables, fruits, meat, milk a librarian, a runner, a tourist, a student, a teacher, a doctor, a police officer, an athlete, balanced diet, portion, energy, countries, Taiwan, America, Japan, Korea, Vietnam beverage, soda, juice, tea, milk, water package, product, ingredients, date of production, date of expiry, weight, company</p> <p>英語相關句型： What did you have for breakfast? I had _____. What do people have for breakfast in _____? They have _____. Do you drink a beverage everyday? Yes, I do./No, I don't. What do you drink everyday? I drink _____. What is the best beverage? It's _____. What can you see on the package? I can see _____.</p>

	<p>What does he/she do?</p> <p>He/She is a _____.</p> <p>What should he/she have for breakfast?</p> <p>He/She should have _____.</p> <p>It is important to have breakfast.</p> <p>A balanced diet provides us with the right amount of energy.</p>
輔助教材	Computer, Chromebook, flashcards
教學目標	教學活動（教學內容要點）

<p>1-1 能了解我國和其他國家飲食內容的差異。</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容。</p>	<p>第一節 早餐大不同</p> <p>1、 引起動機。(5')</p> <p>教師詢問學童吃早餐的情形，並請學童說出早餐的內容?</p> <p>What did you have for breakfast?(5') I had _____.</p> <p>2、 問題討論(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有吃早餐對我們有什麼影響? 2. 學童展示並分享個人蒐集的資料或圖片，討論各國傳統早餐的飲食文化特色。 3. 分辨各國傳統早餐的內容有何差異性?為什麼會有不同?為什麼會同時出現在台灣? 4. 各國傳統早餐的內容有何相同的特性? 5. 對於不同國家的飲食文化，我們應以什麼態度來面對? <p>Countries: Taiwan, America, Japan, Korea, Vietnam (10')</p> <p>What do people have for breakfast in _____?</p> <p>They have _____.</p> <p>3、 師生共同歸納(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 不同國家的早餐，主食或者烹調方式雖有所不同，卻提供我們一天所需要的能量，是非常重要的三餐。 (2) 根據統計，沒吃早餐的學童注意力較難集中，學習反應也較差。 (3) 各國的傳統早餐內容不一定相同，例如台灣:豆漿、燒餅油條、饅頭、包子或者稀飯、小菜。日本:飯、納豆、味噌湯、烤魚等。歐美國家:以麵包為主，飲料大多是咖啡、牛奶或果汁，或是蛋、熱狗、火腿或培根。 (4) 各國傳統早餐的內容會受當地氣候、農產品、文化等因素的影響，而有所差異 (5) 現代由於交通便利和文化的融合，台灣的中式和西式早餐的分界不明顯。 (6) 均衡又營養的早餐，可以提供我們身體成長和活動的需要，所以我們要養成每天吃早餐的習慣。 (7) 我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同國家的早餐文化。
--	---

<p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p> <p>2-4 願意改善個人健康行為</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p>	<p>第二節 運動飲食有技巧</p> <p>一、引起動機(5')</p> <p>教師引導學童發表平日運動時如何補充水分。</p> <p>How much water do you drink in a day?(5')</p> <p>I drink _____.</p> <p>二、問題討論(10')</p> <p>1. 「飲料」知多少?</p> <p>(1)分類:含糖飲料與不含糖飲料</p> <p>(2)各種飲料對身體有哪些不同的影響?</p> <p>含糖飲料會造成肥胖，造成身體的負擔，並且容易造成蛀牙</p> <p>2. 「熱量」你我他。</p> <p>學童討論運動前後攝取的熱量對健康的影響。</p> <p>(1) 運動前適時地補充熱量，可以提供運動時所需的熱量。</p> <p>(2) 運動後不宜補充高熱量食物，以免造成肥胖，影響身體健康。</p> <p>3. 學童分組分享自己運動時，如何補充水分和熱量的經驗，小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>4. 為什麼我們要喝白開水，少喝市面上的飲料。</p> <p>5. 從事運動時，除了適切補充水分之外，飲食方面還須注意哪些事項。</p> <p>6. 運動後，為什麼我們要避免攝取高熱量食物?</p> <p>Beverage: soda, juice, tea, milk, water(10')</p> <p>Do you drink a beverage everyday?</p> <p>Yes, I do./No, I don't.</p> <p>What do you drink everyday?</p> <p>I drink _____.</p> <p>What is the best beverage?</p> <p>It's _____.</p>
--	--

2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分

1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能

1-2 能認識CAS、CNS、食品GMP等政府認可的優良標章。

1-3 能認識食物標示應有的

四、教師歸納討論(10')

- (1)運動前，先喝適量的水；運動中，適度的補充水分；運動後，再喝水，以補充身體大量流失的水分。
- (2)運動飲料的主要功能是補充激烈活動後，身體所流失的礦物質，如鈉和鉀。因此，平時若僅是從事活動較輕的運動，只要補充白開水即可。
- (3)運動時應選擇溫開水，避免飲用冰涼的飲料，才不會刺激呼吸和消化系統，影響身體的排汗與散熱功能。
- (4)飯後三十分鐘內不做劇烈運動，運動後亦不可暴飲暴食。
- (5)運動後可以補充低熱量的食物，避免高熱量食物，以免造成肥胖，影響身體健康。

第三節 食品標章

1、引起動機

1. 教師詢問學童聽過哪些優良食品標章?(5')

Do you know these symbols?(5')



二. 發展活動(15')

1. 教師藉由影片或資料介紹我們常見的優良食品標章?

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=w4Vp204r3ik>

2. 師生共同閱讀網站資料，發表優良食品標章所代表的意義?

<p>內容。</p> <p>3-3 能說出優良標章及產品標示的重要性，並能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p>	<p>(1)GMP 食品良好作業規範:強化業者自主管理體制，確保加工食品品質與衛生。</p> <p>(2)CAS 優良農產品標章:農產品及其加工品符合優良農產品驗證管理辦法。</p> <p>(3)純鮮乳標章:政府依據乳品工廠每月向酪農收購的合格生乳量及其實際產製的鮮乳核發鮮乳標章。</p> <p>(4)有機農產品標章:證明農產品及農產加工品在國內生產、加工及分裝等過程，符合中央主管機關訂定的有機規範</p> <p>3.優良食品標章特搜隊?</p> <p>(1)教師將學童分組，找出帶來包裝盒上的優良食品標章</p> <p>(2)教師指導學童，將找出的優良食品標章分類，並做紀錄</p> <p>(3)討論與分享:</p> <p>a.教師引導學童分享是否曾看過這些優良食品標章?在哪些食品包裝上呢?</p> <p>b.教師藉由提問，引導學童發表是否會選擇印有優良食品標章的產品?理由是什麼?</p> <p>三、師生共同歸納(15')</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p>	<p>1. 購買時，應選擇印有優良食品標章的商品</p> <p>2. 認明優良產品標章，購買時才比較有保障</p> <p>第四節 認識食品標示</p> <p>1、 引起動機(5')</p> <p>教師藉由蒐集的包裝盒，詢問學童聽過產品標示嗎?</p> <p>2、 發展活動:(10')</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-3 選購食物時，能表現正</p>	<p>1. 學生分組討論:討論造成營養不良的原因</p> <p>(1) 請學童與組員分享蒐集的食品外包裝盒。</p> <p>(2) 請學童說一說，自己的包裝盒上有那些標示。</p> <p>(3) 請學童說一說，包裝盒上為什麼要有標示?它的功能有哪些?</p> <p>(4) 各組推派代表發表包裝盒上應有的內容及其功用。</p> <p>2. 師生共同討論(10')</p> <p>(1) 教師藉由提問，引導學童發表完整的食品標示內容應有哪些項目?</p> <p>商品名稱、食品認證標章、成分說明、保存方法、重量或容量、保存期</p>

<p>確的消費行為</p>	<p>限、製造日期、廠商名稱及地址、檢查合格字號</p>
<p>2-4 願意改善個人健康行為</p>	<p>(2) 教師引導學童討論食品標示內容會影響自己對食品或飲料的選擇嗎?為什麼?</p> <p>(3) 食品或飲料為什麼會有這些成分。</p> <p>package: product, ingredients, date of production, date of expiry, weight, company(10')</p> <p>What can you see on the package?</p> <p>I can see _____.</p>
<p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p>	<p>三、綜合活動(5')</p> <p>教師提出模擬購物情境:爸爸媽媽帶著小美到超市購買食物，現場各式各樣的飲料與食品，如果你是小美，你會如何選擇呢?</p>
<p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p>	<p>第五節 超級市場親身大體驗</p> <p>請學生親自到超級市場挑選食品，並回答學習單內容</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p>	<p>第六節 小小營養師</p> <p>一、引起動機(10')</p>
<p>3-4 演練基本的健康行為</p>	<p>教師詢問學生問題(隨機抽題):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.花媽應徵到一份圖書館員的櫃檯工作，每天早上的工作是在櫃檯內處裡圖書業務，請問她早餐應該吃什麼比較適合? 2.小丸子和爺爺一起去南極看企鵝，請問他們的早餐應該吃什麼比較適合? 3.小新報名參加馬拉松比賽，請問在比賽當天早上，他早餐應該吃什麼比較適合? 4.大雄為了打敗胖虎決定前往 world gym 練習重量訓練，請問他早餐應該吃什麼比較適合?

a librarian, a runner, a tourist, a student, balanced diet, portion, energy(10')

What does he/she do?

He/She is a _____.

What should he/she have for breakfast?

He/She should have _____.

二、活動發展(15')

<小小營養師>

全班分成 5 組

每組給 5 個職業，針對職業給予安排營養早餐，然後請學童上台解釋什麼樣的早餐是該職業適合吃的。

英語相關單字:(10')

a librarian, a teacher, a doctor, a police officer, an athlete

英語相關句型:

What does he/she do?

He/She is a _____.

What should he/she have for breakfast?

He/She should have _____.

三、師生共同歸納(5')

1.根據統計，沒吃早餐的學童注意力較難集中，學習反應也較差。

1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能

3-4 演練基本的健康行為

2. 均衡又營養的早餐，可以提供我們身體成長和活動的需要，所以我們要養成每天吃早餐的習慣。

3. 因職業的不同、活動量的多寡，來決定早餐的份量。

It is important to have breakfast.

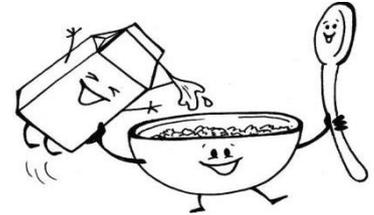
A balanced diet provides us with the right amount of energy.

附件一：

班級 Class: _____ 座號 No: _____ 姓名 Name: _____

What did you eat for breakfast??

你早餐吃什麼？



	星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday	星期天 Sunday
Breakfast 早餐							
Nutrients 營養素	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water

新生國民小學
108 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

學習領域	健康與體育	教學資源: 圖卡、Computer, YouTube, 電子書
單元名稱	三、為健康把關	
教學時間	240 分鐘 (6 節)	
教材來源	四下健康與體育教科書 (南一版)	
能力指標	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務	
教學目標	<p>1、 認知</p> <p>1-1 能認識不同地區或生活環境的人，使用健康服務與選購健康產品的差異。</p> <p>1-2 能認識中醫醫療的診療方式及合格中醫診所應具備的條件。</p> <p>1-3 能知道聰明消費該注意的事項。</p> <p>2、 情意</p> <p>2-1 能說出自己或家人選擇中醫醫療的經驗及對中醫醫療的觀感。</p> <p>2-2 選用保健用品與健康服務時，能表現出理性、合宜的消費行為</p> <p>3、 技能</p> <p>3-1 面對選擇健康服務與選購健康食品時，能做出適切的決定。</p> <p>3-2 能慎選合格的中醫診所進行的診療活動，保障自己的健康與安全。</p> <p>3-3 遇有消費疑問或爭議事件，會撥打服務專線 1950，以確認自己的權利與義務，保障自己的健康與安全。</p>	
相關英語單字句型	<p>英語相關單字：a fever, a headache, an earache, a stomachache, diarrhea, vomiting look, listen, ask, touch, pulse clinic, hospital, doctor, nurse, medicine, powder</p>	

capsule, cream, bitter

prescription, medicine, tablets, pharmacy,

drug store

convenient store, supermarket, grocery store, shopping mall,

vendor

ingredients, date of production, date of expiry, weight,

company, country

英語相關句型：

What's wrong?

I don't feel well.

What do you have?

I have _____.

What do you do when you are sick?

I go to see a doctor/ take some medicine/ rest at home/ drink some water.

How does a Chinese doctor give you a check up?

(He looks at me / listens to my heart/

asks me questions/ touches or check my pulse.)

Where do you go to see a doctor?

I go to the _____.

Have you ever eaten Chinese medicine?

(Yes, I have./ No, I haven't.)

How does it taste?

It tastes bitter.

	<p>What do you need to get some medicine?</p> <p>I need a doctor's prescription.</p> <p>Where can you get the medicine?</p> <p>I can get it in the _____.</p> <p>Where do you go shopping?</p> <p>I go to the _____.</p> <p>How do you choose what groceries to buy?</p> <p>I check the _____.</p>
<p>教學目標</p>	<p>教學活動（教學內容要點）</p>

1-1 能認識不同地區或生活環境的人，使用健康服務與選購健康產品的差異。

第一節 奶奶的偏方

一、引起動機。(5')

教師發給各小組標示不明藥品與衛福部核准通過藥品圖卡或實物，指導學童比較藥品包裝、標示說明等資料，並記錄其差異處。

What are these?

They are medicine.

問題討論:當我們生病或不舒服時，該怎麼做選擇(15')

鄰居 1: 我爺爺說有一種藥草專治此症，我拿給你?

鄰居 2: 電台廣告有一種特效藥，你要不要試試看?

鄰居 3: 社區的廟很靈驗，你要不要去拜拜，祈求神明保佑?

媽媽: 我們還是請醫師檢查，比較安心?

爸爸: 生病還是要找醫師診治，不要聽信偏方?

What do you do when you are sick?(10')

I go to see a doctor/ take some medicine/ rest at home/ drink some water.

a fever, a headache, an earache, a stomachache, diarrhea, vomiting

What's wrong?

I don't feel well.

What do you have?

I have _____.

二、師生共同歸納(10')

為什麼會聽信偏方:偏選地區醫藥不發達、先人的傳承。

民間偏方常見求神問卜、喝符水、收驚等特殊醫療現象，這種治病方式適當嗎?

民間偏方為何不好?民間偏方多隱匿藥材內容，且沒有醫學根據，易危害健

康

媒體廣告影響，會不會影響我們用藥的決定?依媒體或廣告來決定用藥，適當嗎?不適當，我們一般人沒有專業的病理判斷

不論身處何地，生病還是要先找醫師診治，了解病因，對症下藥，才是明智之舉。

第二節 認識中醫醫療

一、引起動機(10')

中醫是適合的治病方法嗎?自己或家人是否有嘗試中醫的診療方式?

Have you or your family ever seen a Chinese doctor when you're sick?

(Yes, I have./ No, I haven't.)

二、教師指導(10')

1.中醫如何診治?

(1)望:醫師運用視覺觀察人體的神色、型態來查看病情。

(2)聞:醫生以聽覺或嗅覺來查看病情。

(3)問:向病人及其家屬有步驟、有目的的詢問病史，以收集病情資料。

(4)切:以脈診和按診來了解病情。

look, listen, ask, touch, pulse

How does a Chinese doctor give you a check up?

(He looks at me / listens to my heart/ asks me questions/
touches or check my pulse.)

2. 發表與分享。

引導學童分享服用科學中藥與傳統食療的經驗。

引導學童對中醫扭傷、脫臼的認識。

引導學童對中醫穴道及針灸的了解。

clinic, hospital, doctor, nurse, Chinese medicine, powder, capsules, cream,

1-2 能認識中醫醫療的診療方式及合格中醫診所應具備的條件。

2-1 能說出自己或家人選擇中醫醫療的經驗及對中醫醫療的觀感。

bitter

Where do you go to see a doctor?

I go to the _____.

Have you ever eaten Chinese medicine?

(Yes, I have./ No, I haven't.)

How does it taste?

It tastes bitter.

三、師生共同歸納(15')

- 1.除了西醫診療之外，中醫診療也是許多人求醫的管道之一。
- 2.不管個人因何種原因選擇中醫診療方式，就診時要選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。

第三節 安全與健康的中醫診療

一、引起動機

- 1.教師展示藥袋，並引導學童分享拿藥的經驗? (5')

二、發展活動(15')

1. 教師提問:看診一定要拿藥嗎?
2. 請學童討論發表對「一定要拿藥」和「不一定要拿藥」的看法?
3. 病人在選擇醫療方式與服務時，應了解權利和義務之內容
 - (1)權利方面:對醫療服務及過程有不清楚時，病人有權詢問，要求醫護人員說明，若有不滿可向院方申訴。
 - (2)義務方面:尊重業務，遵從醫師的建議及醫院的相關規定，並珍惜醫療資源，按時就診並支付醫療費用。
4. 選擇合格的中醫診所:

合格的中醫診所應具備哪些條件:正規的開業執照、處方簽、藥袋標示是

<p>3-2 能慎選合格的中醫診所進行的診療活動，保障自己的健康與安全。</p> <p>2-2 選用保健用品與健康服務時，能表現出理性、合宜的消費行為</p> <p>3-1 面對選擇健康服務與選購健康食品時，能做出適切的決定。</p> <p>1-3 能知道聰明消費該注意的事項</p>	<p>否詳細。</p> <p>英語相關單字：prescription, medicine, capsule, powder, tablets, pharmacy, drug store</p> <p>英語相關句型：What do you need to get some medicine?</p> <p>I need a doctor's prescription.</p> <p>Where can you get the medicine?</p> <p>I can get it in the _____.</p> <p>三、師生共同歸納 (15')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藥品是給生病的人服用，沒病亂服藥或服錯藥，反而會影響身體健康。 2. 一般門診民眾只要負擔部分醫療費用，大部分的費用都由健保支付，如果大家沒病也要拿藥，將會造成健保支出的負擔。 3. 用藥上有問題時，我們可以打藥袋上的電話詢問藥師。 4. 「多拿藥或亂拿藥」是浪費醫療資源的行為。 5. 尊重醫師的專業及建議，才是正確的就醫態度。 6. 應注意該診所是否具備正規的開業執照 7. 應充分了解自己的權利與義務 8. 科學中藥應以溫開水搭配服用，不可用咖啡、茶水或牛奶服藥 <p>第四節 聰明消費保健康</p> <p>一引起動機(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放叫賣王影片，1 分鐘賺 5 千，詢問學童，業者叫賣的內容是否會影響自己的消費行為? (5') <p>What is the video about?</p> <p>It's about selling things.</p>
--	--

2. 教師播放叫賣哥影片，再次詢問叫賣的內容是否會影響自己的消費行為？

二、發展活動:(15')

1. 討論與發表

(1) 討論影響學生自己消費的原因有哪些?例如超市及飲料店。

(2) 面對有廣告包裝及無包裝的物品時，你的選擇是什麼？

英語相關單字：convenient store, supermarket, grocery store, shopping mall, vendor

英語相關句型：

Where do you go shopping?

I go to the _____.

2. 師生共同討論

教師藉由提問，引導學童發表完整的食品標示內容應有哪些項目？

商品名稱、食品認證標章、成分說明、保存方法、重量或容量、保存期限、製造日期、廠商名稱及地址、檢查合格字號

教師引導學童討論食品標示內容會影響自己對食品或飲料的選擇嗎?為什麼?

食品或飲料為什麼會有這些成分。

英語相關單字：ingredients, date of production, date of expiry, weight,

company, country

英語相關句型：

How do you choose what groceries to buy?

I check the _____.

三、綜合活動(5')

1. 教師提出模擬購物情境:爸爸媽媽帶著小美到超市購買食物，現

<p>3-3 遇有消費疑問或爭議事件，會確認自己的權利與義務，保障自己的健康與安全。</p>	<p>場各式各樣的飲料與食品，如果你是小美，你會如何選擇呢?</p> <p>2。若遇有消費疑問或爭議事件，會撥打服務專線 1950，以確認自己的權利與義務，保障自己的健康與安全。</p> <p>第五節 超級市場親身大體驗</p> <p>請學生親自到超級市場挑選食品，並回答學習單內容</p>
--	---

108學年度課程架構及教學單元/主題課程教案設計

一、高雄市彌陀區南安國民小學108學年度上學期

四年級沉浸式英語融入健康課程課程架構及教學單元

週次	主題	健體領域	健康課程 理念與設計	英語相關知識
1	主題： 護眼小專家	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決的技巧來促進健康。	了解近視的成因並能在生活中實踐正確的用眼行為	【教材】： 繪本「Arlo needs glasses.」 影片「Eyes exercise」 【單字】： eye, eye chart, glasses, doctor, need, catch, love 【教室用語】： Raise your hand. Excuse me. 【句子】： He needs glasses. Exercise your eyes.
2			1. 檢討自己的用眼習慣 2. 進行眼球運動	
3	主題： 寶貝我牙齒	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決的技巧來促進健康。	認識牙齒的種類及功能並學會牙線的操作技巧	【教材】： 影片「Brush Your Teeth Song」 【單字】： brush, teeth, morning, night paste, dental floss 【教室用語】： Take a rest . Follow me. 【句子】： Brush your teeth every morning. Clean your teeth with dental floss.
4			1. 認識牙齒的種類和功能 2. 演練如何使用牙線潔牙	
5	主題： 流感追緝令	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適	認識流感的傳染途徑和預防方法並能在罹患流感感冒時能做好自我管理與自我照護	【教材】： 影片「Cold and Flu Prevention」影片 「wash your hands song」 【單字】： cold, flu, running nose, wash, meal, fever 【教室用語】： I catch a cold. I have a running nose. 句子： Wash your hands before meal .
6			1. 討論罹患流感感冒的自我管理及照護方法 2. 進行防疫大作戰遊戲	

7	主題： 探索過敏	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適	認識過敏的原因及常見的症狀並能說出避免引發過敏的方法	【教材】： 影片「What is allergy」 【單字】： food, air , sick , allergy, doctor, leave 【教室用語】： I'm allergic. You should take a rest. 【句子】： I want to take sick leave for one day .
8			1. 探討過敏性氣喘發生的原因及照顧方法 2. 探討遠離過敏的方法	
9	主題： 就醫停、看、聽	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務	能選擇正確的就醫途徑並認識全民健康保險	【教材】： 影片「going to see a doctor」 【單字】： clinic, hospital , pulse , fever, doctor, NHI card 【教室用語】： I'm sick. You should go to see a doctor. 【句子】： Please go to see a doctor with NHI card.
10			1. 選擇正確的就醫途徑 2. 討論全民健康保險的精神	
11	主題： 事故害知多少	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善	了解事故傷害的意義及可預防性並能舉出預防事故傷害的方法	【教材】： 影片「7 Ways to Survive Natural Disasters」 【單字】： fire, flood, earthquake, accident 【教室用語】： You should not hide under a table. 【句子】： That' s really not a good idea!
12			1. 探討事故傷害案例 2. 發表預防事故傷害的做法	
13	主題： 生死一瞬間	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果	能熟悉火場逃生須知並能做好居家防火措施	【教材】： 影片「NE Video Fire Safety Awareness 2010」 【單字】： stop, catch fire , call , help, time 【教室用語】： Keep your room clear at all time!
14			1. 介紹火災案例 2. 演練火場逃生技巧	
15				

				【句子】: Drop and roll ! Call for help!
16	主題：天搖地動	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果	能認識地震造成的災害並知道地震發生時的應變方法	【教材】: 影片「Learn baby panda earthquake safety」
17			1. 介紹地震造成的災害 2. 擬定居家逃生計畫 3. 設計避難包	【單字】: water, happen, flashlight, now , BO B(bug-out bag)
18				【教室用語】: What should I do now? 【句子】: What' s happening?
19	主題：可怕的颱風	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果	了解颱風可能帶來的災害培養颱風災害緊急應變的能力並知道颱風時應在家不外出觀浪遊玩	【教材】: 影片「Tips before and after a typhoon」
20			1. 發表颱風帶來的災害 2. 討論防颱措施	【單字】: stay, water, typhoon , radio , battery, first aid kit 【教室用語】: It' s time for class, please stay in the classroom . 【句子】: Stay inside your house as typhoon.

二、高雄市彌陀區南安國民小學108學年度上學期

四年級沉浸式英語融入健康課程主題課程教案設計

單元一 健康守護者

主題名稱：護眼小專家(二節)

主題名稱	護眼小專家	教材來源			翰林版四上
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：RUTH NIBLOCK (外籍)
能力指標	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決的技巧來促進健康。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響 7-2-3確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務				
先備知識	1. 知道自己的視力檢查結果 2. 能了解眼耳鼻口鄧感官的重要性				
學習目標	1. 了解近視成的成因 2. 能在生活中實踐正確的用眼行為				
英語相關知識	單字：eye, eye chart, glasses, doctor, need, catch, love 教材： 繪本「Arlo needs glasses.」 影片「Eyes exercise」 https://www.youtube.com/watch?v=QQ3kildCcnw 教室用語： Raise your hand. Excuse me. 句子： He needs glasses. Exercise your eyes.				
教學流程		時間 (分)	評量方式	教學資源	
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)家中或班上有人戴眼睛的請舉手。</p> <p>(2)你覺得有什麼不方便之處？</p> <p>2. 播放繪本「Arlo needs glasses.」大意。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 引導學生閱讀 繪本「Arlo needs glasses.」</p> <p>2. 引導學生體驗近視所造成的不便：</p> <p>教師請學生戴上眼鏡進行浸式體驗活動在教室繞繞行一圈圓的上下跳20下高醫行課文</p>		5 20	發表 完成指定任務	<p>繪本「Arlo needs glasses.」</p> <p>預先請學生帶眼鏡到校 實物投影機</p> <p>教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Excuse me.</p>	

<p>教師請學生分享戴上眼鏡走路跳躍和沒戴眼鏡有什麼不同？</p> <p>3. 引導學生說出眼睛看不清楚是生活上會有哪些不方便之處？</p> <p>4. 引導學生討論近視的日常生活的影響並強調視力保健的重要性。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 檢討自己的用眼習慣</p> <p>教師詢問學生最近一次視力檢查的結果並請做過複檢的學生分享。</p> <p>2. 請學生反省是否有下列習慣：</p> <p>(1)經常趴在桌上寫字</p> <p>(2)看電視打電腦超過30分鐘</p> <p>(3)常在光線不足的地方看書寫功課</p> <p>(4)常躺在床上看書看書時眼睛和書本</p> <p>(5)未保持30公分以上的距離長時間玩電動玩具</p>	15	理解繪本內容並願意保護眼睛 分組討論並發表	Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Exercise your eyes. 了解單字 eye, eye chart, glasses, dcotor, What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Let' s draw a conclusion.
<p>-----第一節結束-----</p>	5		
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 播放影片「Eyes exercise」</p> <p>2. 教師說明：要避免近視或減少近視度數的增加就要從日常生活中左手善待自己的眼睛。</p>	15		影片「Eyes exercise」
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 引導學生討論如何做到護眼行為：</p> <p>(1)閱讀寫字時應注意哪些事情？</p> <p>(2)操作電腦應注意哪些事情？</p> <p>(3)看電視應注意哪些事情</p> <p>(4)哪些食物對眼睛有幫助？</p> <p>(5)哪些生活習慣有助於視力保健</p>	20	理解影片內容並願意保護眼睛 分組討論並發表	
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 進行眼球運動5次</p> <p>上→下→左→右→每個動作均需讓眼球回到中間。</p> <p>2. 遠眺10次</p> <p>雙眼向前凝望 遠處一點10秒雙眼焦點拉回看前下方1公尺處3秒</p> <p>3. 教師總結近距離用眼30分鐘後，應該讓眼睛充分休息，以預防近視。</p>		能隨影片進行Eyes exercise	教室用語 What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Follow me 了解單字 eye, eye chart, glasses, doctor, need, catch, love
<p>-----第二節結束-----</p>			影片 Eyes exercise

<p>矯正的關鍵期。</p> <p>2. 如果有咬合不正或蛀牙的問題要盡早請教專業牙科醫師。</p> <p>3. Follow me 能模仿並跟著影片進行正確的刷牙動作。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動： 教師提問： (1) 有人知道我們的牙齒有幾顆嗎？ (2) 為什麼形狀不一樣？有的尖，有的扁？</p> <p>二、發展活動： 1. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒並回答問題： (1) 牙齒有哪幾種不同的形狀？它們的名稱是什麼？ (2) 不同形狀的牙齒長在什麼位置？ (3) 不同種類的牙齒有什麼不同的功用？</p> <p>三、總結活動： 1. 教師統整： (1) 乳齒和恆齒都很重要要好好的保護和愛惜。 (2) 演練如何使用牙線潔牙。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>3</p> <p>25</p> <p>12</p>	<p>知道犬齒、門牙、白齒及功能</p> <p>知道正確使用牙線潔牙</p>	<p>教室用語 What did you notice? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Follow me</p> <p>請小朋友帶鏡子到校</p> <p>教室用語： 單字： brush, teeth, , mornin g, night, paste</p> <p>繪本「Tooth Fairy」 單字：dentist 句子： Brush your teeth every morning.</p> <p>單字： Canine tooth, front teeth</p>
--	------------------------------	--	---

單元一 健康守護者

主題名稱：流感追緝令(三節)

主題名稱	流感追緝令	教材來源		翰林版四上	
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決的技巧來促進健康。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適				
先備知識	1. 知道生病時的處理方法及自我照顧之道				
學習目標	1. 認識流感吃新型流感的傳染途徑和預防方法 2. 罹患流感感冒時能做好自我管理與自我照護				
英語相關知識	教材：影片「Flu Heroes - Nasal Flu Spray for Kids」 https://www.youtube.com/watch?v=1jHWwm8NQUw 、影片「wash your hands song」 https://www.youtube.com/watch?v=dDHJW4r3e1E 單字：cold, flu , running nose, wash, meal 教室用語： I catch a cold. I have a runny nose. 句子： Wash your hands before meal .				
教學流程			時間 (分)	評量方式	教學資源
一、準備活動： 1. 教師提問： (1)得了流感會有那些症狀？			5	發表	影片「Cold and Flu Prevention」 單字 cold, flu , running nose, wash, meal 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion.
二、發展活動： 1. 觀看教學影片。 2. 老師進行澄清問答： (1)得了流感應不應該上學？ (2)進行程清問答發燒和身體虛弱的情況下上課能專心嗎？能不能達到學習效果？ (3)如果把病菌帶到學校會不會造成疾病的蔓延？ (4). 為了保護自己和他人應該怎麼做比較好？			30	發表	
三、總結活動： 1. 老師說明：罹患流感感冒的自主管理及自我照護方法 2. 教師統整感冒時要好好照顧自己可以減緩不適症狀記得要戴上口罩保護自己和			5	知道自主管理與自我防護的方法	

<p>他人。</p> <p>3. Follow me 跟著影片正確洗手。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>第二、三節開始</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 前測</p> <p>2. 教師提示接種流感疫苗，與醫護人員的對話：</p> <p>A : Good morning. What' s your name?</p> <p>B : I' m _____ . My name is _____ .</p> <p>-----1-----</p> <p>A : How do you feel today?</p> <p>B : I' m good. I have a cold. I have a headache. I have a runny nose.</p> <p>-----2-----</p> <p>A : Are you allergic to eggs or any medicine?</p> <p>B : Yes, I' m allergic to..... No, I am not.</p> <p>-----3-----</p> <p>B : Thank you. A : You' re welcome.</p> <p>-----4-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>		<p>影片「wash your hands song」</p> <p>教室用語：</p> <p>I catch a cold. I have a running nose. Let' s draw a conclusion.</p> <p>句子：</p> <p>Wash your hands before meal .</p> <p>Flu shot , have a cold , headache , runny nose</p> <p>單字 mask, sick, games</p> <p>句子：</p> <p>Wash your hands before meal .</p>
<p>2. 說明遊戲規則</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 接受流感疫苗。</p> <p>2. 進行防疫大作戰遊戲。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 請學生發表遊戲中學到哪些預防疾病方法。</p> <p>2. 教師統整：</p> <p>(1)改善個人衛生</p> <p>(2)改善環境衛生</p> <p>(3)養成規律的生活習慣</p> <p>3. 後測</p> <p>-----第二、三節結束-----</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>能正確對話並完成接種疫苗</p> <p>能正確回答問題並完成遊戲</p> <p>能正確發表</p>	<p>教學光碟遊戲</p>

單元一 健康守護者

主題名稱：探索過敏(二節)

主題名稱	探索過敏	教材來源	翰林版四上		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。				
先備知識	1. 了解過敏不會傳染。 2. 了解會讓自己身體過敏的因素。				
學習目標	1. 了解事故傷害的意義及可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故害的方法。				
英語相關知識	教材：影片「What is an allergy?」 https://www.youtube.com/watch?v=oCkeThPKnHo What are allergies? https://www.youtube.com/watch?v=f7aD4UpsitQ 單字：food, air ,sick ,allergy, doctor, leave 教室用語： I'm allergic. You should take a rest. 句子： I want to take sick leave for 1 day .				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問： (1)有誰曾有過敏的經驗?請小朋友分享。	5	發表			
二、發展活動： 1. 配合課86頁。 3. 老師進行說明： (1)教師說明:人體的免疫系統能對抗外來病菌的攻擊,保護身體健康。 (2)但是有過敏體質的人,在接觸過敏原時,會產生發炎反應。 (3)不同的部位,呈現不同的症狀。 例如:過敏性氣喘、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。	30	理解過敏不是傳染病，且願意給予患者協助	教材：影片「What is allergy」 單字： food, air ,sick ,allergy, doctor, leave 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a		
三、總結活動： 老師說明：請學生發表過敏帶給他們的感受並提醒對患過敏者要展現	5	發表			

<p>關懷並請護理師或老師儘早協助處理。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：為什麼有些會有過敏體質?哪些原因造成的?</p> <p>5</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 播放教學影片</p> <p>2. 教師說明：</p> <p>(1) 誘發過敏性氣喘的原因包括過敏原、細菌、病毒感染或情緒等，氣喘發作時患者的肺部支氣管會變窄，導致呼吸困難。</p> <p>(2) 教師進行問答澄清：</p> <p>(i) 過敏性氣喘的治療除了藥物外還需要環境的控制</p> <p>(ii) 90%過敏性氣喘患者對塵蟎有相當嚴重過敏反應</p> <p>30</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：過敏性氣喘是常見的呼吸道疾病雖然平時沒事但發作時若不謹慎處理就會造成健康上的威脅。</p> <p>5</p> <p>-----第二節結束-----</p>		<p>了解過敏的原因</p> <p>氣喘是過敏的症狀之一，需謹慎處理</p>	<p>conclusion. I'm allergic. You should take a rest. 句子： I want to take sick leave for one day .</p> <p>教材：影片「What is allergy」</p> <p>單字： food allergy, air allergy , drug allergy,</p> <p>教室用語： I'm allergic. You should take a rest.</p> <p>句子： I want to take sick leave for one day . 教室用語： Do you have any question? Let' s draw a conclusion.</p>
---	--	--	---

單元一 健康守護者

主題名稱：就醫停、看、聽(二節)

主題名稱	就醫停、看、聽	教材來源		翰林版四上	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決的技巧來促進健康。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響 7-2-3確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務				
先備知識	1. 知道生病時有哪些就醫管道				
學習目標	1. 能選擇正確的就醫途徑 2. 了解就醫時應由的權利和義務 3. 認識全民健康保險				
英語相關知識	教材：「doctor check up song」 https://www.youtube.com/watch?v=fF13WxHsdTs ppt「going to see a doctor」 https://www.youtube.com/watch?v=ydpyk63kR7Q 單字：clinic, hospital , pulse , fever, doctor, NHI card 教室用語： I'm sick. You should go to see a doctor. 句子： Please go to see a doctor with NHI card.				
教學流程	時間 (分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 前測 2. 教師提問： (1)When do you go to see a doctor? 請小朋友分享。 (2)What will you take with you ? 請小朋友分享。	3 2 2	發表	教材：ppt「going to see a doctor」		
二、發展活動： 1. 配合 ppt，說明看醫生的時機。 2. 提問看醫生要記得帶健保卡 NHI card 3. 情境演練	13 15	正確理解醫療知識與資源利用	翰林版四下健體課本 單字： clinic, hospital , pulse , fever, doctor, NHI card 教室用語： I'm sick. You should go to see a doctor.		
三、總結活動： 1. 老師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用，不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。 2. 後測-----第一節結束-----	2 3				

<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師取出健保卡，提問：</p> <p>(1) 是否有自己的健保卡？</p> <p>(2) 有什麼用處？</p>	5	發表	<p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p> <p>Do you have any question?</p>
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第92、93頁</p> <p>2. 教師說明：</p> <p>(1) 教師說明全民健保是每一個國民都從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。</p>	5		<p>Let' s draw a conclusion.</p>
<p>(2) 健保的精神包括：「照顧弱勢」、「自助互助」、「永續經營」</p>	30		<p>教室用語：</p> <p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：強調珍惜健保包括：小病到診所，大病到大醫院，避免不必要的打針和吃藥，避免重複就醫。</p> <p>2. Sing a song with me</p> <p>一起哼唱「going to see a doctor」</p>	5	<p>了解正確並珍惜使用健保資源</p>	<p>句子：</p> <p>Please go to see a doctor with NHI card.</p>
<p>。-----第二節結束-----</p>			<p>翰林版四上健體課本單字：</p> <p>clinic, hospital , pulse , fever, doctor, NHI card</p> <p>教室用語：</p> <p>I' m sick.</p> <p>You should go to see a doctor.</p> <p>影片「going to see a doctor」</p>

單元二 防災小尖兵

主題名稱：事故傷害知多少(二節)

主題名稱	事故傷害知多少	教材來源		翰林版四上	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：RUTH NIBLOCK (外籍)
能力指標	5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。				
先備知識	1. 能分辨日常生活情境的安全與不安全。				
學習目標	1. 了解事故傷害的意義及可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故害的方法。				
英語相關知識	教材：影片「7 Ways to Survive Natural Disasters」 單字：fire, flood, earthquake, accident 教室用語： That' s really not a good idea! 句子： You should not hide under a table.				
教學流程			時間(分)	評量方式	教學資源
一、準備活動： 1. 教師準備照片：校園地震、水災、火災車禍等案例。			5		各式災害圖卡
二、發展活動： 1. 請小朋友分享看過或聽過的事務傷害。 2. 配合課96頁。 3. 老師說明： (1)事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。 (2)教師強調大部分的事務傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。 4. 教師請學生發表發表預防事故傷害的做法。			30	發表	教材： 1. 影片「7 Ways to Survive Natural Disasters」 2. 翰林健體四上課本 單字： fire, flood, earthquake, accident 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a
三、總結活動： 老師統整：教師統整:危險的行為可能危害自己和他人的安全，千萬要三思而後行。			5	理解危險行為害人害自	

<p>-----第一節結束-----</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 播放影片「accidents and injures」</p> <p>1. 教師敘述事故傷害案例：國小一名四年級的學生，在班上女同學經過他的座位時故意惡作劇，將腿伸長造成女同學絆倒，摔斷兩顆門牙。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？</p> <p>2. 請學生發表：</p> <p>(1) 導致類似事件發生的原因是什麼？</p> <p>(2) 有人覺得惡作劇很好玩，但是如果被惡作劇的人是自己，你覺得如何？</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：教師強調：仔細探究事故傷發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>正確理解事故發生的原因並加以防範</p>	<p>conclusion.</p> <p>影片：「accidents and injures」</p> <p>教室用語： That' s really not a good idea!</p> <p>You should not do that.</p> <p>翰林版四上健體課本 句子： That' s really not a good idea! You should not...</p> <p>教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion.</p> <p>句子： It' s dangerous!</p>
---	-----------------------------	-----------------------------------	---

單元二 防災小尖兵

主題名稱：生死一瞬間(三節)

主題名稱	生死一瞬間	教材來源		翰林版四上	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：RUTH NIBLOCK (外籍)
能力指標	5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。				
先備知識	1. 能覺察生活環境中的潛在危機。				
學習目標	1. 能舉出火災發生的原因及預防方法。 2. 熟悉火場逃生須知。3. 能做好居家防火措施。				
英語相關知識	教材： 影片「NE Video Fire Safety Awareness 2010」 影片「fire safety tips」 影片「How to Operate Fire Extinguisher - Fire Safety Training」 單字：stop, catch fire, call, help, time 教室用語： Keep your room clear at all time! You can go out easily. 句子： Drop and roll! Call for help!				
教學流程		時間 (分)	評量方式	教學資源	

<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師準備照片：介紹火災案例。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？</p> <p>2. 配合課100頁。</p> <p>3. 教師統整：造成火災的可能原因包括：</p> <p>(1) 電線走火</p> <p>(2) 亂丟菸蒂</p> <p>(3) 兒童玩火</p> <p>(4) 火災常造成嚴重傷亡及財物損失。</p> <p>4. 請學生分組討論發表：</p> <p>(1) 發生火災時，若未發現濃煙且摸門把不燙手時該怎麼做？</p> <p>(2) 在濃煙四起的火場，應該馬上開門衝出去嗎？</p> <p>(3) 可以搭電梯嗎？為什麼？</p> <p>(4) 在高溫中如何保護自己？</p> <p>(5) 為什麼要採取低姿勢爬行？</p> <p>(6) 火災發生時如果受困室內怎麼辦？</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整火場逃生及受困火場時的求生須知。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>分組討論並發表</p> <p>了解火場逃生須知</p>	<p>各式災害圖卡</p> <p>教材：</p> <p>1. 影片「NE Video Fire Safety Awareness 2010」</p> <p>2. 翰林健體四上課本</p> <p>單字：</p> <p>stop, catch fire, call, help, time</p> <p>教室用語：</p> <p>Keep your room clear at all time!</p> <p>You can go out easily.</p> <p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p> <p>Do you have any question?</p> <p>Let' s draw a conclusion.</p>
<p>第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：萬一發生火災，該如何逃生？</p> <p>2. 學生發表。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師播放火場逃生影片。</p> <p>2. 請學生分組演練：</p> <p>(1) 用溼毛巾掩住口鼻。</p> <p>(2) 先摸門把再決定是否開門。</p> <p>(3) 如果門把不燙，練習低姿勢爬行，從安全門逃生。</p> <p>(4) 如果門把很燙，不要開門，塞緊門縫防止濃煙竄進來。</p> <p>3. 配合課本第103頁圖文，教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停(停下來)、躺(躺在安全的場地)、滾(在地上來回滾動)」來滅</p>	<p>5</p> <p>30</p>	<p>發表</p> <p>分組演練 正確熟練</p> <p>正確演練</p>	<p>影片「fire safety tips」</p> <p>教室用語：</p> <p>Keep your room clear at all time!</p> <p>You can go out easily.</p> <p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p> <p>Do you have any</p>

<p>火,也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗,或迅速靠近水源。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1.教師統整：正確演練逃生、滅火等技巧,才能在緊急情況發生時自救救人。</p> <p>2. Follow me 演練撲滅衣服著火與正確火場逃生動作要領。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師說明:為了保護全家安全,避免火災事故的發生,必須做好防火安全措施。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 請學生配合課本第104、105頁圖文,診斷家中的防火安全措施,並發表。</p> <p>2. 教師強調家中最好準備滅火器,並定期更新。</p> <p>3. 配合課本第105頁的圖文,教師指導學生演練滅火器的使用方法。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：教師統整:居家防火措施如果有不符安全的項目,要記得請家人設法改善。</p> <p>2. Follow me 演練正確使用滅火器。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>正確演練</p> <p>正確演練</p>	<p>question? Let' s draw a conclusion.</p> <p>翰林版四上健體課本 句子： Drop and roll ! Call for help!</p> <p>單字： Firefighter, extinguisher</p> <p>翰林版四上健體課本</p> <p>影片「How to Operate Fire Extinguisher - Fire Safety Training」</p> <p>句子： Drop and roll ! Call for help! 影片「How to Operate Fire Extinguisher - Fire Safety Training」</p>
---	---------------------------------------	-------------------------	---

單元二 防災小尖兵

主題名稱：天搖地動(二節)

主題名稱	生死一瞬間	教材來源	翰林版四上		
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：RUTH NIBLOCK (外籍)
能力指標	5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。				
先備知識	1. 經歷過地震。				
學習目標	1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。				
英語相關知識	教材：影片「Learn baby panda earthquake safety」 https://www.youtube.com/watch?v=cSuUX0ZBods 單字：water, happen, flashlight, now, BOB(bug-out bag), what 教室用語： What should I do now? 句子： What's happening?				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問：有沒有經歷過地震。並提示地震災害圖卡。	5	理解地震分級與造成的傷害	各式災害圖卡		
二、發展活動： 1. 請學生發表曾經地震及當時的感覺。 2. 配合課100頁。 3. 教師配合圖卡與影片說明地震規模與所造成的傷害： (1)地震分成八級 (2)一至三級的地震大多不會造成傷害。 (3)四到五級的地震，會造成輕微的災害，例如：櫃子、電視、廣告招牌因搖晃而掉落。 (4)六級以上的地震，會造成嚴重的震災，例如：門窗扭曲變形、電線走火。 4. 配合課本第106、107頁，教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。	30		教材： 1. 影片「Learn baby panda earthquake safety」 2. 翰林版四上健體課本 單字： water, happen, now, what 教室用語： What should I do now? 句子： What's happening?		
三、總結活動： 1. 教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。	5				

<p>2. Follow me 跟著影片演練抗震3步驟</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練, 遇到地震災變時才能迅速應變。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 師生共同討論並擬訂居家逃生計畫。</p> <p>(1) 家中成員都應該知道水電、瓦斯開關的位置</p> <p>(2) 櫥櫃門要鎖緊, 上層不放置重物;</p> <p>(3) 臥室不掛巨幅照片</p> <p>(4) 床頭櫃不擺設重物及易碎物品</p> <p>(5) 擬訂居家逃生計畫並熟悉逃生路線</p> <p>(6) 約定好緊急集合地點及緊急聯絡人</p> <p>2. 設計避難包：(分組討論應攜帶物品)</p> <p>(1) 乾糧</p> <p>(2) 飲水</p> <p>(3) 手電筒</p> <p>(4) 輕便雨衣</p> <p>(5) 禦寒衣物</p> <p>(6) 急救箱</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：正教師評論各組的優缺點, 強調避難包內的物品要定期檢查更新, 並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>分組討論訂計畫</p> <p>分組討論發表</p> <p>理解計畫與避難包內容</p>	<p>影片「地震準備(2分鐘)」</p> <p>單字： flashlight , BOB(bug-out bag), plan</p> <p>教室用語： What should I do now? 句子： What' s happening?</p> <p>Create a Family Fire Escape Plan Today.</p> <p>單字： rain coat, cloth, first aid kit</p> <p>教室用語： Keep your room clear at all time! You can go out easily. What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion.</p>
---	-----------------------------	--	--

單元二 防災小尖兵

主題名稱：可怕的颱風(三節)

主題名稱	可怕的颱風	教材來源	翰林版四上		
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：RUTH NIBLOCK (外籍)
能力指標	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。				
先備知識	1. 經歷過颱風。				
學習目標	1. 了解颱風可能帶來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家, 不外出觀浪、遊玩。				
英語相關知識	教材：影片「Tips before and after a typhoon」 https://www.youtube.com/watch?v=l7XKicROWA4 單字：stay, water, typhoon, radio, battery, first aid kit 教室用語： It' s time for class, please stay in the classroom . 句子： Stay inside your house as typhoon.				
教學流程	時間 (分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問：有沒有經歷過颱風。並提示颱風災害圖卡。 二、發展活動： 1. 請學生發表曾經颱風及當時的感覺。 2. 配合課110頁。 3. 教師配合圖卡與影片說明颱風所造成的傷害： (1)造成土石崩落 (2)土石流 (4)水災 (5)道路橋梁損毀 (6)行道樹傾倒 (7)招牌掉落 (8)玻璃窗破裂 (9)電線桿斷裂停電 (10)水質汙濁停水 (11)停止上班上課 (12)水果蔬菜漲價	5 30	發表 發表	各式災害圖卡 教材：影片「Tips before and after a typhoon」 單字：stay, water, typhoon, radio, battery, first aid kit, classroom 教室用語： It' s time for class, please stay in the classroom . What did you notice ? Raise your hand and wait to speak.		

<p>(13)海水倒灌</p> <p>4. 討論防颱措施</p> <p>三、總結活動：</p> <p>教師統整：教師統整：當颱風來臨前，應和家人一起檢視門窗、陽臺、排水溝及所有可能發生損壞的設施，事先準備一些必需的食物、飲水及藥品。若住家位在低窪或土石易崩落的地區，應事前遷移到別處避難。及早做好準備，才能降低災害損失。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	5	理解颱風預防措施	<p>Do you have any question? Let' s draw a conclusion.</p> <p>句子： Stay inside your house as typhoon.</p>
<p>第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>教師透過提問引導學生思考：萬一豪雨不斷，同學的家人都是如何預防準備？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師透過提問引導學生發表：萬一豪雨不斷，要如何預防淹水問題呢？</p> <p>(1)颱風期間：</p> <p>不要外出，不靠近低窪地、海邊、路樹、招牌、在門外放置沙包擋水、重要物品及家電搬至高處或樓上。要記得關閉瓦斯及電路總開關，以減少火災和觸電的危險。</p> <p>(2)颱風過後：</p> <p>應避免外出，因部分水溝、坑洞被水淹蓋、整理環境、清除汙物、噴灑消毒藥品，若發現有傳染病要立即前往衛生機關隔離醫治，以防蔓延。</p> <p>2. 設計避難包：(分組討論應攜帶物品)</p> <p>(1)乾糧</p> <p>(2)飲水</p> <p>(3)手電筒</p> <p>(4)輕便雨衣</p> <p>(5)禦寒衣物</p> <p>(6)急救箱</p>	5 30	發表 發表 理解颱風前、中、後的預防措施	<p>教室用語：</p> <p>What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion.</p> <p>單字：weather forecast BOB(bug-out bag) Drinking water, bread, instant noodle, flashlight,</p> <p>句子： Stay inside your house as typhoon.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：隨時關心颱風動向，保持對颱風災害的警覺性。。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	5		

四年級沉浸式英語融入健康課程

108學年上學期教室用語與學科專業英語

教室用語	
項次	Classroom Language :
1	Raise your hand. 舉起你的手。
2	Raise your hand and wait to speak. 舉起你的手並等待發言。
3	Stand up. 起立。
4	What did you notice? 你注意到什麼?
5	Repeat after me. 跟著我重複。
6	Let's draw a conclusion. 讓我們做一個結論。
7	Take a rest. 休息。
8	Don't give up! 不要放棄!
9	Don't worry! 別擔心!
各單元學科專業英語	
項次	主題：護眼小專家
1	eye 眼睛
2	dcotor 醫生
3	Exercise your eyes. 運動你的眼睛。
項次	主題：寶貝我牙齒
1	brush 刷
2	teeth 牙齒
3	morning 早上
4	night 晚上
5	dental floss 牙線
6	Brush your teeth every morning. 每天早上刷你的牙齒。
項次	主題：流感追緝令
1	running nose 流鼻水
2	wash 洗
3	fever 發燒
4	sick 生病
5	Wash your hands. 清洗你的手。

項次	主題：探索過敏
1	allergy 過敏
2	white blood cell 白血球
3	peanut 花生
4	pollen 花粉
項次	主題：就醫停、看、聽
1	doctor's waiting room 候診室
2	hospital 醫院
3	fever 發燒
4	sick 生病
5	You should go to see a doctor. 你應該要去看醫生。
項次	主題：事故害知多少
1	fire 火
2	flood 水災
3	earthquake 地震
4	accident 意外
項次	主題：生死一瞬間
1	stop 停止
2	catch fire 失火
3	time 時間
4	help 幫忙
項次	主題：天搖地動
1	water 水
2	happen 發生
3	flashlight 手電筒
4	bug-out bag 緊急避難包
項次	主題：可怕的颱風
1	typhoon 颱風
2	battery 電池
3	first aid kit 醫療箱
4	radio 收音機

三、高雄市彌陀區南安國民小學108學年度下學期

四年級沉浸式英語融入健康課程課程架構及教學單元

週次	主題	健體領域	健康課程理念與設計	英語相關知識
1	主題：飲食 新概念	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	了解飲食均衡對健康的重要性。並認識一日飲食建議量。 願意從日常生活中實行均衡飲食。 認識各年齡層的生理變化。 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	教材：「均衡飲食_兒童篇」 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg 單字： Six-Food group, Oil, Salt, sugar, Meat, fish, egg, Fruit, Milk, Vegetable, whole-grain 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Discussion in groups 句子： How about the food? It' s yummy.
2			1. 能說出一日飲食建議量。 2. 能攝取足夠且均衡的食物量。 3. 能寫出對一天飲食紀錄的建議。	
3	主題：拜訪 營養素	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。	能說出營養素的主要食物來源及功能。並認識營養不均所造成的健康問題。 能舉出有助於生長發育的因素。	教材：翰林版健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom? Yes, you May.
4			1. 能認真討論營養素的來源與功能。 2. 能說出營養不均所造成的健康問題。	Discussion in groups 句子： How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ... A serving of Vegetable

5	主題：體重控制有一套	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	了解飲食、運動和體重控制的關係。並能選擇適當的食物以避免體重過重。	教材：翰林版健體課本 單字： work out , exercise, swimming 教室用語： Let' s give her a big hand. Good job 句子： Swimming is one of the best forms of exercise. Let' s go jogging /hiking/ swimming.
6			1. 知道自己的體重是否過重、過輕或正常。 2. 能說出體重控制的正確方法。	
7	主題：拒絕菸害	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	能說出吸菸對健康的危害並能演練拒菸的技巧。 能以適當的方法拒絕二手菸。	教材：影片「How do cigarettes affect the body?」 https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos
8			1. 能說出吸菸及二手菸對健康的危害。 2. 能演練拒菸技巧。	單字： no smoking , no drug , cancer, lung 教室用語： You can do better than this. Don' t give up!. 句子： Smoking is not good for you..
9	主題：健康深呼吸	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	了解空氣汙染的形成原因。並能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 願意參與社區空氣汙染防制行動。	教材：影片「air pollution for kid」 單字：air , pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release 教室用語： Just guess if you are not sure. Don' t worry! 句子： Smoke is released from the plant
10			1. 能說出空氣汙染的來源。 2. 能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。	

11	主題：找回寧靜的家	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	能舉出噪音對生活的影響並了解防制噪音的方法。	教材：影片「What' s the noise pollution?」 單字：
12			1. 能舉例說出噪音對生活的影響。 2. 能說出防制噪音的方法。 3. 在日常生活中能盡量避免製造噪音。	noise , pollution, add, man-made, db(decibel) 教室用語： Clap your hands. Louder , please! 句子： Am I adding to the noise pollution? Yes, please be quiet.
13	主題：珍愛我的家	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	體會家庭的重要性並了解自己與家人的關係並能關愛家人。 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。	教材：翰林版健體課本 單字：
14			1. 能說出家庭的重要性。 2. 能分析引發家庭衝突的原因。 3. 能做出正確的溝通技巧。	family , father, mother, grandfather, grandmomther , member 教室用語： Don' t stare out the window. Try to concentrate now. 句子： There are 5 members in my family.
15				
16	主題：家庭的危機	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	知道面臨家庭暴力時的自我保護與因應方法。	教材：繪本「living with mom and living with dad」 單字：pink , door, any more , bedroom, sleep, panda
17			1. 能說出家暴的類型。 2. 能澄清家暴的迷思。 3. 能說出面對家暴時的因應方法。	教室用語： Listen up! Please turn off the light and fans. 句子： My mom and dad both came to watch me
18				
19	主題：性別話題	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並	能察覺性別刻板印象並體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 能分析自己與他人的差異，並找出自己的長處且不因性別阻礙自己的潛力發展。	教材：影片「Jobs and Career Song」 單字： job, share , policeman, teacher, artist, doctor, do housework 教室用語：

20	建立個人價值感。	1. 能舉例說出生活中的性別刻板印象。 2. 能說出自己的長處	Let' s take a test. Time' s up. Pens down. ! 句子： I can be a doctor and help people get well .
----	----------	------------------------------------	--

四、高雄市彌陀區南安國民小學108學年度上學期

四年級沉浸式英語融入健康課程主題課程教案設計

單元三 飲食智慧王

主題名稱：飲食新概念(二節)

主題名稱	飲食新概念	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食 2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定				
先備知識	1. 知道飲食多樣化對健康的益處				
學習目標	1. 了解飲食均衡對健康的重要性 2. 認識一日飲食建議量 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食 4. 認識各年齡層的生理變化 5. 知道食物的攝取量會隨年紀性別及活動量而有所差異				
英語相關知識	教材：「均衡飲食_兒童篇」 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg 單字：Six-Food group, Oil, Salt, sugar, Meat, fish, egg, Fruit, Milk, Vegetable, whole-grain 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Discussion in groups 句子： How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ... A serving of Vegetable ...				

教學流程	時間 (分)	評量方式	教學資源
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 介紹今日主題、單字與句型。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)前測：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯但是每天要吃多少才可以獲得足夠均衡的營養呢？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 欣賞「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg</p> <p>2. 配合課本78頁，介紹3-6年級學童一日飲食建議量。</p> <p>3. 配合課本79頁，介紹各類食物估算方法：</p> <p>(1)全穀雜糧類：每天3-4碗。</p> <p>(2)豆魚蛋肉類：每天6份。</p> <p>(3)乳品類：每天1.5杯。</p> <p>(4)蔬菜類：每天3~4份。</p> <p>(5)水果類：每天3~4份。</p> <p>(6)油脂與堅果種子類：油脂4~5匙；堅果種子類1份。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 老師統整：能說出一日建議量與新版六大類食物種類。</p> <p>2. 後測：</p> <p>(1)寫出3-6年級學童一日飲食建議量。</p> <p>(2)連連看</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>第二節開始</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>分組討論 發表</p> <p>理解各類食物估算方法</p> <p>分組討論 發表 Match</p> <p>分組討論 發表</p>	<p>翰林版課本 新版飲食指南 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Discussion in groups</p> <p>「六大類食物」 https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g 句子： How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ... A serving of Vegetable ...</p>

<p>(1)小朋友你們每天吃幾碗飯?多少水果?多少魚肉? (2)有人偏食,不吃菜或是魚的嗎?</p> <p>二、發展活動: 觀賞「健康餐盤篇」</p> <p>1. 配合課本第80頁,介紹各類食物的估算方法: (1)蔬菜類:每天3-4份。 (2)水果類:每天3-4份。 (3)油脂類:每天4-5匙。 (4)堅果類:每天1份。</p> <p>2. 配合課本第81頁,討論並評估小琪一日飲食紀錄: (1)六大類食物都吃到了嗎? (2)份量夠不夠? (3)怎麼做會更好?</p> <p>三、總結活動: 1. 教師統整:小琪在一天三餐中六大類食物都有吃到,但是如品豆魚肉蛋類、蔬菜類和水果類的攝取量不夠,可以再增加。另外,晚餐的白飯若能改成糙米飯,炸排骨改成蒸魚會更好。 2. 後測:寫出各類食物的正確的攝取量。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>4</p> <p>7</p>	<p>正確理解介紹各類食物的估算方法</p> <p>分組討論發表</p> <p>分組討論發表</p>	<p>教室用語: What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let' s draw a conclusion. Dissscussion in groups</p> <p>教材:「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg 句子: How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ... A serving of Vegetable ...</p>
--	---	--	---

單元三 飲食智慧王

主題名稱：拜訪營養素(三節)

主題名稱	拜訪營養素	教材來源	翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者 主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素			
先備知識	1. 認識常見的六大類食物			
學習目標	1. 能說出營養素的主要食物來源及功能 2. 認識營養不均所造成的健康問題 3. 能舉出有助於生長發育的因素			
英語相關知識	教材：翰林版健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom? Yes, you May. 句子：How about the food? It' s yummy.			
教學流程	時間 (分)	評量方式	教學資源	
一、準備活動： 1. 教師提問： (1)這些食物都含有那些營養呢？	5	發表	食物圖片	
二、發展活動： 1. 配合課本84、85頁，介紹各類營養素功用與來源。 (1) 醣類主要來源是全穀根莖類讓人活力充沛。 (2) 豆魚肉蛋類和乳品類能修補組織幫助身體成長強壯。 (3) 水可以運輸營養素並調節體溫身體裡面有許多功能都需要水才能進行。 (4) 脂肪來自於油脂和堅果種子類可以提供熱量保持體溫和保護內臟。 (5) 維生素來自蔬菜水果能促進新陳代謝增強抵抗力。 (6) 礦物質來自蔬菜水果類能促進新陳代謝增強抵抗力	30		翰林版課本 新版食食指南 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom ? Yes, you May. 句子： How about the food? It' s yummy.	
三、總結活動：	5			

<p>1. 老師統整：六種營養素對人體有很多不同的作用和幫助每種營養素都很重要。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)小朋友你們早餐都吃什麼?你們知道含哪些營養素嗎?</p> <p>(2)講解搶答遊戲規則。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師將全班分為二組，並隨機抽出圖食物圖卡，讓學生回答所含的營養素。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>3. 教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>發表</p> <p>正確回答問題並能完成任務</p>	
<p>-----第二節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)小朋友，偏食有哪些壞處呢?</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本86、87頁，討論營養不良對健康的影響。</p> <p>2. 教師讓學生分組討論並進行發表：</p> <p>(1)常吃高熱量食物會導致過重肥胖嗎?</p> <p>(2)長期偏食會造成營養失調體重過輕醣類主要來源是全穀根莖類讓人活力充沛。</p> <p>(3)體重過輕或過重對身體會有什麼影響?</p> <p>(4)要如何改善?</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 老師統整：教師歸納學生意見並說明在日常生活中可以幫助生長發育的方法。</p> <p>2. 老師引導學生思考自己在飲食、運動和睡眠方面做得如何?還有哪些方法可以幫助生長發育?</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>發表</p> <p>發表</p> <p>發表</p>	<p>單子：picky, eater</p> <p>食物圖卡</p> <p>翰林版四上健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom? Yes, you May. 句子： How about the food? It' s yummy.</p>

單元三 飲食智慧王

主題名稱：體重控制有一套(3節)

主題名稱	體重控制有一套	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。				
先備知識	1. 認識生活中的高熱量食物。				
學習目標	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 能選擇適當的食物以避免體重過重。				
英語相關知識	教材：翰林版健體課本 單字：work out , exercise, swimming 教室用語： Let' s give her a big hand. Good job 句子： Swimming is one of the best forms of exercise. Let' s go jogging/hiking/swimming.				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問並請學生回答： 配合課本第88頁大明的例子, 教師引導學生發表: 哪些不良的生活習慣容易造成體重過重?	5	發表	翰林版四下健體課本		
二、發展活動： 1. 教師提問並請學生自由發表: 體重過重有哪些不良影響? 例如: 體力差、爬樓梯容易氣喘吁吁、長期下來容易引發高血壓、心臟病等慢性疾病。 2. 配合課本第89頁, 教師引導學生認識高熱量食物, 包括: 蹄膀、油炸食物、巧克力餅、甜甜圈、洋芋片、蛋糕等。	30	正確辨識高熱量食物	單字：work out , exercise, swimming, Donut, chip, fry 教室用語： Let' s give her a big hand. Good job 句子： Swimming is one of the best forms of exercise.		
三、總結活動： 1. 老師統整：教師統整學生意見並說明：體重過重會影響日常生活和身體健康。 2. 衛生福利部所公布的身體質量指數(BMI) [公式為: 體重(公斤)÷身高(公尺) ²], 作為評估身體組成的參考值。	5	了解BMI計算方式	Let' s go jogging/hiking/swimming.		

<p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：小朋友，你們選擇食物時，要考慮食材及其料理方式還是只考慮好不好吃？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第90頁，教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。</p> <p>2. 配合課本第91頁圖例，教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>3. 教師統整：健康食物的選擇原則為少鹽、少糖、少油、高纖等。並吃食物而非食品。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)小朋友，你認識生活中有哪些高熱量食物嗎？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第92頁圖例，教師引導學生找出比較健康的水果和飲料，例如：新鮮水果優於果汁；白開水優於珍珠奶茶、汽水、含糖飲料等。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。並養成運動的習慣。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>發表</p> <p>理解正確選擇食物原則</p> <p>發表</p> <p>能選擇正確食物並養成運動習慣</p>	<p>翰林版四下健體課本 單字： jogging, shopping 教室用語： Let' s give her a big hand. Good job 句子： Swimming is one of the best forms of exercise. Let' s go jogging/hiking/swimming.</p> <p>翰林版四下健體課本</p>
--	--	---	--

單元四 環境偵查員

主題名稱：拒絕菸害(二節)

主題名稱	拒絕菸害	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響,並能拒絕其危害。				
先備知識	1. 認識生活中的高熱量食物。				
學習目標	1. 能說出吸菸對健康的危害。 2. 能演練拒菸的技巧。 3. 能以適當的方法拒絕二手菸。				
英語相關知識	教材：影片「How do cigarettes affect the body?」 https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos&t=182s 單字：no smoking , no drug, cancer, lung 教室用語： You can do better than this. Don' t give up! 句子： Smoking is not good for you.				
教學流程	時間 (分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問：請學生回答家人中有抽菸習慣的原因。	5	發表	請學生事先調查家人抽菸的原因		
二、發展活動： 1. 教師配合課本第96頁說明吸菸的壞處：包括口臭、口腔癌；支氣管炎、肺癌；記憶力變差、易怒、不安；手指及牙齒變黃、皮膚老化；孕婦吸菸，胎兒容易流產、畸形；青少年吸菸容易上癮等。 2. 教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。 3. 配合課本第97頁，教師說明拒絕吸菸的技巧分別有：直接說不、轉移話題、說明理由、離開現場四招。	30	能熟悉拒絕吸菸技巧	教材：翰林版四下健體課本 單字：no smoking , no drug, cancer, lung 教室用語： You can do better than this. Don' t give up! 句子： Smoking is not good for you.		

<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師提醒學生慎思明辨,善用拒絕的技巧,拒絕不當的誘惑。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	5		
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：小朋友，別人在抽菸時，你聞到菸味，感覺如何？請小朋友回答。</p>	5	發表	影片「How do cigarettes affect the body?」
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師說明:不吸菸的人,無論是吸入吸菸者呼出的煙霧,或是菸品燃燒時所產生的煙霧,都算是二手菸。</p> <p>2. 配合課本第99頁圖,教師解說二手菸的危害。</p>	30		<p>2. 繪本「see inside your body」</p> <p>單字：no smoking , no drug, windpipe, ID, lung</p> <p>教室用語：</p> <p>You can do better than this.</p> <p>Don' t give up!</p> <p>句子：</p> <p>Smoking is not good for you.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>3. 教師統整：教師統整並補充說明:菸害防制法規定,在出入人口眾多、停留時間較長、空間密閉的公共場所都不得吸菸,例如:學校、圖書館、美術館、醫院、車站等,都是全面禁菸的場所。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	5		翰林版四下健體課本

單元四 環境偵查員

主題名稱：健康深呼吸(二節)

主題名稱	健康深呼吸	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
先備知識	1. 感受過清新空氣和汙染空氣的差別。				
學習目標	1. 了解空氣汙染的形成原因。 2. 能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3. 願意參與社區空氣汙染防制行動。				
英語相關知識	教材：影片「air pollution for kid」 單字：air, pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release 教室用語： Just guess if you are not sure. Don' t worry! 句子：Smoke is released from the plant.				
教學流程		時間(分)		評量方式	教學資源

<p>一、準備活動：</p>	5		
<p>1. 上次附近工廠火災，大家有聞到怪味道嗎？感覺如何？</p>			請學生事先調查家人抽菸的原因
<p>2. 請學生回答。</p>			
<p>二、發展活動：</p>			
<p>1. 教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？</p>	30		翰林版四下健體課本
<p>2. 配合課本第100、101頁，請學生發表常見的空氣汙染來源。</p>			教材：影片「air pollution for kid」
<p>(1) 工業汙染源：工廠在生產過程中所排放的廢氣、煙塵等。</p>			單字：air ,
<p>(2) 交通汙染源：汽機車、飛機、火車、船舶等交通工具排放的廢氣。</p>			pollution, tree,
<p>(3) 生活汙染源：例如二手菸、烤肉燒炭、焚香燒紙錢等。</p>			burn, cut, tree,
<p>三、總結活動：</p>			plant, release, trash
<p>1. 教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。</p>	5		教室用語：
<p>-----第一節結束-----</p>			Just guess if you are not sure.
<p>一、準備活動：</p>			Don' t worry!
<p>1. 教師提問：小朋友，每天早上附近都有人在燒垃圾時，你的感覺如何？</p>			句子：
<p>請小朋友回答。</p>	5		Smoke is released from the plant.
<p>二、發展活動：</p>			
<p>1. 配合課本第102、103頁，教師說明：分為兩類來探討：</p>			教材：影片「air pollution for kid」
<p>(1) 對健康的危害，包括：刺激眼睛、傷害呼吸器官，造成咳嗽、胸痛、氣喘，甚至是肺癌等疾病。</p>	30		單字：air ,
<p>(2) 對環境的危害：包括：廢氣中的二氧化碳大量排放，會造成劇烈的溫室效應，引起全球氣候的異常變化。</p>			pollution, tree,
<p>2. 學生討論發表：</p>			burn, cut, tree,
<p>(1) 如何在空氣汙染中保護自己？例如：戴口罩，減少不必要的戶外活動。</p>			plant, release,
<p>(2) 如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？例如：外出時盡量走路、騎自行車或搭乘交通工具；檢查家中汽、機車是否做好定期保養、使用電動環保車等。</p>			garbage
<p>三、總結活動：</p>			教室用語：
<p>1. 教師鼓勵學生透過生活中的小行動，</p>			Just guess if you are not sure.
<p>一起來改善空氣汙染。--第二節結束-</p>	5		Don' t worry!
<p></p>			句子：
<p></p>			Buring garbage is not good for enviroment.

單元四 環境偵查員

主題名稱：找回寧靜的家(二節)

主題名稱	找回寧靜的家	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。				
先備知識	1. 曾暴露於高噪音的環境下。				
學習目標	1. 能舉出噪音對生活的影響。 2. 了解防制噪音的方法。 3. 能避免製造製音。				
英語相關知識	教材：影片「What' s the noise pollution?」 單字：noise , pollution, add, man-made, db(decibel) 教室用語： Clap your hands. Louder , please! 句子： Am I adding to the noise pollution? Yes, please be quiet.				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 小朋友，大家有沒有印象，「大聲公比賽」所用的分貝計?有人知道什麼是「分貝」，分貝計是什麼作用? 2. 請學生回答。	5		分貝計 翰林版課本		
二、發展活動： 1. 配合課本第107頁，教師說明聲音強度的單位是分貝(dB)，並舉例介紹： (1)時鐘的滴答聲約是10分貝。 (2)夜間洗衣機運轉的聲音約為50分貝。 (3)聚眾高歌聲約70分貝。 (4)營建工地聲約90分貝，這種音量會打斷我們正在做的事情。 (5)炮竹聲有100分貝。長期暴露此環境下，工作效率會降低，聽力也會受損。 (6)飛機起飛的音量可以大到120分貝，且會令人感到耳痛。 2. 師生共同討論：日常生活中，常聽到哪些	30		教材：影片「What' s the noise pollution?」 單字：noise , pollution, add, man-made, db(decibel) 教室用語： Clap your hands. Louder , please! 句子： Am I adding to the		

<p>噪音?這些噪音會帶來哪些影響呢?</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師說明:噪音是一種主觀的個人感受,一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。噪音是指超過「噪音管制法」管制標準的聲音。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	5		noise pollution? Yes, please be quiet.
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：小朋友，有沒有常聽到附近機場飛機飛行操練的聲音，你的感覺如何？</p> <p>請小朋友回答。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師說明：</p> <p>(1)噪音會直接影響聽力,長期處在85分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙。</p> <p>(2)大於120分貝的聲音可以使人耳聾。</p> <p>(3)噪音影響一個人生理和心理的健康。</p> <p>2. 請學生自由發表:噪音對生活還有哪些影響?例如:不能專心、睡不著覺、易怒、心煩、頭痛等。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整並說明噪音的危害：</p> <p>(1)對生理的影響—長期暴露在噪音環境下聽力會受損且無法恢復,也容易血壓升高、心跳加快,導致高血壓。</p> <p>(2)對心理的影響—精神無法集中、影響睡眠、頭暈、頭痛等。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	5 30 5		單字：noise , pollution, add, man-made, db(decibel)
			教室用語： Clap your hands. Louder , please! 句子： Am I adding to the noise pollution? Yes, please be quiet.

單元五 走出新方向

主題名稱：珍愛我的家(二節)

主題名稱	珍愛我的家	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。				
先備知識	1. 曾經和家人發生過衝突。				
學習目標	1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。				
英語相關知識	教材：翰林版健體課 單字：family , father, mother, grandfather, grandmother , member 教室用語： Don' t stare out the window. Try to concentrate now. 句子： There are 5 members in my family.				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 小朋友，有沒有曾經和兄弟姐妹吵架的經驗？ 2. 請學生回答。	5				
二、發展活動： 1. 教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。 2. 請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？ 3. 教師提問：萬一家中暫時少了某個人，那會怎麼樣？並引導學生以「____在家中很重要，因為.....，少了____家人會.....。」進行造句。	30		翰林版四下健體課本		
三、總結活動： 1. 教師歸納：在家庭中學習信任、合作、包容和關心別人，可以為將來的人際關係奠立良好的基礎。 -----第一節結束-----	5		單字： family , father, mother , grandfather, grandmomt her , member 教室用語： Don' t stare out the window. Try to concentrate now. 句子： There are 5 members		

<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師說明：</p> <p>(1)每個人在家中扮演不同的角色,有不同的功能,所以都很重要。</p> <p>(2)教師說明:多關懷家人、多說好話,可以讓家庭關係更好。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第114頁,教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。</p> <p>2. 教師引導學生思考:是什麼原因造成家庭衝突?以及引發衝突的對話,背後真正的含意和目的是什麼?</p> <p>3. 請學生發表和家人發生衝突的經驗。</p> <p>4. 教師提問並引導學生發表:要如何溝通才能減少誤解和衝突?</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整:家人之間因為關係親密,在溝通上時常忽略了該有的禮節;另一方面,不善於表達自己的心意,也是造成誤解與衝突發生的原因。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>		<p>in my family.</p> <p>句型： There is/are ... in ...</p> <p>翰林版四下健體課本</p> <p>單字： Fight, quarrel, argument</p>
--	-----------------------------	--	--

單元五 走出新方向

主題名稱：家庭的危機(二節)

主題名稱	家庭的危機	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。				
先備知識	1. 曾有聽聞或目睹暴力的經驗。				
學習目標	1. 知道面臨家庭暴力時的自我保護與因應方法。				
英語相關知識	教材：繪本「living with mom and living with dad」 單字：pink , door, any more , bedroom, sleep, panda 教室用語： Listen up! Please turn off the light and fans.. 句子： My mom and dad both came to watch me.				
教學流程		時間 (分)		評量方式	教學資源

<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師配合課本第116頁，引導學生發表：</p> <p>(1)小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？</p> <p>(2)如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？</p> <p>2. 教師詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？</p> <p>3. 配合課本第117頁，教師說明家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。</p> <p>4. 教師說明家暴的類型可分為下列幾種：</p> <p>(1)身體虐待：推撞、踢打、灼燙等。</p> <p>(2)精神虐待：辱罵、恐嚇、冷漠或限制行動。</p> <p>(3)性侵害：用強迫或拐騙方式碰觸身體隱私部位。</p> <p>(4)疏忽：經常三餐不定、單獨被留在家中或生病沒就醫。</p>	<p>5</p> <p>30</p>		<p>翰林版四下健體課本</p> <p>教材：繪本「living with mom and living with dad」</p> <p>單字：pink , door, any more , bedroom, sleep, panda</p> <p>教室用語：</p> <p>Listen up!</p> <p>Please turn off the light and fans..</p> <p>句子：</p> <p>My mom and dad both came to watch me.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	<p>5</p>		
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第119頁，教師說明面對家暴時的因應方法，包括：告訴朋友或親戚、尋求老師或輔導室的協助、撥打婦幼專線113或110求助。</p> <p>2. 教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思：</p> <p>(1)外表文質彬彬的人不會是施暴的人，施暴的人一定是缺乏愛心、長相兇惡的人(x)。</p> <p>(2)家庭暴力不會常常發生，就算偶爾發生也不會惡化(x)。</p>	<p>5</p> <p>30</p>		<p>單字：pink , door, any more , bedroom, sleep, panda</p> <p>教室用語：</p> <p>Listen up!</p> <p>Please turn off the light and fans..</p> <p>句子：</p> <p>My mom and dad both came to watch me.</p>

<p>(3)被性侵害是很丟臉的事,所以不要告訴別人(x)。</p> <p>(4)父母爭吵甚至打架,孩子要負責安撫施暴者,以平息家庭暴力(x)。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1.教師提醒學生,如果發現同學遭到家暴,可以主動上前關懷,陪他一起找老師幫忙。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	5		
--	---	--	--

<p>3. 教師配合課本第121頁的性別角色檢核表提問, 請學生逐題回答, 並利用雙手比出○或x。</p> <p>4. 教師引導學生檢視答題結果, 如果答案有○, 表示正陷入性別刻板的危機中。○越多, 危機就越大。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師歸納生活中的性別刻板印象, 並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師詢問學生: 每個人都有不同的特長, 你能夠欣賞並展現自己的長處, 不受性別框架的限制嗎?。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本122頁及相關資料, 教師介紹吳季剛的故事。 請學生發表感想。</p> <p>2. 教師配合課本第123頁, 介紹突破傳統性別觀念的從業人員, 例如: 女性的臺鐵司機員、修車員、警察等; 以及男性的保母、髮型師等。</p> <p>3. 請學生發表: 長大後想從事什麼工作?</p> <p>三、總結活動：</p> <p>教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力, 讓自己的潛能得到最大的發揮。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>		<p>句子：</p> <p>I can be a doctor and help people get well .</p> <p>I take out the garbage every day.</p> <p>單字：job, share , policeman, teacher, artist, doctor, do , take out , housework</p> <p>教室用語：</p> <p>Let' s take a test. Time' s up. Pens down. !</p> <p>句子：</p> <p>I can be a doctor and help people get well .</p> <p>I take out the garbage every day</p>
--	--------------------------------------	--	--

四年級沉浸式英語融入健康課程

108學年下學期教室用語與學科專業英語

教室用語	
項次	Classroom Language :
1	Raise your hand. 舉起你的手。
2	Raise your hand and wait to speak. 舉起你的手並等待發言。
3	Stand up. 起立。
4	What did you notice? 你注意到什麼?
5	Repeat after me. 跟著我重複。
6	Let's draw a conclusion. 讓我們做一個結論。
7	Take a rest. 休息。
8	May I go to the bathroom? 我可以去洗手間嗎?
9	Let's give her / his a big hand. 我們給她 / 他一個掌聲。
各單元學科專業英語	
項次	主題：飲食新概念
1	apple 蘋果
2	orange 橘子
3	watermelon 西瓜
4	banana 香蕉
5	hungry 餓
項次	主題：拜訪營養素
1	grains 穀物
2	milk 牛奶
3	meat 肉類
4	vegetables 蔬菜
5	fruit 水果
6	oils 油類
項次	主題：體重控制有一套
1	exercise 運動
2	swimming 游泳
3	donut 甜甜圈

4	chip 切
5	fry 炒；炸
項次	主題：拒絕菸害
1	no smoking 禁菸
2	windpipe 氣管
3	lung 肺
4	no drug 禁止藥物、毒品
項次	主題：健康深呼吸
1	air 空氣
2	pollution 汙染
3	tree 樹木
4	burn 燒傷
5	trash 垃圾
項次	主題：找回寧靜的家
1	noise 噪音
2	add 地址
3	man-made 人造
4	deci-Bell 分貝
項次	主題：珍愛我的家
1	family 家庭
2	member 成員
3	father 爸爸
4	mother 媽媽
項次	主題：家庭的危機
1	Door 門
2	Bedroom 臥室
3	Sleep 睡覺
項次	主題：性別話題
1	share 分享
2	housework 家事
3	doctor 醫師
4	artist 藝術家

高雄市彌陀區南安國民小學108學年度第二學期
四年級沉浸式英語融入健康課程課程架構及教學單元

週次	主題	健體領域	健康課程理念與設計	英語相關知識
1	主題：飲食 新概念	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	了解飲食均衡對健康的重要性。並認識一日飲食建議量。 願意從日常生活中實行均衡飲食。 認識各年齡層的生理變化。 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	教材：「均衡飲食_兒童篇」 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg 單字： Six-Food group, Oil, Salt, sugar, Meat, fish, egg, Fruit, Milk, Vegetable, whole-grain 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let's draw a conclusion. Discussion in groups 句子： How about the food? It's yummy.
2		2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	1.能說出一日飲食建議量。 2.能攝取足夠且均衡的食物量。 3.能寫出對一天飲食紀錄的建議。	
3	主題：拜訪 營養素	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。	能說出營養素的主要食物來源及功能。並認識營養不均所造成的健康問題。 能舉出有助於生長發育的因素。	教材：翰林版健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom? Yes, you May. Discussion in groups 句子： How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ...
4			1. 能認真討論營養素的來源與功能。 2.能說出營養不均所造成的健康問題。	

				A serving of Vegetable
5	主題：體重控制有一套	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	了解飲食、運動和體重控制的關係。並能選擇適當的食物以避免體重過重。	教材：翰林版健體課本 單字： work out ,exercise,swimming 教室用語： Let's give her a big hand. Good job 句子： Swimming is one of the best forms of exercise. Let's go jogging /hiking/ swimming.
6			1.知道自己的體重是否過重、過輕或正常。 2.能說出體重控制的正確方法。	
7	主題：拒絕菸害	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	能說出吸菸對健康的危害並能演練拒菸的技巧。 能以適當的方法拒絕二手菸。	教材：影片「How do cigarettes affect the body?」 https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos 單字： no smoking , no drug , cancer,lung 教室用語： You can do better than this. Don't give up!. 句子： Smoking is not good for you..
8			1. 能說出吸菸及二手菸對健康的危害。 2.能演練拒菸技巧。	
9	主題：健康深呼吸	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	了解空氣汙染的形成原因。並能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 願意參與社區空氣汙染防制行動。	教材：影片「air pollution for kid」 單字：air , pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release 教室用語： Just guess if you are not sure. Don't worry! 句子： Smoke is released from the
10			1.能說出空氣汙染的來源。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。	

				plant
11	主題：找回寧靜的家	7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	能舉出噪音對生活的影響並了解防制噪音的方法。	教材：影片「What's the noise pollution?」 單字：
12			1.能舉例說出噪音對生活的影響。 2.能說出防制噪音的方法。 3.在日常生活中能盡量避免製造噪音。	noise , pollution,add, man-made,db(decibel) 教室用語： Clap your hands. Louder ,please! 句子： Am I adding to the noise pollution? Yes, please be quiet.
13	主題：珍愛我的家	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	體會家庭的重要性並了解自己與家人的關係並能關愛家人。 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。	教材：翰林版健體課本 單字：
14			1.能說出家庭的重要性。 2.能分析引發家庭衝突的原因。 3.能做出正確的溝通技巧。	family ,father,mother, grandfather,grandmother , member 教室用語：
15				Don't stare out the window. Try to concentrate now. 句子： There are 5 members in my family.
16	主題：家庭的危機	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	知道面臨家庭暴力時的自我保護與因應方法。	教材：繪本「living with mom and living with dad」 單字：
17			1.能說出家暴的類型。 2.能澄清家暴的迷思。 3.能說出面對家暴時的因應方法。	pink , door, any more ,bedroom, sleep, panda 教室用語：
18				Listen up! Please turn off the light and fans. 句子： My mom and dad both came to watch me

19	主題：性別 話題	1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	能察覺性別刻板印象並體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 能分析自己與他人的差異，並找出自己的長處且不因性別阻礙自己的潛力發展。	教材：影片「Jobs and Career Song」 單字： job, share, policeman, teacher, artist, doctor, do housework 教室用語： Let's take a test. Time's up. Pens down! 句子： I can be a doctor and help people get well.
20		1.能舉例說出生活中的性別刻板印象。 2.能說出自己的長處		

單元三 飲食智慧王

主題名稱：飲食新概念(二節)

主題名稱	飲食新概念	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定				
先備知識	1. 知道飲食多樣化對健康的益處				
學習目標	1.了解飲食均衡對健康的重要性 2.認識一日飲食建議量 3.願意從日常生活中實行均衡飲食 4.認識各年齡層的生理變化 5.知道食物的攝取量會隨年紀性別及活動量而有所差異				
英語相關知識	教材：「均衡飲食_兒童篇」 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs 「健康餐盤篇」 https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLIJmFg 單字：Six-Food group, Oil, Salt, sugar, Meat, fish, egg, Fruit, Milk, Vegetable, whole-grain 教室用語： What did you notice ? Raise your hand and wait to speak. Do you have any question? Let's draw a conclusion. Discussion in groups 句子： How much food should I eat a day? a bowl of rice, noodles, ... A spoonful of oil, sugar ... A serving of Vegetable ...				
教學流程		時間(分)	評量方式	教學資源	

<p>一、準備活動：</p> <p>1.介紹今日主題、單字與句型。</p> <p>2.教師提問：</p> <p>(1)前測：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯但是每天要吃多少才可以獲得足夠均衡的營養呢?</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>分組討論</p> <p>發表</p>	<p>翰林版課本</p> <p>新版飲食指南</p> <p>教室用語：</p> <p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p> <p>Do you have any question?</p> <p>Let's draw a conclusion.</p> <p>Discussion in groups</p>
<p>二、發展活動：</p> <p>1.欣賞「健康餐盤篇」</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg</p> <p>2.配合課本 78 頁，介紹 3-6 年級學童一日飲食建議量。</p> <p>3.配合課本 79 頁，介紹各類食物估算方法：</p> <p>(1)全穀雜糧類：每天 3-4 碗。</p> <p>(2)豆魚蛋肉類：每天 6 份。</p> <p>(3)乳品類：每天 1.5 杯。</p> <p>(4)蔬菜類：每天 3~4 份。</p> <p>(5)水果類：每天 3~4 份。</p> <p>(6)油脂與堅果種子類：油脂 4~5 匙；堅果種子類 1 份。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>理解各類食物估算方法</p>	<p>「六大類食物」</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g</p> <p>句子：</p> <p>How much food should I eat a day?</p> <p>a bowl of rice, noodles, ...</p> <p>A spoonful of oil, sugar ...</p> <p>A serving of Vegetable ...</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1.老師統整：能說出一日建議量與新版六大類食物種類。</p> <p>2.後測：</p> <p>(1)寫出 3-6 年級學童一日飲食建議量。</p> <p>(2)連連看</p> <p>-----第一節結束-----</p>		<p>分組討論</p> <p>發表</p> <p>Match</p>	<p>教室用語：</p>

<p>第二節開始</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)小朋友你們每天吃幾碗飯?多少水果?多少魚肉?</p> <p>(2)有人偏食，不吃菜或是魚的嗎?</p>	5	分組討論 發表	<p>What did you notice ?</p> <p>Raise your hand and wait to speak.</p> <p>Do you have any question?</p> <p>Let's draw a conclusion.</p> <p>Discussion in groups</p>
<p>二、發展活動：</p> <p>觀賞「健康餐盤篇」</p> <p>1.配合課本第 80 頁，介紹各類食物的估算方法：</p> <p>(1)蔬菜類：每天 3-4 份。</p> <p>(2)水果類：每天 3-4 份。</p> <p>(3)油脂類：每天 4-5 匙。</p> <p>(4)堅果類：每天 1 份。</p>	4	正確理解介紹各類食物的估算方法	<p>教材：「健康餐盤篇」</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLIJmFg</p> <p>句子：</p> <p>How much food should I eat a day?</p> <p>a bowl of rice, noodles, ...</p> <p>A spoonful of oil, sugar ...</p> <p>A serving of Vegetable ...</p>
<p>2.配合課本第 81 頁，討論並評估小琪一日飲食紀錄：</p> <p>(1)六大類食物都吃到了嗎?</p> <p>(2)份量夠不夠?</p> <p>(3)怎麼做會更好?</p>	5	分組討論 發表	
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整：小琪在一天三餐中六大類食物都有吃到，但是如品豆魚肉蛋類、蔬菜類和水果類的攝取量不夠，可以再增加。另外，晚餐的白飯若能改成糙米飯，炸排骨改成蒸魚會更好。</p> <p>2.後測：寫出各類食物的正確的攝取量。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	4	分組討論 發表	

單元三 飲食智慧王

主題名稱：拜訪營養素(三節)

主題名稱	拜訪營養素	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：蔣毓庭
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素				
先備知識	1. 認識常見的六大類食物				
學習目標	1.能說出營養素的主要食物來源及功能 2.認識營養不均所造成的健康問題 3.能舉出有助於生長發育的因素				
英語相關知識	教材：翰林版健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom? Yes, you May. 句子： How about the food? It's yummy.				
教學流程		時間(分)	評量方式	教學資源	

<p>一、準備活動：</p> <p>1.教師提問：</p> <p>(1)這些食物都含有那些營養呢？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.配合課本 84、85 頁，介紹各類營養素功用與來源。</p> <p>(1) 醣類主要來源是全穀根莖類讓人活力充沛。</p> <p>(2)豆魚肉蛋類和乳品類能修補組織幫助身體成長強壯。</p> <p>(3)水可以運輸營養素並調節體溫身體裡面有許多功能都需要水才能進行。</p> <p>(4) 脂肪來自於油脂和堅果種子類可以提供熱量保持體溫和保護內臟。</p> <p>(5) 維生素來自蔬菜水果能促進新陳代謝增強抵抗力。</p> <p>(6) 礦物質來自蔬菜水果類能促進新陳代謝增強抵抗力</p>	<p>5</p> <p>30</p>	<p>發表</p>	<p>食物圖片</p> <p>翰林版課本 新版食食指南 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom ? Yes, you May. 句子： How about the food? It's yummy.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 老師統整：六種營養素對人體有很多不同的作用和幫助每種營養素都很重要。</p>	<p>5</p>	<p>發表</p>	
<p>-----第一節結束-----</p>			
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)小朋友你們早餐都吃什麼?你們知道含哪些營養素嗎?</p> <p>(2)講解搶答遊戲規則。</p>	<p>5</p>	<p>發表</p>	
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師將全班分為二組，並隨機抽出圖食物圖卡，讓學生回答所含的營養素。</p>	<p>30</p>	<p>正確回答問題並能完成任務</p>	
<p>三、總結活動：</p> <p>3. 教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。</p> <p>。</p>	<p>5</p>		

<p>-----第二節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1.教師提問：</p> <p>(1)小朋友，偏食有哪些壞處呢？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.配合課本 86、87 頁，討論營養不良對健康的影響。</p> <p>2.教師讓學生分組討論並進行發表：</p> <p>(1)常吃高熱量食物會導致過重肥胖嗎？</p> <p>(2)長期偏食會造成營養失調體重過輕 醣類主要來源是全穀根莖類讓人活力充沛。</p> <p>(3) 體重過輕或過重對身體會有什麼影響？</p> <p>(4) 要如何改善？</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 老師統整：教師歸納學生意見並說明在日常生活中可以幫助生長發育的方法。</p> <p>2. 老師引導學生思考自己在飲食、運動和睡眠方面做得如何？還有哪些方法可以幫助生長發育？</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>發表</p> <p>發表</p> <p>發表</p>	<p>單子：picky,eater</p> <p>食物圖卡</p> <p>翰林版四上健體課本 單字：grains, milk, meat, vegetables, fruits, fats and oils 教室用語： May I go to the bathroom ? Yes, you May. 句子： How about the food? It's yummy.</p>
---	------------------------------	-------------------------------	--

單元三 飲食智慧王

主題名稱：體重控制有一套(3 節)

主題名稱	體重控制有一套	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	3	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。				

<p>1. 教師提問：小朋友，你們選擇食物時，要考慮食材及其料理方式還是只考慮好不好吃？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.配合課本第 90 頁,教師引導學生認識天然和加工的食材,並介紹不同的料理方式。</p> <p>2.配合課本第 91 頁圖例,教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。</p> <p>三、 總結活動：</p> <p>3. 教師統整：健康食物的選擇原則為少鹽、少糖、少油、高纖等。並吃食物而非食品。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>30</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>理解正確選擇食物原則</p>	<p>翰林版四下健體課本</p> <p>單字：jogging,shopping</p> <p>教室用語：</p> <p>Let's give her a big hand.</p> <p>Good job</p> <p>句子：</p> <p>Swimming is one of the best forms of exercise.</p> <p>Let's go jogging/hiking/swimming.</p>
<p>一、準備活動：</p> <p>1.教師提問：</p> <p>(1)小朋友，你認識生活中有哪些高熱量食物嗎？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第 92 頁圖例,教師引導學生找出比較健康的水果和飲料,例如:新鮮水果優於果汁;白開水優於珍珠奶茶、汽水、含糖飲料等。</p> <p>三、 總結活動：</p> <p>教師統整:為了維持理想體重,應選擇熱量較低的健康食物。並養成運動的習慣。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>發表</p> <p>能選擇正確食物並養成運動習慣</p>	<p>翰林版四下健體課本</p>

單元四 環境偵查員

主題名稱：拒絕菸害(二節)

主題名稱	拒絕菸害	教材來源	翰林版四下		
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響,並能拒絕其危害。				
先備知識	1. 認識生活中的高熱量食物。				
學習目標	1. 能說出吸菸對健康的危害。 2. 能演練拒菸的技巧。 3. 能以適當的方法拒絕二手菸。				
英語相關知識	教材：影片「How do cigarettes affect the body?」 https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos&t=182s 單字：no smoking , no drug, cancer,lung 教室用語： You can do better than this. Don't give up! 句子： Smoking is not good for you.				
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源		
一、準備活動： 1. 教師提問：請學生回答家人中有抽菸習慣的原因。	5	發表	請學生事先調查家人抽菸的原因		
二、發展活動： 1. 教師配合課本第 96 頁說明吸菸的壞處：包括口臭、口腔癌;支氣管炎、肺癌;記憶力變差、易怒、不安;手指及牙齒變黃、皮膚老化;孕婦吸菸,胎兒容易流產、畸形;青少年吸菸容易上癮等。 2. 教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難,並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。 3. 配合課本第 97 頁,教師說明拒絕吸菸的	30	能熟悉拒絕吸菸技巧	教材：翰林版四下健體課本 單字：no smoking , no drug, cancer,lung 教室用語： You can do better than this. Don't give up! 句子： Smoking is not good for you.		

<p>技巧分別有:直接說不、轉移話題、說明理由、離開現場四招。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師提醒學生慎思明辨,善用拒絕的技巧,拒絕不當的誘惑。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：小朋友，別人在抽菸時，你聞到菸味，感覺如何？請小朋友回答。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師說明:不吸菸的人,無論是吸入吸菸者呼出的煙霧,或是菸品燃燒時所產生的煙霧,都算是二手菸。</p> <p>2.配合課本第 99 頁圖, 教師解說二手菸的危害。</p> <p>三、 總結活動：</p> <p>3. 教師統整：教師統整並補充說明:菸害防制法規定,在出入人口眾多、停留時間較長、空間密閉的公共場所都不得吸菸,例如:學校、圖書館、美術館、醫院、車站等,都是全面禁菸的場所。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>發表</p>	<p>影片「How do cigarettes affect the body?」</p> <p>2.繪本「see inside your body」</p> <p>單字：no smoking , no drug,windpipe,ID,lung</p> <p>教室用語：</p> <p>You can do better than this.</p> <p>Don't give up!</p> <p>句子：</p> <p>Smoking is not good for you.</p> <p>翰林版四下健體課本</p>
---	--------------------------------------	-----------	--

單元四 環境偵查員

主題名稱：健康深呼吸(二節)

主題名稱	健康深呼吸	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
先備知識	1. 感受過清新空氣和汙染空氣的差別。				
學習目標	1.了解空氣汙染的形成原因。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3.願意參與社區空氣汙染防制行動。				
英語相關知識	教材：影片「air pollution for kid」 單字：air , pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release 教室用語： Just guess if you are not sure. Don't worry! 句子： Smoke is released from the plant.				
教學流程		時間(分)	評量方式	教學資源	

<p>一、準備活動：</p> <p>1.上次附近工廠火災，大家有聞到怪味道嗎?感覺如何?</p> <p>2.請學生回答。</p>	5		請學生事先調查家人抽菸的原因
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表:你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎?如果不好,可能是什麼原因造成的?</p> <p>2. 配合課本第 100、101 頁,請學生發表常見的空氣汙染來源。</p> <p>(1)工業汙染源:工廠在生產過程中所排放的廢氣、煙塵等。</p> <p>(2)交通汙染源:汽機車、飛機、火車、船舶等交通工具排放的廢氣。</p> <p>(3)生活汙染源:例如二手菸、烤肉燒炭、焚香燒紙錢等。</p>	30		<p>翰林版四下健體課本教材：影片「air pollution for kid」</p> <p>單字：air , pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release, trash</p> <p>教室用語：</p> <p>Just guess if you are not sure.</p> <p>Don't worry!</p> <p>句子：</p> <p>Smoke is released from the plant.</p>
<p>三、總結活動：</p> <p>1. 教師統整:由於人口增加、工業發達與都市發展,使得空氣品質惡化。</p>	5		
-----第一節結束-----			
<p>一、準備活動：</p> <p>1. 教師提問：小朋友，每天早上附近都有人在燒垃圾時，你的感覺如何?請小朋友回答。</p>	5		
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本第 102、103 頁,教師說明:分為兩類來探討:</p> <p>(1)對健康的危害,包括:刺激眼睛、傷害呼吸器官,造成咳嗽、胸痛、氣喘,甚至是肺癌等疾病。</p> <p>(2)對環境的危害:包括:廢氣中的二氧化碳大量排放,會造成劇烈的溫室效應,引起全球氣候的異常變化。</p> <p>2.學生討論發表：</p>	30		<p>教材：影片「air pollution for kid」</p> <p>單字：air , pollution, tree, burn, cut, tree, plant, release, garbage</p> <p>教室用語：</p> <p>Just guess if you are not sure.</p> <p>Don't worry!</p> <p>句子：</p> <p>Buring garbage is not good for enviroment.</p>

<p>(1)如何在空氣汙染中保護自己?例如: 戴口罩,減少不必要的戶外活動。</p> <p>(2)如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動?例如:外出時盡量走路、騎自行車或搭乘交通工具;檢查家中汽、機車是否做好定期保養、使用電動環保車等。</p> <p>三、 總結活動：</p> <p>1. 教師鼓勵學生透過生活中的小行動,一起來改善空氣汙染。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	5		
--	---	--	--

單元四 環境偵查員

主題名稱：找回寧靜的家(二節)

主題名稱	找回寧靜的家	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。				
先備知識	1. 曾暴露於高噪音的環境下。				
學習目標	<p>1. 能舉出噪音對生活的影響。</p> <p>2. 了解防制噪音的方法。</p> <p>3. 能避免製造製音。</p>				
英語	教材：影片「What's the noise pollution?」				

<p>1. 教師提問：小朋友，有沒有常聽到附近機場飛機飛行操練的聲音，你的感覺如何？ 請小朋友回答。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 教師說明：</p> <p>(1)噪音會直接影響聽力,長期處在 85 分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙。</p> <p>(2)大於 120 分貝的聲音可以使人耳聾。</p> <p>(3)噪音影響一個人生理和心理的健康。</p> <p>2.請學生自由發表:噪音對生活還有哪些影響?例如:不能專心、睡不著覺、易怒、心煩、頭痛等。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1.教師統整並說明噪音的危害：</p> <p>(1)對生理的影響—長期暴露在噪音環境下聽力會受損且無法恢復,也容易血壓升高、心跳加快,導致高血壓。</p> <p>(2)對心理的影響—精神無法集中、影響睡眠、頭暈、頭痛等。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>30</p> <p>5</p>		<p>單字：noise , pollution,add, man-made, db(decibel)</p> <p>教室用語：</p> <p>Clap your hands. Louder ,please! 句子： Am I adding to the noise pollution? Yes, please be quiet.</p>
---	--------------------	--	---

單元五 走出新方向

主題名稱：珍愛我的家(二節)

主題名稱	珍愛我的家	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。				

先備知識	1. 曾經和家人發生過衝突。		
學習目標	1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。		
英語相關知識	教材：翰林版健體課 單字：family ,father,mother, grandfather,grandmomther ,member 教室用語： Don't stare out the window. Try to concentrate now. 句子： There are 5 members in my family.		
教學流程	時間(分)	評量方式	教學資源
一、準備活動： 1.小朋友，有沒有曾經和兄弟姐妹吵架的經驗？ 2.請學生回答。	5		
二、發展活動： 1.教師說明:家庭是一個人出生後最早接觸的場所,也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。 2.請學生說一說:家庭對自己有什麼重要性?自己對家庭有什麼貢獻? 3.教師提問:萬一家中暫時少了某個人,那會怎麼樣?並引導學生以「___在家中很重要,因為.....,少了___家人會.....。」進行造句。	30		翰林版四下健體課本 單字： family ,father,mother, grandfather,grandmomther ,member 教室用語： Don't stare out the window. Try to concentrate now.
三、總結活動： 1. 教師歸納:在家庭中學習信任、合作、包容和關心別人,可以為將來的人際關係奠立良好的基礎。 -----第一節結束-----	5		句子： There are 5 members in my family.
一、準備活動： 1. 教師說明： (1)每個人在家中扮演不同的角色,有不	5		句型：

<p>一、準備活動：</p> <p>1.教師說明:只要家中任一人有暴力傾向,對所有家人來說都是嚴重的危機,必須設法求援。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1.配合課本第 119 頁,教師說明面對家暴時的因應方法,包括:告訴朋友或親戚、尋求老師或輔導室的協助、撥打婦幼專線 113 或 110 求助。</p> <p>2.教師舉例,請學生判斷對錯,藉此協助學生澄清家暴的相關迷思:</p> <p>(1)外表文質彬彬的人不會是施暴的人,施暴的人一定是缺乏愛心、長相兇惡的人(x)。</p> <p>(2)家庭暴力不會常常發生,就算偶爾發生也不會惡化(x)。</p> <p>(3)被性侵害是很丟臉的事,所以不要告訴別人(x)。</p> <p>(4)父母爭吵甚至打架,孩子要負責安撫施暴者,以平息家庭暴力 (x)。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1.教師提醒學生,如果發現同學遭到家暴,可以主動上前關懷,陪他一起找老師幫忙。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>		<p>單字：pink , door, any more ,bedroom, sleep, panda</p> <p>教室用語：</p> <p>Listen up!</p> <p>Please turn off the light and fans..</p> <p>句子：</p> <p>My mom and dad both came to watch me.</p>
--	-----------------------------	--	---

單元五 走出新方向

主題名稱：性別話題(二節)

主題名稱	性別話題	教材來源		翰林版四下	
教學對象	四年級	教學節數	2	教學者	主要教學者：劉宗光 協同教學者：Ruth Ullstorm(外籍)
能力指標	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>				

<p>有○,表示正陷入性別刻板的危機中。 ○越多,危機就越大。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>1.教師歸納生活中的性別刻板印象,並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1.教師詢問學生:每個人都有不同的特長,你能夠欣賞並展現自己的長處,不受性別框架的限制嗎?。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 配合課本 122 頁及相關資料,教師介紹吳季剛的故事。 請學生發表感想。</p> <p>2.教師配合課本第 123 頁,介紹突破傳統性別觀念的從業人員,例如:女性的臺鐵司機員、修車員、警察等;以及男性的保母、髮型師等。</p> <p>3.請學生發表:長大後想從事什麼工作?</p> <p>三、 總結活動：</p> <p>教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力,讓自己的潛能得到最大的發揮。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>		<p>單字：job,share , policeman, teacher, artist, doctor,do ,take out ,housework</p> <p>教室用語：</p> <p>Let's take a test. Time's up. Pens down.!</p> <p>句子：</p> <p>I can be a doctor and help people get well .</p> <p>I take out the garbage every day</p>
--	--------------------------------------	--	---

● 四年級上學期 健康課 課程架構

單元名稱	課程主題	能力指標	學習重點	活動內容	英語學習與融入	教學資源	節數
防災小尖兵	事故傷害知多少	5-2-1察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。	能說出什麼是事故傷害的成因並舉出預防方法。	1. 事故傷害的成因 2. 預防事故傷害 3. 事故傷害案例 4. 事故案例的預防方法	It' s safe./not safe What can you do? I can_____	課本 投影片 學習單 影片	2
	生死一瞬間	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能說出造成火災的可能原因。 操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。 二、能說出火場逃生須知。 三、能完成居家防火措施檢核。	1. 介紹火災案例 2. 火場逃生須知 3. 演練火場逃生技巧 4. 演練燒燙傷急救 5. 居家防火安全診斷 6. 防火知識問答	On fire Call the number 119 Fire extinguisher Is it right? Yes, it is. No, it' s not. 《單字》 Risen-off-dip-cover-send	課本 投影片 學習單 DM 小白板	3
	天搖地動	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能知道地震可能造成的災害。 二、能了解地震時的應變方法。 三、能設計並準	1. 地震造成的災害 2. 地震發生時的應變方法 3. 擬訂居家逃生計畫 4. 設計我的避難包	Drop, hold, hide Open the door/window Turn off the gas First aid kit What are in the kit?	課本 投影片 學習單 避難包及物品	2

			備避難包。		Design your kit. We need _____.		
	可怕的颱風	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	一、能舉出颱風所帶來的災害。 二、能說出防颱風的重要性。 三、颱風的應變措施。	1. 颱風帶來的災害 2. 防颱風措施 3. 颱風來臨時的緊急應變 4. 颱風 mind map	What can you do? I can _____. It may cause _____. I feel _____. 《單字》 Windy, Rainy Typhoon, Floody	課本 投影片 YouTube 學習單 避難包 Mind map	2
檢康守護者	護眼小專家	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	一、了解近視的成因。 二、能在生活中實踐正確的用眼行為。	1. 近的遠的看不清 2. 用眼習慣大作戰 1. 實踐護眼行為 2. 護眼 123 3. 視力保健擂台	Do you have shortsightedness? Yes, I do. No, I don't. 《單字》 short-sightedness long-sightedness Taking care of your eyes-sight 123! 1. Check eye-doctor once or twice a year. 2. Watch screen less than 1 hour 3. Spend 2-3 hours on outdoor activities.	PPT 眼罩 影片 照片	2

					4. Rest 10 minutes every 30 minutes		
寶貝我牙齒	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	一、認識齒列矯正的功用。 二、認識牙齒的種類及功能。 三、學會牙線的操作技巧。	1. 認識換牙期、乳齒、恆齒等基本概念 2. 認識咬合不正及齒列矯正 3. 認識牙齒的種類和功能 4. 刷牙就乾淨了嗎？ 5. 我會用牙線	tooth/ teeth 、 front tooth / front teeth 、 canine 、 molar 、 cut 、 tear 、 grind 、 dentist toothbrush 、 brush teeth dental floss(簡稱 Floss) Floss the teeth dental plaque 、 gums	投影片、影片、牙齒模型、牙線、圖片、鏡子	2	
流感追緝令	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	一、認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 二、罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。	1. 認識流感 2. 流感的傳染途徑與症狀 3. 認識禽流感 4. 流感的預防保健 5. 防疫大作戰遊戲	What' s wrong? I have a ____. 《單字》allergy Bird flu, headache Fever, cold, flu	PPT 影片 桌遊	2	
探索過敏	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	一、認識過敏的原因及常見的症狀。	1. 誰是過敏原 2. 認識不同過敏 3. 過敏我最快	1. Q: What may happened?	PPT Youtube 討論版	3	

			<p>二、學習過敏的照顧方法。</p> <p>三、能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>4. 過敏種類我最熟</p> <p>5. 過敏我不怕</p> <p>6. Who is lucky?</p>	<p>2.</p> <p>Q: How can I prevent? A: I can_____.</p> <p>3.</p> <p>Q: What may happened?</p> <p>【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>		
	就醫停看聽	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>一、能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>二、了解就醫時應有的權利和義務。</p> <p>三、認識全民健康保險。</p>	<p>1. 選擇合格的醫療院所</p> <p>2. 蒐集健康相關資訊</p> <p>3. 全民健康保險大富翁</p>	<p>《單字》 National Insurance Hospital,health</p>	<p>PPT 影片 桌遊</p>	2

表一、課程架構{單元、主題、活動&週次對照表}

教學期程	領域及議題能力指標	對照單元、主題與活動內容	教學資源	評量方式	英語學習與融入
第一週 8/27~8/31	5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2	<p>單元六-防災小尖兵 事故傷害知多少</p> <p>活動一：討論事故傷害的成因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師秀出數張圖片 請小朋友想想是否安全 介紹事故定義 2. 教師說明事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。 2. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事務傷害。 3. 教師強調大部分的事務傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。 4. 請小朋友想想在學校或家中可能會發生的意外 <p>活動二：發表預防事故傷害的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。 2. 教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。 3. 請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。 <p>3. 教師統整學生的意見並補充說明。</p>	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	It' s safe./not safe What can you do? I can _____



	能具體提出改善周遭環境問題的措施。				
第二週 9/3~9/7	<p>5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教</p>	<p>單元六-防災小尖兵 事故傷害知多少</p> <p>活動一：探討事故傷害案例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師敘述事故傷害案例。以校園 學生經驗為出發討論 2. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？ 3. 教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。 <p>活動二：討論事故案例的預防方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？ 2. 請各組推派代表上臺發表討論結果。 3. 教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。 4. 教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。 	課本 投影片 情境卡	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。</p> <p>發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>Don' t be naughty. What can you do? I can _____. Precaution is important.</p>



	<p>育】</p> <p>4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。</p>				
<p>第三週</p> <p>9/10~9/14</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：介紹火災案例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹時事報導。 2.請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3.教師統整：造成火災的可能原因包括。 <p>活動二：討論火場逃生須知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於人們缺乏火場逃生的知識。 2.教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 3.請學生小組討論遇到火災能做些什麼 並上台分享 4.教師介紹逃生號誌 5.以學校為主 辨識場所安全 	<p>Youtube</p> <p>White board pictures</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。</p> <p>問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>自評：能完成居家防火措施檢核。</p>	<p>On fire</p> <p>Call the number 119</p> <p>Fire extinguisher</p> <p>Is it right?</p> <p>Yes, it is.</p> <p>No it' s not.</p>



<p>第四週 9/17~9/21</p>	<p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>【家政教育】3-1-3察覺個人的消費行為。</p>	<p>活動一：討論如何選擇合格的醫療院所</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明如何選擇合格的醫療院所。 2.教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。 <p>活動二：搜尋健康相關資訊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。 2.教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。 <p>活動三：討論全民健康保險的精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師取出健保IC卡，詢問學生是否有自己的健保卡？ 2.教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。 3.教師說明健保的精神。 4.教師強調珍惜健保的重要觀念。 5.教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。 	<p>投影片、影片、</p>	<p>問答：能說出如何選擇合格的醫療院所。</p> <p>觀察：能辨識可靠的健康資訊和服務來源。</p> <p>發表：能說出全民健康保險的精神。</p>	<p>全民健康保 National Health Insurance card 醫院或診所? Hospital or Clinic?</p>
--------------------------	--	--	----------------	--	--

<p>第五週 9/24~9/28</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：演練火場逃生技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放影片 讓學生了解火災逃生方式 2 將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 3.教師綜合歸納。 <p>活動二：演練燒燙傷急救</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2.燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3.請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。並上台分享 4.教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 	<p>youtube PPT</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處理技巧。</p> <p>問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>自評：能完成居家防火措施檢核。</p>	<p>“Rinse-off-dip-cover-sen d” is the burn first aid process including 5 steps</p>
<p>第六週 10/1~10/5</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評</p>	<p>單元六-防災小尖兵 生死一瞬間</p> <p>活動一：居家防火安全診斷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2.請學生診斷家中的防火安全措施。 3.教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4.教師指導學生演練滅火器的使用方法。 5.教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 	<p>youtube</p>	<p>發表：能說出造成火災的可能原因。</p> <p>操作：能做出身上著火時的緊急處</p>	

	估危險情 境的可能 處理方法 及其結 果。 【生涯發 展教育】 3-2-2 學 習如何解 決問題及 做決定。	6.火災診斷表 活動二：防火知識問答 1.教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2.教師提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全 3.學習單		理技巧。 問答：能說 出火場逃生 須知。 自評：能完 成居家防火 措施檢核。	
第七週 10/8~10/ 12	5-2-3 評 估危險情 境的可能 處理方法 及其結 果。 【生涯發 展教育】 3-2-2 學 習如何解 決問題及 做決定。	單元六-防災小尖兵 天搖地動 活動一：介紹地震造成的災害 1.教師播放警報鈴讓學生實際演練 2.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之一，並請學生自由發表經歷過的地震及當 時的感受。 3.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 4.教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 5.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 活動二：討論地震發生時的應變方法 1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行 走、在車上.....，該如何因應呢？ 2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。	youtube	發表：能說 出地震可能 造成的災 害。 問答：能說 出地震發生 時，在不同 情境下的應 變方法。 實作：能準 備避難包。	Drop hold hide Open the door/window Turn off the gas

		4.教師給圖片請學生圈出逃生安全位置			
第八週 10/15~10/19	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	<p>單元六-防災小尖兵天搖地動</p> <p>活動一：介紹地震造成的災害</p> <p>1.教師播放警報鈴讓學生實際演練</p> <p>2.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之一，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。</p> <p>3.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。</p> <p>4.教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。</p> <p>5.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。</p> <p>活動二：討論地震發生時的應變方法</p> <p>1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上.....，該如何因應呢？</p> <p>2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。</p> <p>3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。</p> <p>4.教師給圖片請學生圈出逃生安全位置</p>	youtube	發表：能說出地震可能造成的災害。 問答：能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。 實作：能準備避難包。	Drop hold hide Open the door/window Turn off the gas
第九週 10/22~10/26	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習	<p>單元六-防災小尖兵天搖地動</p> <p>活動一：擬訂居家逃生計畫</p> <p>1.教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。</p> <p>2.師生共同討論居家防震措施。</p> <p>3.教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。防災卡</p> <p>活動二：設計避難包</p> <p>1.教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。</p>	Pictures DM	發表：能說出地震可能造成的災害。 問答：能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。	First aid kit What are in the kit? What can you prepare in advance? Design your kit We need

	習如何解決問題及做決定。	2.請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3.請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4.教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。		實作：能準備避難包。	
第十週 10/29~11/2	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元六-防災小尖兵 可怕的颱風 活動一：發表颱風帶來的災害 1教師播放颱風來襲的影片 2教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？ 3教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1.心智圖討論颱風 時間 特徵 傷害 感受 1.請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2.請各組推選代表上臺報告討論結果。 3.教師統整學生的意見並補充說明。	Youtube PPT		Typhoon Floody It may cause..... I feel Windy rainy
第十一週 11/4-11/9	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情	單元六-防災小尖兵 可怕的颱風 活動一：討論颱風來臨時的緊急應變 1.教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動二：mind map 1心智圖 討論颱風如何準備 2與家人討論如何預防颱風災害		發表：能舉出颱風所帶來的災害。 問答：能說出防颱的重要性。 自評：颱風發生時能做	What can you do?

	<p>境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>			<p>到正確的應變措施。</p> <p>自評：颱風時能待在家中，不外出。</p>	
<p>第十二週</p> <p>11/11-11/16</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>活動一：近視看不清</p> <p>1. 教師將學生分成兩兩一組，進行近視體驗活動：教師發下透明塑膠袋眼罩遮住眼睛，請遮眼組學生完成任務，旁邊同學注意安全及確認，</p> <p>(1) 在走廊繞行一圈。</p> <p>(2) 找到牆上教師留下的一句課文後，背起來。</p> <p>2. 教師引導學生討論眼睛看不清楚時的感受，生活上會有哪些不方便之處？眼睛看不清楚的情形有？</p> <p>3. 教師歸納近視對日常生活的影響有哪些，並強調視力保健的重要性。(近視、散光、</p> <p>活動二：檢討自己的用眼習慣</p> <p>1. 教師詢問學生最近一次揉眼睛的原因？為什麼？</p> <p>2. 揉眼睛的一家人影片觀賞(臺北市政府衛生局健康管理處兒少股 視力保健篇 2017/02/09)</p> <p>3. 請學生誠實反省是否有影片中的壞習慣：</p> <p>(1) 經常趴在桌上寫字。(2) 每天長時間用眼看書看電視看3c (3) 常在光線不足的地</p>	<p>PPT</p> <p>眼罩</p> <p>影片</p> <p>照片</p>	<p>問答：能說出造成近視的主要原因。</p> <p>自評：能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>Do you have shortsightedness? Yes, I do.</p> <p>No, I don't.</p> <p>《單字》</p> <p>short-sightedness</p> <p>long-sightedness</p>

		<p>方看書、寫功課。(4)看書時，眼睛與書本未保持30公分以上的距離。</p> <p>4.教師統整：錯誤的用眼習慣很容易造成近視，預防近視要注意讀書、寫字或近距離用眼時的光線、姿勢和距離，而且要定時休息，別讓眼睛過度疲勞。</p> <p>回家作業：視力保健達人檢核表(檢視自己視力保健的習慣)</p>			
<p>第十三週 11/18-11/23</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>活動一：實踐護眼行為</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分享小達人訪問表結果，並強調要避免近視或減少近視度數的增加，就要從日常生活中著手，善待自己的眼睛開始。 2. 教師帶領學生進行眨眼+眼球運動：5次。上→下→左→右→1→2→3→4，每個動作均需讓眼球回到中間。 3. 教師引導學生討論如何做到護眼行為並歸納 <p>活動二：護眼 123(國健署新聞稿 20180/5/04)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師學生演練正確的用眼行為： <ul style="list-style-type: none"> (1)每年定期檢查視力1-2次，做好視力存款。 (2)未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。 (3)每日戶外2-3小時 (4)用眼30分鐘休息10分鐘。 2. 教師鼓勵學生常做戶外活動，讓眼睛放鬆，並提醒其在戶外應避免直視太陽或在陽光下看書，以免強光傷害視力。提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。 3. Kahoot 視力保健PK賽。 <p>回家作業：視力保健小達人(訪問一位近視的成人)</p>	<p>PPT</p> <p>眼罩</p> <p>影片</p> <p>照片</p>	<p>能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>Taking care of your eyes-sight 123!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Check eye-doctor once or twice a year. 2. Watch screen less than 1 hour 3. Spend 2-3 hours on outdoor activities. <p>Rest 10 minutes every 30 minutes</p>

第十四週
11/25-11/
30

<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>(一) 暖身活動--【認識換牙期、乳齒、恆齒等基本概念】(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板畫一個數線，標示0、1、2.....12，代表年齡。 2. 詢問數位學生第一次換牙是在幾歲?哪一顆先掉?還在換嗎?或是換完牙了?並用數線表示，找出大家的交集。 3. 歸納統整出換牙期為7~11歲，但加減2歲也算正常。 4. 說明換牙前的牙齒稱之為乳齒/牙，是嬰兒期長出的牙齒，換牙後的牙齒稱之為恆齒/牙。 5. 觀看影片: https://www.youtube.com/watch?v=-TsRs9Xqv4Q，從影片中引導學生發現換牙的原因(恆齒是把乳齒推擠出去的) <p>(二) 發展活動--【認識牙齒的種類和功能】(25分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明不論是換牙前、換牙後，人都有某幾種牙齒，請學生觀察自己/同學的牙齒。 2. 發下鏡子或同學互相觀察自己與他人的牙齒，小組討論看看找到了幾種不同形狀的牙齒?並和全班分享。 3. 根據學生的回答，教師統整並介紹牙齒的種類、形狀、位置(門牙-扁平形、犬齒-尖形、臼齒-臼形) 4. 動物與牙齒配對-找幾種動物(有露出牙齒的更好)讓學生思考哪些動物會有這種牙齒 5. 教師提問:為什麼人要有這幾種牙齒?請學生先看段影片後再回答。 6. 觀看影片: https://www.youtube.com/watch?v=H28Mqjnabsc (哺乳動物有不同的牙齒型態，反應其攝取食物種類的差異) 7. 請學生回答問題:為什麼人要有這幾種牙齒?有什麼不同的功能?引導孩子發現和食物有關，並介紹不同種類牙齒的功能。 門牙——把食物切斷(如兔子、老鼠有大大的門牙) 	<p>影片、投影片、牙齒模型、牙齒圖卡</p>   <p>牙齒不整齊的圖片</p>	<p>問答：能說出何謂換牙期、乳齒、恆齒</p> <p>發表:能說出齒列不整、咬合不正的影響並了解牙齒矯正的作用。</p> <p>發表：能藉由觀察說出牙齒的形狀、名稱及功能。</p>	<p>1.牙齒: tooth/ teeth</p> <p>2.門牙 俗稱: front tooth / front teeth 正式名稱:incisor [ɪnˈsɑːzə] (從動詞 incise (切開) 而來，因為門牙就是用來先把食物切斷的牙齒)</p> <p>3. 犬齒: canine [ˈkænɪn] (這個字也是犬科動物的意思)</p> <p>4. 臼齒: molar [ˈmɒlə]</p> <p>5.It can cut/tear/grind</p> <p>8.牙醫 Dentist</p>
--	--	---	---	--

		<p>犬齒——把食物撕碎(如老虎、鱷魚) 臼齒——把食物磨碎(第二臼齒——體積比第一臼齒大，同樣是把食物磨碎)(如長頸鹿、駱駝)</p> <p>8. 牙齒形狀、名稱、功能、位置配對遊戲。(如老師說出形狀，學要能說出其名稱、功能、位置或是老師說位置，學生要說出其名稱、功能、形狀)</p> <p>9. 教師提問:如果沒有門牙/犬齒/臼齒會如何?會造成生活上那些不便呢?(咀嚼、發音、美觀)</p> <p>10.教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。</p> <p>(三) 綜合活動--【認識咬合不正及齒列矯正】(10分)</p> <p>1. 延續前一個議題，詢問學生如果你都有門牙、犬齒、臼齒，但是他們很凌亂、不整齊、齒縫過大，或甚至沒辦法咬合、上下排的牙齒對不起來會對生活有什麼影響?會有什麼困擾?</p> <p>2. 同時呈現這些狀況的圖片及正常牙齒的圖片，讓學生做對比。</p> <p>3. 教師統整學生答案，說明恆齒齒列不整(擁擠、凌亂)、牙齒咬合不正之問題，會造成可能有咀嚼、發音、美觀、蛀牙及牙周病等影響，並強調潔牙的重要。</p> <p>4. 觀看影片：https://www.youtube.com/watch?v=IAOgJV3rkqc，從影片中認識常見的恆齒齒列不整的原因與矯正方法，最後統整並提醒學生「7~11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。」</p>			9.Take Care of Your Teeth
第十五週 12/2-12/7	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定	<p>(一) 暖身活動--【刷牙就乾淨了嗎?】</p> <p>1. 教師提問:刷完牙就100%乾淨、沒細菌了嗎?</p> <p>2. 給學生看使用牙線前、後的圖片，讓學生發現哪裡還不乾淨。</p>	影片、投影片、牙齒模型、牙線、鏡子	實作：能正確使用牙線。	1.牙刷:toothbrush 2.刷牙 brush teeth 3.牙線: Dental Floss(簡稱 Floss) 4.用牙線清牙齒：

的技巧來促進健康。

【生涯發展教育】

3-2-2 學習如何解決問題及做決定。



3. 教師說明:牙縫為刷牙的死角，必須使用**牙線**才能徹底清潔牙齒。

(二) 發展活動--【我會用牙線】

1. 教師說明使用牙線清潔牙縫的方法、步驟。(透過影片、圖片、口角輔助說明)
2. 觀看影片: <https://www.youtube.com/watch?v=MflLqEkv7dk>
3. 教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。
4. 請學生取用牙線，根據示範與說明，對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。
5. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。
6. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。

Floss the teeth

5.牙菌斑:dental plaque

6 牙齦:gums

7. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。

7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。

活動一：認識流感
1. 分享感冒經驗：請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。
2. 流感是什麼：由流感病毒所引起的急性呼吸道感染疾病，症狀有頭痛、發燒、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、疲倦等等，好發於秋冬，容易造成季節性的流行。



3. 流感的類型：讓學生知道流感的類型有哪些
A 流、B 流有什麼不同？ 常見的流感有 A、B 型兩種，但兩者的突變能力與影響力卻有些許不同，以下將為大家簡單介紹。

	A 型流感	B 型流感
抗原變	變異性大，可能發生	抗原的變異性較為穩定，以

PPT
影片
桌遊

發表：能說出流感及新型流感的傳染途徑及預防方法。
問答：能說出罹患流感、感冒時該如何做好自我管理與自我照護。
自評：能將預防流感的方法實踐於日常生活中。

What' s wrong?
I have a ____.
《單字》allergy
Bird flu, headache
Fever, cold, flu

第十六週
12/9-12/14

異性	大變異而產生新的病毒株，易引起全世界大流行	區域性的流行為主
自然界 宿主	人、豬、禽鳥類、哺乳動物等	人類
疾病嚴重度	引起的症狀最為嚴重，不適感較強烈	腹瀉、肌肉痠痛的比例較高

常聽到的 H1N1、H5N1、H3N2，你知道代表什麼意思嗎？原來，這些都是不同類型的 A 型流感。

4. 流感的好發季節：讓學生知道流感的好發季節

5. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。

流感與一般感冒的差別？

	流感	一般感冒
--	----	------

		病原體	流感病毒	腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒等				
		症狀	喉嚨痛、肌肉痠痛、 倦怠	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞				
		發燒	突發高燒，持續 3-4 天	體溫略升，較少發燒，多為 1-3 天				
		病程	約 1-2 週	約 2-5 天				
		傳染性	傳染性強，可能因變 異大規模傳染	傳染性較弱				
		好發季節	秋、冬季多	春、秋、冬季				
		疫苗	有	無				

流感的特點在於爆發流行快、傳染範圍廣泛、併發症嚴重，一般的重感冒不一定是流感，需經由快篩判別是否感染流感病毒。

小心流感的併發症！

流感可怕的地方在於嚴重的併發症，又以嬰幼兒、65 歲以上長者、罹患心肝肺等潛在疾病、慢性代謝性疾病（如：糖尿病）、腎衰竭、孕婦、肥胖者、已住院觀察者為高危險群。

若出現以下危險徵兆：呼吸困難、呼吸急促、胸痛、血痰或痰液變濃、意識改變、高燒持續 72 小時等，應儘速就醫，降低併發症的發生率。

常見的併發症有肺炎、腦炎、中耳炎、鼻竇炎、心包膜炎等等。

活動二：流感的傳染途徑與症狀

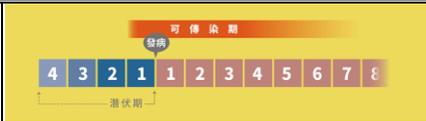
一、 流感是怎麼傳染的？

1.飛沫傳染，透過圖片或影片說明飛沫傳染的途徑有哪些

2.接觸傳染，透過圖片或影片說明接觸傳染的途徑有哪些

流感主要經由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，將病毒散布給周圍的人，若手部接觸有病毒的表面，接著不經意做出揉眼、摸鼻的動作時，就容易遭受感染。

流感的潛伏期為 1-4 天，也就是被感染後的 1-4 天都可能出現症狀。另外，流感的傳染期也不容小覷，從發病的前一天到症狀出現的 3-7 天都具有傳染能力。



3. 流感的症狀，透過圖片或影片讓學生知道得了流感會有那些症狀

第十七週
12/16-12/21

7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。

活動一：認識禽流感
1. 教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像H5N1、H7N9也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。
2. 師生共同討論禽流感的預防方法。

活動二：流感的預防保健
1. 透過圖片或照片讓學生知道預防流感有哪些方法
2. 搭配相關知識與技能讓學生學會正確洗手的步驟與重要性
3. 配合宣導影片指導學生正確洗手步驟與洗手的重要性。
4. 預防流感的 5 大重點
接種疫苗：注射流感疫苗是最有效的預防方式，尤其是免疫力較差的年長者、幼童、慢性病患者等高危險群。
勤洗手：減少病毒停留在手上的機會，避免以手觸碰眼、口、鼻，就能降低感染風險。
戴口罩：搭乘大眾交通工具或出入人潮較多的場所時，應確實戴上口罩，降低飛沫傳染的機會。
良好作息：不熬夜、多運動、均衡飲食，就能強化身體的防禦機制，增強抵抗力。
空氣流通：需保持室內空氣流通，降低病毒散佈的機會。

PPT
影片
桌遊

發表：能說出流感及新型流感的傳染途徑及預防方法。
問答：能說出罹患流感、感冒時該如何做好自我管理與自我照護。
自評：能將預防流感的方法實踐於日常生活中。

What' s wrong?
I have a ____.
《單字》allergy
Bird flu, headache
Fever, cold, flu
Take turns.
It' s your/my turn.



活動三：流感的治療與照顧

1.不幸得流感該如何治療？

抗病毒藥劑：感染流感後，大部份成年人雖可自行痊癒，但少數抵抗力較差的族群容易出現併發症，若出現發燒等流感症狀應儘速就醫，由醫生評估是否服用抗病毒藥劑。

目前台灣的抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，在發病後 48 小時內使用效果最好，特別留意，此藥劑須由醫生評估與指示服用，不可自行購藥服用，以免產生抗藥性。

多喝水：多喝溫水可緩解不適症狀，若出現發燒症狀，充足的水分也能幫助體溫調節。

多休息：提高身體自癒的能力，若缺乏充分休息，可能導致病情加劇或產生併發症。一旦出現不適症狀，應返家休養，除了給身體適當的恢復空間，也能降低群聚感染的機率。

流感流行期間避免出入醫院！

參考資料：

衛福部疾管局、全民健康基金會

		<p>活動四：進行防疫大作戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則。 2. 遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。 3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 			
<p>第十八週 12/23-12/28</p>	<p>7-2-1表 現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分類活動： <ul style="list-style-type: none"> - 每個小朋友一個過敏原物質小卡 - 給 2 分鐘的時間讓小組討論該物質是否會造成身體某處的過敏 - 時間到後各組輪流將自己拿到的物質卡貼到黑板上(會過敏/不會過敏) - 全班貼完後，老師針對「會過敏」的物質進行討論，問學生該物質會造成哪裡過敏。 2. 問答： <ul style="list-style-type: none"> - 你會過敏嗎？ - 過敏的時候有那些症狀？ - 過敏與感冒有什麼不一樣呢？ <p>【教學活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 分別介紹四種過敏的症狀與過敏原 <ul style="list-style-type: none"> 過敏性氣喘：咳嗽、呼吸困難 過敏性鼻炎：鼻塞、打噴嚏、鼻子癢 過敏性結膜炎：眼睛紅、眼睛癢 過敏性皮膚炎：皮膚乾燥、容易發癢 <p>【練習活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 搶答活動： <ul style="list-style-type: none"> - 全班分成兩組 	<p>PPT Youtube 討論版</p>	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Q: What may happened? 2. Q: How can I prevent? A: I can ____. 3. Q: What may happened? <p>【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 前面桌上放 4 種過敏的紙卡 - PPT 上秀出一個症狀 - 學生依據 PPT 上的症狀將桌上符合的字卡舉起，先拿的組別加分。 			
<p>第十九週 12/30-1/4</p>	<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>【暖身活動】</p> <p>1. 複習四種過敏：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每一組一張分類版，上面有四種過敏名稱 - 每一組一袋症狀條，分別為四種過敏可能引起的症狀 - 2 分鐘的時間，小組合作將症狀條貼到正確的名稱格中 - 全班一起對答案 <p>【教學活動】</p> <p>2. 思考活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每一組一個小白板與白板筆 - 老師分配每一組一個過敏名稱 - 5 分鐘的時間讓各組討論分配到的過敏如何預防與解決 - 時間到後讓各組進行分享 <p>3. 教師講解</p> <p>A. 過敏性氣喘：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 調整呼吸、適當休息 <p>B. 過敏性鼻炎：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若對貓狗過敏，不要在家養寵物 - 避免接觸殺蟲劑、香菸、香水等刺激物 - 保持環境清潔 - 寢具經常換洗 <p>C. 過敏性結膜炎：</p>	<p>PPT</p> <p>Youtube 討論版</p>	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>1. Q: What may happened?</p> <p>2. Q: How can I prevent? A: I can ____.</p> <p>3. Q: What may happened?</p> <p>【單字】</p> <p>Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 改善居住環境 - 定期清洗被單 - 摸過寵物要記得洗手 - 避免揉眼睛 <p>D. 過敏性皮膚炎：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 洗澡時水溫不宜太熱 - 流汗後馬上擦乾 - 盡量穿著吸汗、透氣的衣物 - 洗澡後要抹上潤膚乳保濕 <p>【練習活動】</p> <p>4.教師 Q&A</p>			
第二十週 1/6-1/11	<p>7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。</p>	<p>過敏我不怕</p> <p>Who is lucky?</p>	PPT Youtube 桌遊	<p>發表：能說出過敏的原因和常見症狀。</p> <p>觀察：能在討論的過程中，表達過敏的自我照顧方法。</p> <p>問答：能說出避免引發過敏的方法。</p>	<p>1. Q: What may happened?</p> <p>2. Q: How can I prevent? A: I can_____.</p> <p>3. Q: What may happened?</p> <p>【單字】 Allergy, breath, nose, eyes, skin</p>

<p>第二十一週 1/13-1/18</p>	<p>7-2-1表 現預防疾 病的正向 行為與活 動，以增 進身體的 安適。</p> <p>【家政教 育】3-2-3 養成良好 的生活習 慣。</p>	<p>複習本學期所學習過的內容</p>		<p>發表：能說 出本學期所 學習過的內 容</p>	
----------------------------	---	---------------------	--	--	--

● 四年級下學期 健康課 課程架構

單元名稱	課程主題	能力指標	學習重點	活動內容	英語學習與融入	教學資源	節數
飲食智慧王	飲食新概念	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	介紹一日飲食建議量 認識一日飲食紀錄 探討各年齡層的生理變化 討論影響日常食物量的因素	活動一：認識一日飲食建議量 活動二：探討各年齡層的生理變化 活動三：不同年齡的不同營養目標	What nutrition can you get from <u>grains</u> ? I can get <u>protein</u> from <u>grains</u> . 《單字》 Six food groups: grains, protein, vegetables, fruits, oil and nuts,dairy Carbohydrate, protein, vitamin, water, fat, minerals	課本 投影片 學習單 影片	2
	拜訪營養素	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	認識營養素的來源及功用 討論營養不均對健康的影響 發表幫助長發育的方法	活動一：認識六大類營養素的來源及功用 活動二：營養不均的問題	It's good for your health because_____. Is it a balanced diet? Yes, it is. It's a balanced diet because it has_____. No, it's not. It's not a balanced diet because it doesn't have_____. 《單字》 Six food groups: grains, protein, vegetables, fruits, oil and nuts,dairy Carbohydrate, protein, vitamin, water, fat, minerals	課本 投影片 學習單 DM 小白板	2
	體重控制有一套	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	討論體重過重的原因和影響 發表維持理想體重	活動三：體重控制 (weight control/management)有	Weight control Overweight, underweight Cooking methods	課本 投影片 學習單	3

			的方法 選擇健康的食物 討論身體活動量	一套																											
環境偵查員	拒絕菸害	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	能說出吸菸對健康的危害 能演練戒菸的技巧 能以適當的方法拒絕二手菸	演練如何拒絕二手菸 發表二手菸對健康的害處	1. Why smoking is bad for our health? It is because..... 2. What do you see? I see..... 3. What happened? 4. nicotine	課本 PPT YouTube markers 學習單 小白板	2																								
	健康深呼吸	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	了解空氣汙染的形成原因 能說出空氣汙染對環境及健康的影響 願意參與社區空氣汙染防制行動	探討空氣汙染源 討論空氣汙染的危害	1. fresh air 2. air pollution/air quality 3. What color is it? It is..... (green, yellow, orange, red, purple, maroon) AQI: air quality index <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Know Before You Go! Air Quality Index</th> </tr> <tr> <th>Category</th> <th>Index Value</th> <th>Level of Health Concerns</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Green</td> <td>0-50</td> <td>Good</td> </tr> <tr> <td>Yellow</td> <td>51-100</td> <td>Moderate</td> </tr> <tr> <td>Orange</td> <td>101-150</td> <td>Unhealthy for sensitive groups</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>151-200</td> <td>Unhealthy</td> </tr> <tr> <td>Purple</td> <td>201-300</td> <td>Very unhealthy</td> </tr> <tr> <td>Maroon</td> <td>301-500</td> <td>Hazardous</td> </tr> </tbody> </table>	Know Before You Go! Air Quality Index			Category	Index Value	Level of Health Concerns	Green	0-50	Good	Yellow	51-100	Moderate	Orange	101-150	Unhealthy for sensitive groups	Red	151-200	Unhealthy	Purple	201-300	Very unhealthy	Maroon	301-500	Hazardous	課本 PPT Youtube markers 學習單 小白板	2
	Know Before You Go! Air Quality Index																														
Category	Index Value	Level of Health Concerns																													
Green	0-50	Good																													
Yellow	51-100	Moderate																													
Orange	101-150	Unhealthy for sensitive groups																													
Red	151-200	Unhealthy																													
Purple	201-300	Very unhealthy																													
Maroon	301-500	Hazardous																													
找回寧靜的家	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	能舉出噪音對生活的影響 了解防制噪音的方法 能避免製造噪音	認識噪音 受噪音干擾時的因應方法 發表如何避免噪音	1. ear plugs 2. What can we do? 3. Would you please be silent 4. hospital 5. library	課本 PPT Youtube markers 學習單	2																									

	珍愛我的家	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【家政教育】4-3-2 了解家人角色意義及其責任</p>	知道面臨家暴時的自我保護與因應方法。	討論家庭的功能及重要性 發表關懷家人的做法 演練溝通技巧	<p>1. Q:What do you like to do with your family? A:I like to _____.</p> <p>2. Q:What can you do for your family? A:I can_____.</p> <p>3. _____ is important in my family. Because _____. I love _____.</p> <p>1. I had conflict with _____ because _____.</p> <p>《單字》 Family member Conflict, Listen, Understand, Respond</p>	課本 投影片 學習單 情境卡	2
走出新方向	家庭的危機	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	發表：能舉例出家庭暴力的迷思 觀察：能在討論的過程中了解家庭暴力的迷思。 問答：能回答遇到家庭暴力可應變的措施。 發表：能說出男女除表面性別外的異同。 觀察：能在討論的過程中，覺察到性別刻板印象並修正。 問答：能回答男女性別刻板印象為何及	討論家暴案例、及類型 澄清家暴的迷思 討論面對家暴的因應方法	<p>1. Q: How do we stop domestic violence? A: I'll call 113/ 110. I'll go to counseling room/ teacher I'll talk to friends/police/relatives</p> <p>【單字】 Domestic violence, myths, counseling room, beat, span, touch, kiss</p>	課本 投影片 學習單 情境卡	2

			原因。				
性別話題	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>發表：能說出自己的長處</p> <p>觀察：能在討論的過程中，覺察到志向不應受到性別刻板印象的拘束。</p> <p>問答：能說出自己的志向。</p>	<p>發表生活中的刻板印象</p> <p>性別角色檢核</p> <p>破除職業刻板印象</p>	<p>1. I'm good at ____</p> <p>2. He/She's good at ____.</p> <p>3. Q: What are the differences between boys and girls?</p> <p>4. Do you agree with this statement?</p> <p>Yes, I do.</p> <p>No, I don't.</p> <p>【單字】</p> <p>Differences, stereotype</p> <p>Occupations, stereotype, doctor, nurse, pilot, police, president</p>	<p>Piggybook</p> <p>William's Doll</p> <p>ppt</p> <p>stickers</p> <p>Youtube</p> <p>學習單</p> <p>markers</p> <p>whiteboard</p> <p>便條紙</p>	2	

表一、課程架構[單元、主題、活動&週次對照表]

教學期程	領域及議題能力指標	對照單元、主題與活動內容	教學資源	評量方式	英語學習與融入
第一週 2/25-2/27	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	單元五-飲食智慧王 飲食新概念 活動一：複習六大類食物 1. 教師引起學生六大類食物的舊經驗 Do you remember the six food group? 學生自由回答。 There are 6 food groups. They are whole grains, vegetables, fruits, protein, oil and nuts, and dairy. 2. 學生分組複習六大類食物 教師發下食物圖卡與字卡，請學生分組進行Food Sorting 的活動，並討論分類結果是否正確。	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	I get <u>protein</u> from <u>beans</u> . What is a serving of <u>carrots/green beans</u> ? One serving is 1 cup green beans
第二週 3/2-3/6	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動二：探討各年齡層的生理變化 1. 不同的人生階段會有不同的生理變化。 Can you tell me the stages of life? 學生自由發表 2. 認識人生不同階段的飲食攝取建議 Nutrient suggestions for different life stages 進行分組活動：Mix and Match 教師利用課本圖片製作人生階段卡與營養需求卡，學生進行配對遊戲。學生自由發表配對結果。 3. 不同年齡的不同營養目標，我們人體在不同的年齡階段，各有不同的營養需求，而且在不同的年齡層更需要攝取比較多的特定營養素，達到增加熱量、提高生育質量、加強免疫力或是緩解更年期症狀等功效。 善存成人男女綜合維他命 精彩生活篇 https://www.youtube.com/watch?v=FzjuLGva2Os 善存 銀寶善存綜合維他命30秒電視廣告 多種好處篇 https://www.youtube.com/watch?v=x_Ij4oNQZLc 善存 Gender mega 量身為您訂做! https://www.youtube.com/watch?v=AppHS+9XkKJ4	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	I get <u>protein</u> from <u>beans</u> . What is a serving of <u>carrots/green beans</u> ? One serving is 1 cup green beans

<p>第三週 3/9-3/13</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p>	<p>單元五-飲食智慧王 拜訪營養素</p> <p>活動一：認識六大類營養素的來源及功用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六大營養素猜一猜？Guessing Game Let's take a guess "Who am I?" 2. 我們所吃的食物中含約有50種營養素，這些營養素可分為六大類：醣類、脂質、蛋白質、礦物質、維生素及水。 What are nutrients? Nutrients are substances found in food. Nutrients provide nourishment to your body. There are 6 types of nutrients : carbohydrates, fats, proteins, minerals, vitamins, and water. 3. 熱量(calories)是從飲食中攝取的三大營養素（蛋白質、醣類、脂質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。 Our body can obtain energy (measured in calories) through food to provide energy needed for body movement. Carbohydrates, proteins, and lipids provide energy. 4. 六大類食物的功能：Functions of 6 food catagory <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛋白質的功能：蛋白質可以建造新的組織，所以對生長發育期都非常的重要。（生長發育期如：嬰兒期、兒童期、青春期及懷孕期）https://tw.voicetube.com/videos/58926 <u>They assist with growth and repair of the body. They are found in animal products like meat, fish, cheese, milk and eggs.</u> (2) 醣類的功能：醣類主要的功能在供給身體所需要的能量，1公克的醣類可以產生4大卡的熱量(4 calories in a gram of carbohydrate or protein)。 Carbohydrates : They are needed to give the body <u>energy</u>. (3) 脂質的功能：脂質主要的功能在提供生長及維持皮膚健康所必需的必需脂肪酸；維生素A、D、E、K為脂溶性維生素，必需溶於脂肪中才能被吸收利用；而脂質的多元不飽和脂肪酸是構成細胞 	<p>課本 投影片 情境卡</p>	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>How to stay healthy? You need to eat a balanced meal. 營養素 Nutrient 醣類 carbohydrate 蛋白質 protein 脂質 lipid 維生素 Vitamin 礦物質 Mineral 體重過重 overweight 體重過輕 underweight 營養不均 Uneven nutrition What are proteins and what do they do? What is the main function of a protein?</p>
-------------------------	------------------------------	--	---------------------------	--	--

		<p>膜的成分之一(9 calories in a gram of fat)。</p> <p>Fats and lipids : They help to provide concentrated sources of <u>energy</u> and help to <u>insulate the body in cold weather</u>.</p> <p>(4) 礦物質、維生素都能促進新陳代謝，增強抵抗力；都來自蔬菜和水果類。</p> <p>Vitamins : They are needed in very small amounts for <u>growth and health</u>.</p> <p>Minerals : They are needed for the <u>growth of healthy teeth and bones</u>.</p> <p>(4) 水能運輸營養素，還可以調解體溫，身體裡的許多功能都需要水才能進行</p> <p>教師統整:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. How to stay healthy? You need to eat a balanced meal. 2. What are proteins and what do they do? 3. What is the main function of a protein? 			
<p>第四週 3/16-3/20</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p>	<p>單元五-飲食智慧王 拜訪營養素</p> <p>活動二：營養不均的問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 常吃高熱量食物會導致過重、肥胖。 2. 長期偏食且吃太少，會造成營養失調或體重過輕。 體重過重：容易引起高血壓、心臟病等慢性疾病。 體重過輕：容易疲勞、發育遲緩。 3. 想一想：哪些方法能幫助生長 <p>Q: What to do to make you grow up? Let's think about the following answers :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Eat potato chips. VS. How about eating potatoes? (2) Play video game all night. (3) Exercise every day at least 30 minutes (4) Enough sleep. How many hours is enough for sleeping? (5) How about sleep at 2:00 in the morning? 	<p>課本 投影片 情境卡</p>	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>How to stay healthy? You need to eat a balanced meal. 營養素 Nutrient 醣類 carbohydrate 蛋白質 protein 脂質 lipid 維生素 Vitamin 礦物質 Mineral 體重過重 overweight 體重過輕 underweight</p>

		<p>(6) Eat fried chicken. How about eat fried chicken every day and no vegetables?</p> <p>(7) Balanced diet</p> <p>教師統整：</p> <p>(1) 攝取均衡的營養，才能健康又強壯。</p> <p>(2) 充足的睡眠是恢復體力和促進生長的好方法。</p> <p>(3) 每天至少運動30分，活力充沛且不容易生病。</p> <p>What to do to make you grow up?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Have a balanced diet 2. Enough sleep to restore your body strength 3. Exercise at least 30 minutes every day 			<p>營養不均 Uneven nutrition</p> <p>What are proteins and what do they do?</p> <p>What is the main function of a protein?</p>
<p>第五週 3/23-3/27</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p>單元五-飲食智慧王</p> <p>活動三：體重控制(weight control/ management)有一套</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師秀出數張圖片(大明的飲食與生活習慣)請小朋友想想養成體重過重的問題與習慣 <p>How do your dietary/eating habits affect your health?</p> <p>What makes you overweight and obesity?</p> <p>Have any key factors in our environment?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 如何幫助大明改掉不良的飲食習慣 <ol style="list-style-type: none"> (1) 對飲食做正確的選擇 (2) 選擇適量的食物並適量攝取(天然的/加工的) (3) 少吃太甜或太油的高熱量食物 <p>Some steps to improve your eating habits:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Start by making better food choices at meal. (2) Upgrade your supermarket choices (eg. Buy the fresh foods needed instead of convenience foods. (3) Revamp the cooking style to prevent too oily or sweet high-calorie techniques in cooking. 	<p>課本 投影片 學習單 影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。</p> <p>發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>

<p>第六週 3/30-4/1</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p>單元五-飲食智慧王</p> <p>1. 教師讓學生知道何謂高熱量食物(蹄膀/炸雞/排骨酥/炸薯條/甜甜圈/洋芋片/奶油蛋糕...) Why they are high-calorie food?</p> <p>2. 教師讓兩學生選擇食材的來源(天然的/加工的)和料理方式(蒸,油炸,水煮),料理方式亦會影響身體的健康。並反省自己的飲食紀錄表是否有達到健康的標準。</p> <p>How to choose nature or less processed food? (Food processing can be basic as freezing, canning, baking, drying.)</p> <p>Methods of cooking includes baking, frying, roasting, grilling/ broiling, steaming, poaching/ blanching, simmering/ braising/stewing.</p> <p>What kinds of cooking methods are good for health? Please check your food records to make sure if they were belonged to healthy standard.</p>	<p>課本 投影片 學習單 影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。 發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>
<p>第七週 4/6-4/10</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p>單元五-飲食智慧王</p> <p>討論運動如何循序漸進才能持之以恆</p> <p>(1) 過重者因體重的負擔，運動易造成呼吸急促及膝或踝關節疼痛等不適的現象，所以一開始不宜進行太激烈的運動，而應以動作簡單的輕度運動開始。</p> <p>(2) 建議依循體委會所推廣的[三三三]運動原則，每週至少運動三次、每次三十分鐘、運動時達到每分鐘心跳數為130下</p> <p>(3) 不宜作太過激烈或快速的跑跳。</p> <p>(4) 儘量選擇全身性的運動。(例：快走，騎單車，游泳，水中有氧...)</p> <p>To choose moderate physical activities such as walking briskly, bicycling, dancing, water aerobics.</p>	<p>課本 投影片 學習單 影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。 發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>

<p>第八週 4/13~4/17</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害引起動機 1. 老師秀出街道上關於“抽菸”相關圖片，請學生想想生活中是否也看過類似的情以及這是什麼 主要活動 2. 案例討論(課本案例) 小豪爸爸從年輕開始吸菸，最近他咳嗽狀況越來越嚴重，他決定去看醫生..... 3. 請學生猜測小豪爸爸身體可能出現的狀況 ※ 4. 醫生說明抽菸的壞處與菸的成分 統整活動 1 老師總結吸菸對身體的傷害</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 白板 馬克筆</p>	<p>發表 實際演練 觀察評量 課堂問答</p>	<p>1. Why smoking is bad for our health? It is because..... 2. What do you see? I see..... 3. What happened? 4. nicotine 5.  NO SMOKING</p>
<p>第九週 4/20~4/24</p>	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害引起動機 1. 教師複習上一堂課吸菸的壞處 主要活動 1. 案例討論 小豪爸爸下定決心聽醫師與家人的規勸，展開拒菸的行動 2. 分組演練如何拒絕吸菸 統整活動 3. 教師統整戒菸的方法 4. 教師預告下星期主題為“二手菸”，請小朋友回家觀察什麼是二手菸</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 youtube</p>	<p>發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量</p>	<p>1. Thank you Let's go out. 2. I think 3. second-hand smoking 4. What can Daddy do ?</p>

	【環境教育】1-2-4 覺知自				
第十週 4/27~5/0 1	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 1 拒絕菸害</p> <p>引起動機</p> <p>1.請學生發表：什麼是二手菸</p> <p>主要活動</p> <p>1. 案例討論</p> <p>小豪一家到外面餐廳吃飯，常常看到有很多人在抽菸，聞到覺得很不舒服</p> <p>2. 分組演練如何避免吸二手菸</p> <p>統整活動</p> <p>1.教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸</p> <p>2.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？</p> <p>3 影片:Reasons to Be Smoke-Free</p>	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	Excuse me You can't smoke here.
第十一週 5/04~5/0 8	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 2 健康深呼吸</p> <p>引起動機</p> <p>1.教師詢問學生是否看過學校的空氣品質的旗子以及分別代表什麼意思</p> <p>主要活動</p> <p>1.案例討論</p> <p>展示台灣空汙顏色地圖</p> <p>台灣地區空氣汙染紫爆，可能是什麼的原因</p>	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	<p>1.fresh air</p> <p>2.air pollution</p> <p>3.What color is it? It is _____. (red,brown, purple,green, yellow, orange)</p> <p>AQI</p>

	<p>享其獲致的成果。</p> <p>【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【環境教育】1-2-4 覺知自</p>	<p>統整活動</p> <p>5 教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。</p>			
<p>第十二週 5/11~5/15</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 引起動機</p> <p>1. 複習上一節課所討論的上課內容</p> <p>主要活動</p> <p>1. 案例討論： 空氣汙染問題已成為全球共同關注的環保重大議題，先前，則曾有非正式的預估數據，指全台有 9.02% 死亡人數可歸咎到空氣汙染，而在 2016 年時，全球約有 610 萬人死亡空氣汙染，可見空汙對人類健康的危害。 「美國健康效應研究所」日前發布了《2019 全球空氣狀況》報告，指出在 2017 年時，全球來自室外和室內空氣汙染，導致人均預期壽命縮短了 20 個月，其危害已跟吸菸列為同一等級。 身為學生，我們可以如何怎麼做來改善汙染</p> <p>統整活動</p> <p>1. 請學生發表：請自己選擇一個方式，可以從現在實踐在生活中的，請持續紀錄一個禮拜</p>	<p>翰林版國 小健康與 體育 4 下 教材 單元六、 環境偵查 員 活動 2 健 康深呼吸</p>	<p>自我評量 發表 課堂問答</p>	<p>What can you do for our air environment?</p> <p>I can walk to school.</p> <p>Choose the better way to make the environment better.</p>
<p>第十三週 5/18~5/22</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 3 找回寧靜的家 引起動機</p> <p>1. 教師播放各種場域的聲音(施工、下班、唱卡拉 ok 等等)</p> <p>2. 利用 app 讓學生猜分貝</p>	<p>翰林版國 小健康與 體育 4 下 教材 單元六、</p>	<p>自我評量 發表 課堂問答</p>	<p>1. How do you feel? 2. I feel</p> 

	<p>享其獲致的成果。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>主要活動</p> <p>1.請學生發表自己的感覺</p> <p>2.小組討論:如果自己是暴露在這樣的環境中,你覺得對生活的影響是什麼?</p> <p>統整活動</p> <p>1.教師說明聲音強度的單位是分貝(dB),並舉例介紹。</p> <p>2.教師說明:噪音是一種主觀的個人感受,一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過,在「噪音管制法」中,噪音是指超過管制標準的聲音。</p>	<p>環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p>		
<p>第十四週</p> <p>5/25~5/29</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫,並分享其獲致的成果。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p> <p>引起動機</p> <p>1.複習上一節課所討論的上課內容</p> <p>主要活動</p> <p>1.案例討論:身為國小學生,我們可以怎麼做來避免製造噪音擾別人呢?</p> <p>2 哪些場合應保時安靜呢</p> <p>統整活動</p> <p>1.請學生發表:請自己選擇一個方式,可以從現在實踐在生活中的,請持續紀錄一個禮拜</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p>	<p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>課堂問答</p>	<p>1.ear plugs</p> <p>2.What can we do?</p> <p>3 Would you please be silent</p> <p>4 hospital library</p>
<p>第十五週</p>	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,並認識壓力。</p> <p>【家政教育】4-3-2 了解家人角色意義及其責任</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 1 珍愛我的家</p> <p>《暖身活動》</p> <p>1. 問卷調查-我的家庭真可愛</p> <p>- 老師幫學生分組,兩個人一組</p> <p>- 每個學生拿一張問卷(問卷上包含同學名字、家庭人數、家庭成員、最常和家人做的事)</p> <p>《教學活動》</p> <p>2. Q&A</p>	<p>課本</p> <p>投影片</p> <p>學習單</p>	<p>問答</p> <p>發表</p>	<p>單字:</p> <p>Family member</p> <p>句型:</p> <p>Q:What do you like to do with your family?</p> <p>A:I like to _____.</p> <p>Q:What can you do</p>

已註解 [U1]:

		<ul style="list-style-type: none"> - 家庭對我們有什麼重要性 - 平常如何關懷家人 - 自己對家庭有什麼貢獻 <p>3. 家庭的重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> - 家庭是提供照顧、關懷、安全感與愛的環境 - 家庭有生育、養育、經驗、保護及娛樂的功能 - 從家庭中學會信任、合作、包容及關心別人 <p>《練習活動》</p> <p>4. 我愛我的家</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每人一張學習單，在學習單上畫出最重要的一位家人並完成句子(_____在家中最重要，因為_____) - 時間到後進行抽籤，抽到的學生到台上分享句子。 			<p>for your family? A:I can_____.</p> <p>_____ is important in my family. Because _____. I love _____.</p>
第十六週	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 2 珍愛我的家</p> <p>《暖身活動》</p> <p>1. Q&A</p> <p>5分鐘讓小組之間互相分享以下印象最深刻的一件事，並在各組間投票選出一個人的故事上台進行分享</p> <ul style="list-style-type: none"> - 是否曾經和家人發生過衝突?什麼原因造成? - 家人間是否有過嚴重衝突(EX.爸媽吵架)? - 後來怎麼解決衝突? <p>《教學活動》</p> <p>2. 教師分享「家庭衝突」的經驗</p> <p>3. Q&A: 如何溝通才能減少誤解及衝突?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 平常和家人互動，應以體諒及尊重的態度，表達對彼此的關心 - 良好的溝通方式 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 傾聽：耳朵要注意聽對方說話的內容，且注視對方雙眼 	<p>情境卡</p> <p>課本</p> <p>投影片</p>	<p>發表</p> <p>問答</p>	<p>單字：</p> <p>Conflict</p> <p>Listen</p> <p>Understand</p> <p>Respond</p> <p>句型：</p> <p>I had conflict with _____ because _____.</p>

已註解 [U2]:

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 接納：試著理解對方的意思，體諒她的感覺 ✓ 適時回應：將自己聽到的內容剪要重述並注意說話的禮貌 <p>《練習活動》</p> <p>5. 溝通演練：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 老師給每一組一個情況劇題目 - 10 分鐘的時間讓各組進行分配角色及排演出一個 2 分鐘的戲劇 - 時間到後各組輪流上台演出情況劇，並分享解決方法 			
第十七週	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 1 家庭的危機</p> <p>《暖身活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生是否曾經有聽過「家暴」的案例，並討論「被家暴者」的心情 2. 情況劇： <ul style="list-style-type: none"> - 課文欣賞(P.116) 問題討論 1:課文忠的媽媽覺得家醜不外揚是否是勇敢的行為? 問題討論 2:若你是小珍的鄰居，可以怎麼做? - 播放影片 問題討論 3:當爸爸正在生氣時，勇敢反抗是否是勇敢的行為? 問題討論 4:是否該冒著被爸爸發現的危險跟學校老師告狀? <p>《教學活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 何謂家庭暴力：家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為 4. 家庭暴力型態： <ul style="list-style-type: none"> - 身體虐待：推撞、踢打、灼燙等暴力行為 - 精神虐待：辱罵、恐嚇、冷漠或限制行動 	Youtube 課本 投影片	發表 操作	<p>單字：</p> <p>Domestic violence</p> <p>Body abuse</p> <p>Spirit abuse</p> <p>Sexual abuse</p> <p>Neglect</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 性侵害：用強迫或拐騙的方式碰觸身體隱私部分 - 疏忽：經常三餐不定、單獨被留在家中或生病沒就醫 <p>5.舉牌活動(個人)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每個學生發四張白紙 - 請學生將四種家暴型態分別寫在四張紙上 - 老師講情敬，學生依照情境舉起該類型紙牌 <p>6. 舉牌活動(小組)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 老師放四張紙卡在講桌上(四種家暴類型) - 全班分成兩組，每次派兩位學生到台前 - 聽老師的情境後搶正確的紙卡並舉起，速度快且正確的獲勝 			
第十八週 6/8~6/12	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>單元七、走出新方向</p> <p>活動 2 家庭的危機</p> <p><u>Activity1: how do we stop domestic violence?</u></p> <p>1.What is domestic violence? 2.how do we stop the domestic violence? What will you do? (1)I'll call 113/110 (2)I'll go to counseling room/teachers (3)I'll talk to your friends/police/ relatives</p> <p><u>Activity2 : myths of domestic violence</u></p> <p><u>1.O or X and why?</u> 請學生兩人一組舉牌 O 或 X，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思</p> <p>Q&A</p> <p><u>2.Sum up:</u> Try to stop it, not to tolerate it. .</p> <p><u>3.Reminders:</u> If your friends suffered from a domestic violence, show your cares and help them.</p>	<p>1. OX 牌子</p> <p>2. ppt</p> <p>3. white board</p> <p>4. markers</p>	<p>發表：能舉例出家庭暴力的迷思</p> <p>觀察：能在討論的過程中了解家庭暴力的迷思。</p> <p>問答：能回答遇到家庭暴力可應變的措施。</p>	<p>1. Q: How do we stop domestic violence? A: I'll call 113/ 110. I'll go to counseling room/ teacher I'll talk to friends/police/relatives 【單字】 Domestic violence Myths Counseling room beat span touch kiss</p>

<p>第十九週 6/15~6/19</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>7-3 性別話題</p> <p>1. Storytelling: Piggybook (https://www.youtube.com/watch?v=y8xpnoBOb94)</p> <p>(1) Who do the house work at your home? (2) What's piggy attitude to the mom? (3) What happened after the mom leaving the house?</p> <p>2. Gender Stereotype Checklist & Discussion: Do you agree with this statement?</p> <p>(1)請學生逐題回答 Yes, I do/ No, I don't.並利用雙手比出○或×。 (2)教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。</p> <p>3. Conclusion:</p> <p>(1) What are the differences between boys and girls? (2) Discuss two cases gender stereotypes (3) Write on the white board and teacher sum up (4) Each one gets 3 dot-stickers, stick on 3 cases they think they agree the most. (5) Sum up:我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p>	<p>1. piggybook 2.ppt 3.stickers</p>	<p>發表：能說出男女除表面性別外的異同。 觀察：能在討論的過程中，覺察到性別刻板印象並修正。 問答：能回答男女性別刻板印象為何及原因。</p>	<p>1. Q: What are the differences between boys and girls? 2. Do you agree with this statement? Yes, I do. No, I don't. 【單字】 Differences, stereotype</p>
<p>第二十週 6/22~6/26</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>7-3 性別話題</p> <p>1. I'm good at _____. She/he is good at _____.</p> <p>(1)教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ (2)教師介紹 William's Doll + Q&A 的故事，介紹 Occupations。 (3)請學生發表感想。 (4)教師引導學生發表自己的長處及說出一位同學的長處是什麼。</p> <p>2. Stereotype of occupations.</p> <p>1.教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作</p>	<p>1. Ppt 2. Youtube 3. 學習單</p>	<p>發表：能說出自己的長處 觀察：能在討論的過程中，覺察到志向不應受到性別刻板印象的拘束。</p>	<p>1. I'm good at _____ 2. He/She's good at _____. 【單字】 Occupations stereotype doctor nurse</p>

<p>【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的 刻板化印象。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。</p>	<p>權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。 3. Youtube video: when do you want to be? (https://www.youtube.com/watch?v=MdvTIQzsaYI) 教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員: President Tsai, superwoman, Policewoman, 居里夫人 4. My Dream Job Worksheet: 教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。 5. Sharing & conclusion 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。</p>		<p>問答：能說出自己的志向。</p>	<p>pilot police president</p>
--	--	--	---------------------	---------------------------------------

四年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

四年級上學期：第五單元:健康守護者/第六單元:防災小尖兵

週次	主題	能力指標	學習目標
1-10 週	健康守護者	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	第一單元:護眼小專家 1. 了解近視的成因。 2. 能在生活中實踐正確的用眼行為。 第二單元:寶貝我的牙齒 1. 認識齒列矯正的功用。 2. 認識牙齒的種類與功能。 3. 學會牙線的操作技巧。 第三單元:流感追緝令 1. 認識流感及新流感的傳染途徑和預防方法。 2. 罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。 第四單元:探索過敏 1. 認識過敏的原因及常見症狀。 2. 學習過敏的照顧方式。 3. 能說出避免過敏的方法。 第五單元:就醫停、看、聽 1. 能選擇正確的就醫途徑。 2. 了解就醫時應有的權利與義務。 3. 認識全民健康保險。
11-20 週	防災小尖兵	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	第一單元:事故傷害知多少 1. 了解事故傷害的意義即可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故傷害的方法 第二單元:生死一瞬間 1. 能舉出火災發生的原因及預防方法。 2. 熟悉火場逃生須知。 3. 能做好居家防火措施。 第三單元:天搖地動 1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。 第四單元:可怕的颱風 1. 了解颱風可能帶來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家不外出觀浪、遊玩。

健康領域沉浸式英語教學教案設計-單元五

主題名稱	健康守護者	教學設計者	黃靖殷
教學對象	四年級	教學節次	5 個單元(10 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		
學習目標	<p>第一單元:護眼小專家</p> <p>3. 了解近視的成因。</p> <p>4. 能在生活中實踐正確的用眼行為。</p> <p>第二單元:寶貝我的牙齒</p> <p>1.認識齒列矯正的功用。</p> <p>2.認識牙齒的種類與功能。</p> <p>3.學會牙線的操作技巧。</p> <p>第三單元:流感追緝令</p> <p>1.認識流感及新流感的傳染途徑和預防方法。</p> <p>2.罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。</p> <p>第四單元:探索過敏</p> <p>1.認識過敏的原因及常見症狀。</p> <p>2.學習過敏的照顧方式。</p> <p>3.能說出避免過敏的方法。</p> <p>第五單元:就醫停、看、聽</p> <p>1.能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>2.了解就醫時應有的權利與義務。</p> <p>3.認識全民健康保險。</p>		
教學活動 重點	<p>第一單元:</p> <p>1.體驗近視所造成的不方便。</p> <p>2.檢討自己的用眼習慣。</p> <p>3.實踐護眼行為。</p> <p>4.進行眼球運動。</p> <p>第二單元:</p> <p>1.討論咬合不正的影響。</p> <p>2.說出齒列矯正的功用。</p> <p>3.認識牙齒的種類和功能。</p> <p>4.演練如何使用牙線潔牙。</p> <p>第三單元:</p> <p>1.分享感冒經驗。</p>		

2. 罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。
3. 認識禽流感。
4. 進行防疫大作戰。

第四單元:

1. 分享過敏經驗。
2. 探討過敏性氣喘發生的原因及照顧方法。
3. 探討遠離過敏的方法。

第五單元:

1. 選擇正確的就醫途徑。
2. 探討正確就醫的重要性。
3. 討論如何選擇合格的醫療院所。
4. 蒐集健康相關資訊。
5. 討論全民健康保險的精神。

教學方法 合作學習法、小組討論、實作教學

英語學習

教室用語：

- content 1. 試試看 Try it.
2. 專心 Pay attention.
- vocabulary 3. 請安靜 Be quiet!
4. 小組討論 Discuss in groups of 4(5)
- / sentences 5. 做的很棒 Good job! Excellent! Awesome!
6. 有問題請舉手: Raise your hands if you have problems/ questions.
- patterns

第一單元: 護眼小專家(第 1-2 週)

單字: eyes, ears, nose, hands, mouth, good /bad habit

句型: ___ is good/bad for our eyes. 句型: I am nearsighted.

第二單元: 寶貝我的牙齒(第 3-4 週)

* 句型 1: DO you brush your teeth everyday?

Yes, I do.

No, I don' t.

* 句型 2: How do you keep your teeth clean?

Brush your teeth after 3 meals.

Use mouthwash.(漱口水)

Use dental floss. (牙線)

* 句型 3: I brush my teeth every day / morning / night.

第三單元: 流感追緝令 (第 5-6 週)

單字: sick、runny nose、sore throat、headache、toothache、, stomachache、cough

句型: What' s wrong? I have _____ (身體不適).

第四單元: 探索過敏(第 7-8 週)

單字: fever, clean nose, rash, wear mask, dizzy, diarrhea, vomit, bleeding, stay at home

句型: I have (症狀) .

第五單元: 就醫停、看、聽(第 9-10 週)

句型: Take medicine on time.

句型: I should _____.

片語: 戴口罩(wear mask)、看醫生(see a doctor)、
待在家(stay at home)、多喝水(drink more water)

教學活動	教具	評量
<p>第一單元: 護眼小專家(第 1-2 週)</p> <p>單字: eyes, ears, nose, hands, mouth ,good /bad habit</p> <p>句型: ___ is good/bad for our eyes.</p> <p>句型: I am nearsighted.</p> <p>活動一:體驗近視造成的不便</p> <p>教師請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。</p> <p>活動二:檢視自己的用眼習慣</p> <p>1. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗。</p> <p>2. 教師說明:造成近視最主要的原因是「長時間」與「近距離」等錯誤用眼習慣。</p>	<p>課本 自製教具 網路影片</p>	<p>口說分享</p>
<p>活動三:請學生分享保護眼睛好方法</p> <p>第二單元: 寶貝我的牙齒(第 3-4 週)</p> <p>* 句型 1:DO you brush your teeth everyday?</p> <p>Yes,I do.</p> <p>No,I don' t.</p> <p>* 句型 2:How do you keep your teeth clean?</p> <p>Bruth your teeth after 3 meals.</p> <p>Use mouthwash.(漱口水)</p> <p>Use dental floss. (牙線)</p> <p>* 句型 3: I brush my teeth every day / morning / night.</p>	<p>課本 自製教具 網路影片 繪本 牙齒模型</p>	<p>口說分享 實作評量</p>
<p>活動一:認識咬合不正與齒列矯正</p> <p>1. 討論容易造成蛀牙的食物</p> <p>What food is bad for your teeth?什麼食物是有害牙齒健康?</p> <p>Candy/sugar/chocolate</p> <p>2.配合課本 78 頁，教師說明牙齒咬合不正的影響:</p> <p>活動二:認識牙齒的種類與功能</p> <p>請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題</p> <p>1. 數數看，一共有幾顆牙齒?</p> <p>How many teeth do you have?</p> <p>I have _____.(數字)</p> <p>2. 牙齒有哪幾種不同的形狀?</p> <p>活動三:如何使用牙線(dental floss)潔牙?</p> <p>1.教師教導如何使用牙線。</p> <p>2.請學生發表以牙線潔牙的感覺。</p>	<p>課本 自製教具 網路影片 繪本 小白板</p>	<p>口說分享 實作評量</p>

第三單元: 流感追緝令(第 5-6 週)

單字:sick、runny nose、sore throat、headache、toothache, ,
stomachache, , cough

句型: What' s wrong? I have _____ (身體不適).

活動一:分享感冒經驗

- 1.教師調查全班過去一年離感冒的人數
- 2.請學生回憶感冒的經驗

活動二:討論罹患流感、感冒的自我管理及照護方法

1. 師生針對「得了流感應不應該上學？」進行討論？
2. 教師統整:感冒時好好照顧自己，可以減緩不適症狀，記得戴上口罩保護自己和他人。

活動三:進行防疫大作戰遊戲

第四單元: 探索過敏(第 7-8 週)

單字:fever, clean nose, rash, wear mask, dizzy, diarrhea, vomit,
bleeding, stay at home

句型:I have 症狀 .

活動一:分享過敏經驗

1. 教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。
2. 請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未換過敏者要對其展現關懷。

活動二:分享過敏性氣喘的原因及照顧方法

1. 教師說明誘發過敏性氣喘的原因。
2. 請有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。

活動三:討論遠離過敏的方法

第五單元: 就醫停、看、聽(第 9-10 週)

句型: Take medicine on time.

句型: I should _____.

片語:戴口罩(wear mask)、看醫生(see a doctoe)、
待在家(stay at home)、多喝水(drink more water)

活動一:教師調查班上學生在生病時的處理方法

- 1.教師調查班上學生在生病時的處理方法。
- 2.請學生分享個人經驗。

活動二:如何選擇合格的醫療院所

教師說明如何選擇合格的醫療院所，例如:檢查是否有合格醫生、藥師證書、開業執照等。

課本
網路影片
繪本
小白板

口說分享
實作評量

課本
自製教具
網路影片
繪本
小白板

口說分享

活動三:討論全民健康保險的精神

健康領域沉浸式英語教學教案設計-單元六

主題名稱	防災小尖兵	教學設計者	黃靖殷
教學對象	四年級	教學節次	4 個單元(10 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。		
學習目標	第一單元:事故傷害知多少 1.了解事故傷害的意義即可預防性。 2.能說出常見的危險行為。 3.能舉出預防事故傷害的方法 第二單元:生死一瞬間 1.能舉出火災發生的原因及預防方法。 2.熟悉火場逃生須知。 3.能做好居家防火措施。 第三單元:天搖地動 1.認識地震造成的災害。 2.知道地震發生時的應變方法。 3.能舉出地震災害的防範措施。		

	<p>第四單元:可怕的颱風</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解颱風可能帶來的災害。 2.能重視颱風災害預防的重要性。 3.培養颱風災害緊急應變的能力。 4.知道颱風時應在家不外出觀浪、遊玩。
<p>教學活動 重點</p>	<p>第一單元:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.探討事故傷害案例。 2.發表預防事故傷害的作法。 <p>第二單元:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹火災案例。 2.討論火場逃生須知。 3.居家防火安全診斷。 4.演練燒燙傷急救。 5.防火知識問答。 <p>第三單元:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹地震造成的災害。 2.討論地震發生時的應變方法。 3.擬定居家逃生計畫。 4.設計避難包。 <p>第四單元:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發表颱風帶來的災害。 2.討論防颱措施。 3.探討颱風來臨時的應變措施。
<p>教學方法</p>	<p>合作學習法、小組討論、實作教學</p>
<p>英語學習 content vocabulary / sentences patterns</p>	<p>教室用語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.試試看 Try it. 2.專心 Pay attention. 3.請安靜 Be quiet! 4.小組討論 Discuss in groups of 4(5) 5.做的很棒 Good job! Excellent! Awesome! 6.有問題請舉手: Raise your hands if you have problems/ questions. <p>第一單元: 事故傷害知多少(第 11-12 週)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <p>句型:</p> <p>Are you OK? Yes , I am.</p>

No , I am not.

2.

句型：

Look out./Watch out.

Be careful.

第二單元:生死一瞬間(第 13-14 週)

單字: 沖(rinse)、脫(off)、泡(dip)、蓋(cover)、送(send)

第三單元 : 天搖地動 (第 15-17 週)

單字:地震(earthquake)、 緊急避難包 bug-out bag (BOB)、 手電筒(flashlight)、
急救包/醫藥箱(first aid kit)、哨子(whistle)

面紙(tissue)、水(water)、手機(cell phone)、錢(money)

趴下(drop)、掩護(cover)、穩住(hold on)

句型: I need _____ (物品)in my bug-out bag (BOB) 緊急避難包.

第四單元: 可怕的颱風 (第 18-20 週)

單字: 颱風(typhoon)、洪水(flooding)、土石流(landslide)

豪雨(heavy rain)、海嘯(Tsunami)、 weather forecast 氣象預報

多雲的(cloudy)、下雨的(rainy)、下雪的(snowy)、有風的(windy)

句型: How' s the waether?

It' s _____.

教學活動	教具	評量
<p>第一單元: 事故傷害知多少(第 11-12 週)</p> <p>1.句型: Are you OK? Yes , I am. No , I am not.</p> <p>2.句型: Look out./Watch out. Be careful.</p> <p>活動一:討論事故傷害的原因</p> <p>1. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事務傷害。 2. 發表預防事故傷害的作法。</p> <p>活動二:探討事故傷害案例</p> <p>1.教師敘述事故傷害案例，引導學生思考如何避免? 2.教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和行為。</p> <p>活動三:探討事故案例的預防方法</p>	<p>課本 電子書 小白板 網路影片</p>	<p>口說分享</p>
<p>第二單元: 生死一瞬間(第 13-14 週)</p> <p>單字: 沖(rinse)、脫(off)、泡(dip)、蓋(cover)、送(send)</p> <p>活動一:介紹火災案例</p> <p>活動二:討論火場逃生須知</p> <p>活動三:演練火場逃生技巧</p> <p>活動四:演練燒燙傷急救</p> <p>「沖、脫、泡、蓋、送」是緊急處理燒燙傷的五個步驟： “Rinse -off-dip-cover-send” is the burn first aid process including 5 steps.</p> <p>1.Rinse: Hold the burn areas under cool running water immediately at least 20 minutes. 2. Off: Cut off the clothes from the burn areas cautiously in cool water 3. Dip: Dip the burn areas in the water about 20 mintues. 4. Cover: Cover the burn with a sterile gauze bandage or clean towel loosely. 5. Send: Send the sufferers(或用 victims、wounded、injured) straightway to hospital (with burn center) for further treatment.</p> <p>活動五:居家防火安全診斷</p> <p>活動六:防火知識問答</p>	<p>課本 電子書 小白板 網路影片</p>	<p>口說分享 實作評量</p>
<p>第三單元: 天搖地動 (第 15-17 週)</p> <p>單字:地震(earthquake)、 緊急避難包 bug-out bag (BOB)、 手電筒</p>		

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	飲食智慧王	教學設計者	簡綺初
教學對象	四年級	教學節次	3 個單元(6 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供的均衡飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要良是由年齡、性別及身體活動所決定。		
學習目標	1. 了解飲食均衡對健康的重要性 並認識一日飲食建議量。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 4. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 7. 能選擇適當的食物以避免體重過重。		
設計理念	均衡飲食和健康有密不可分的關係，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。各類食物都有其獨特的營養價值，單元中介紹營養素的來源及功用，並探討營養不均所造成體重過重或過輕的問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	英語單字： 單字： beans, fish, meat, egg, milk, vegetables, fruits Six Food Groups, vegetables, fruits, grains, dairy breakfast 句型： Do you like ___? Yes, I do. \ No, I don' t. 教室用語： 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) Good job! Excellent! Awesome! Raise your hands if you have problems/ questions. 句子： like /prefer ... Would you please share your ideas with your classmates? Would you tell us why you do this way? Tell your classmates. How did you do it? What kind of food/ fruit/ vegetable do you like best? Why?		

Is it healthy/fresh/?		
教學活動	教具	評量
<p>(第 1-3 節) 單元一 飲食新概念</p> <p>引起動機: 介紹一日飲食建議量 T: What do you eat for breakfast? S: (自由回答)</p> <p>發展活動一: 介紹一日飲食建議量 T introduces Six Food Groups. Ss categorize their breakfast into the Six Food Groups.</p> <p>發展活動二: 討論一日飲食紀錄 1.教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄: (1) 六大類食物都吃到了嗎? (2) 份量夠不夠? (3) 怎麼做會更好? 2.教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>發展活動三: 請學生分組, 並以一位組員的一日飲食紀錄為例, 進行評估。 教師統整: 學會估算一日飲食中各類食物的分量, 可以避免吃得太多或太少, 讓營養的攝取更均衡。</p> <p>發展活動四: 探討各年齡層的生理變化 1.教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。 2.請學生發表: 自己和家人處在哪個人生階段? 有哪些不同的生理變化? 3.教師進行統整。</p> <p>統整活動: 討論影響日需食物量的因素 1.教師說明: 每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。 2.教師統整: 一日飲食建議量只是通則, 可以依據每個人年齡、活動量的不同, 適當調整攝取的分量。</p>	<p>電子書</p> <p>課本</p> <p>課本</p> <p>小白板</p> <p>課本</p> <p>課本</p>	<p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p>
<p>(第 4-6 節) 主題 2 拜訪營養素</p> <p>引起動機: 認識營養素的來源及功用 T 利用課本 p.84-85, 引導學生認識六大類食物, 分別提供那些營養素。</p>	<p>課本</p>	<p>問答、發表</p>

<p>S 發表，並在課本上寫下正確答案。</p> <p>發展活動一：找出主要營養素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。 2.教師講解搶答遊戲規則。 3.請學生進行遊戲。 4.教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。 5.教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。 <p>發展活動二：討論營養不良對健康的影響</p> <p>教師提供例子，例如：常吃高熱量食物最造成過重。 學生討論，體重過重或過輕對健康有甚麼不良的影響。</p> <p>主題 3 體重控制有一套</p> <p>發展活動三：發表維持理想體重的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。 2.教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。 3.教師引導學生認識高熱量食物。 4.教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。 5.教師統整並補充說明。 <p>發展活動四：選擇健康的食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。 2.教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。 3.師生共同討論健康食物的選擇原則。 4.教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。 <p>統整活動：評估身體活動量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。 2.教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？ 3.師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？ 4.教師統整：每天運動 30 分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。 	<p>課本</p> <p>小白板</p> <p>小白板</p> <p>課本</p> <p>小白板</p>	<p>問答、發表</p> <p>小組討論</p> <p>小組討論</p> <p>問答、發表</p> <p>問答、發表</p>
--	--	--

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	環境偵查員	教學設計者	簡綺初
教學對象	四年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。		
學習目標	1. 能說出吸菸對健康的危害。 2. 能演練拒菸的技巧。 3. 能以適當的方法拒絕二手菸。		
設計理念	吸菸對健康有很大的危害，環境汙染問題，不僅影響健康，也會降低生活品質。單元中將探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因，並學習如何保護自己的感官，同時，也鼓勵學生採取實際行動，減輕汙染的危害。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	英語單字： 單字： car, scooter, bike, bus, train, air pollution, noise pollution 句型： How can I go to school? I can go to school by _____. 教室用語： 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) Good job! Excellent! Awesome! Raise your hands if you have problems/ questions. 句子： I can _____ to avoid noise pollution. Would you please share your ideas with your classmates? Would you tell us why you do this way? Tell your classmates. How did you do it?		
教學活動		教具	評量
(第 1-3 節) 單元 1 拒絕菸害 引起動機：		空氣汙染相關資料	參與發表
1. 請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友			

<p>吸菸的因素是什麼？2.教師說明吸菸的壞處。 3.教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。</p>		
<p>發展活動一：演練拒菸的技巧 1.教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。2.教師說明拒絕吸菸的技巧。3.請學生發表還有哪些拒絕的方法？</p>	課本	參與發表
<p>發展活動二：請學生分組演練。</p>	小白板	小組討論
<p>發展活動三：討論發表二手菸對健康的危害 1.教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。2.教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？3.教師解說二手菸的危害。4.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？5.教師統整並補充說明。</p>	小白板	上台表演 小組討論
<p>統整活動：採取拒絕二手菸的行動 1.請學生發表拒絕二手菸的經驗。2.教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。3.請學生發表拒絕二手菸的方法。4.教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。</p>	課本	參與發表
<p>(第 4-5 節) 單元 2 健康深呼吸</p>		
<p>引起動機：發表居住地區的空气品質 1.教師說明：每個地区的空气品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的污染物較少，空氣較清新。</p>	課本	
<p>發展活動一：教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？3.教師統整：空</p>	課本	參與發表

<p>氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。</p> <p>發展活動二：探討空氣汙染源 1.請學生發表常見的空氣汙染來源。2.教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。</p> <p>統整活動：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。</p> <p>(第 6-7 節) 單元 3. 找回寧靜的家</p> <p>引起動機：發表噪音的影響 T: 噪音對生活的影響? S: (自由發表)</p> <p>發展活動：受噪音干擾時的因應方法 T：除了課本上的建議，是否有想到其他的處理方式，避免糾紛和衝突？ S：(自由發表)</p> <p>統整活動：發表如何避免噪音 T：自己曾製造那些噪音干擾別人？要如何避免製造噪音？ S：I can _____ to avoid noise pollution (自由發表)</p>	<p>課本</p> <p>噪音相關資料</p> <p>課本</p>	<p>參與發表</p> <p>小組討論 參與發表</p> <p>小組討論</p> <p>參與發表</p>
--	-----------------------------------	--

健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	走出新方向	教學設計者	簡綺初
教學對象	四年級	教學節次	3 個單元(6 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>		
學習目標	<p>1. 討論家庭的功能及重要性。</p> <p>2. 發表關懷家人的做法。</p> <p>3. 良好的溝通技巧</p> <p>4. 討論面對家暴的因應方法。</p> <p>5 發表生活中的性別刻板印象。</p> <p>6. 分析自己的長處。</p>		
設計理念	<p>家，是人際關係中最親密的一環，與家人間的良好溝通，可以增進家庭的和諧，單元中除了讓學生學習溝通技巧，也會演練解決衝突的辦法。</p> <p>男生女生都應該學習獨立，單元中透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣。</p>		
教學方法	合作學習法、實作教學		
英語學習 content vocabulary /sentences patterns	<p>英語單字：</p> <p>family: Dad, Mom, brother, sister, grandfather, grand mother jobs: teacher, doctor. singer, painter, stylist, police officer, types of family violence: physical abuse, sexual abuse, mental abuse</p> <p>教室用語：</p> <p>試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) Good job! Excellent! Awesome! Raise your hands if you have problems / questions.</p> <p>句子：</p> <p>There are father, mother, brother and sister in my family. I can show my care to them by writing a card. I see _____ in the picture. I will ask teacher for help if I face a problem of family violence. I agree that ……. I disagree that ……. My strength is …. I want to be a _____ when I grow up.</p>		

教學活動	教具	評量
<p>(第 1-2 節) 主題 1 珍愛我的家 引起動機：討論家庭的功能及重要性 T: Who is in your family? S: (自由回答)</p> <p>發展活動一：發表關懷家人的做法 T: How do you show your care to your family? 請學生發表平常關懷家人的做法。 S: (自由回答)</p> <p>發展活動二：家庭衝突狀況劇 T: Do you communicate well with your family? 教師說明：家人之間因為關係親密，在溝通上時常忽略該有的禮節，另一方面，不善於表達自己的心意，也是造成誤解與衝突發生的原因。 S: (自由回答)</p> <p>統整活動：演練良好的溝通技巧 教師提問並引導學生思考 T: How to well communicate with your family? S: (自由回答)</p>	<p>全家福照片</p> <p>小白板</p> <p>小白板</p> <p>小白板</p>	<p>參與發表</p> <p>參與發表 小組討論</p> <p>參與發表 小組討論</p> <p>參與發表 小組討論</p>
<p>(第 3-4 節) 主題 2 家庭的危機</p> <p>引起動機：配合課本 p.116，引導學生發表。 T: What do you see in the picture? S: (自由回答)</p> <p>發展活動一：討論家暴的類型 T: What is family violence? S: (自由回答)</p> <p>發展活動二：澄清家暴的迷思 T gives some examples of family violence. S tells T it is a family violence or not.</p> <p>統整活動：討論面對家暴的因應方法</p>	<p>課本</p> <p>課本</p> <p>課本</p> <p>課本</p>	<p>學生能聽懂老師 英語指令並行動</p> <p>參與發表 小組討論</p> <p>參與發表</p> <p>參與發表</p>

<p>T: How do you do if you face the problem of family violence? S: (自由回答) (第 5~6 節) 主題 3 性別話題</p> <p>引起動機: 發表生活中的性別刻板印象</p> <p>T: Do you agree these statement, such as “Girls should wear skirt.” “Boys should”? Why? S: (自由回答)</p> <p>發展活動一: 進行性別角色檢核 T 配合課本 p.121 性別腳色檢核表提問 S 把自己的答案寫在課本上 T 引導學生檢視答題結果 如果答案中，O 越多，表示自己陷入性別刻板的危機中。</p> <p>發展活動二: 分析自己的長處 T: What is your strength? S: My strength is _____. (自由回答)</p> <p>統整活動: 破除對職業的刻板印象 T: What do you want to be when you grow up? S: (自由回答)</p> <p>期末評量週 (20 週) 由教師設計健康評量卷，範圍為本學期習得的健康知識，和本學期常用的教室英語以及領域英語單字，以紙筆方式評量。</p>	<p>課本</p> <p>課本</p> <p>PPT</p> <p>PPT</p> <p>評量卷</p>	<p>參與發表</p> <p>學生能聽懂老師英語指令並行動</p> <p>用簡易英語句型口說分享</p> <p>參與發表</p> <p>紙筆測驗</p>
---	--	--

宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 1)

主題名稱	安全新生活	教學設計者	郭承宜、林怡君
教學對象	五年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。		
學習目標	1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。 4. 認識汽車、機車、腳踏車、火車、遊覽車的安全相關措施。 5. 規畫適合家人們到四城地區一日遊的休閒活動。		
設計理念	從校園為觀察的出發點，了解生活中的危險事物有哪些，進而拓展到社區、交通工具、並回到自身的安全維護。觀察校園中的藏有危機的場所、校園周遭、回家路上、以及校外教學應注意事項…等。為達到實際操作及體驗，學生分組規劃適合家庭的宜蘭地區旅遊活動。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： 交通工具(bus, train, train station, bike, car, on foot, taxi,) 交通工具所需物件(helmet, seatbelt, brake, traffic lights, ticket) 旅遊(schedule, plan, trip, time, place, water, money, backpack, phone) 校園(school, dangerous, hurt, nurse, health center, stranger) 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! 句子： How do you go to school/go home/go to cram school? I go to _____ by _____. What do you see in the ____? Where do you like the most at school/ in Yilan? Why? Where do you hate the most at school/ in Yilan? Why? Where is the bus station/ train station?		
教學活動		教具	評量
第一單元(2-4 週) 事故傷害放大鏡 [教學準備] 學生：海報紙、彩色筆、筆電 老師：各種車禍傷害、事故、危險的影片以及校園易受傷及潛藏危機的照片 [引起動機] 教師：Do you know where is this place at school?		PPT 海報紙 彩色筆 筆電	口說分享

<p>學生：自由發言(中英文皆可)</p> <p>教師：Yes, so why do I want you to see these pictures?</p> <p>學生：(自由發言：因為很危險，同學常受傷…)</p> <p>教師：Where do you like the most at school? Why? Where do you hate the most at school? Why?</p> <p>學生：(自由發言)</p> <p>教師：Now, everyone watch carefully in this dangerous video. And tell me what do you see.</p> <p>教師：What do you see in your videos?</p> <p>學生：I see 危險、車禍、很恐怖…</p> <p>教師：說明校園與道路上所會產生的危險為何。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>教師：Now, I want each group to have a laptop and turn on YouTube. Type the website note I give to you. And everyone please watch carefully for 3 to minutes.</p> <p>學生：(以小組為單位觀看影片)</p> <p>教師：Take out the posters and markers, I want you as a group write down or draw what you see in the video. 有幾項重點須寫進海報裡：who, what, where, why, how. (老師在黑板上示範)</p> <p>學生：(以小組為單位進行海報歸納繪製並發表)</p>		<p>學生能了解校園危險及道路危險產生的要件</p> <p>口說分享</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">第二單元(5-6週) 平安去郊遊</p> <p>〔教學準備〕老師：行人安全行走/過馬路影片、大客車安全逃生影片、腳踏車安全騎乘影片</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師：How do you go to school/ go home/ go to cram school/ supermarket/ 7-11/ train station?</p> <p>學生：I go to _____ by _____. (自由發言)</p> <p>老師：What do you need if you want to ride a bike?</p> <p>學生：安全帽、檢查煞車…等(自由發言)</p> <p>老師：Yes, and how about a bus?</p> <p>學生：安全帶、逃生門…等(自由發言)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>老師：Here is the map of school and nearby area(show on screen). Please find out train station-11, cram school, bus stop, and your home.</p> <p>學生：(舉手上台指出老師所指定的位置)</p> <p>老師：Great, and now I want each group to take one map, circle the destination and start point I give you, and decide what kinds of transportation you want to use to get to your destination.</p> <p>學生：(Circle the points, and write down the transportation)</p> <p>老師：Discuss as a group and write down what you need to be ware of while you are going to your destination.</p> <p>學生：(分組討論寫下該注意的事項並發表)</p>	<p>PPT 影片 地圖 彩色筆</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解交通工具使用規範及道路危險產生的要件</p> <p>口說分享</p> <p>實作評量</p>

<p style="text-align: center;">第三單元(7-8週) 家庭休閒活動日</p> <p>〔教學準備〕學生：海報紙、彩色筆、筆電 老師：旅遊行程範例</p> <p>〔引起動機〕 老師：Where do you like the most in Yilan? How do you go there? 學生：(自由發言)</p> <p>〔發展活動〕 老師：Write down your favorite place in Yilan and put the note in the box. 學生：(寫下自己喜歡的鄉鎮並寫上名字) 老師：來看看大家最喜歡宜蘭哪裡。(計票) 選出五個最高票的地點，並將學生依自己喜好分組。 老師：Each group get a laptop and find out the touring sites near your favorite place and think about how do you go there, make a one day trip. Here are the points you need to find out and be aware of: money, transportation, time, food,etc. (給學生看旅遊規劃範例並請學生們分組規劃一日遊) 學生：(利用電腦搜尋資料，分組討論規劃旅程，並寫下該注意的事項再各組發表)</p>	<p>PPT 行程規畫表 地圖 彩色筆 投票紙/箱</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解簡易旅遊需注意的事項，並運用前幾週所學實踐到小組旅遊規劃中</p> <p>口說分享</p> <p>實作評量</p>
---	---	---

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 2)

主題名稱	做自己愛自己	教學設計者	郭承宜、林怡君
教學對象	五年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解成長階段的生理變化。 2. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 3. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。 4. 認識成癮物質及其危害。 5. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 6. 了解嚼檳榔的危害。 7. 運用做決定技巧遠離毒品。 		
設計理念	<p>以自我成長為核心出發點，並帶到認識自我與欣賞他人，共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，引導學生思考並發表。</p> <p>認識社會上常見的有害物質，並了解該如何預防、說不、保護自己及親朋好友。歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。</p>		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、道德討論（兩難）法		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	<p>英語單字： 身體成長(face, body, height, tall, short, thin, heavy) 有害物質(smoking, secondhand smoke, betel nut, alcohol, drug, toxic) 個性優缺點(outgoing, friendly, shy, happy, sad, angry, helper)</p> <p>教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great!</p> <p>句子： Do you cook/ read/ help your friends/ ? Do you like writing/jogging/running/sports/singing/dancing ? Who's your friends and why? What's your interests? Why? What subject do you like? Who smoke/eat betel nuts/ drink alcohol in your family and how do you feel?</p>		
	教學活動	教具	評量
	第一單元(9-11 週) 獨特的自己		

<p>〔教學準備〕學生：海報紙、彩色筆、便利貼 老師：紙張、箱子、ppt</p> <p>〔引起動機〕 老師：請學生寫下自己的外觀特徵、嗜好與個性但不寫名字。Write down your favorite subjects, friends, personalities, interests, and appearance on the paper, but don't write down your names. 學生：(自由書寫)</p> <p>〔發展活動〕 1. 猜猜這是誰 老師：Now, in the box there are the notes you wrote. I will read it and you think about who am I describing. 學生：(自由回答)</p> <p>2. 成長的好處與壞處 老師：Now, let's watch a video about body growing up changing. Do you like grow up? Why or why not? 學生：(自由回答) 老師：Write down pros and cons of growing up on the sticky note. Put it on the poster in each group. 學生：(自由書寫及討論)</p> <p>3. 你我他都不一樣 老師：說明不同階段皆有不同的身心理發展，每個人都是不一樣的個體，要懂得欣賞他人、互助合作。</p>	<p>海報紙、彩色筆、便利貼、紙張、箱子、ppt</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解同儕間的異同，並接納自己愛心生命</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">第二單元(13-14週) 珍愛自己</p> <p>〔教學準備〕學生：海報紙、彩色筆 老師：兩難情境狀況題</p> <p>〔引起動機〕 老師：Today we're going to talk about toxic things. What is toxic? and what is not? (show PPT let students express their thoughts) 說明有害物質為何 學生：(自由回答)</p> <p>〔發展活動〕 老師：老師給予各組不同的(兩難)情境題，請學生們分組討論如何解決。如：My dad doesn't have a job and he drinks all day. My mom works as part time and I'm only a student. There is a special drink that can stop my dad from drinking but it's expensive. Should I buy it for my dad, keep asking my dad to quit, or stay as usual. 學生：(自由討論、回答、並演出其狀況及解決方法)</p>	<p>海報紙、彩色筆、便利貼</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解毒品所帶來的危害，並能守護自己及家人的健康</p> <p>戲劇演出</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 3)

主題名稱	健康防護罩	教學設計者	郭承宜、林怡君
教學對象	五年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說出傳染病的形成原因、發生傳染病的三大必要條件及傳染方式。 2. 認識肺結核、狂犬病、愛滋病、流感、登革熱的傳染途徑和預防方法。 3. 培養接納愛滋病患的態度。 4. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 5. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 6. 具備正確就醫的知識和行為並檢視自己的醫療服務使用行為。 		
設計理念	<p>認識不同的醫療資源：請學生說自己或家人身體有不適感，會選擇哪種醫療資源？為什麼？</p> <p>認識全民健保：說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。</p> <p>就醫知識王：配合課本內容說明就醫步驟與注意事項。</p>		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	<p>英語單字： 醫療相關(National Health Insurance, infectious disease, rabies, tuberculosis, AIDS, dengue, flu, sick, hospital, clinic, Chinese medicine, western medicine, virus, bacteria, infection, saliva, air)</p> <p>教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great!</p> <p>句子： What's wrong? How are you today? How long do you feel not so good? Do you prefer hospital or clinic? Clean up the water containers. Wear mask if you are sick. Wash your hands before eating and after using restroom.</p>		
教學活動		教具	評量
第一單元(15-16 週) 當心傳染病 [教學準備] 學生：海報、彩色筆、便條貼、筆電		海報、彩色	

<p>老師：各種傳染病的簡介 PPT</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師：Let's check diseases here on the posters, and categorize them into different infectious types. (飛沫、接觸、血液、間接)</p> <p>學生：Use sticky note to categorize diseases.</p> <p>老師：說明各種傳染病的傳染途徑。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>1. 猜一猜，這是什麼病？</p> <p>老師：Look at the pictures on the PPT, and guess what kind of disease is it? And explain why.</p> <p>學生：(自由回答)</p> <p>老師：說明各種傳染病的發病特徵及預防方法。</p> <p>2. 預防為健康，輕忽會得病</p> <p>老師：Let's act out the situation by groups. Now each group will get a script about some diseases, and you have to think how to prevent it, or cure it. You may use laptop to find out more information on the internet. Please use at least 3 sentence patterns (What's wrong? How are you today? Are you ok?) in your play.</p> <p>學生：(小組討論、回答、並演出其狀況及解決方法)</p>	<p>筆、便條貼、 筆電、PPT 狀況劇大綱</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解傳病的途徑、發病情況及預防方式</p> <p>戲劇演出</p>
<p>第二單元(16-18 週) 醫療服務觀測站</p> <p>〔教學準備〕老師：中西醫介紹 PPT、全民健保介紹 PPT</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師：Look at the pictures, do you know it's Chinese medicine or western medicine?</p> <p>學生：(自由回答)</p> <p>老師：說明中西醫的異同之處。Which one do you like? Chinese medicine or western medicine?</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>老師：Let's watch a video about National Health Insurance. And I'll ask some questions about it.</p> <p>關於全民健保的問答</p> <p>1. What is National Health Insurance?</p> <p>2. How much do you pay if you have National Health Insurance? How about if you don't have National Health Insurance?</p> <p>3. What's the pros and cons of National Health Insurance?</p> <p>學生：(自由回答)</p>	<p>PPT</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解中西醫的異同，並能判斷症狀選擇所需要的醫療資源。</p>
<p>第三單元(19-21 週) 就醫有一套</p> <p>〔教學準備〕老師：學校週邊的診所或醫院圖示</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師：Why do we need hospital and clinic?</p> <p>學生：(自由回答)</p> <p>老師：講解醫院與診所的醫療分級制度。</p>		<p>口說分享</p>

<p>〔發展活動〕</p> <p>小病看診所 大病靠轉診</p> <p>老師：Now we all know that if the sickness isn't very serious we go to a clinic, and when it's very bad, we go to a hospital. Here are some situations for you to discuss in group and act out how you will deal with the disease.</p> <p>e.g. 小明覺得頭痛、發燒、流鼻水，但沒有肌肉痠痛，他應該去…就醫？為什麼？</p> <p>阿嬤患有糖尿病，不小心在家裡跌倒撞到頭站不起來，應該把阿嬤送去…？為什麼？</p> <p>學生：(自由討論、回答、設定腳色並演出其狀況及解決方法)</p>	<p>PPT</p> <p>影片</p> <p>情境狀況</p>	<p>學生能了解就醫分級制度，避免造成資源浪費，依症狀判斷所適合的就醫地點。</p> <p>戲劇演出</p>
---	----------------------------------	--

<p>討論課本「情境1」及「情境2」的例子，讓學生體會到「運用正確的溝通技巧，能讓事情產生不同的結果」。</p>		
<p style="text-align: center;">第二單元(3-4週) 家庭危機</p> <p>〔教學準備〕不同家庭型態之解釋與形成原因 https://reurl.cc/VaAWKn</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師：I live with my husband and son. Who do you live with? Raise your hand before you speak.</p> <p>學生：舉手發言(中英文皆可)</p> <p>老師：3 people in my family. There are a mom, a dad, and a son. So we are a “小家庭”. Let’s read the family note for 3 minutes and you tell me what kind of family do you have.</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>學生：自由發言 (share their family members and classify their family type.)</p> <p>老師：Now you all understand the family types. Each type of family has some difficulties. 各組上台抽一個家庭型態並討論會遇到什麼樣的問題 Discuss in your group in 5 minutes.</p> <p>學生：小組討論並分享</p> <p>老師：Next. “domestic violence” 何謂家暴?說明「家庭暴力」指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為，除了會造成受虐者生理及心理上的傷害之外，還會讓家庭的功能喪失。</p> <p>師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。</p>	<p>學習單 紙筆 課本</p>	<p>口說分享 實作評量</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 2)

主題名稱	美麗人生	教學設計者	郭承宜、林怡君	
教學對象	五年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)	
能力指標	1-2-1 認識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。			
學習目標	1. 列舉影響生長發育的因素。 2. 學會正確選擇及處理食物的方法。 3. 認識不同族群或國家的飲食特色。 4. 表現正確且合宜的用餐禮儀。			
設計理念	先由了解各年齡層的生理變化、食物金字塔、討論食材處理方式進而研究各國飲食文化。探討武漢肺炎及其他流行疾病(高血壓、糖尿病…等)成因與飲食的關聯。認識生長變化，培養健康的飲食觀念。			
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、道德討論(兩難)法			
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： healthy eating pyramid, nutrition, fat, fabric, flavor, food safety, preserve, meat (pork, beef, chicken, fish), 2019-nCoV, high blood pressure, obesity 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! 句子： How do you cook _____? Is it healthy or not? What's your favorite food? My favorite food is _____. Which food is healthy/unhealthy?			
教學活動		教具		評量
第一單元(5-7 週) 生長你我他 [教學準備] Jimmy Oliver 拯救英國學生營養午餐影片、Food pyramid, food cards on the black board [引起動機] 分類食物 教師：Everyone open your book and read the food pyramid for 2 minutes. 學生：(Read quietly) 教師：Time's up. Look at the black board. Here are different food. Each group has a food type to collect. For example, group 1 has protein, so they need to collect food that contains protein.		投影機 學習單 食物分類海報 食物卡		教師觀察 學生發表 實際演練

<p>學生：討論並上台拿取屬於自己小組的食物類型，完成後進行小組分享。</p> <p>〔發展活動〕討論何謂健康的食物並檢視自己昨日一天的飲食、觀看 Jimmy Oliver 影片</p> <p>教師：Think about your yesterday diet, what's your favorite food? Do you think it's healthy or unhealthy, why?</p> <p>學生：自由發言(中英文皆可)</p> <p>教師：Now, let's watch the video and I'll have some questions for you later.</p> <p>Q1. Why Jimmy want to change students' lunch?</p> <p>Q2. What kind of problem they will have?</p> <p>Q3. Do you think he did it or not? why?</p> <p>Q4. If you live in the UK, what kind of lunch you want to have or prepare for yourself?</p> <p>學生：小組討論後自由發言(中英文皆可)並完成學習單</p>		
<p style="text-align: center;">第二單元(8-9 週) 飲食小專家</p> <p>〔教學準備〕食物金字塔海報、武漢肺炎影片、各國飲食文化差異、慢性病衛教影片</p> <p>〔引起動機〕教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等不同國家的飲食特色</p> <p>教師：In the textbook, different country has different diets. Some is healthy but some is not. For example, does anyone know 2019-nCoV?</p> <p>學生：自由發言(中英文皆可)</p> <p>教師：Good, let's watch a video about 2019-nCoV.</p> <p>〔發展活動〕疾病與飲食的關聯</p> <p>教師：Here are different diseases that I want each group to find information online and make a ppt. High blood pressure, obesity, influenza, and diabetes. In your ppt, you need following information: definition of the disease, how to prevent it, what kind of food is good to the patient.</p> <p>學生：自由討論製作 ppt 並發表(中英文皆可)</p>	<p>投影機</p> <p>食物分類海報</p> <p>新聞影片</p> <p>筆電</p>	<p>教師觀察</p> <p>學生發表</p> <p>學生簡報</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 3)

主題名稱	搶救地球	教學設計者	郭承宜、林怡君
教學對象	五年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。		
學習目標	1. 觀察社區中的環境汙染問題。 2. 運用資訊解決環境汙染的問題。 3. 舉例改善水汙染的方法。 4. 分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。		
設計理念	以環境汙染影片帶入地球目前正在遭受的嚴重威脅。探討有哪些汙染存在於生活之中並以小組討論該如何解決不同的汙染問題。教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活當中，影響著我們的健康，唯有從自身做起，才能確實減少環境汙染的危害。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： water pollution, air pollution, noise pollution, earth, global warming, CO2, straws, plastics, trash. 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! 句子： How to reduce _____ pollution? We can _____ to reduce _____ pollution.		
教學活動		教具	評量
第一單元(11-13 週) 生病的地球 [教學準備] 環境汙染影片 https://youtu.be/OqHp03RRTDs [引起動機] 以環境汙染影片帶入地球目前正在遭受的嚴重威脅。探討有哪些汙染存在於生活之中並以小組討論該如何解決不同的汙染問題。 教師：In the video, how does pollutions affect our lives? 學生：討論並發言(中英文皆可 Air pollution will harm our lungs, eyes, and skin.) [發展活動] 觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關不同種環境汙染問題(水、空氣、噪音、土壤)的資料並發表。 教師：In the neighborhood, what kind of pollutions do you know? And how can we reduce it? 學生：討論並發言(中英文皆可)		投影機 筆電 環境汙染影片	教師觀察 學生發表 學生報告

<p>教師：Next, each group has to find out a pollution's information online, make a ppt and report.</p> <p>學生：討論、製作 ppt 並發表(中英文皆可)</p>		
<p style="text-align: center;">第二單元(14-15 週) 環境汙染面面觀</p> <p>〔教學準備〕筆電、投影幕</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>減汙行動</p> <p>教師：clean water, fresh air, quiet place and clean soil are very important to human. so how can we keep our environment clean and very comfy for people to live? 每組將探究上一次的 ppt 內容再延伸討論及搜尋資料如何降低汙染。</p> <p>學生：討論、製作 ppt 並發表(中英文皆可)</p> <p>〔發展活動〕How to reduce _____ pollution?</p> <p>以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱歌」為例，帶領學生思考改善噪音汙染的方法。</p> <p>空氣汙染小百科</p> <p>教師配合課本第 132 頁說明造成空氣汙染的原因，並適時展示空氣汙染的照片或圖片，加強學生學習效果。向學生說明空氣汙染不限於室外，室內的空氣也會受到汙染。我們每天約有 80~90% 的時間處於室內環境中，如果室內不通風時，汙染物就容易蓄積。</p> <p>教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源，並歸納說明。</p> <p>說明空氣汙染對健康和環境的負面影響。</p>	<p>筆電</p> <p>投影幕</p>	<p>教師觀察</p> <p>學生發表</p> <p>學生報告</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-五年級(主題 4)

主題名稱	老化與健康	教學設計者	郭承宜、林怡君
教學對象	五年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		
學習目標	1. 了解老年期的飲食保健方法。 2. 運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3. 學習照顧年邁的長輩。		
設計理念	以訪談社區耆老或養老院愛心服務讓學生實際體會老年人的生活，並補充說明：邁入老年期後，人體的許多功能會退化，對於營養的需求除了少油、少鹽、少糖之外，還應針對老年期的生理和心理狀況，適時調整飲食內容，才能讓老年人吃出健康與長壽。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： elders, aging society, healthy diet, age group, cancer 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! 句子： How old is your grandpa/grandma? He's/She's _____ years old. I help my grandpa/grandma _____.		
教學活動		教具	評量
第一單元(16-18 週) 關懷老年人 [教學準備] 海報紙、彩色筆 [引起動機] 教師請學生思考、討論下列事項並將結果寫下來： (1)How do elders live?, 例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。 (2)Did you help any elders like grandpa or grandma, how ? (3)Is there any other things that you can do for elders? [發展活動] 教師請學生依據課本第 141 頁的菜單範例，師生共同檢核小杉一家人所設計的菜單是否符合「老年人的健康飲食原則」。教師詢問學生是否有與爺爺、奶奶或其他老年人溝通的經驗，並說明老化現象可能造成彼此之間溝通上的阻礙，因此在與老年人溝通時，應注意以下幾點：多傾聽、給予充足的反應時間、避免發生爭執、善用肢體輔助表達、善用物品幫助表達。		海報紙 彩色筆	學生發表 討論學習 提問回答
第二單元(20-21 週) 健康檢查 [教學準備]			學生發表 討論學習

<p>〔引起動機〕</p> <p>教師：What's health examination? Do you remember the examination you did at school?</p> <p>學生：自由回答(中英文皆可)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>教師搭配課本第 147、148 頁，帶領學生思考「健康檢查結果不佳時，應該如何改進」。</p> <p>教師：When you find out your health examination is not ok, how do you improve it?</p> <p>學生：自由回答(中英文皆可)</p> <p>教師配合課本第 150 頁說明致癌的可能原因，包括：遺傳基因、致癌因子、其他危險因子。教師配合課本第 151 頁內容，請學生找出自己和家人生活型態中的致癌因子，例如：嚼檳榔、吸菸、酗酒、常吃炭烤、醃漬或油炸食物、常吃黃麴毒素含量高的食物、常吃遭到重金屬污染的貝類或海鮮、體重過重或過輕、缺乏運動習慣、經常熬夜、生活緊張、壓力過大等，並請學生分享檢視的結果，提醒學生要和家人共同討論改進的計畫。</p> <p>教師：What is cancer? What causes cancer?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WPgJafGz4fg</p>		<p>提問回答</p>
---	--	-------------

宜蘭縣礁溪鄉四結國民小學

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題一)

主題名稱	人際加油站	教學設計者	林怡君、郭承宜	
教學對象	六年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)	
能力指標	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法			
學習目標	1.了解家庭對於人際發展的重要性。 2.與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3.了解關心與尊重對人際關係的影響。 4.與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。			
設計理念	以學生本身的經驗為出發點，了解如何處理人際關係當中所面臨的問題、拒絕他人的藝術以及如何化解人際關係中的衝突。			
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、情境演出			
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： 情緒(angry、happy、sad、tired、bored) friendship、reject、argue、fight、disagree 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Please raise your hand. 句子： I like _____. I don't like _____. I had a fight/argument with _____. Say no to _____.			
教學活動		教具		評量
第一單元 (2-4 週) 人際交流 [教學準備] 老師：PPT、友誼情境題、紅燈牌、綠燈牌 [引起動機] 教師：Who is your best friend? Why? What's your first impression about her/him? 學生：自由發言(中英文皆可) 教師：Why is friendship so important to us? 學生：(自由發言) 教師引導 Friendship is important to us. Sometimes we may have a fight with the one we love or care. What can we do? [發展活動 1] 教師請學生依據課本第 42 頁的例子演出情境劇，並引導學生思考下列問題，並上臺發表：		PPT 友誼情境題 紅燈牌 綠燈牌		口說分享

<p>(1)你覺得哪些做法有助於建立良好的人際關係呢？為什麼？</p> <p>(2)面對團體中的新同學，應該如何與他交朋友呢？</p> <p>(3)如果你是小智，你會如何認識新同學呢？</p> <p>〔發展活動2〕</p> <p>1.教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受歡迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌(Green Card)，不受歡迎的行為舉起紅燈牌(Red Card)。</p> <p>2.教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。</p>		<p>學生能演出情境劇並踴躍發表</p>
<p style="text-align: center;">第二單元 (5-6 週) 拒絕的藝術</p> <p>老師：影片、小白板</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師：Have you ever turned someone down? Did you hurt his/her feeling? Please share your experiences with us.</p> <p>學生：自由發言(中英文皆可)</p> <p>教師播放關於拒絕他人的 youtube 影片並與學生共同探討影片中所使用的方法是否恰當。如果是你，你會如何做?將答案寫在小白板上，並與同學分享。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>1.教師搭配課本第 46 頁小智的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與壞處。</p> <p>2.教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。</p> <p>Say NO to something you don't like or you disagree.</p> <p>3.教師請學生針對拒絕的技巧進行情境演練。</p>	<p>影片 小白板</p>	<p>口說分享</p> <p>學生能了解拒絕的藝術並且進行情境演練</p>
<p style="text-align: center;">第三單元 (7-8 週) 化解衝突</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師：Have you ever had a fight with your family or friends? What's wrong in the end? Was it a happy ending? Why or why not?</p> <p>學生：自由發言(中英文皆可)</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>1.教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。</p> <p>2.教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。</p> <p>3.教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發生衝突時，應充分運用化解衝突的原則，勇敢表達自己的想法並進行溝通，這樣才能圓滿化解衝突、降低摩擦，並增進彼此的感情。</p>		<p>口說分享</p> <p>學生能了解化解衝突的原則</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題二)

主題名稱	聰明消費學問多	教學設計者	林怡君、郭承宜
教學對象	六年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。		
學習目標	1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。 5. 培養理性、負責任的消費態度。 6. 了解消費者的基本權利。 7. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 8. 做到消費者應盡的義務。		
設計理念	以日常生活為核心出發點，從辨讀商品標示、了解選購運動鞋的注意事項、選購標示清楚且完整的食品以及養成察看食品標示的習慣，引導學生思考並上臺發表。 認識消費者的權益與義務以及發生消費糾紛時的處理方法，培養理性、負責的消費態度。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： Label、nutrition facts、calories、Fat、Trans Fat、Carbohydrate、protein... Customers、sales、money、credit card、buy and sell Over-the-counter medicine or doctor prescribed 體育活動 basketball、soccer、golf、skateboarding、baseball 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Are you done? Please raise your hand. 句子： What do you see on the label? Is it healthy?/ Is it nutritious? Do you like it? Why or why not?		

<p>任意購買或服用，同時生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。</p> <p>〔發展活動 5〕</p> <p>1.教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。</p> <p>2.教師搭配課本第 106~107 頁，帶領學生認識常見的標章。</p> <p>3.教師詢問學生，請學生思考並上臺發表：</p> <p>(1)是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。</p> <p>(2)家中是否使用標示上述商品標章的產品？</p> <p>(3)使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？</p>		
<p style="text-align: center;">第二單元 (13-14 週) 消費高手</p> <p>〔教學準備〕學生:海報紙、簽字筆 教師:消費糾紛之案例 PPT</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>教師：Where do you do your shopping? Online or in the store? 學生：自由發言(中英文皆可) 教師：Which one do you prefer? Why? What are the pros and cons about shopping online or in the store? 學生：(自由發言)</p> <p>〔發展活動 1〕</p> <p>1.教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。</p> <p>2.教師搭配課本第 113 頁內容，說明「消費者三不運動」。</p> <p>〔發展活動 2〕</p> <p>1. 教師提出所蒐集的消費糾紛與學生共同討論，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。</p> <p>2. 教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」有以下，例如：撥打 1950 消費者服務專線、行政院消費者保護會線上申訴系統 (https://appeal.cpc.ey.gov.tw) 進行申報；也可以向中華民國消費者文教基金會等民間消費者保護團體尋求協助。</p> <p>3.將學生分組並請學生針對分配到的部分進行資料蒐集與報告。</p> <p>〔發展活動 3〕</p> <p>1.教師提問：你有沒有聽過消費者保護法？是否知道消費者保護法所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了消費者保護法，以保障消費者的權益。</p> <p>2.學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。</p> <p>3.教師歸納說明，身為一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。</p>	<p>案例 PPT 海報紙 簽字筆 筆電</p>	<p>口頭分享</p> <p>資料蒐集與報告，並了解如何維護本身消費者之權益</p> <p>了解消費者之權益與義務</p>

<p>4.教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。</p> <p>5.教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。</p>		
--	--	--

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題三)

主題名稱	非常男女大不同	教學設計者	林怡君、郭承宜
教學對象	六年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。 3. 了解性侵害的定義並能拒絕性騷擾。 4. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法，培養危機處理的能力。 		
設計理念	以青春期中身體器官的發展為核心出發點，認知青春期中不同性別者身體的發展與保健，同理與關懷受到性騷擾或性侵害者，並能瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	<p>英語單字： 人體器官 private part、chest.....(根據課本加入) sexual harassment、 personalities, interests、strengths</p> <p>教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Please raise your hand.</p> <p>句子： I'm good at _____. Like/prefer</p>		
教學活動		教具	評量
<p style="text-align: center;">第一單元 (15-16 週) 哪裡不一樣</p> <p>〔教學準備〕學生：白板筆 老師：青春期中器官的 PPT、小白板</p> <p>〔引起動機〕 老師：Let's look at the PPT first and see how much you know about yourselves. 教師利用 PPT 說明人體器官，同時輔佐以英文介紹。</p> <p>〔發展活動〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明男性、女性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。 What are the functions? 2. 教師說明男性、女性生殖器官的清潔及保健方法。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。 		<p>青春期中器官 PPT 小白板 白板筆</p>	<p>口頭分享 專心聽講</p> <p>認識男女之重要生殖器官</p>

<p>4.利用小白板進行器官問答。</p>		
<p>第二單元 (17-19 週) 拒絕騷擾與侵害</p> <p>〔教學準備〕老師:性侵害、性騷擾等案例新聞</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師: Have you heard of sexual harassment? Where did you hear of it? 詢問學生是否聽過相關新聞案例?</p> <p>老師: 呈現所蒐集的新聞案例並利用問答澄清學生對於性侵害的迷思? 如: 一定都是陌生人才會對我性騷擾?</p> <p>〔發展活動 1〕</p> <p>1.教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春變化,但是,有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況,讓人感到受侮辱、不舒服,此類情形都屬於「性騷擾」。</p> <p>2.教師提問: 如果遇到性騷擾的狀況時,可以怎麼做呢? 請學生發表自己的做法。</p> <p>3.教師統整說明,不管是熟識的人或是陌生人,相處時都應該尊重彼此身體的界限,不可隨意碰觸或亂開玩笑。</p> <p>4.教師說明「避免性騷擾的做法」。</p> <p>〔發展活動 2〕</p> <p>1.教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例,請學生進行反思:</p> <p>(1) 遭遇性侵事件後,受害者會有什麼感受?</p> <p>(2) 對於性侵事件,應該感到羞恥的是受害者還是加害者?</p> <p>(3) 遇到性侵害時該如何處理呢?</p> <p>2.教師說明「性侵害」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為,可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。</p> <p>3.教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權,對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕,萬一遭遇性侵害,要勇敢說出來並尋求協助,這樣才能將加害者繩之以法。</p> <p>〔發展活動 3〕</p> <p>1.教師搭配課本情境,請學生依據不同的情境,討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。</p> <p>2.教師請學生上臺發表討論的結果,並視教學狀況進行情境模擬。</p> <p>3.教師請學生分享演練的心得,並適時補充說明。</p>	<p>性侵害、性騷擾等案例新聞</p>	<p>口頭分享</p> <p>了解避免性騷擾及性侵害之相關作法及如何應變處理</p>
<p>第三單元 (20-21 週) 性別平等與自我肯定</p> <p>〔教學準備〕老師:性別刻板印象學習單</p> <p>〔引起動機〕</p> <p>老師: Now, you will take a worksheet and please finish it. Later, we will have some discussions.</p> <p>待學生完成學習單,引導學生進行思考,是否自己的想法深受性別刻板印象之影響。</p> <p>〔發展活動〕</p> <p>1.教師說明雖然性別是天生的,但是,每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2.教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲,</p>	<p>學習單</p>	<p>完成學習單</p> <p>踴躍討論發表</p>

<p>協助學生檢視自己對於性別角色的概念。</p> <p>3.教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。</p> <p>〔發展活動2〕</p> <p>了解自己肯定自己－優點轟炸</p> <p>1.教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處呢？</p> <p>2.教師將全班分為四至五人一組，進行分享</p> <p>3.教師統整說明，每個人都有自己的獨特之處，透過自我分析、別人的觀察，甚至心理測驗，都可以幫助更了解自己。</p> <p>4.教師說明每個人都有優缺點，了解自己之後，更重要的是能肯定自己的價值、面對並接納缺點。</p> <p>5.教師向學生說明「面對自己的缺點並設法改進」可以讓自己感覺更好、更喜歡自己，請學生發表：</p> <p>(1)你認為自己有哪些優點和缺點？</p> <p>(2)你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？</p> <p>6.時間許可，引導學生進行優點大轟炸活動</p>		<p>能檢視自己對於性別的刻板印象並做出改變</p> <p>能了解自己的長處並肯定自我</p>
---	--	---

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題一)

主題名稱	健康醫點通	教學設計者	林怡君、郭承宜
教學對象	六年級	教學節次	3 個單元(7 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 學會避免醫療資源的浪費。 3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4. 了解部分負擔的用意。 5. 學會正確的就醫行為。 6. 檢視及反省自己的就醫行為。 7. 願意珍惜並善用有限的醫療資源。 8. 分辨西醫的科別與主治的症狀。 		
設計理念	以學生本身的經驗為出發點，體認健康行為的重要性。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、情境演出		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	<p>英語單字： hospital、clinic、insurance card、medicine、headache、toothache、runny nose、</p> <p>教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Please raise your hand.</p> <p>句子： I like _____. I don't like _____. I go to the hospital because _____. I go to the clinic because _____.</p>		
教學活動		教具	評量
<p style="text-align: center;">第一單元 (2-4 週) 守護醫療資源</p> <p>When do you go to the hospital? When do you go to the clinic? Why? Do you have your own insurance card? 教師秀出健保卡的圖片 Do you know its purpose? 1. 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁珊妮家就醫的例子，請學生分組討論下列問題，並派代表上臺報告： (1)媽媽直接帶弟弟到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？ (2)為了讓身體趕快痊癒，請醫師打針並多開藥，是正確的做法嗎？</p>		<p>醫院圖卡 診所圖卡</p>	<p>口頭分享 專心聽講與發表</p>

<p>(3)如果有感冒症狀需要就醫，你會怎麼做呢？請試試做決定的技巧。</p> <p>教師依課本內容引導學生探討「部分負擔」制度，並強調「部分負擔」是以看診時繳納部分醫療費用的精神，達到珍惜醫療資源的目的。</p> <p>教師詢問學生「除了遵守分級醫療制度及不過度領藥外，還有哪些是珍惜醫療資源的行為？」</p> <p>教師總結珍惜醫療資源的行為</p>		
<p style="text-align: center;">第二單元 (5-6 週) 就醫即時通</p> <p>Do you have your own insurance card? 教師秀出健保卡的圖片 Do you know its purpose?</p> <p>【活動一】不可不知的就醫義務</p> <p>1. 教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫權益，但身為病患和病患家屬，平時應遵守就醫的義務，醫事人員也須對病患善盡醫療照護的責任，讓醫、病雙方建立良好的互動，避免發生醫病衝突。</p> <p>【活動二】醫病溝通劇場</p> <p>1. 教師請學生依課本第 45 頁的兩種情境，上臺演出短劇。 2. 與學生進行討論與提問。</p>	<p>健保卡</p>	<p>情境演出與討論 專心聽講與發表</p>
<p style="text-align: center;">第三單元 (7-8 週) 用藥保安康</p> <p>教師請學生拿出蒐集的藥品包裝，共同對照藥品標示，依照課本第 46~47 頁成藥、指示藥和處方藥的介紹，認識藥品的類別。</p> <p>Where do you keep your medicine? Why?</p> <p>用藥劇場</p> <p>1. 教師請學生依課本第 50 頁中珊妮奶奶為例，上臺演出情境短劇，討論情境中的奶奶有哪些錯誤的用藥行為。</p> <p>用藥迷思大搜查</p> <p>教師調查學生用藥觀念</p> <p>1. 教師利用學習單檢測學生常見的错误用藥觀念：</p> <p>(1)自行判斷並用藥，感覺症狀和上次生病時相似，直接服用剩下的藥品。</p> <p>(2)以牛奶、果汁、咖啡等飲料取代白開水，搭配服用藥。</p> <p>(3)聽信他人推薦，購買來路不明的藥品。</p> <p>(4)過量用藥，認為用藥可以「有病治病，沒病強身」。</p> <p>教師總結正確用藥的行為及觀念</p>	<p>藥品包裝 學習單</p>	<p>完成學習單 口頭分享</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題二)

主題名稱	青春進行曲	教學設計者	林怡君、郭承宜
教學對象	六年級	教學節次	3 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。		
學習目標	1. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。 2. 增進結交異性朋友的意願。 3. 解網路交友的危險性。 4. 路交友進行批判性思考。 5. 對網路色情資訊進行批判性思考。 6. 獲得正確性知識的適當管道。		
設計理念	透過課堂實例及討論了解網路交友的危險性，並學習對網路交友進行批判性思考。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論、		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： Online、friend、pros and cons、once、twice、 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 寫下 Write down... 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Are you done? Please raise your hand. 句子： What do you do online? How often do you surf the internet? Do you like it? Why or why not? What do you like? I prefer.....		
教學活動		教具	評量
第一單元 (9-11 週) 友誼的橋樑 1. 教師拿出事先準備的球，配合音樂傳物，當音樂暫停時，物品在手上的學生起立，告訴大家他認為兩性互動時應注意的事項。 2. 閱讀課文後，教師提出以下問題，請學生說出自己的看法。 (1)怡君和阿國的困擾是什麼？ (2)你有異性朋友嗎？如果同學將你和異性配對，你會有什麼感受？ 3. 以課本上怡君想維繫自己與阿國友誼的例子，請學生發表解決		球	口頭分享

<p>問題的策略。</p> <p>第二單元 (13-14 週) 網路停看聽、網路沉迷知多少</p> <p>What do you do online? How often do you surf the Internet?</p> <p>What are the pros and cons about online?</p> <p>1.教師配合課本第82頁的案例，強調網路交友隱藏著許多危險和陷阱，須提高警覺、小心提防。</p> <p>【活動】 避開色情媒體</p> <p>1.教師配合課本第84頁的情境，引導學生思考以下問題：</p> <p>(1)為什麼網站上會出現色情資訊？</p> <p>(2)色情資訊中呈現的兩性互動是正確且平等的嗎？</p> <p>(3)你覺得觀看色情資訊，會對身心發展造成什麼影響？</p> <p>(4)可以透過哪些方法維護自己的上網品質？</p> <p>【活動二】 善用資源</p> <p>1.教師介紹課本第85頁的網站或機構，引導學生認識可獲得正確性知識的管道。</p> <p>【活動三】 你上癮了嗎？</p> <p>1.發下學習單進行網路沉迷評量表進行自我評估。</p> <p>2.教師勉勵過度使用網路的學生要警覺網路沉迷帶來的影響，設法回復正常的上網行為。</p> <p>【活動四】 擋得住的誘惑</p> <p>1.教師說明如果有網路沉迷的問題，為了改善自己的身心健康、家庭生活、人際關係與社會適應情形，可以參考下列方法回復正常上網行為。</p> <p>(1)方法1：思考戒除網路沉迷的好處。</p> <p>(2)方法2：找出替代行為，取代習以為常的上網習慣。</p> <p>(3)方法3：環境布置。</p> <p>(4)方法4：堅定自我克制的決心。</p> <p>(5)方法5：昭告天下，尋求支持的力量。</p> <p>(6)方法6：做成自我監控紀錄，訂定目標及實施日期。</p>	<p>網路沉迷評 量表</p>	<p>完成學習單 口頭分享</p>
--	---------------------	-----------------------

健康領域沉浸式英語教學教案設計-六年級(主題三)

主題名稱	食在安心	教學設計者	林怡君、郭承宜
教學對象	六年級	教學節次	4 個單元(4 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。		
學習目標	1.了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2.依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。 3.了解食品安全問題的重要性。 4.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。 5.了解食品中毒的定義。 6.了解造成食品中毒的原因。 7.了解食品中毒的處理方法。 8.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。		
設計理念	檢視日常生活，是否依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇，並透過資料搜索了解食品中毒的處理方法。辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	英語單字： food、healthy、unhealthy、junk food、food poisoning、 教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great! Any questions? Please raise your hand. 句子： I'm good at _____. Like/prefer		
教學活動		教具	評量
第一單元 (15-16 週) 餐飲衛生、食安守門員 Teacher asks, how often do you and your family eat out? Where do you eat out mostly? Why? 教師展示餐廳、夜市等攤位的圖片，請學生發表是否會選擇在該處用餐? 【活動一】外食的選擇 1.教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外出用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？		圖卡 新聞案例	口說分享

<p>2.請學生分享平常外出用餐前，會考慮哪些因素來選擇外食的地點？這些因素中，哪些符合安全飲食的目的？不符合處可以如何改進？</p> <p>【活動二】餐飲衛生檢測站</p> <p>1.教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。</p> <p>【活動三】食品安全追追追</p> <p>1.教師透過新聞案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。</p> <p>【活動四】食安小尖兵</p> <p>1.教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第127頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？</p>		
<p>第二單元 (17-18 週) 食品中毒解密、食品安全之旅</p> <p>Have you experienced or heard of food poisoning? What are the reasons? What can we do about food poisoning? How can we prevent us from food poisoning?</p> <p>【活動一】食品中毒知多少</p> <p>1.教師說明食品中毒的處理方法。</p> <p>2.教師說明食物中毒的定義，帶領學生討論課本第129頁的圖片，了解引起食品中毒的原因。</p> <p>【活動二】食品中毒放大鏡</p> <p>1.配合課本圖片說明食物中毒的種類：細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、化學性食品中毒、動物性食品中毒、植物性食品中毒、黴菌毒素。</p> <p>【活動三】食品中毒不要來</p> <p>1.教師配合課本第132頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。</p> <p>2.教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第 133 頁說明食品中毒的自我照護原則。</p> <p>【總結活動】食品安全之旅</p> <p>1.教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。</p> <p>2.全班選出六個關主，其他學生以課本的關卡回答問題並進行闖關，教師適時於活動中補充說明，並強調這些情況在生活中都可能遇到，應做出正確的選擇。</p> <p>3.配合課本第 134、135 頁進行闖關活動。</p>	<p>課本掛圖 闖關卡</p>	<p>參與活動</p>