

教育部國民及學前教育署
109 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

國立臺北教育大學

中華民國 110 年 9 月

健康教育

目錄

年段	校名	單元名稱	頁數
一年級	基隆市暖暖區暖江國民小學		
	上學期： 課程架構 單元一：小一新鮮人 (學習交通安全知識、認識校園規範、健康中心) 單元二：健康小達人 (了解身體的部位名稱以及養成良好的衛生習慣) 單元三：我長大了 (學習自己完成事情、學習喜歡自己、交朋友、認識情緒) 單元四：活力加油站 (認識食物對身體的重要性，進而養成吃好食物的習慣。) 下學期 單元一：飲食面面觀 (認識六大類食物、培養健康習慣並正常排便) 單元二：帶著眼耳鼻去旅行 (了解眼耳鼻的功能與重要性，愛護眼耳鼻的方法及保健方法) 單元三：自我保護小勇士 (能知道身體的隱私處、保護自己的方法) 單元四：抗病小高手 (了解感染腸病毒的症狀、居家照護要點)		1
	臺南市佳里區仁愛國民小學		
	上學期： 單元一：健康又安全 (察覺校園中師長的角色、認識學校健康中心、能正確使用學校遊樂器) 單元二：小心!危險 (認識交通號誌、標誌、學會判斷危險情境並保護自己) 單元三：健康超能力 (學習正確的刷牙及洗手方式、養成基本的飲食好習慣、學會廁所的標示與如廁禮儀。		71

	<p>下學期：</p> <p>單元一：保護身體好健康 (認識身體各部位的功用與重要性、養成愛護五官的生活習慣)</p> <p>單元二：健康飲食聰明吃 (認識紅燈、綠燈食物、養成良好飲食習慣、珍惜食物不浪費資源)</p> <p>單元三：健康防護罩 (了解疾病的照護和正確用藥原則、認識情緒)</p>	
二年級	臺南市佳里區仁愛國民小學	
	<p>上學期：</p> <p>單元一：喜歡自己珍愛家人 (成長的變化、欣賞自己、關愛家人)</p> <p>單元二：生活保健有一套 (眼耳鼻急救站、照顧我的身體)</p> <p>單元三：健康的生活環境 (學校環境與健康、社區環境與健康)</p> <p>下學期：</p> <p>單元一：當我們同在一起 (將心比心、真心交朋友)</p> <p>單元二：飲食行動家 (飲食密碼、健康飲食習慣)</p> <p>單元三：齙齒遠離我 (為什麼會齙齒、護齒好習慣)</p> <p>單元四：保健小學堂 (疾病不要來、去去過敏走)</p>	91
三年級	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	
	<p>上學期：</p> <p>單元一：骨骼健康有妙方 (認識身體部位及其功能、分辨日常生活情境的安全與不安全、緊急情況的處理方法)</p> <p>單元二：飲食與生活 (認識食物生產與分部及自然環境的關係、影響食物選擇的因素)</p> <p>下學期：</p> <p>課程架構</p> <p>單元一：飲食你我他 (台灣特色飲食、家庭飲食型態大不同、健康飲食)</p> <p>單元二：飲食型態大不同 (認識家人飲食型態、健康飲食烹調方式)</p> <p>單元三：健康飲食有妙招 (檢視自身食用垃圾食物情況、了解垃圾食物對身體的危害)</p> <p>單元四：用餐的禮儀 (認識用餐基本規矩、用餐禮儀繪本)</p>	125

三年級	高雄市仁武區仁武國民小學	
	上學期： 單元二: 寶貝我的感官 (了解眼睛、耳朵和舌頭的基本構造、重要性、培養愛護眼睛、耳朵和舌頭的正確態度) 單元四: 飲食與健康 (認識六大食物、尊重不同文化的飲食)	159
四年級	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	
	上學期： 單元一: 骨骼健康有妙方 (認識身體、預防受傷、受傷處理、強化骨骼) 單元二: 飲食與生活 (健康身形、選購食品、四季食物、設計健康菜單) 單元三: 我是EQ高手 (情緒表情、不愉快事件、解決問題、角色扮演) 單元四: 美好的假期 (家庭活動、行前準備、危險情況、急救處理) 下學期： 單元一: 大自然怎麼了 (美麗大自然、大自然改變了、拯救大自然、環保心行動) 單元二: 生命的旅程 (生命的循環、老人的生活、老人身心的照顧、我永遠想念你) 單元三: 飲食大觀園 (飲食文化、飲食型態、用餐禮儀、食品安全) 單元四: 戲水安全 (泳池觀察員、泳池的安全守則、海灘戲水須知、溪河潛藏的危機)	169
	臺北市文山區辛亥國民小學	
上學期： 單元一: 寶貝牙齒 單元二: 飲食面面觀 單元三: 消防尖兵 單元四: 我真的不錯 單元五: 向傳染病說不 下學期： 單元一: 身體的成長 (體認身體發育與成長、養成好習慣) 單元二: 健康飲食有一套	229	

	<p>(不同國家早餐內容的差異性、運動前後的正確飲食方式、認識政府認可的優良食品標章以及食品營養標示)</p> <p>單元三: 為健康把關 (看醫生的時機)</p> <p>單元四: 生活安全網 (認識與預防天然災害)</p>	
四年級	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	
	<p>上學期:</p> <p>單元一: 飲食面面觀 (了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定)</p> <p>單元二: 向傳染病說不 (表現預防疾病的正向行為與活動)</p> <p>單元三: 寶貝牙齒 (認識牙齒的種類、名稱、功能、做好牙齒清潔與保健的重要性)</p>	313
	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	
	<p>上學期:</p> <p>單元一: 飲食面面觀 (認識營養素的來源及主要功能、飲食與生長發育、良好飲食習慣)</p> <p>單元二: 寶貝牙齒 (認識牙齒、牙齒清潔、生病了怎麼辦、做牙齒的好主人)</p> <p>單元三: 我真的不錯 (認識自我、優點大轟炸、消滅缺點大作戰、我的目標、更好的自己)</p> <p>下學期:</p> <p>單元一: 健康飲食有一套 (食品標章大蒐集、認識食品標示)</p> <p>單元二: 為健康把關 (認識中醫醫療、安全與健康的中醫診療、聰明消費保健康)</p> <p>單元三: 生活安全網 (認識地震、家庭防震措施、地震應變妙方、防颱準備)</p> <p>單元四: 我們這一班 (認識自己我可以為班上服務、守護天使、人間有愛、我們的約定)</p>	341

五年級	臺中市東區成功國民小學	
	<p>上學期：</p> <p>單元二: 安全新生活 (事故傷害放大鏡、平安去郊遊、家庭休閒活動日)</p> <p>單元四: 做自己 愛自己 (獨特的自己、珍愛自己)</p> <p>單元六: 健康防護罩 (當心傳染病、醫療服務觀測站、就醫有一套)</p> <p>下學期：</p> <p>單元二: 寶貝我的家 (溝通的藝術、家庭危機)</p> <p>單元四: 美麗人生 (生長你我他、飲食小專家)</p> <p>單元六: 搶救地球 (生病的地球、環境污染面面觀)</p> <p>單元七: 老化與健康 (關懷老年人、健康檢查)</p>	403
六年級	金門縣金湖鎮金湖國民小學	
	<p>上學期：</p> <p>課程架構</p> <p>單元一: 人際加油站 (人際交流、拒絕的藝術、化解衝突)</p> <p>單元二: 聰明消費學問多 (消費停看聽、消費高手)</p> <p>單元三: 非常男女大不同 (哪裡不一樣、拒絕騷擾與侵害、性別平等與自我肯定)</p> <p>下學期：</p> <p>課程架構</p> <p>單元一: 青春進行曲 (情感教育、網路停看聽)</p> <p>單元二: 食在安心-健康醫點通 (餐飲與食安、就醫即時通)</p>	483

八年級	<p style="text-align: center;">高雄市立龍華國民中學</p> <p>上學期： 單元一：歌詠青春合奏曲 (身體界線、身體自主權、尊重與接納性別特質多樣性、建立健康情感價值觀) 單元二：健康飲食生活家 (食品標章與營養標示、選購食品的價值觀、飲食安全、消費者權利義務) 單元三：無毒青春健康行 (毒品對身心的影響、學會避免入毒境的技巧、建立拒絕毒害的生活型態)</p> <p>下學期： 單元一：永續經營健康路 (生命如何形成、孕婦生心理變化與尊重照護、人生歷程、各階段挑戰及學習) 單元二：慢性病的世界 (慢性病介紹及預防、患者與照顧者的身心調適與生活調整) 單元三：千鈞一髮覓生機 (包紮技巧、心肺復甦術 CPR、自動體外心臟電擊去顫器 AED 操作步驟)</p>	529
	<p style="text-align: center;">臺北市立誠正國民中學</p> <p>上學期： 單元一：「滋」事體大，無礙吾「愛」 (對性傳染病的認識與關懷) 單元二：珍愛自我 (身體自主權、健康性行為、性價值觀與訊息批判) 單元三：食品添加物 (認識添加物與食品標章) 單元四：愛，這件事 (情感、約會、溝通相處) 單元五：About AIDS (認識AIDS、預防觀念)</p> <p>下學期： 單元一：急救技能 (學習簡易傷口處理與包紮)</p>	619

基隆市暖江國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）

健康一上 課程單元主題與週次

主題單元	名稱	教學週次
單元一	小一新鮮人	第 1-6 週
單元二	健康小達人	第 7-11 週
單元三	我長大了	第 12-16 週
單元四	活力加油站	第 17-20 週

健康一下 課程單元主題與週次

主題單元	名稱	教學週次
單元一	飲食面面觀	第 1-5 週
單元二	帶著眼耳鼻去旅行	第 6-10 週
單元三	自我保護小勇士	第 11-15 週
單元四	抗病小高手	第 16-20 週

基隆市暖江國小 109 學年度一年級第一學期 健體領域

健康課程 沉浸式英語教學 課程架構

週次	單元主題	核心素養	健康課程理念與設計	英語相關知識																								
1-6	主題一 小一新鮮人	<p>體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	透過不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣；在校園安全方面，教師指導學生認識及熟悉環境，遵守校園規範及遊戲安全，並讓學生了解健康中心的位置及功能。	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Here. / Not here. 2. Stand up. / Sit down. 3. Hands up. / Hands down. 4. Take out your book / pencil... 5. Put away your book / pencil... 6. Open / Close your book. 7. Look at me. 8. Listen to me. 9. Who's turn? My turn. 10. Line up. 11. Good afternoon. 12. See you. <p>Key vocabulary:</p> <table> <tr> <td>1. school</td> <td>2. walk/ on foot</td> </tr> <tr> <td>3. scooter</td> <td>4. car</td> </tr> <tr> <td>5. safe</td> <td>6. red</td> </tr> <tr> <td>7. yellow</td> <td>8. green</td> </tr> <tr> <td>9. stop</td> <td>10. traffic light</td> </tr> <tr> <td>11. crosswalk</td> <td>12. yiled</td> </tr> <tr> <td>13. wave</td> <td>14. turn</td> </tr> <tr> <td>15. go</td> <td>16. helmet</td> </tr> <tr> <td>17. bus</td> <td>18. seat belt</td> </tr> <tr> <td>19. playground</td> <td>20. slide</td> </tr> <tr> <td>21. run</td> <td>22. hallway</td> </tr> <tr> <td>23. school nurse</td> <td>24. health center</td> </tr> </table>	1. school	2. walk/ on foot	3. scooter	4. car	5. safe	6. red	7. yellow	8. green	9. stop	10. traffic light	11. crosswalk	12. yiled	13. wave	14. turn	15. go	16. helmet	17. bus	18. seat belt	19. playground	20. slide	21. run	22. hallway	23. school nurse	24. health center
1. school	2. walk/ on foot																											
3. scooter	4. car																											
5. safe	6. red																											
7. yellow	8. green																											
9. stop	10. traffic light																											
11. crosswalk	12. yiled																											
13. wave	14. turn																											
15. go	16. helmet																											
17. bus	18. seat belt																											
19. playground	20. slide																											
21. run	22. hallway																											
23. school nurse	24. health center																											

				<p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Q:How do you go to school? A: I walk to school. / By car. / By bus. / By scooter. 2. Hurry up! 3. Watch out. 4. Q:What color is it? A: It's _____. 5. Q: Is it safe? A: Yes. / No. 6. May I come in? 7. Q: What is it? A: It's _____. 8. Q: Are you OK? A: Yes. / No.
7-11	主題二 健康小達人	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	透過此單元，讓學生了解身體的部位名稱以及養成良好的衛生習慣，並學會如何清潔臉部及身體；此外，小一新生剛入學，最需要幫助學生立刻要解決的生理問題就是上廁所，但是由於學校的蹲式和家庭馬桶式的廁所不相同，又是公廁，致使新生不太習慣而有憋尿和上廁所沒對準的現象，所以在此特別安排學生最感興趣的動畫等教學媒體，搭配觀察討論、實際操作及遊戲的方式，讓學生能在使用廁所過程中體會各行為的意義，建	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit well. 2. Are you ready? 3. One, two, three, go. 4. Follow me, please. 5. Be quiet, please. 6. Listen to me. 7. Look at the picture. 8. Who's turn? / My turn. 9. Try it again. 10. Good job. / Nice job. / Well done. 11. Please come here. 12. May I go to the restroom? 13. Good afternoon. 14. Goodbye.

立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。

Key vocabulary:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. head | 2. face |
| 3. eyes | 4. nose |
| 5. mouth | 6. ears |
| 7. neck | 8. shoulders |
| 9. chest | 10. hand |
| 11. finger | 12. tummy |
| 13. hips | 14. knees |
| 15. foot / feet | 16. toes |
| 17. touch | 18. wash |
| 19. wet | 20. soap |
| 21. rub | 22. rinse |
| 23. clean | 24. dry |
| 25. men's room | 26. ladies' room |
| 27. restroom | 28. urinal |
| 29. squat toilet | 30. sitting toilet |
| 31. germs | |

Sentence:

1. This is my (head).
2. These are my (eyes).
3. Touch my (nose).
4. I need to wash my hands.
5. Dry my face.
6. What is it? It's _____.

12-16	<p>主題三 我長大了</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>讓學生藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己；另外學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。</p> <p>知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情，能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。</p>	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Look at the picture. 2. Pick up your pencil. 3. Pass the (ball). 4. Hands up. / Hands down. 5. Make a circle. 6. Great. / Good job. 7. Line up, please. 8. Good afternoon. 9. Try it. 10. Take out your (pencil). 11. See you. <p>Key vocabulary:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. feel</td> <td style="width: 50%;">2. happy</td> </tr> <tr> <td>3. angry</td> <td>4. scared</td> </tr> <tr> <td>5. sad</td> <td>6. sing</td> </tr> <tr> <td>7. dance</td> <td>8. draw</td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I can _____. 2. What happened? 3. Q: How do you feel? A: I feel (happy). 4. Q: Are you OK? A: Yes. / No. 5. Q: What can you do? A: I can _____. 	1. feel	2. happy	3. angry	4. scared	5. sad	6. sing	7. dance	8. draw
1. feel	2. happy											
3. angry	4. scared											
5. sad	6. sing											
7. dance	8. draw											

17-20	<p>主題四 活力加油站</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>讓學生了解吃早餐的重要性並學會選對早餐食物，另外認識食物對身體的重要性，進而養成吃好食物的習慣。</p>	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take out your book. 2. Look at the picture. 3. Hands up. / Hands down. 4. Speak loudly, please. 5. Listen carefully. 6. Be quiet, please. 7. It's your turn. 8. Try it. 9. Excellent. / Ausome. 10. Pick up ypur pencil. 11. Check the pictures. 12. Circle the pictures. 13. Time's up. 14. Good afternoon. 15. See you. 16. Are you ready? 																								
				<p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. breakfast</td> <td>2. porridge</td> </tr> <tr> <td>3. hamburger</td> <td>4. sandwich</td> </tr> <tr> <td>5. rice</td> <td>6. bread</td> </tr> <tr> <td>7. milk</td> <td>8. juice</td> </tr> <tr> <td>9. soybean milk</td> <td>10. yogurt</td> </tr> <tr> <td>11. water</td> <td>12. fried chicken</td> </tr> <tr> <td>13. drink</td> <td>14. egg</td> </tr> <tr> <td>15. eat</td> <td>16. thirsty</td> </tr> <tr> <td>17. hungry</td> <td>18.vegetables</td> </tr> <tr> <td>19. fruit</td> <td>20. healthy</td> </tr> <tr> <td>21. unhealthy</td> <td>22. tired</td> </tr> <tr> <td>23. energy</td> <td></td> </tr> </table>	1. breakfast	2. porridge	3. hamburger	4. sandwich	5. rice	6. bread	7. milk	8. juice	9. soybean milk	10. yogurt	11. water	12. fried chicken	13. drink	14. egg	15. eat	16. thirsty	17. hungry	18.vegetables	19. fruit	20. healthy	21. unhealthy	22. tired	23. energy	
1. breakfast	2. porridge																											
3. hamburger	4. sandwich																											
5. rice	6. bread																											
7. milk	8. juice																											
9. soybean milk	10. yogurt																											
11. water	12. fried chicken																											
13. drink	14. egg																											
15. eat	16. thirsty																											
17. hungry	18.vegetables																											
19. fruit	20. healthy																											
21. unhealthy	22. tired																											
23. energy																												

				<p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none">1. It's healthy / unhealthy.2. Q: What do you like? A: I like _____.3. Q: What did you eat? A: I ate _____.4. Q: Do you like _____? A: Yes, I do. / No, I don't.
--	--	--	--	---

基隆市暖江國小 109 學年度一年級第二學期 健體領域

健康課程 沉浸式英語教學 課程架構

週次	單元主題	核心素養	健康課程理念與設計	英語相關知識																
1-5	主題一 飲食面面觀	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	讓學生認識平日所食用的六大類食物及其功能，並引導願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取，養成良好的用餐以及珍惜食物的好習慣，此外，指導學生了解食物消化的過程，在日常生活中培養健康習慣並正常排便。	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Here. / Not here. 2. Stand up. / Sit down. 3. Hand up. / Hands down. 4. Take out your book / pencil... 5. Put away your book / pencil... 6. Open / Close your book. 7. Look at me. 8. Listen to me. 9. It's your turn. 10. Line up. 11. Good afternoon. 12. See you. 13. Circle the pictures. <p>Key vocabulary:</p> <table> <tr> <td>1. six food groups</td> <td>2. breakfast</td> </tr> <tr> <td>3. lunch</td> <td>4. dinner</td> </tr> <tr> <td>5. meat and beans</td> <td>6. grains</td> </tr> <tr> <td>7. fruits</td> <td>8. vegetables</td> </tr> <tr> <td>9. dairy</td> <td>10. oils</td> </tr> <tr> <td>11. mouth</td> <td>12. esophagus</td> </tr> <tr> <td>13. stomach</td> <td>14. intestine</td> </tr> <tr> <td>15. poo- poo</td> <td>16. exercise</td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Q: Is (cheese) dairy? A: Yes, it is. / No, it's not. 2. Q: Are (apples) fruit? A: Yes, they are. / No, they're not . 	1. six food groups	2. breakfast	3. lunch	4. dinner	5. meat and beans	6. grains	7. fruits	8. vegetables	9. dairy	10. oils	11. mouth	12. esophagus	13. stomach	14. intestine	15. poo- poo	16. exercise
1. six food groups	2. breakfast																			
3. lunch	4. dinner																			
5. meat and beans	6. grains																			
7. fruits	8. vegetables																			
9. dairy	10. oils																			
11. mouth	12. esophagus																			
13. stomach	14. intestine																			
15. poo- poo	16. exercise																			

<p>6-10</p>	<p>主題二 帶著眼耳鼻 去旅行</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>透過故事與體驗活動，讓學生了解眼耳鼻的功能與重要性，並引導學生知道愛護眼耳鼻的方法及保健方法，且積極實踐。</p> <p>此外，教導學生當眼耳鼻有不適的症狀時，一定要去相關診所檢查。</p>	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit well. 2. Are you ready? 3. One, two, three, go. 4. Listen carefully. 5. Be quiet, please. 6. It's your turn. 7. Look at the picture. 8. Check the pictures. 9. Try it . 10. Good job. / Nice job. / Well done. 11. Please come here. 12. Time's up. 13. Good afternoon. 14. Goodbye. <p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. eyes</td> <td>2. nose</td> </tr> <tr> <td>3. ears</td> <td>4. see</td> </tr> <tr> <td>5. smell</td> <td>6. hear</td> </tr> <tr> <td>7. doctor</td> <td>8. habit</td> </tr> <tr> <td>9. wear mask</td> <td>10. stuffy nose</td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I can see with my eyes. 2. I can smell with my nose. 3. I can hear with my ears. 4. Q: What do you see? A: I see _____. 5. Q: What do you smell? A: I smell _____. 6. Q: What do you hear? A: I hear _____. 7. It's a good / bad habit. 8. _____ is good for our (eyes). 	1. eyes	2. nose	3. ears	4. see	5. smell	6. hear	7. doctor	8. habit	9. wear mask	10. stuffy nose
1. eyes	2. nose													
3. ears	4. see													
5. smell	6. hear													
7. doctor	8. habit													
9. wear mask	10. stuffy nose													

<p>11-15</p>	<p>主題三 自我保護 小勇士</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。 2. 能知道身體的隱私處。 3. 能知道保護自己的方法。 4. 能知道隱私處遭受侵犯時的求助方法 5. 透過情境討論，知道危險可能發生的地點，並知道遇到危險時該如何因應。 	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Look at the picture. 2. Pick up your pencil. 3. Hello./ Hi. 4. Hands up. / Hands down. 5. Paint green / red. 6. Great. / Good job. 7. Line up, please. 8. Good afternoon. 9. Try it. 10. Take out your (pencil). 11. See you. <p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. feel</td> <td>2. touch</td> </tr> <tr> <td>3. wave hands</td> <td>4. shake hands</td> </tr> <tr> <td>5. hug</td> <td>6. head</td> </tr> <tr> <td>7. shouder</td> <td>8. chest</td> </tr> <tr> <td>9. hand</td> <td>10.tummy</td> </tr> <tr> <td>11. hips</td> <td>16. privacy</td> </tr> <tr> <td>13. leg</td> <td>14. green</td> </tr> <tr> <td>15. red</td> <td>16. safe</td> </tr> <tr> <td>17. unsafe</td> <td></td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Q: How do you feel? A: I feel good / bad. 2. Please don't touch my _____. 3. I can ask for help. 4. I can say " No". 	1. feel	2. touch	3. wave hands	4. shake hands	5. hug	6. head	7. shouder	8. chest	9. hand	10.tummy	11. hips	16. privacy	13. leg	14. green	15. red	16. safe	17. unsafe	
1. feel	2. touch																					
3. wave hands	4. shake hands																					
5. hug	6. head																					
7. shouder	8. chest																					
9. hand	10.tummy																					
11. hips	16. privacy																					
13. leg	14. green																					
15. red	16. safe																					
17. unsafe																						

<p>16-20</p>	<p>主題四 抗病小高手</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>強化學生的健康常識，知道身體不舒服時，應該告訴教師（在學校）、爸媽或家人（在家），進行適切的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學生更容易了解感染腸病毒的症狀說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學生學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。</p>	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take out your book. 2. Look at the picture. 3. Hands up. / Hands down. 4. Speak loudly, please. 5. Listen carefully. 6. Be quiet, please. 7. It's your turn. 8. Try it. 9. Excellent. / Ausome. 10. Pick up ypur pencil. 11. Check the pictures. 12. Circle the pictures. 13. Time's up. 14. Good afternoon. 15. See you. 16. Are you ready? <p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. sick</td> <td>2. dizzy</td> </tr> <tr> <td>3. headache</td> <td>4. sore throat</td> </tr> <tr> <td>5. health center</td> <td>6. school nurse</td> </tr> <tr> <td>7. mask</td> <td>8. sneeze</td> </tr> <tr> <td>9. doctor</td> <td>10. hospital</td> </tr> <tr> <td>11. medicine</td> <td>12. have a cold</td> </tr> <tr> <td>13. enterovirus</td> <td>14. cough</td> </tr> <tr> <td>15. runny nose</td> <td>16. tired</td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Q: What's wrong? A: I have _____. 2. Q: Are you OK? A: Yes. / No. 3. Take a rest. 4. Have some water. 5. Stay at home. 6. Take some medicine. 7. Go to see a doctor. 8. Wash your hands 	1. sick	2. dizzy	3. headache	4. sore throat	5. health center	6. school nurse	7. mask	8. sneeze	9. doctor	10. hospital	11. medicine	12. have a cold	13. enterovirus	14. cough	15. runny nose	16. tired
1. sick	2. dizzy																			
3. headache	4. sore throat																			
5. health center	6. school nurse																			
7. mask	8. sneeze																			
9. doctor	10. hospital																			
11. medicine	12. have a cold																			
13. enterovirus	14. cough																			
15. runny nose	16. tired																			

基隆市暖江國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）

健康一上 課程單元主題與週次

主題單元	名稱	教學週次
單元一	小一新鮮人	第 1-6 週
單元二	健康小達人	第 7-11 週
單元三	我長大了	第 12-16 週
單元四	活力加油站	第 17-20 週

基隆市暖江國小 109 學年度一年級第一學期 健體領域

健康課程 沉浸式英語教學 課程架構

週次	單元主題	核心素養	健康課程理念與設計	英語相關知識																								
1-6	主題一 小一新鮮人	<p>體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>透過不同的上學方式情境，能學習交通安全知識，自我覺察日常生活中的安全與危險行為，並養成遵守交通規則的習慣；在校園安全方面，教師指導學生認識及熟悉環境，遵守校園規範及遊戲安全，並讓學生了解健康中心的位置及功能。</p>	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> Here. / Not here. Stand up. / Sit down. Hands up. / Hands down. Take out your book / pencil... Put away your book / pencil... Open / Close your book. Look at me. Listen to me. Who's turn? My turn. Line up. Good afternoon. See you. <p>Key vocabulary:</p> <table> <tr> <td>1. school</td> <td>2. walk/ on foot</td> </tr> <tr> <td>3. scooter</td> <td>4. car</td> </tr> <tr> <td>5. safe</td> <td>6. red</td> </tr> <tr> <td>7. yellow</td> <td>8. green</td> </tr> <tr> <td>9. stop</td> <td>10. traffic light</td> </tr> <tr> <td>11. crosswalk</td> <td>12. yiled</td> </tr> <tr> <td>13. wave</td> <td>14. turn</td> </tr> <tr> <td>15. go</td> <td>16. helmet</td> </tr> <tr> <td>17. bus</td> <td>18. seat belt</td> </tr> <tr> <td>19. playground</td> <td>20. slide</td> </tr> <tr> <td>21. run</td> <td>22. hallway</td> </tr> <tr> <td>23. school nurse</td> <td>24. health center</td> </tr> </table>	1. school	2. walk/ on foot	3. scooter	4. car	5. safe	6. red	7. yellow	8. green	9. stop	10. traffic light	11. crosswalk	12. yiled	13. wave	14. turn	15. go	16. helmet	17. bus	18. seat belt	19. playground	20. slide	21. run	22. hallway	23. school nurse	24. health center
1. school	2. walk/ on foot																											
3. scooter	4. car																											
5. safe	6. red																											
7. yellow	8. green																											
9. stop	10. traffic light																											
11. crosswalk	12. yiled																											
13. wave	14. turn																											
15. go	16. helmet																											
17. bus	18. seat belt																											
19. playground	20. slide																											
21. run	22. hallway																											
23. school nurse	24. health center																											

				<p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Q:How do you go to school? A: I walk to school. / By car. / By bus. / By scooter. 2. Hurry up! 3. Watch out. 4. Q:What color is it? A: It's _____. 5. Q: Is it safe? A: Yes. / No. 6. May I come in? 7. Q: What is it? A: It's _____. 8. Q: Are you OK? A: Yes. / No.
7-11	主題二 健康小達人	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	透過此單元，讓學生了解身體的部位名稱以及養成良好的衛生習慣，並學會如何清潔臉部及身體；此外，小一新生剛入學，最需要幫助學生立刻要解決的生理問題就是上廁所，但是由於學校的蹲式和家庭馬桶式的廁所不相同，又是公廁，致使新生不太習慣而有憋尿和上廁所沒對準的現象，所以在此特別安排學生最感興趣的動畫等教學媒體，搭配觀察討論、實際操作及遊戲的方式，讓學生能在使用廁所過程中體會各行為的意義，建	<p>Classroom language:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit well. 2. Are you ready? 3. One, two, three, go. 4. Follow me, please. 5. Be quiet, please. 6. Listen to me. 7. Look at the picture. 8. Who's turn? / My turn. 9. Try it again. 10. Good job. / Nice job. / Well done. 11. Please come here. 12. May I go to the restroom? 13. Good afternoon. 14. Goodbye.

			<p>立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。</p>	<p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. head</td> <td>2. face</td> </tr> <tr> <td>3. eyes</td> <td>4. nose</td> </tr> <tr> <td>5. mouth</td> <td>6. ears</td> </tr> <tr> <td>7. neck</td> <td>8. shoulders</td> </tr> <tr> <td>9. chest</td> <td>10. hand</td> </tr> <tr> <td>11. finger</td> <td>12. tummy</td> </tr> <tr> <td>13. hips</td> <td>14. knees</td> </tr> <tr> <td>15. foot / feet</td> <td>16. toes</td> </tr> <tr> <td>17. touch</td> <td>18. wash</td> </tr> <tr> <td>19. wet</td> <td>20. soap</td> </tr> <tr> <td>21. rub</td> <td>22. rinse</td> </tr> <tr> <td>23. clean</td> <td>24. dry</td> </tr> <tr> <td>25. men's room</td> <td>26. ladies' room</td> </tr> <tr> <td>27. restroom</td> <td>28. urinal</td> </tr> <tr> <td>29. squat toilet</td> <td>30. sitting toilet</td> </tr> <tr> <td>31. germs</td> <td></td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. This is my (head). 2. These are my (eyes). 3. Touch my (nose). 4. I need to wash my hands. 5. Clean my face . 6. What is it? It's _____. 	1. head	2. face	3. eyes	4. nose	5. mouth	6. ears	7. neck	8. shoulders	9. chest	10. hand	11. finger	12. tummy	13. hips	14. knees	15. foot / feet	16. toes	17. touch	18. wash	19. wet	20. soap	21. rub	22. rinse	23. clean	24. dry	25. men's room	26. ladies' room	27. restroom	28. urinal	29. squat toilet	30. sitting toilet	31. germs	
1. head	2. face																																			
3. eyes	4. nose																																			
5. mouth	6. ears																																			
7. neck	8. shoulders																																			
9. chest	10. hand																																			
11. finger	12. tummy																																			
13. hips	14. knees																																			
15. foot / feet	16. toes																																			
17. touch	18. wash																																			
19. wet	20. soap																																			
21. rub	22. rinse																																			
23. clean	24. dry																																			
25. men's room	26. ladies' room																																			
27. restroom	28. urinal																																			
29. squat toilet	30. sitting toilet																																			
31. germs																																				

<p>12-16</p>	<p>主題三 我長大了</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>讓學生藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己；另外學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。</p> <p>知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情，能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。</p>	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Look at the picture. 2. Pick up your pencil. 3. Pass the (ball). 4. Hands up. / Hands down. 5. Make a circle. 6. Great. / Good job. 7. Line up, please. 8. Good afternoon. 9. Try it. 10. Take out your (pencil). 11. See you. <p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. feel</td> <td>2. happy</td> </tr> <tr> <td>3. angry</td> <td>4. scared</td> </tr> <tr> <td>5. sad</td> <td>6. sing</td> </tr> <tr> <td>7. dance</td> <td>8. draw</td> </tr> </table> <p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I can _____. 2. What happened? 3. Q: How do you feel? A: I feel (happy). 4. Q: Are you OK? A: Yes. / No. 5. Q: What can you do? A: I can _____. 	1. feel	2. happy	3. angry	4. scared	5. sad	6. sing	7. dance	8. draw
1. feel	2. happy											
3. angry	4. scared											
5. sad	6. sing											
7. dance	8. draw											

17-20	<p>主題四 活力加油站</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>讓學生了解吃早餐的重要性並學會選對早餐食物，另外認識食物對身體的重要性，進而養成吃好食物的習慣。</p>	<p>Classroom English:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take out your book. 2. Look at the picture. 3. Hands up. / Hands down. 4. Speak loudly, please. 5. Listen carefully. 6. Be quiet, please. 7. It's your turn. 8. Try it. 9. Excellent. / Ausome. 10. Pick up ypur pencil. 11. Check the pictures. 12. Circle the pictures. 13. Time's up. 14. Good afternoon. 15. See you. 16. Are you ready? <p>Key vocabulary:</p> <table border="0"> <tr> <td>1. breakfast</td> <td>2. porridge</td> </tr> <tr> <td>3. hamburger</td> <td>4. sandwich</td> </tr> <tr> <td>5. rice</td> <td>6. bread</td> </tr> <tr> <td>7. milk</td> <td>8. juice</td> </tr> <tr> <td>9. soybean milk</td> <td>10. yogurt</td> </tr> <tr> <td>11. water</td> <td>12. fried chicken</td> </tr> <tr> <td>13. drink</td> <td>14. egg</td> </tr> <tr> <td>15. eat</td> <td>16. thirsty</td> </tr> <tr> <td>17. hungry</td> <td>18.vegetables</td> </tr> <tr> <td>19. fruit</td> <td>20. healthy</td> </tr> <tr> <td>21. unhealthy</td> <td>22. tired</td> </tr> <tr> <td>23. energy</td> <td></td> </tr> </table>	1. breakfast	2. porridge	3. hamburger	4. sandwich	5. rice	6. bread	7. milk	8. juice	9. soybean milk	10. yogurt	11. water	12. fried chicken	13. drink	14. egg	15. eat	16. thirsty	17. hungry	18.vegetables	19. fruit	20. healthy	21. unhealthy	22. tired	23. energy	
1. breakfast	2. porridge																											
3. hamburger	4. sandwich																											
5. rice	6. bread																											
7. milk	8. juice																											
9. soybean milk	10. yogurt																											
11. water	12. fried chicken																											
13. drink	14. egg																											
15. eat	16. thirsty																											
17. hungry	18.vegetables																											
19. fruit	20. healthy																											
21. unhealthy	22. tired																											
23. energy																												

				<p>Sentence:</p> <ol style="list-style-type: none">1. It's healthy / unhealthy.2. Q: What do you like? A: I like _____.3. Q: What did you eat? A: I ate _____.4. Q: Do you like _____? A: Yes, I do. / No, I don't.
--	--	--	--	---

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	第一單元 小一新鮮人	教材來源	南一版課本 1 上
年 級	一年級	教學節數	6 節（1 節 40 分鐘）
教學教師	王怡文		
本教育階段總綱核心素養	<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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣</p>		
學習內容	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並且認識穿越馬路的安全常識。 2. 能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3. 於上學情境中，了解交通安全是健康生活的一環，並認識搭乘汽機車或公車的安全常識。 4. 體會乘車安全的重要性，於生活中嘗試自我覺察乘車行為的安全性，並練習搭乘汽機車和公車的注意事項。 5. 養成遵守乘車注意事項的好習慣。 6. 列舉校園內適合遊戲的地方，並且認識遊戲的安全常識。 7. 能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守遊戲安全事項。 8. 學生能認識健康中心的功能與設備。 9. 學生能在師長的引導下，了解學校的健康服務。 10. 學生能發覺在上下學途中可能產生的危險。 11. 學生能認識在上下學途中須注意的安全事項。 		

教學流程	評量方式	教學資源
<p style="text-align: center;"><u>安全上學去 (第1~2節)</u></p> <p>暖身活動: 教師提問:大家如何到學校? T: How do you go to school? S: 走路(On foot) / 坐公車(By bus) / 坐車(By car)</p> <p>發展活動: T: Look at the picture on P. 8. What do you see? S: 我看到紅綠燈(traffic light)、斑馬線(crosswalk) T: Green light means walk. Red light means stop. Yellow light means caution(You need to be careful). ◇ 歌曲歡唱:交通號誌歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=YdG-t0tpyM0</p> <p>◇ 教師將學生帶往操場，將學生分成4組，AB組先扮演成行人，CD組扮演車子，教師會呈現三種顏色的圖片，請學生看著指定的燈號顏色進行stop、walk、caution的活動(說和做)。</p> <p>T: Please turn to p.10 and P.11. What do you see? ◇ 教師以課本的情境，引導學生討論搭車上學應該注意的事項與可能遇到的各種危險情況，再以做決定的技巧做出正確的選擇，避免發生危險的情形。(老師教關鍵字並以動作加強學生了解)</p> <p>1.乘坐機車時 (helmet, hold on to the adult) (1)正確：要戴安全帽，並抱緊大人。 (2)錯誤：沒戴安全帽，當不小心發生車禍時，頭部可能會受傷。</p> <p>◇ 影片欣賞: https://www.youtube.com/watch?v=sz65n88rd6M</p> <p>2.搭乘公車時 (line up to get on the bus, hold on to the pole) (1)正確：要排隊上下車，並遵從先下後上的原則；上車後，安靜坐好，或抓緊握把站穩。 (2)錯誤：排隊上下車時，爭先恐後；上車後，隨意走動，嬉鬧遊戲。</p> <p>◇ 影片欣賞: https://www.youtube.com/watch?v=Hjw3B7nINTw</p>	<p>口頭評量</p> <p>專心聆聽 口頭評量 實作評量</p> <p>專心聆聽 口頭評量</p>	<p>圖卡</p> <p>電子書 影片 圖卡</p> <p>電子書 安全帽 影片</p>

<p>3.乘坐汽車時 (fasten your seat belt, check before opening the door)</p> <p>(1)正確：小朋友要坐在後座，並繫上安全帶，要注意頭手不可以伸出窗外；從右側車門下車，下車前先看後方沒有車才開門。</p> <p>(2)錯誤：沒有繫上汽車安全帶，當發生車禍時，可能因為強力撞擊造成身體嚴重傷害；下車時，不確認後方來車直接打開車門，可能會被後方的車子撞上。</p> <p>◇ 影片欣賞：https://www.youtube.com/watch?v=mcSCh1H5110</p> <p>綜合活動</p> <p>◇ 進行「○×大考驗」遊戲 請全班學童起立，教師以圖片情境，認為正確者雙手高舉過頭合成○並說 Yes，認為錯誤者雙手於胸前打×並說 No。答錯者坐下並喪失繼續比賽的資格。</p> <p>◇ 歸納上學須注意的安全事項。</p>	<p>專心聆聽 口頭評量</p> <p>實作評量</p>	<p>自製簡報</p>
<p style="text-align: center;">安全校園 (第 3.4 節)</p> <p>暖身活動：</p> <p>◇ 教師播放事先拍攝校園環境設施的影片快速瀏覽校園，引起學生學習興趣，並與生活經驗相結合。 (Where is it?)</p> <p>◇ 教師提問並請學童自由發表：剛才下課時，你去哪裡玩呢？玩些什麼呢？(Where did you play?)(What did you do?)</p> <p>發展活動：</p> <p>◇ 教師展示情境圖，以做決定的技巧（步驟概念）討論校園內適合遊戲的地方。</p> <p>1.下課時，同學們在校園內玩遊戲：</p> <p>(1)有人在空地跳格子。(Hopscotch)</p> <p>(2)有人在操場玩紅綠燈(Red Light)</p> <p>(3)有人在空地玩呼拉圈。(hola hola)</p> <p>(4)有人在操場上拍球。(ball game)</p> <p>(5)有人在走廊上聊天、散步。(chat and take a walk around school)</p> <p>2.你會決定選擇哪個地方？(court yard, playground, hallway…)</p>	<p>專心聆聽 口頭評量</p> <p>討論 專心聆聽 口頭評量</p>	<p>自製簡報</p> <p>自製簡報</p>

<p>3.想想看，你為什麼會選擇這個地方？</p> <p>4.你覺得這是好的決定嗎？</p> <p>◇ 教師帶學生依序介紹校園適合遊戲的地方：操場、空地，並說明適合的遊戲活動。</p> <p>◇ 過程中，教師可詢問校園中不適合遊戲的地方，指導學生要小心，如走廊、樓梯、廁所。</p> <p>綜合活動</p> <p>◇ 教師自製安全校園學習單，詢問學生哪些地方危險?哪些地方需要老師許可或是陪伴?那些地方安全?</p> <p>◇ 教師歸納：學校是學習的場所，有各種不同功能的場地，要視使用需求選擇適合的地方，確保個人與他人的安全。</p>	<p>實作評量 專心聆聽</p>	<p>學習單</p>
<p style="text-align: center;">認識健康中心 (第 5 節)</p> <p>暖身活動:</p> <p>◇ 播放影片: https://www.youtube.com/watch?v=sAHAzfMWMo0</p> <p>T: What happened to the man? S: 他在樓梯上奔跑跌倒了。 T: Is it dangerous? S: Yes. T: Where can he go? S: 健康中心(health center) T: Who can help him? S: 護士阿姨。(school nurse) T: Good job.</p> <p>發展活動:</p> <p>◇ 教師展示出校園地圖，詢問學生學校的健康中心在哪裡，請指出來。</p> <p>◇ T: Please turn to P.42~43. What situation you will go to the health center? S: 跌倒流血、頭暈、肚子痛、發燒… T: Yes. When you are sick, remember to tell the teacher and go to the health center. The school nurse will help you. T: And what else? You can turn to P.44~45. S: 量身高體重、量視力、拿漱口水… T: Excellent.</p>	<p>專心觀看 口頭評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>影片</p> <p>圖片 電子書</p>

<p>◇ 拜訪健康中心： 帶學生前往參觀健康中心之前，教師先教導禮儀： May I come in? Good afternoon, Miss Lin. Thank you, Miss Lin. Don' t touch anything. Say goodbye.</p> <p>◇ 教師自製學習單，讓學生判斷哪種物品會在健康中心出現?那些活動會在健康中心?</p> <p>綜合活動</p> <p>◇ Q&A 搶答： 1. When you are sick, where can you go? 2. Where is the health center? 3. Who is our school nurse? 4. What can you do in the health center? 5. What' s your manner in the health center?</p>	<p>實地參觀</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>學習單</p> <p>自製簡報</p>
放學平安回家(第 6 節)		
<p>暖身活動： T: Where do you go after school? S: 回家、去安親班。 T: Who will pick you up after school? S: 爸爸、媽媽、奶奶、安親班老師、自己走路。 T: Nice job.</p> <p>發展活動：</p> <p>◇ 教師播放已錄製好的影片，告知學生家長接送區在哪裡，如何排路隊到安親班或回家。</p> <p>◇ T: Please turn to P.16~17. Pick up your pencil. Look at the pictures. If it is a safe behavior, mark a circle; if it is an unsafe behavior, mark a cross.</p> <p>◇ T: Please hands up, tell me what is safe? S: 站在家長接送區等家長、不邊走邊玩、不靠近施工的地方、遵照志工媽媽的指揮小心過馬路… T: Well done.</p>	<p>口頭評量</p> <p>專心觀看 專心聆聽 口頭評量 實作評量</p>	<p>影片 電子書 課本</p>

綜合活動

◇ 進行「○×大考驗」遊戲

請全班學童起立，教師以圖片情境，認為正確者雙手高舉過頭合成○並說 Yes，認為錯誤者雙手於胸前打×並說 No。答錯者坐下並喪失繼續比賽的資格。

◇ 歸納放學須注意的安全事項。

實作評量

自製簡報

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	第二單元 健康小達人	教材來源	南一版課本 1 上
年 級	一年級	教學節數	5 節（1 節 40 分鐘）
教學教師	王怡文		
本教育階段總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體部位名稱，並知道清潔身體的方法。 2. 能知道洗手五步驟。 3. 能知道上廁所的注意事項。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 能正確利用洗手五步驟清潔雙手。 6. 能正確做到清潔身體的步驟，並養成良好的衛生習慣。 7. 能正確使用廁所。 8. 能勤洗手，保持雙手乾淨。 9. 能每天清潔身體，換穿乾淨衣物。 10. 能正確上廁所。 		
教學流程		評量方式	教學資源

我的身體 (第1~2節)

暖身活動:

◇ 觀賞並唱歌: Parts of the body song.

<https://www.youtube.com/watch?v=BwHMMZQGf0M>

1. 教師播放影片，學生隨著音樂，全身動起來。
2. 教師提問：我們的身體真奇妙，可以讓我們做許多事，說一說，你知道身體各部位的名稱嗎？

(We can do many things with our amazing body. Let's talk about our body parts.)

發展活動:

◇ 認識身體部位名稱:

1. 教師揭示「身體部位名稱」情境圖。(Teacher shows the picture of body parts.

2. 教師提問：你知道這些身體部位的名稱嗎？(Do you know the name of body parts?)

3. 教師一邊提示身體部位名稱並以中英文教導帶唸，一邊請學生碰觸自己身體的部位。

This is my head.

These are my eyes.

Touch your ears.

◇ 來玩「老師說」的遊戲：按照老師說的部位名稱，指出身體部位的位置，答錯的就出局，看看誰是認識身體部位小達人。(中英文)

Teacher says: Touch your nose.

◇ 繪本: From Head to Toe

I can clap my hands.

綜合活動

◇ 教師展現生活圖片(例如:坐在椅子上)，會使用到哪個身體部位功能？

◇ 教師歸納：身體的每個部位都很重要，我們一定要好好愛護他們。

口頭評量

影片

口頭評量

自製簡報

專心聆聽
口頭評量

影片

口頭評量
專心聆聽

自製簡報

身體清潔嚕啦啦 (一)(第3節)

暖身活動:

◇ Move your body

教師帶領學生站起來動動身體，複習上一節課的身體部位。

T: Touch your head. Ss: Touch my head.

T: Touch your shoulders. Ss: Touch my shoulders.

T: Touch your belly. Ss: Touch my belly.

T: Touch your hips. Ss: Touch my hips.

T: Touch your knees. Ss: Touch my knees.

T: Touch your feet. Ss: Touch my feet.

T: Clap your hands. Ss: Clap my hands.

T: Stomp your feet. Ss: Stomp my feet.

T: Say hi or hello to your friends. Ss: Hi.

◇ 介紹巧虎來上課:

1. 教師向學生介紹一位同學要來一起上課-巧虎，並用巧虎的口吻自我介紹。

2. 教師(巧虎的口吻)隨機找一位同學問What' s your name?

學生回答正確後跟學生說Let' s give me five.

3. T:Wait. You can' t high-five. 現在是防疫期間，要盡量少碰別人的手喔，只要互相地揮手說hello就好。另外，Did you wash your hands?

發展活動:

◇ 我會洗手

1. 教師請學生檢查自己的雙手乾淨嗎?有時看起來好像很乾淨，其實可能充滿了細菌。

2. 教師拿出濕紙巾，請學生仔細擦拭自己的雙手後，觀察紙巾的狀況並分享。

3. 教師說明若在沒有水龍頭的地方，我們可以使用酒精乾洗手液或是酒精濕紙巾清潔雙手，但如果在有水龍頭的地方，我們還是最好採取用肥皂洗手。

4. 教師問學生: When do you wash your hands? Why?

請學生自由分享答案後，教師說明洗手時機和原因。

洗手時機:

(1) 吃飯前:避免把細菌病毒吃下肚。

(2) 遊戲前後:

a. 遊戲前洗手，避免把病菌帶給其他人及玩具上。

b. 遊戲後洗手，碰觸到別人的身上或玩具上的病菌。

(3) 看病前後:

a. 無論是病患或陪同家屬，進入醫院前應洗手，避免將病菌帶入醫院，保護醫院內其他抵抗力弱的病患

b. 在醫院的就診環境中(桌椅、門把等)，容易直接或間接接觸到病菌，故看病後、離開醫院前也要洗

口頭評量

實作評量

巧虎手偶

口頭評量

實作評量

專心聆聽

濕紙巾
自製簡報

口頭評量

專心聆聽

<p>手，洗掉手上看不見的病菌，保護自己，也避免把病菌帶回家中。</p> <p>(4) 如廁後：如廁過程中，雙手難免會接觸到尿液或糞便，甚至在翻馬桶蓋、開關門、沖水等動作時也可能沾染到病菌，因此上廁所後應洗手。</p> <p>(5) 擤鼻涕後：平時應避免用手碰觸口鼻，以避免吃進病菌，特別是出現呼吸道症狀時(如：流鼻涕)，鼻腔分泌物含有大量病菌，即使用手帕、衛生紙等擤鼻涕，雙手仍可能沾染分泌物或病菌，一定要洗手，避免病菌傳播。</p> <p>5. 教師播放洗手影片:洗手歌 https://www.youtube.com/watch?v=sni0Viy-ud4 洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。(以中英文詳細說明各步驟代表意思) 溼(wet)：雙手沖溼，抹上肥皂或洗手乳。 搓(rub)：內 (palm to palm) 外 (back of the hands) 夾 (between the fingers) 弓 (back of the fingers) 大 (thumbs) 立 (fingernails) 腕 (wrists) 沖(rinse)：打開水龍頭，一邊沖水一邊搓洗雙手，直到手上完全沒有泡沫。 捧(clean)：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再關上水龍頭。 擦(dry)：用乾淨的毛巾或手帕將手擦乾，不要亂甩手，噴到別人是不禮貌的行為。</p> <p>6. 教師播放巧虎搓搓七字訣，再複習一次內容。 https://www.youtube.com/watch?v=iK7Qf1Ck2qg</p> <p>7. 洗手大挑戰：教師將學生分成5人一組，共5組。一次一組到洗手台進行洗手實際操作，其餘的學生留在教室寫學習單，若學習單完成後則由協同教師播放洗手歌和搓搓七字訣複習洗手步驟。</p>	<p>口頭評量 實作評量 專心聆聽</p>	<p>自製簡報</p> <p>學習單</p>
--	-------------------------------	------------------------

綜合活動：

◇ 有獎徵答：

Q1: 洗手的時機有哪些？

Q2: 沒有水龍頭時，我們該如何清潔雙手？

Q3: 洗手五步驟

Q4: 搓搓七字訣

答對的同學可抽獎卡一張。

◇ 教師總結：

雙手每天會接觸到許多看不見得細菌，這些細菌會讓我們生病，尤其現在冬天到了，更多病毒都出現了，大家一定要確實做好洗手的動作。

口頭評量

專心聆聽

身體清潔嚕啦啦 (二)(第4節)

暖身活動:

- ◇ 播放一段洗澡水聲的音檔，請學生猜猜是音檔裡的人在做什麼？
- ◇ 播放影片：<https://www.youtube.com/watch?v=qu5TjcBuSUw>
- ◇ T: What is 巧虎 doing?
Do you like to take a bath?

發展活動:

◇ 我會洗臉

請每位學生準備一面小鏡子、毛巾，教師準備臉的部位名稱圖卡。

- 1.照一照：請學生拿著鏡子看自己的臉，跟著老師說一說自己臉部各部位的名稱。(中英文詳細介紹)
- 2.說一說：老師在黑板上畫臉譜，請學生上台說指出臉上哪些部位容易髒？洗臉時要特別洗乾淨。
- 3.教師示範：教師以娃娃示範，將毛巾弄溼後擰乾，輕輕擦拭臉部，將額頭、眼角、耳朵和耳後、鼻孔、鼻翼、下巴依序擦乾淨。
- 4.讓學生用小毛巾對著鏡子練習洗臉並口說 (Dry my face, wipe my forehead /around my eyes /my ears/my nose/my chin)

◇ 我會洗澡

1.長大了,自己會洗澡。從頭到腳,每個身體部位都要洗乾淨。洗手是常常要洗,洗澡是每天至少洗一次。

多數人是淋浴(take a shower),如果是坐在浴缸(bathtub)洗時,要注意水溫及坐穩。

2.教師提問:

Q:身體的什麼地方/ 部位也要記得洗澡時要洗乾淨?
(From head to toe)

A: 1. neck 2. arm pit 3. back 4 behind your knee
5 between your toes 6. the bottom of you feet

小組討論並發表,可從生活中或課本上找到解答。

2. 請學生上台示範自己如何洗澡,在師生一起共同討論是否正確。

綜合活動

- ◇ 教師發下自製學習單,請學生把洗臉和洗澡時要注意的地方圈起來。
- ◇ 教師歸納:
 - 1.每天要將身體清洗乾淨,換上乾淨的衣物。
 - 2.保持身體乾淨,養成良好的衛生習慣,當個健康小達人。

專心聆聽
專心觀看
口頭評量

影片

口頭評量
實作評量

電子書
鏡子
毛巾
玩偶

實作評量

學習單

我會上廁所(第5節)		
<p>暖身活動:</p> <p>◇ T shows the picture: Look! What's wrong with the girl? What will she do next?</p>	口頭評量	圖片
<p>發展活動:</p> <p>◇ 教師播放自製簡報</p> <p>T: Let's look at the restroom sign. Which way do boys / girls go? Today we're going to learn how to using this kind of the toilet. Remember, the direction of standing is forward. There are six steps of going to the restroom.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Knock the door. 2. Lock the door. 3. Wipe from front to back. 4. Pull up your pants. 5. Flush. 6. Wash your hands. <p>◇ 小組比賽: 接下來,讓我們進行小組比賽。看看哪一個小組最先完成上廁所的六個步驟。當最後一個學生完成之後,同組的學生一起說出“Finished!” (“完成”)。</p>	專心聆聽 專心觀看 口頭評量 實作評量	自製簡報
<p>綜合活動</p> <p>◇ 教師發下自製學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生先自行判斷,圖中的學生是否使用了正確的上廁所步驟。 2. 學生回顧正確的上廁所步驟,並將步驟依序標上號碼並塗色。 <p>◇ 教師歸納: 今天學習了上廁所的正確步驟,希望各位同學能回家和家人分享。並在日常生活中依照正確步驟,一起改善日常生活環境哦。</p>	實作評量 專心聆聽	學習單

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	第三單元 我長大了	教材來源	南一版課本 1 上
年 級	一年級	教學節數	5 節（1 節 40 分鐘）
教學教師	王怡文		
本教育階段總綱核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習表現	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		
學習內容	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 2. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 3. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。 4. 觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。 5. 能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。 6. 能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。 		

教學流程	評量方式	教學資源
<p style="text-align: center;"><u>我會自己做(第1~2節)</u></p> <p><u>暖身活動:</u></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 教師呈現出三張不同時期的照片(baby/ toddler / kid)◇ 教師引導學生嘗試找出三張照片中女孩在三個階段裡的不同之處，例如體形的大小。◇ T: 1. The girl was a baby in this photo. Was the girl big or small? 2. How old was the girl in this photo? Can you guess? 3. The girl is a kid in this photo. Is the girl big or small? 4. How old is the girl in this photo? Can you guess? 5. Are you a baby, a toddler, or a kid now? <p><u>發展活動:</u></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 教師給學生們看三張小學生的圖片，分別是一個孩子在跳繩，一個孩子在跳舞， 和一個孩子在游泳。◇ 教師提問，讓學生分組討論。<ol style="list-style-type: none">1. What can a kid do?2. Now, you are a kid, what can you do?3. Look at the pictures. What can they do?4. Can you jump/dance/swim?◇ 教師準備一顆球，全班圍成一個圈圈，將球依序傳下去，拿到球的學童，<ol style="list-style-type: none">1. 要說出自己獨立完成的事，直到每個人都說過了。 I can _____.2. 要說出自己現在想學會做什麼事。 I want to learn _____.◇ 一起整理自己的置物櫃：教師教學生如何整理置物櫃，請學生一起動手做。 <p><u>綜合活動</u></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 教師歸納： 學習自己完成一件事，也是成長中的重要階段。作為一年級的學生，現在你可以在學校和家裡 學著做一些簡單的事情了。	<p>專心觀看 口頭回答</p> <p>專心觀看 專心聆聽 小組討論 口頭回答</p> <p>專心聆聽</p>	<p>圖片</p> <p>圖片 球</p>

我能分辨心情(第4節)	專心聆聽	
<p>暖身活動:</p> <p>◇ 教師展現三人的表情照片，並放出三段不同的音檔，讓學生猜猜看。(表情配對音檔)</p>	<p>專心觀看</p> <p>口頭回答</p>	<p>圖片音檔</p>
<p>發展活動:</p> <p>◇ 教師分享故事 “My friend is sad”</p> <p>◇ T: 1. How does the elephant feel? 2. What happened to him? 3. If you were his frirnd, how to comfirt him?</p> <p>◇ 眉目傳情: 教師準備數張情形圖卡，請一位學生上來抽取卡片，再請學生利用表情和動作呈現此卡片內容。 Are you <u>sad</u>? Yes, I am. / No, I’ m not.</p> <p>◇ 教師給圖畫紙學習單，讓每位學生抽情緒字卡，請所有學生在紙上畫剛剛抽到的情緒臉譜臉譜。</p>	<p>專心聆聽</p> <p>小組討論</p> <p>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>實作評量</p>	<p>繪本</p> <p>情緒圖卡</p> <p>學習單</p>
<p>綜合活動</p> <p>◇ 教師抽幾個學生，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。(可分享自己想到了什麼事情，所以 I’ m <u>happy</u>.)</p>	<p>口頭評量</p>	

說出自己的感受(第5節)

暖身活動:

教師帶領學生活動身體，讓學生有精神的上課。

實作
口語

發展活動:

◇ Tic-Tac-Toe

- 將學生分成A、B兩組。
- 請A組某位學生在九宮格裡挑選一個號碼。
T: Please choose a number.
S: Number _____.
若學生答對了，則畫上屬於他們的記號(O)。
結束後則換B組選號並回答問題，答對後也畫上屬於他們的記號(X)。
- 最快連成一條線的組別為贏家。
Q1: Look at the picture. How is the boy?
Q2: 阿古力用了哪些方法要滅火?
Q3: Look at the picture. How is the dog?
Q4: 波泰最愛叮什麼人的血?
Q5: 阿古力變成噴火龍後，他不能做那些事?
Q6: Listen. How is she?
Q7: 最後阿古力用了哪個方法把火滅掉?
Q8: Listen. How is she?
Q9: 阿古力被波泰叮了之後，發生什麼事?

口語
專心聆聽

自製簡報
音檔
圖片

◇ 教師請學生拿出課本並翻開到第 32 頁。

- Please take out your student books.
Open your book and turn to page 32.
- T: Look at the picture 1.
How is the girl? Why?
當你是圖片中的小女孩，你會有什麼感受?
請用「因為…，所以 I' m _____。」說出來。
- T: Look at the picture 2.
How is the girl? Why?
當你是圖片中的小女孩，你會有什麼感受?
請用「因為…，所以 I' m _____。」說出來。
- T: Look at the picture 3.
當你是圖片中的小女孩，你會有什麼感受?
請用「因為…，所以 I' m _____。」說出來。
- T: Look at the picture 4.
How is the girl? why?
當你是圖片中的小女孩，你會有什麼感受?
請用「因為…，所以 I' m _____。」說出來

口語
專心聆聽

課本
自製簡報

<p>◇ 找學生角色扮演第32頁圖片。</p> <p>◇ Please look at page 33. 當你不開心不快樂的時候，你會做什麼讓自己心情變好呢？</p> <p>a. Look at the picture 1. 這個小女孩用了什麼方法讓自己心情變好？</p> <p>b. Look at the picture 2. 這個小女孩用了什麼方法讓自己心情變好？</p> <p>c. Look at the picture 3. 這個小女孩用了什麼方法讓自己心情變好？</p> <p>◇ 還有沒有其他讓自己心情變好的方法？</p> <p>a. 做運動。</p> <p>b. 遠離現場</p> <p>c. 深呼吸。</p> <p>d. 看魔法冷靜瓶。</p> <p>e. 喝水。</p> <p>f. 唱歌。</p> <p>g. 聽音樂。</p>	<p>實作 口語</p> <p>口語 專心聆聽</p>	<p>課本 自製簡報</p> <p>課本 自製簡報 冷靜瓶</p>
<p>綜合活動：</p>		
<p>◇ Emotion dice</p> <p>1. 教師在骰子的六面分分貼上 happy、sad、angry、scared、!、?的圖片。</p> <p>2. 教師抽一位學生出來骰骰子，若骰到：</p> <p>狀況一：sad、angry、happy、scared</p> <p>T: How are you? S: I' m <u>sad</u>.</p> <p>T: Why are you <u>sad</u>?</p> <p>S: 以中文回答。</p> <p>狀況二：!</p> <p>T: Sonia is <u>angry</u> now. Please tell me how to calm down.</p> <p>S: 以中文回答。</p> <p>狀況三：?</p> <p>T: Please show me a <u>happy</u> face.</p> <p>◇ 教師總結：願意把自己的感受說出來是一件很好的事情，若遇到不開心不快樂的事情，要學習找出讓自己放鬆的方法，剛剛上課我們有講到的方法，你都可以試試看喔。</p>	<p>實作 口語</p> <p>專心聆聽</p>	<p>骰子</p>

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	第四單元 活力加油站	教材來源	南一版課本 1 上
年 級	一年級	教學節數	4節（1節40分鐘）
教學教師	王怡文		
本教育階段總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從閱讀中認識早餐的重要性。 2. 能說出早餐常見食物。 3. 能認識食物對身體健康的重要性。 4. 能接納並嘗試不同的早餐食物。 5. 能覺察珍惜食物的重要性。 6. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。 7. 能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。 8. 能選擇對身體健康有益的食物。 9. 能透過分享願意養成吃早餐的習慣。 10. 能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 		

教學流程	評量方式	教學資源
<p style="text-align: center;"><u>早餐真重要 (第1節)</u></p> <p>暖身活動:</p> <p>◇ 教師播放影片: https://www.youtube.com/watch?v=plOUjgt3O-Q</p> <p>◇ 教師提問: 1. 為何超人會被打敗? 2. 超人沒吃早餐, 身體感覺怎麼樣? 3. 吃早餐的好處有哪些?</p> <p>發展活動:</p> <p>◇ 教師準備情境圖張貼於黑板後, 教師請小朋友依圖片說明有吃早餐和沒吃早餐的差別:</p> <p>1. 沒有吃早餐: 小克因為時間來不及了, 所以沒有吃早餐就上學去了。升旗時, 小克的肚子咕嚕咕嚕的叫著, 連平常最擅長的跑步, 小克也追不上同學; 上課時, 肚子餓的小克一直想著什麼時候下課, 無法專心。</p> <p>2. 有吃早餐: 小君和家人一起吃完早餐才去上學, 不論是升旗、跑步或上課, 小君都精神奕奕的。</p> <p>◇ hungry, tired, sick, angry ◇ energy, healthy, happy</p> <p>◇ 教師引導學生討論並檢視:</p> <p>1. 有同學和小克一樣, 沒有吃早餐嗎?</p> <p>2. 沒有吃早餐的同學, 說說沒吃早餐的感覺與原因 (教師將各組沒吃早餐的原因彙整, 並寫在黑板上)。</p> <p>◇ 一起動動腦, 幫沒吃早餐的同學想想法子, 怎麼做才可以每天都吃早餐呢?</p> <p>1. 爸媽沒有時間煮早餐, 可以買麵包、牛奶……。</p> <p>2. 沒有時間在家裡吃, 可以帶到學校, 並在 8 點前吃完早餐。</p> <p>◇ 教師引導學生說一說, 早餐吃了哪些食物, 並將圖卡張貼於黑板, 或將食物名稱寫在黑板上。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● bread, egg pancake, sandwich, hamburger, milk, Chinese bun, soybean milk ● I eat/drink <u>bread</u> for my breakfast. 	<p>專心觀看 專心聆聽 口頭回答</p> <p>口頭評量</p> <p>小組討論 口頭評量</p>	<p>影片</p> <p>課本</p>

<p>綜合活動 教師歸納：早餐是一天活力的來源，在對的時間吃對的早餐會讓你精神飽滿、注意力集中，小朋友要記得吃早餐喔。</p> <p style="text-align: center;">早餐DIY (第2節)</p> <p>暖身活動： ◇ 教師複習上一節課早餐的重要概念。</p> <p>發展活動 ◇ 動手做營養的早餐</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 準備材料:toast, ham, egg, butter, cheese, milk/yougurt ➢ 學生準備:wash hand, put on the mask ➢ 過程： <ul style="list-style-type: none"> ■ 老師介紹食材 ■ 老師跟學生示範如何做火腿蛋三明治 ■ 請學生依序上前領取食材並製作(領取過程學生須以禮貌方式詢問) ■ 享用美味的早餐 May I have <u>an egg</u> ,please? Thank you. <p>◇ 早餐的食物分量足夠嗎？會不會太少或過多？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.太少會如何？(吃不飽、沒精神) 2.過多會如何？(吃太飽、吃不完，浪費食物) 3.結論：分量剛好才不會浪費食物。 <p>綜合活動 ◇ 教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.要養成天天吃早餐的好習慣。 2.要嘗試不同的食物，身體才會健康。 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 	<p>專心聆聽</p> <p>專心聆聽</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>專心聆聽</p>	<p>課本</p> <p>吐司 火腿 沙拉 起司 雞蛋 牛奶 優酪乳</p>
--	---	--

如何選擇食物 (第3節)

暖身活動:

- ◇ 教師請問學生今天早餐吃了哪些食物?
把食物名稱寫在黑板上。
教師和學生一起討論：
It' s healthy. / It' s unhealthy.

發展活動

- ◇ 教師將多樣不同的食物卡放置於黑板,請學生選擇喜歡跟不喜歡的食物 (What do you like?)
 - soft drink, milk, fish, rice, french fries, fruit, water, vegetables, donuts, egg
 - I like_____.
 - I don' t like _____.
- ◇ 教師引導學童依照一個活動中選出的食物在分類哪些是對健康有幫助的食物 (It' s healthy. / It' s unhealthy.)
 - 1.口渴時:喝水比較健康、含糖飲料容易變胖。
 - 2.肚子餓時:水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的,不適宜吃太多。
 - 3.總結:選擇食物時,要盡量避免含糖和油炸的食物。
- ◇ 教師引導學生圈出少糖、不油炸的食物。如:五穀飯、清蒸魚……。
- ◇ 食物大風吹
 - 1.教師指導學生圍坐成一圈,每個學生挑一種自己喜歡的食物寫在白紙上,並貼在胸前。
 - 2.第一次由教師帶領示範。
T:Big wind blow.
S:Blow what.
T:healthy food.

口頭評量

口頭評量
實作評量

實作評量

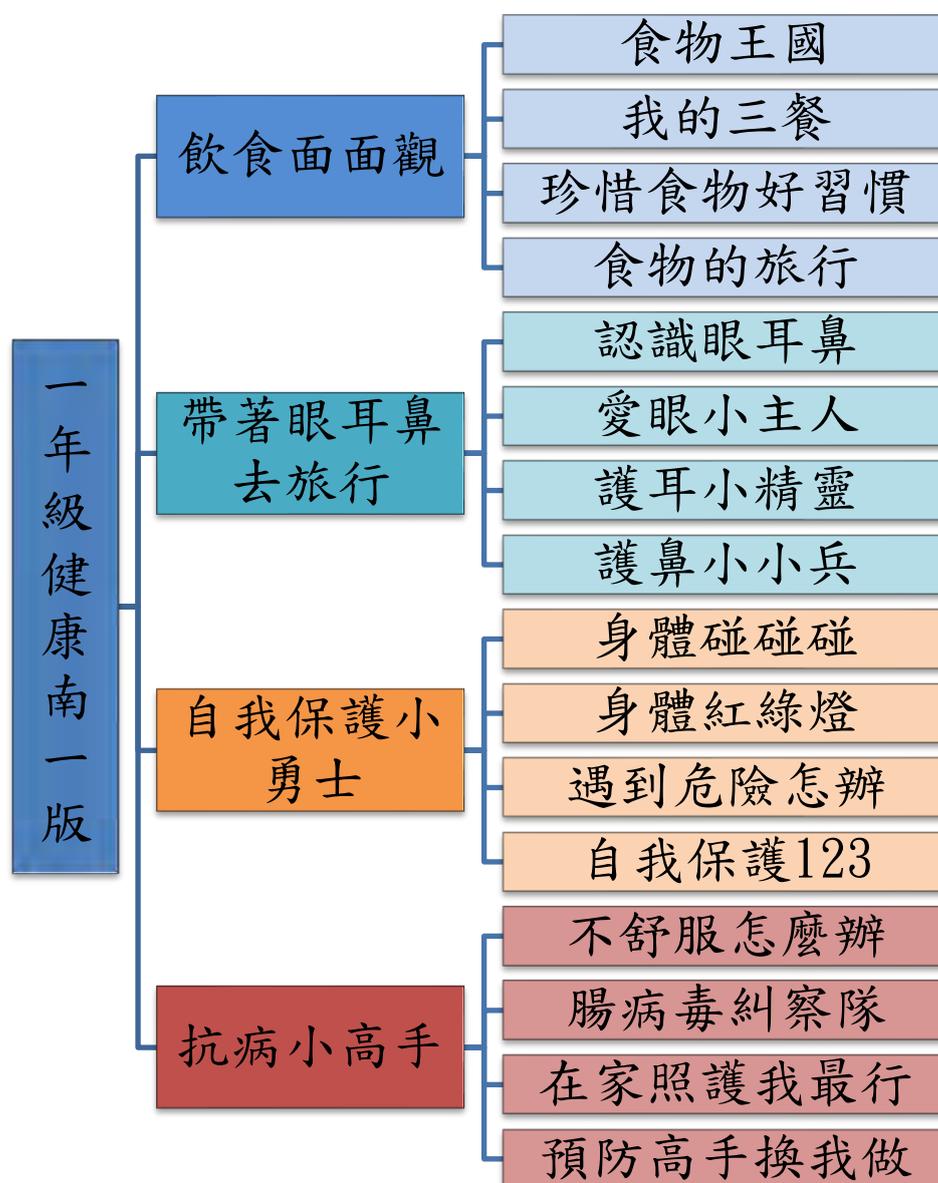
口頭評量

食物圖卡

課本

<p>3.此時寫的食物是「healthy food」的人需要換位子，老師坐入位子。</p> <p>4.第二次開始由沒有位子坐的學生當帶領人。</p> <p>綜合活動</p> <p>◇ 教師歸納：</p> <p>1.食物可以提供我們活力。</p> <p>2.我們要選擇對身體健康有益的食物。</p> <p style="text-align: center;">飲食好習慣（第4節）</p> <p>暖身活動：</p> <p>◇ 教師發下食物學習單，複習上一節課的內容。</p> <p>Is it healthy? Yes, it is. / No, it' s not.</p> <p>發展活動：</p> <p>◇ 教師請學生看課本上的圖，先自己看圖做做看，有做到的打√。</p> <p>①飯前洗手</p> <p>②每天吃早餐</p> <p>③多吃蔬菜、水果</p> <p>④一口一口慢慢吃</p> <p>⑤嘴裡有食物不說話</p> <p>⑥食物份量剛剛好</p> <p>⑦收拾餐具</p> <p>⑧飯後潔牙</p> <p>學生完成後，教師說明每張圖片的內容，並請有做到的學生舉手，若沒做到的學生請他繼續努力。</p>	<p>專心聆聽</p> <p>實作評量 口頭評量 專心聆聽</p> <p>實作評量 口頭評量 專心聆聽</p>	<p>學習單</p> <p>課本</p>
--	---	----------------------

<p>◇ 跟飲食好習慣說 YES</p> <p>1.教師將學生分成 AB 兩隊，先把 A 隊學生帶到較寬敞區域，將空間分為二，並在黑板畫線區隔成兩區，一區為 YES 區，另一區為 NO 區，B 隊學生坐在原座位，不發出聲音。</p> <p>2.教師說明活動規則：當教師說出飲食行為時，學生需要分辨該習慣是否良好？如果「是」好的飲食習慣，學生就移至 YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學生就移至 NO 區域。</p> <p>3.教師陸續說出各種飲食行為，由學生分辨這些行為是否良好。</p> <p>(1)飯前洗手。 (2)偶爾吃早餐。 (3)不吃蔬菜、水果。 (4)一口一口慢慢吃。 (5)嘴裡有食物不說話。 (6)食物份量剛剛好。 (7)收拾餐具。 (8)飯後潔牙。</p> <p>4. A隊完成測驗後，換B隊挑戰。</p>	<p>實作評量</p> <p>專心聆聽</p>	
<p>綜合活動</p> <p>◇ 教師歸納：養成良好的飲食習慣和衛生行為，才能讓我們身體健康。</p>	<p>專心聆聽</p>	



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元一 飲食面面觀	教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級	節 數	每週1節，共 5 節
本教育階段 總綱核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識基本的健康習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		
學習目標	1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食對健康的影響。 3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。 4. 能分辨食物的六大類別。 5. 能體會良好的飲食習慣，有助於身體健康。 6. 能珍惜食物，並養成不浪費的習慣。 7. 能說出六大類食物及其功能，並完成分類。 8. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。 9. 能做到好的飲食習慣，有助身體健康。 10. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。 11. 能做到珍惜食物，並養成良好的飲食習慣。		
教學資源	健康課本、電子書、Youtube影片、六大類基本食物圖片、各類食物圖卡。		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。		
Content language	Vocabulary : 1. six food groups 2. fruits 12. lunch 3. vegetables 4. grains 5. proteins (eggs, beans, fish and meat) 6. dairy 7. oil and nuts 8. skin 9. teeth 10. bones	11. breakfast 12. lunch 13. dinner 14. mouth 15. esophagus 16. stomach 17. intestine 18. poo-poo	

	<p>Sentences :</p> <p>1. Q: What group is it? A: It' s _____.</p> <p>2. It' s good for my <u>skin</u>.</p> <p>3. I have _____ for <u>breakfast</u> .</p> <p>4. Q: Is it good? A: Yes, it is. / No, it' s not.</p>
<p>Classroom language</p>	<p>It's time for class.</p> <p>Raise you hand before you speak.</p> <p>Be quiet, please.</p> <p>Take out your textbook.</p> <p>Put everything away.</p> <p>Pay attention. Listen up.</p> <p>Great , Well done , Good job , Awesome ,</p> <p>Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again.</p> <p>Lower your voice.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Eyes to the front.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Stand up. Sit down. Sit up.</p> <p>Hurry up. Line up. Come here.</p> <p>Please look ath the picture.</p>

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>食物王國(第一~二節)</u></p> <p>一、引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師帶領學生複習上學年的飲食好習慣。 ➤ 教師提問:寒假期間做到了哪些飲食好習慣? <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識六大類食物: 教師配合課本頁面,說明食物分成 全穀雜糧類(Grains):米飯、玉米、地瓜、綠豆等 豆魚蛋肉類(Proteins):豆腐、蝦、豬肉、雞蛋等 乳品類(Dairy):牛奶、優酪乳、起司等 蔬菜類(Vegetables):花椰菜、高麗菜、菠菜等 水果類(Fruits):蘋果、香蕉、芭樂、橘子等 油脂與堅果種子類(Oil and Nuts):核桃、沙拉油、芝麻等 等六大不同種類的食物。 ➤ 認識六大類食物的功能: 教師配合課本頁面,說明六大類食物的主要功用, (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康,預防疾病。 (5)水果類→幫助消化,增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量,保護皮膚和器官。 <p>三、統整活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫食物找個家 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊,利用課前收集到的食物圖片,進行分類競賽: (1)全班分成兩組,輪流推派代表上台比賽。 (2)教師每次出示兩張食物圖卡,分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3)最後看哪一組的正確率較高,即為優勝。 (4)錯誤的分類說明,並鼓勵獲勝的組別。 ➤ 教師歸納各類食物有不同的營養和功用,每天都要均衡的攝取。 	80

一、引起動機

1. 教師先準備常見食物圖卡，如：米飯、炒青菜、煎魚、滷肉、豆腐、水果、豆漿、牛奶、優酪乳等。
2. 教師複習六大類食物的來源。

二、發展活動

➤ 我的三餐

1. 教師配合課本頁面第16~17頁，將安安昨日所吃的食物圖卡貼在黑板上。
2. 教師說明並指導學生分辨這些食物屬於哪一類。

- ①全穀雜糧類：饅頭、糙米飯、五穀飯。
- ②油脂與堅果種子類：堅果、油脂（做菜過程添加）。
- ③乳品類：無。
- ④豆魚蛋肉類：煎蛋、烤鮭魚、豆腐、蛤蜊、滷雞翅、毛豆。
- ⑤蔬菜類：燙青花菜、炒胡蘿蔔 炒菠菜。
- ⑥水果類：香蕉、蘋果、芭樂。

3. 教師引導學生檢視安安是否每一類食物都吃到。

- (1)教師提問：安安每類食物都吃到了嗎有沒有少了哪一類？（答：乳品類）
- (2)教師引導學生了解均衡攝取六大類食物的重要性：少了乳品類，會影響骨骼和牙齒的發育。
- (3)教師提醒學生，若因體質或個人喜好不吃某種食物，應補充同一類的食物替代，例如牛奶可換成乳酪、優格或優酪乳，肉可換成豆腐、蛋。

➤ 我的餐盤六口訣

教師播放國健署「我的餐盤」均衡飲食短片<https://youtu.be/metPfk4qfzo>

- (1)乳品類→每天早晚一杯奶
- (2)水果類→每餐水果拳頭大
- (3)蔬菜類→菜比水果多一點
- (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多
- (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心
- (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙

三、統整活動

1. 教師發下學習單「一日三餐飲食紀錄」，請學生回家完成，並與家人一起做分類。
2. 教師歸納：
 - (1)我們要知道自己每日所吃的食物是六大類的哪一類？是否每類都吃到了？
 - (2)我們每天都要攝取六大類食物。

珍惜食物好習慣(第四節)

一、引起動機

教師抽籤請學生上台分享「一日三餐飲食紀錄」的成果並給予鼓勵與建議。

40

二、發展活動

1. 教師播放電子書，引導學生仔細觀察後，說一說圖中小朋友用餐的情形。

(1) 情境一：有小朋友在玩食物。

① 結果如何？

答：食物噴濺到桌上、同學身上及餐盤裡。

② 玩食物會造成什麼影響？

答：浪費食物、弄髒環境。

③ 正確用餐禮儀是什麼？

答：專心吃飯不嬉戲。

(2) 情境二：學童吃不完食物。

① 吃不完的原因是什麼？

答：分量太多、沒胃口、不喜歡吃。

② 食物沒有吃完，會造成什麼影響？

答：浪費食物。

③ 避免食物吃不完的方法是什麼？

答：吃多少拿多少。

(3) 情境三：小朋友把過期的麵包丟掉。

① 麵包過期的可能原因是什麼？

答：買太多吃不完、放太久。

② 食物過期會造成什麼影響？

答：浪費食物。

③ 要避免食物過期，我們可以怎麼做？

答：在保存期限內吃完、不要一次買太多、吃完了再買。

2. 教師提問：一個三明治需要多少人才能做成？請學生分組討論

例如：土司需要農夫種植、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。

三、統整活動

1. 教師拿出收集的用餐行為圖卡，詢問學生Is it good?

2. 教師請學生回家完成第21頁活力存摺，下次上課共同討論。

3. 教師歸納：

(1) 不管是在家用餐或多人用餐，都應該要做到用餐好行為，才能愉快用餐。

(2) 養成珍惜食物的好習慣，吃多少拿多少，才不會浪費食物。

食物的旅行(第五節)

40

一、引起動機

教師檢查第21頁活力存摺，並抽籤請學生上來分享，教師給予鼓勵與建議。

二、發展活動

1. 教師播放-巧虎神奇的消化系統

<https://www.youtube.com/watch?v=k1DXzulG81k>

- (1)食物進入嘴巴 (mouth)。
 - (2)食物經由咽喉通往食道(esophagus)，送到胃部(stomach)進行消化。
 - (3)剩下的食物被送到小腸(small intestines)繼續吸收養分。
 - (4)接下來到大腸(large intestine)吸收水分，最後的食物殘渣就會成為糞便，從肛門排出。
2. 教師調查學生排便情形。
- (1)教師詢問學生，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？
答：感覺肚子痛，因為糞便堆積在身體裡，無法排出。
 - (2)教師引導學生想一想，如果沒有正常排便，對身體健康會造成哪些影響？
答：肚子痛、便秘。
 - (3)教師引導學生討論，要怎麼做才能讓排便順暢？
答：多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。
 - (4)教師提醒學生，有便意時應該盡快排便，不要強行忍住便意，以免便秘。

三、統整活動

1. 教師發下消化系統學習單，讓學生了解食物消化過程。
2. 教師請學生回家完成第23頁活力存摺，每天記錄排便的情形。
3. 教師統整：
 - (1)培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。
 - (2)不要強忍便意，以免便秘。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元二 帶著眼耳鼻去旅行	教學設計者	王怡文
適用年級	一年級	節數	每周一節，共五節
本教育階段總綱核心素養	<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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用做決定的技能去找人幫忙。 能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，並且願意養成個人健康習慣。 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理對健康所造成的威脅。 能積極實踐保健眼、耳、鼻的方法。 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。 能在日常生活中正確做到保健眼、耳、鼻。 能於師長引導下，操作生活中眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能 		
教學資源	課本、電子書、Youtube影片、眼罩（手帕或口罩）、耳罩、眼睛傷害相關資料、耳朵保護及異物進入耳朵相關資料、學習單。		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量		

<p>Content language</p>	<p><u>Vocabulary</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. eyes 2. nose 3. ears 4. see 5. smell 6. hear 7. doctor 8. habit 9. wear mask 10. stuffy nose 11. nose bleed 	<p><u>Sentences:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I can see with eyes. 2. I can smell with nose. 3. I can hear with ears. 4. Q: Is it good for your <u>eyes</u>? A: Yes, it is. / No, it's not. 5. What can you do ? I can <u>see a doctor</u>. 6. Do flush eyes. 7. Don't rub eyes. 8. Don't pick ears / nose. 9. It hurts. 10. I go to see a doctor.
<p>Classroom language</p>	<p>Take out your book. Come here. Eyes on me. Louder, please. Let's give him/her a big hand. Raise your hand. Put down your hand. Good job. Put your book away. Go back to your seat. You're right. / Bingo! Attention! I'm sorry. /That's O.K. Stand up. Sit down. Sit up. Repeat after me. Line up. Thanks a lot! Time for a break.</p>	

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>認識眼耳鼻(第一~二節)</u></p> <p>一、引起動機 復習《Head Shoulders Knees & Toes 》 https://youtu.be/QA48wTGBU7A</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師拿出一顆蘋果，並提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) What color is it? 你怎麼知道這顏色的? (2) Is it smell good? 你怎麼聞得到氣味? (3) What do you hear? 聲音是怎麼聽到的? 2. 師生一起歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) eyes: 可以看到顏色、形狀和動作。I can see with eyes. (2) nose: 可以用來呼吸和聞各種氣味。I can smell with nose. (3) ears: 可以聽到和辨別不同的聲音。I can hear with ears. 3. 教師分享海倫凱勒的故事，分享結束後請學生進行殘障體驗活動： <ol style="list-style-type: none"> (1)視障體驗 <ol style="list-style-type: none"> ①兩人一組，其中一人以眼罩或手帕等蒙住眼睛。 ②另一人引導（牽手或讓蒙眼學生搭著手）蒙眼的學生走上講臺，並在黑板上寫下自己的姓名，再走回座位坐下。 ③交換角色體驗。 (2)聽障體驗→請學生上台用唇語讓其他學生猜說了什麼。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享心得： <ol style="list-style-type: none"> (1) 看不見，有什麼感受? (2) 看不見時，走路會有什麼感受? (3) 看不見時，寫出來的字怎麼樣? (4) 擔任引導的人是怎麼樣的感覺? (5) 聽不見時，有什麼感受? 2. 教師歸納：眼睛、耳朵和鼻子在我們的生活中扮演很重要的角色，我們要好好愛護它們。 	80

愛眼小主人(第三節)

40

一、引起動機

1. 教師調查班上有哪些同學已經戴眼鏡?原因是什麼?
2. 教師配合課本頁面第38頁,大家一起討論安安的這三項行為會對眼睛帶來哪些影響?自己是不是和安安有一樣的行為?

二、發展活動

1. 教師播放國教署《eye眼動起來》,讓學生一起站起來動一動。
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI>)
2. 教師說明:
 - (1)規律用眼3010:每次近距離用眼30分鐘,就要休息10分鐘。
 - (2)戶外遠眺120:每天至少要在戶外活動120分鐘。
3. 教師帶領學生觀察課本第40頁,提出以下問題:
 - (1)生活中有哪些情況可能對眼睛造成傷害?
學生回答:沙子或蚊蟲等跑進眼睛、被防蚊噴霧噴到、被球擊中等
 - (2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢?
4. 教師強調大多數的眼睛傷害是可以預防的,請學生共同思考預防方式。
5. 教師播放影片《眼睛癢癢有異物,醫生說千萬不要這樣做》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=gcMQtxwrORo>)
6. 教師說明:眼睛是很脆弱的器官,萬一受傷,要針對狀況緊急處理,且應把握處理時機,以免影響視力。

三、統整活動

1. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」,輪流上台找出相對應的「處理卡」,並進行演練。
2. 教師歸納常見的眼睛不舒服處理方法。

護耳小精靈(第四節)

40

一、引起動機

1. 教師播放不同背景的音樂聲詢問學生感覺如何?
(例如: 挖土機的聲音、小鳥的叫聲、胖虎的歌聲、放鞭炮的聲音等)帶入:Is it good for your ears?

二、發展活動

1. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁, 提出以下問題:
 - (1) 生活中有哪些情況可能對耳朵造成傷害?
學生回答: 聽音樂太大聲、亂挖耳朵、異物跑進耳朵等
 - (2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢?
2. 教師強調大多數的耳朵傷害是可以預防的, 請學生共同思考預防方式。
3. 教師說明: 耳朵是主要的聽覺器官, 萬一受傷, 要針對狀況緊急處理, 且應把握處理時機, 避免影響聽力。
4. 教師利用「比手畫腳」遊戲, 讓學童體會聽覺的重要性。
 - (1) 教師請五位學童上臺表演, 學童不能說話, 只給第一位題目, 學生輪流利用肢體動作傳達給下一位, 請最後一位猜出題目。
 - (2) 表演的學生輪流發表無法聽與說的感受, 臺下學童分享旁觀者的心情。
5. 教師詢問學生平常是否有使用棉花棒清理耳垢的習慣?
6. 教師播放影片《耳朵塞住了, 怎麼辦呢?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=lan0HP2prKE>)

三、統整活動

1. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」, 輪流上台找出相對應的「處理卡」, 並進行演練。
2. 教師歸納常見的耳朵不舒服處理方式。

護鼻小小兵(第五節)

40

一、引起動機

1. 教師請學生思考有哪些行為可能會讓鼻子受傷?
2. 教師詢問學生是否有鼻子受傷的經驗?如何避免鼻子再次受傷呢?
3. 教師播放歌曲《Don't pick your nose》
(網址:<https://www.youtube.com/watch?v=IBRjXZVPGOM>)

二、發展活動

1. 教師帶領學生觀察課本第 46 頁，提出以下問題：
 - (1) 生活中有哪些情況可能對鼻子造成傷害?
學生回答：被球打到、挖鼻孔、將異物塞進鼻孔、相撞、天氣乾燥
 - (2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢?
2. 教師強調大多數的鼻子傷害是可以預防的，請學生共同思考預防方式。
3. 教師說明：鼻子是很重要的器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，避免影響呼吸、嗅覺能力。
4. 教師播放影片《啊！我流鼻血啦！怎麼辦？》
(網址:https://www.youtube.com/watch?v=C_bkIltacoY)
5. 教師說明流鼻血緊急簡易處理步驟：
 - (1)先坐下，頭部保持向前傾。
 - (2)張口呼吸，壓住出血側的鼻翼（鼻翼靠鼻間軟軟的部分）約5~7分鐘。
 - (3)三十分鐘後仍無法止血，就要立即送醫處理。
6. 大家一起來演練
學生兩人一組，教師請學生依照正確步驟練習止住鼻血的方法，並引導學生互相實際觀摩，教師一一巡視，看學生加壓鼻翼的位置是否正確。

三、統整活動

1. 教師請學生完成課本51頁活力存摺。
2. 教師與全班學生逐題檢核，並提醒沒做到的同學努力改進。
3. 教師歸納鼻子不舒服的處理方式。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元三 自我保護小勇士	教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級	節 數	每週1節，共 5 節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>		
學習表現	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		
學習內容	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 2. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 3. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 4. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。 5. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。 6. 能保護自己並尊重別人身體的隱私處。 7. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。 8. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 		
教學資源	健康課本、電子書、彩色筆、哨子、學習單。		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。		
Content language	<p>Vocabulary :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. feel 2. wave hands 3. shake hands 4. hug 5. chest 6. privacy 7. safe touch 8. unsafe touch 9. stop 	<p>Sentences:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I feel good / bad. 2. Please don' t touch my _____. 3. I can ask for help. 4. I can say “ No” . 	

Classroom language	It's time for class. Raise you hand before you speak. Be quiet, please. Take out your textbook. Put everything away. Pay attention. Listen up. Great , Well done , Good job , Awesome , Nice work , Perfect(稱讚的話) Try again. Lower your voice. Louder, please. Eyes to the front. Let's give him/her a big hand. Stand up. Sit down. Sit up. Hurry up. Line up. Come here. Please look ath the picture.
-----------------------	--

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>身體碰碰碰(第一節)</u></p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師和學生們打招呼並詢問學生平常打招呼的方式。 2. 教師播放《Greeting打招呼》 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=aV-tsqJ3u6s) <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本頁面進行打招呼遊戲，遊戲說明： <ol style="list-style-type: none"> (1)依照自己喜歡的方式和同學打招呼，出1時揮手，出2時握手，出3時輕輕擁抱。尊重同學的意願，以出最少的數字為準，例如：一人出1，另一人出3，就以1的動作為準，兩人揮揮手。 (2)播放輕快的音樂，請學童聽音樂隨意走動，哨音響起時，用出數字的方式和旁邊的同學打招呼。 (3)依遊戲規則進行3次，第4次在音樂停止後，回到座位。 (4)教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？ (5)教師說明：每個人能接受的身體碰觸不同，這就是「身體界線」，所以打招呼的方式也不同。要尊重同學的身體界線，不要隨意碰觸別人的身體。 2. 情境劇： <ol style="list-style-type: none"> (1)請兩位學童上臺，一人扮演爺爺，一人扮演孫子。 孫子拿圖畫給爺爺看：「爺爺你看，這是我畫的圖。」 爺爺摸摸孫子的頭說：「畫得很好，你真棒！」 (2)說說看 <ol style="list-style-type: none"> ①爺爺摸孫子的頭表示什麼意思？例如：稱讚、疼愛等。 ②如果你是孫子，爺爺摸你的頭帶給你什麼感覺？例如：開心、幸福等。 ③在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？ 3. 問題討論：教師播放電子書，共同討論情境中的身體接觸，如果是自己可以接受的就畫○，不能的打×。 <ol style="list-style-type: none"> (1)討論不同身體碰觸給自己的感覺。 <ol style="list-style-type: none"> ①爺爺摸我的頭稱讚我：家人之間善意的身體碰觸，讓人感到溫暖的。(I feel good.) ②老師拍肩膀鼓勵我：讓人感到開心。(I feel good.) ③陌生人抱我：讓人感到不舒服。(I feel bad.) ④同學惡作劇拍我：覺得不開心。(I feel bad.) ⑤同學手牽手玩遊戲：令人感到喜悅。(I feel good.) ⑥媽媽親我的額頭道晚安：家人之間親密的身體碰觸，讓人感到幸福的。(I feel good.) (2)說一說：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？ <p>三、統整活動</p> <p>教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)家人或朋友之間表達親情或友情的身體碰觸，如摸頭、拍肩、擁抱、握手等，是屬於善意的，讓人感到愉快的 (2)如果陌生人、朋友甚至家人的身體碰觸，讓人感到不舒服，就 	40

已經是嚴重侵犯我們的身體了。

- (3)我們是身體的主人，要保護自己的身體，不隨意讓別人碰觸身體。

身體紅綠燈(第二~三節)

80

一、引起動機：

1. 教師播放電子書情境裡的男、女生人形圖，複習身體部位的名稱。
2. 請學生輪流上臺，在人形圖指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位，教師協助標示紅色記號；可以被人禮貌碰觸的身體部位，標示綠色記號。
3. 依紅色記號分布的情形，討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？
4. 依綠色記號分布的情形，討論這些部位為什麼可以被人碰觸？

二、發展活動

1. 教師播放《safe touch》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=-qAnQ3WvaD8>)
2. 問題討論
 - (1)教師提問：穿泳衣時會遮蔽身體哪些部位？為什麼這些部位要遮起來？
 - (2)完成課本第54~55頁，用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色，用綠筆在可以被人碰觸的部位塗色。
 - (3)統計塗上紅色及綠色的部位有哪些？哪些部位是可以被碰觸但是不喜歡被碰觸的？(例如：頭部、手部)
3. 教師說明：男、女生穿著泳衣時所遮蓋的部位是隱私處(privacy part)，另外像是嘴巴、大腿，也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方，要好好保護。
4. 討論時間：自己在什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？
 - (1)在某些情況下，我們會露出自己的隱私處，如：洗澡、上廁所、換穿衣服等。所以洗澡、上廁所或換穿衣服的時候，要注意把門窗關好。
 - (2)在公共場所：上廁所或在泳池更衣室換裝時，要注意把門關好。
 - (3)醫生檢查身體的時候：要有家人或其他醫護人員陪同。
5. 教師歸納：身體不能讓別人碰觸的部位稱為隱私處，我們會穿衣服保護。要做身體的好主人，保護自己的隱私處。
6. 住手！你不能隨便碰觸我！(Stop! Please don't touch me!)
 - (1) 教師配合課本頁面講述故事，並提問：
 - ①安安有沒有被侵犯隱私處？
 - ②林叔叔是爸爸認識的人，他會侵犯安安的隱私處嗎？
 - ③只有陌生人才會侵犯別人嗎？
 - ④只有男生會侵犯女生嗎？
 - ⑤安安該怎麼辦呢？

(2) 教師歸納

- ① 不一定只有陌生人才會侵犯別人，認識的人也有可能。包含朋友、同學、甚至是親屬，我們都應注意他們的舉動有沒有異常。
- ② 不論男女都有可能是被侵犯的人，只要自己感覺不舒服，都應拒絕。

7. 配合課本頁面第57頁，一起來演練以下動作:(N.O.T)

- a. 阻擋：用手保護身體。
- b. 拒絕：大聲說「住手」。→ (say “No”)
- c. 掙脫：推開對方並掙脫。(walk Out)
- d. 快跑：跑開並告訴家人。(Tell trusted adults)

三、統整活動

1. 教師播放電子書中的人形圖，當教師觸碰到privacy part，學生就要說“unsafe touch”，當教師觸碰到safe part，學生就要說“safe touch”。
2. 教師歸納：
我們只要遭受到不適當的接觸，就要立即反應，這樣就可以降低被性侵害的可能性。

遇到危險怎麼辦(第四節)

一、引起動機

1. 教師播放巧虎《我會保護自己》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=c52zHrkNZC4>)
2. 教師提問：
 - (1) 巧虎發生什麼事了？
 - (2) 如果你是巧虎，會為了遙控車和陌生人回家嗎？

二、發展活動

1. 教師播放電子書，請學童以角色扮演方式討論，遇到這些情況該怎麼辦？
 - (1) 情境一
 - ① 平平上課時自己一個人去上廁所，發現有陌生人躲在廁所旁邊偷看，平平該怎麼辦？(趕快告訴老師/假裝沒看到，繼續上廁所/其他方法)
 - ② 正確處理方法：上廁所時要結伴同行，看到可疑的人要告訴老師。緊急時，可以按下緊急求助按鈕。
 - (2) 情境二
 - ① 放學時，校門口有一個阿姨要帶走平平，平平該怎麼辦？(跟她走/找導護老師求助/其他方法)
 - ② 正確處理方法：不可以隨便跟陌生人走，要趕快向導護老師求救。
 - (3) 情境三
 - ① 平平在遊樂園和家人走散了，平平該怎麼辦？(放聲大哭/原地等待/找服務臺廣播/其他方法)
 - ② 正確處理方法：在公共場所要和家人一起行動，萬一走失

了，可以在原地等待或請服務臺協助廣播。

(4)情境四

- ①放學時，平平發現有陌生人跟在他後面，他該怎麼做？（不理他／找愛心商店或路人求助／其他方法）
- ②正確處理方法：放學後不在外面逗留。萬一遇到可疑的陌生人跟蹤，可以向愛心商店或路人求助。

2.問題討論

- (1)哪些地方最有可能發生危險？
- (2)在家裡有可能發生危險嗎？
- (3)在學校有可能發生危險嗎？
- (4)如果在家裡或學校遭遇危險時，要向誰求助？

三、統整活動

1. Q&A搶答

2. 教師歸納：

- (1)無人的廁所、校園的角落、偏僻的巷子、人少的公園等地方，都有可能發生危險。
- (2)不管是陌生的地方還是熟悉的家裡或學校，都有可能發生危險，處處都要提高警覺，並學習求助的方法。
- (3)遇到緊急狀況要馬上求助，也可以撥打報警專線110、救護專線119。

自我保護123(第五節)

一、暖身活動

教師利用安全九宮格複習上一節課內容。

二、發展活動

1. 教師購過課本頁面第60頁和學生進行情境演練和討論：

- (1)要接受一百元嗎？
- (2)要跟陌生人走嗎？
- (3)如果陌生人強拉平平，他該怎麼辦？
- (4)如果這時候附近沒有其他人，平平該怎麼辦？

2. 正確處理方法

- (1)不要因為錢就聽陌生人的話。
- (2)不要跟陌生人走。
- (3)如果被陌生人強拉，要大聲呼救。
- (4)如果附近沒有其他人，要先冷靜再找機會逃走或呼救，不要哭鬧，以免激怒歹徒。
- (5)陌生人或認識的人都可能侵犯別人，所以要提高警覺。做任何事之前都要先告訴家人或經過家人同意。
- (6)遇到感覺不舒服的事情時，自己要說「不」並趕快求助。

3. 教師說明三個字求生術：

Run: 當遇到危險時要趕快離開現場，到人多的地方。

Yell: 要大聲的呼救。

Tell: 告訴家人或師長。

40

4. 怎麼說出求助內容

找人幫忙時，要說清楚哪些事項才能得到幫助？在告知協助者時，要清楚表達以下事情：

- ①說出自己的姓名。
- ②說出地點和事件。
- ③說出自己需要什麼幫助。

三、統整活動

1. 學生兩人一組，一起做以下的練習：

- ①我是○○○（姓名）。
- ②剛才在公園有一個叔叔要帶我走。
- ③請幫我打電話給媽媽，我媽媽的電話是（電話號碼）。

2. 教師抽組別上台練習，並給予鼓勵與建議。

3. 教師配合課本頁面第61頁，請學生自我檢視是否做到以下事項。

- ①我記住家人的電話。
- ②我記住家裡的住址。
- ③當我迷路或需要協助時，我能完整說出求助的內容。

4. 教師歸納：

我們是身體的主人，不要因為任何利誘，如錢、手機遊戲……而跟著陌生人走，應保護自己的安全，並懂得如何求助。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元四 抗病小高手	教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級	節數	每週1節，共5節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識基本的健康習慣。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>		
學習內容	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。 能說出感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點。 能知道預防生病的好行為。 能意識到病患需要好好休養，以及避免傳染他人，感染傳染性疾病者應在家休息。 能正確戴口罩。 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。 能觀察自己的身體有沒有出現腸病毒症狀。 能在日常生活中做到感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 能養成勤洗手與戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會。 		
教學資源	健康課本、電子書、口罩、學習單、藥袋。		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。		
Content language	<p>Vocabulary :</p> <ol style="list-style-type: none"> sick sore throat school nurse health center mask doctor fever runny nose sore throat headache stomachache dizzy stuffy nose 	<p>Sentences:</p> <ol style="list-style-type: none"> Q: Are you OK? A: Yes, I am. / No, I'm not. Take a rest. Have some water. Stay at home. Go to see a doctor. Wash your hands. Wear your mask. I have a <u>runny nose</u>. 	

Classroom language	<p>It's time for class.</p> <p>Raise you hand before you speak.</p> <p>Be quiet, please.</p> <p>Take out your textbook.</p> <p>Put everything away.</p> <p>Pay attention. Listen up.</p> <p>Great , Well done , Good job , Awesome ,</p> <p>Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again.</p> <p>Lower your voice.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Eyes to the front.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Stand up. Sit down. Sit up.</p> <p>Hurry up. Line up. Come here.</p> <p>Please look ath the picture.</p>
--------------------	---

不舒服怎麼辦I(第一節)

40

一、引起動機

1. 教師詢問學生是否有生病的經驗，並請學生發表不舒服的症狀。
咳嗽(cough)、發燒(fever)、流鼻涕(runny nose)、頭痛(headache)、肚子痛(stomachache)、鼻塞(stuffy nose)。

二、發展活動

1. 教師播放歌曲《Sickness- Hospital Play》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>)
2. 教師詢問影片中的動物們分別出現了那些不舒服的現象。
3. 教師依據學生的回答總結症狀和病名。
4. 教師提問：為什麼身體會不舒服？
5. 學生票選最讓自己覺得痛苦的症狀，請學生代表分享。
6. 教師引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？
分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。
(1)在學校：到健康中心尋求協助。
(2)在家裡：告知家人，請求協助。

三、統整活動

1. 教師引導學生完成評量〈我會做到〉。
2. 教師歸納：
 - (1)身體不舒服時，不管在學校或家裡，都應該要主動告知。
 - (2)身體不舒服時，在學校可以告訴同學或教師，尤其一定要告訴教師，教師再視狀況作適切處理。
 - (3)身體不舒服時，就算在學校健康中心已處理過，回到家依然要告知家人，尤其是父母或其他照顧自己的長輩，讓他們知道自己身體的健康狀況。

不舒服怎麼辦II(第二節)

40

一、引起動機：

複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生試著跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>。

二、發展活動

1. 教師請學生表演不舒服的現象讓同學猜猜，並請學生給予建議。
2. 教師提問如果發現你我他有這些現象應該如何處理？
告知大人，多喝水(water)，多休息，按時吃藥。
3. 教師提醒如果發燒、得到流感或腸病毒一定要在家休息，如果是微感冒一定要戴口罩(mask)和勤洗手(wash your hands)。
4. 教師拿出不同科別的藥袋請學生觀察並分享上頭有哪些資訊？
5. 教師提醒學生領藥時所需注意的事項。
6. 教師提出幾個用藥行為，請學生表示 Yes or No。
(1) 吃藥可以配好喝的果汁(juice)——強調要配白開水(water)

- (2) 一次吃兩包藥會比較快好——一次吃一包藥，吃太多會傷害身體（醫生會依據體重和身體狀況配藥，不能過量）。
- (3) 我跟別人的症狀一樣，但我不會吃別人的藥
7. 觀看影片《用藥五不阿貴篇》
<https://www.mohw.gov.tw/cp-44-11093-1.html>

三、統整活動

1. 教師歸納：

- (1) 身體不舒服時，不可以直接到藥局買藥吃。
- (2) 身體不舒服時，不可以隨意吃家中殘留的舊藥。
- (3) 身體不舒服時，不可輕忽病情，認為睡一覺就好，以免延誤治療。
- (4) 身體不舒服時，應該到診所就醫，由專業醫師診治、判斷是何疾病，再對症下藥，做適切的治療。
- (5) 學童感染傳染性疾病時，需由家長向校方或教師請假在家休養，避免病毒散播、傳染。

腸病毒糾察隊(第三節)

一、引起動機

1. 教師貼出腸病毒症狀的圖片，讓學生猜猜看這是哪種病名？

二、發展活動

1. 教師詢問學生是否有得過腸病毒？得了腸病毒是否能到學校上課？
2. 教師播放腸病毒影片並提問《腸在你身邊》

<https://www.youtube.com/watch?v=NxW-KRNCbMO&feature=youtu.be>
 及《腸在你身邊迷思篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=Ha71aSkxrzQ&feature=youtu.be>

3. 教師提問：

- A. 腸病毒和腸胃炎相同嗎？
 - B. 腸病毒透過什麼方式傳染？糞、口。
 - C. 得了腸病毒要吃？多補充水分、吃軟／冷的食物
4. 教師補充說明
 - (1) 「腸病毒」是一群病毒的總稱。目前發現的腸病毒有60多種。
 - (2) 這一群病毒喜歡在人類的腸胃道黏膜上生長繁殖，所以被稱為「腸病毒」。
 - (3) 腸病毒患者痊癒後，只會對這次感染的病毒類型產生免疫。
 - (4) 臺灣氣候溫暖潮溼，很適合腸病毒生存，所以全年都是腸病毒的傳染期，夏、秋更是腸病毒流行時期。
 - (5) 人一生中可能會得好幾次腸病毒。

三、統整活動

1. 教師貼出不同的症狀圖片，詢問學生是否為腸病毒的症狀？若是，則比0並說Yes；若不是，則比X並說No。
2. 教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容：
 - (1) 不舒服我會趕快告訴家人，並留意自己的身體狀況。
 - (2) 身體出現腸病毒症狀，會馬上就醫。
 - (3) 確定感染腸病毒，要立刻請假在家休養，不能在公共場所活動。

在家照護我最行(第四節)

40

一、引起動機

教師複習上一次的課程內容。

二、發展活動

1. 教師播放腸病毒衛教影片【疾管署】羅一鈞防疫醫師腸病毒常見迷思說明篇(下篇) <https://www.youtube.com/watch?v=M8PtwhBd8Vk>
2. 教師以問答方式引導學童複習影片重點
 - (1) 提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？
 - ① 到醫院或診所就醫。(See a doctor.)
 - ② 請假回家休息。(Go home and take a rest.)
 - ③ 在家休息。(Stay ay home.)
 - (2) 提問：有些腸病毒病患會出現口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食，此時該怎麼辦？
 - ① 可以選用較涼、較軟的食物。
 - ② 可以吃布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁等。
 - (3) 提問：感染腸病毒時，請假在家休息應該注意哪些事情？
 - ① 要注意環境整潔與通風。(降低呼吸道傳染機會)
 - ② 要多補充水分，避免脫水。
 - ③ 清潔衣物，避免病毒透過病患衣物傳染給他人。(降低接觸傳染機會)
 - ④ 消毒玩具，避免病毒透過病患使用過的玩具傳染給他人。(降低接觸傳染機會)
 - ⑤ 戴口罩、勤洗手。(降低傳染的機會)
 - ⑥ 按時服藥。
3. 師生共同歸納
 - (1) 因為感染腸病毒而造成口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食時，可以選擇較涼、較軟的食物，以方便進食、補充體力。
 - (2) 要早日戰勝腸病毒，恢復健康，在家照護期間一定要注意：
 - ① 加強環境整潔與通風。
 - ② 多補充開水、果汁或電解質飲料。
 - ③ 聽從醫師建議，按時服藥。
 - ④ 病患的個人用品(衣物、用具)應分開消毒清洗。
 - ⑤ 只要大人和小孩都能戴口罩、勤洗手，注意個人衛生，就可以降低感染的機會，遠離腸病毒。

三、統整活動

1. 教師指導學生完成課本第69頁〈活力存摺〉。
2. 提醒學生下次上課要帶一個口罩。

預防高手換我做(第五節)

40

一、引起動機

1. 複習上一次上課內容。
2. 教師提問:你們還知道哪些傳染病嗎?

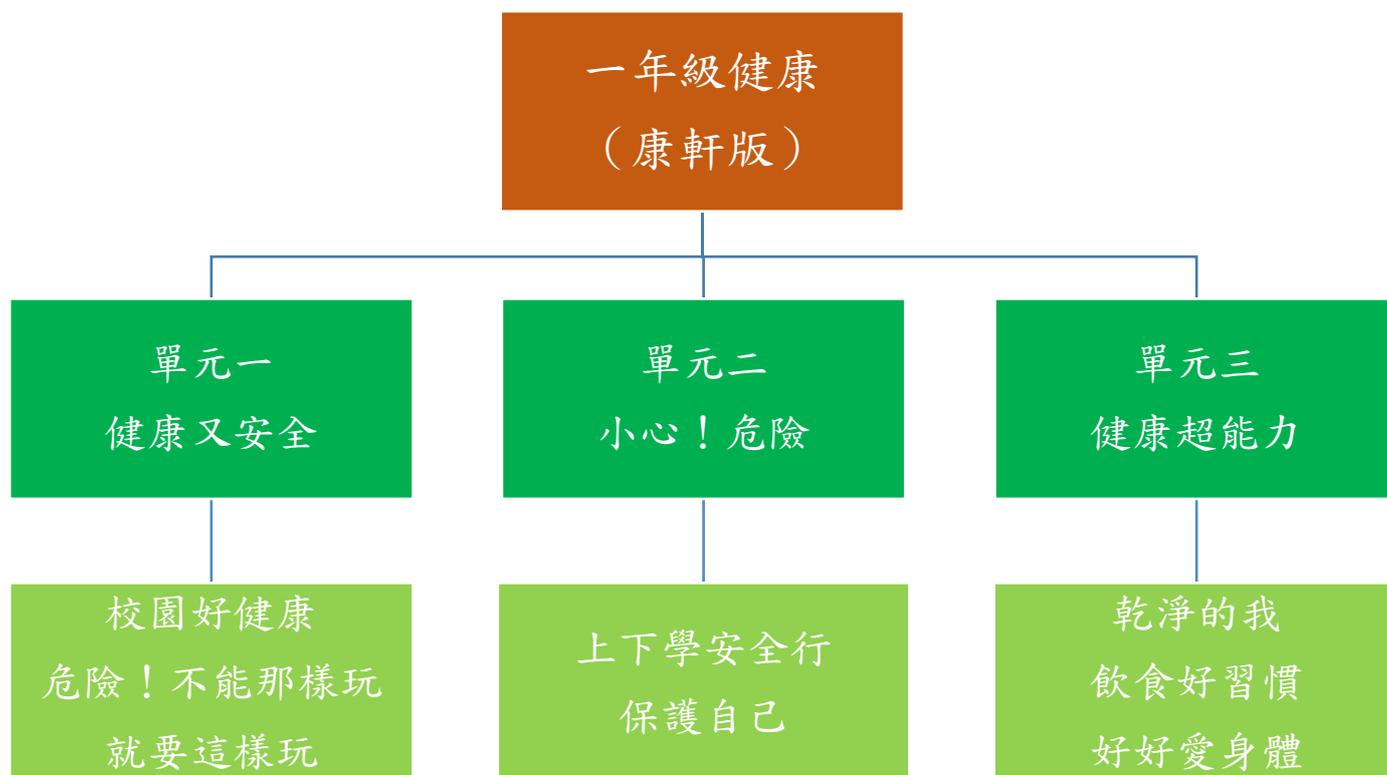
二、發展活動

1. 教師播放《認識腸病毒，勤洗手才健康》宣導影片。
<https://www.youtube.com/watch?v=EbDfEqJsI20>
2. 教師請學生分享預防疾病傳染的方法。
3. 教師分享若無地方可洗手也可使用乾洗手(75 %的酒精)。
4. 教師詢問學生口罩可以在哪裡購買? 請學生回憶新型冠狀病毒 (COVID-19)時口罩在哪裡才買的到?
5. 口罩小達人(mask)
 - (1)教師拿出示範的口罩，指導學生跟著做：
 - a. 先分辨口罩正反面。(一般有色面為正面，白色面為反面)
 - b. 開(Open)：打開口罩，正面朝外，反面朝內。
 - c. 戴(Wear)：將彈性線圈扣住耳朵。
 - d. 壓(Pinch)：將金屬條貼緊鼻梁上方。
 - e. 密(Fit)：確認口鼻罩好。
 - (2) 教師請學生戴起自己準備好的口罩。
 - (3) 教師檢查學生配戴的情形。
 - (4) 請學生發表正確的佩戴方式
 - (5) 學生練習在不碰觸口罩外層的狀況下取下口罩。
6. 教師提醒學生口罩須天天更換，口罩不夠時留給需要的人。

三、統整活動

1. 師生共同歸納
 - (1)為預防生病，應養成良好的個人衛生習慣，如勤洗手、戴口罩等。
 - (2)養成衛生好習慣，不僅能保護自己，還能維護大家的健康。
2. 教師指導學生一同宣示〈健康宣言〉後簽名：為了自己身體的健康，平日我會做到勤洗手、準備口罩，以及正確使用口罩的好行為，做個預防疾病小高手。

臺南市仁愛國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	一、健康又安全	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共7節
本教育階段 總綱核心素 養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
教學目標	一、察覺校園中師長的角色與其性別不受限制。 二、認識學校健康中心。 三、能正確使用學校遊樂器，並遵守安全使用規則。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的活動規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。		
學習目標	1. 學生能覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 學生能認識健康中心的功能與設備。 3. 學生能在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4. 學生能不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5. 學生能辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6. 學生能辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。 7. 學生能認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 8. 學生能知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 9. 學生在遊戲時能具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 10. 學生能正確使用遊戲器材。		
教學資源	課本、教用版電子書、影片、自編PPT、校園實景照片		
評量方式	課堂問答、觀察評量		
Content language	Teacher, healthy, brush teeth, wash hands, safe, not safe, playground sit, stand, run, push, shake, climb, line up, wait		
Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Quiet, please. Take out/ Put away your book.		

教學活動	教學目標
<p style="text-align: center;"><u>校園好健康(第1~2週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用自編 PPT，詢問學生是否見過學校這些師長？ 2. 與學生討論該位師長可以幫助我們養成的健康好習慣。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 狀況討論：如果在學校摔倒了，怎麼辦？ 2. 搭配課本，與學生一同認識健康中心。 3. 與學生實際走訪學校健康中心，認識健康中心阿姨和器材。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生完成校園好健康學習單。 	<p>認識學校內可以幫助促進健康的師長。</p> <p>認識健康中心。</p>
<p style="text-align: center;"><u>危險!不能那樣玩(第3~4週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用自編 PPT，與學生討論常見的遊戲器材。 2. 引導學生觀察各個遊戲器材，討論該遊戲器材的玩法，以及有無不安全或破損的地方。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與學生討論遊戲器材危險的地方，引導學生觀察細節， 2. 歸納出各個遊戲器材正確的玩法以及在遊戲時的適切行為。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用 OX 牌，請老師或學生描述在遊樂設施發生的行為，請全班舉 O 或 X。 	<p>認識遊戲器材。</p> <p>發現完遊戲器材前應注意的地方。</p>
<p style="text-align: center;"><u>就要這樣玩(第5~7週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用自編 PPT，與學生複習常見的遊戲器材。 2. 提問：請學生分享自己曾遇過的「覺得不公平或是不合理」的遊戲經驗。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：有哪些規則是我們可以遵守的？ 2. 學生討論，教室從旁引導。 3. 各組發表意見。 4. 請小組畫出適切的遊戲行為。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與全班分享各組創作，並針對圖中的正確行為做簡易的說明。 	<p>歸納正確的遊戲行為及適切的規則。</p>

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	小心！危險！	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共4節
本教育階段 總綱核心素 養	<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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>		
教學目標	<p>一、認識日常生活中常見的交通號誌、標誌。</p> <p>二、學會判斷危險情境的能力，學會保護自己。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>		
學習內容	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 學生能認識在上下學途中須注意的安全事項。 3. 學生能發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 4. 學生能認識身體隱私與身體界線。 5. 學生發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 6. 學生知道如何拒絕不安全的身體接觸。 7. 學生演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 8. 學生知道遇到危險情況時保護自己的方法。 9. 學生知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 10. 學生演練遇到危險情況時求助的方法。 		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、實際應用情境短劇、觀察評量		
Content language	bus, car, scooter, safe, unsafe, stop, light, red, green, cross, stranger, touch		
Classroom language	<p>Eyes on me!</p> <p>Pay attention.</p> <p>Good job!</p> <p>Come here.</p> <p>Listen carefully!</p>		

教學活動	教學目標
<p style="text-align: center;"><u>上下學安全行(第 6~7 週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：怎麼上學的？(帶入 How do you go to school?) 搭公車，還是乘坐汽車或機車呢？(By car/ scooter, on foot.) <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：上下學時要注意那些安全事項呢？引導學生觀察課本圖示。 2. 配合課本圖文，介紹交通安全相關英語單字。 3. 進行危險判斷遊戲時應用英語句型： <ul style="list-style-type: none"> It's green light. Let's go! Watch out! It's dangerous! Slow down. The light is red. Is it safe? Yes, it is. No, it isn't. <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶動唱 Traffic Safety song(https://youtu.be/R5kh8tMq3jw) 2. 歸納走路時的安全注意事項。 	<p>認識日常生活中常見的交通號誌、標誌。</p> <p>了解各交通狀況的意義，並能做出適當的反應。</p>
<p style="text-align: center;"><u>保護自己(第 8~10 週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生思考：你和別人會有那些身體上的碰觸？ 2. 引導學生深入思考：這些碰觸帶給你什麼感受？ <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本情境，請學生分辨碰觸時發生的感覺。 2. 介紹相關英語單字。能接受的碰觸是 safe touch，在框框中畫圈；不能接受的碰觸 unsafe touch 打叉。 3. 配合課本說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可以任意碰觸的身體界線。 4. 詢問學生如果有人沒經過你的同意或不理會你的拒絕碰觸你的身體時怎麼做。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統整說明表達拒絕的方法，並帶入句型： <ul style="list-style-type: none"> Say no. Don't touch me. Shout, Run, Tell! Help me! Push away. Run away. Walk away. 2. 情境演練。 	<p>學會拒絕的方式。</p> <p>學會判斷危險情境的能力，學會保護自己。</p>

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

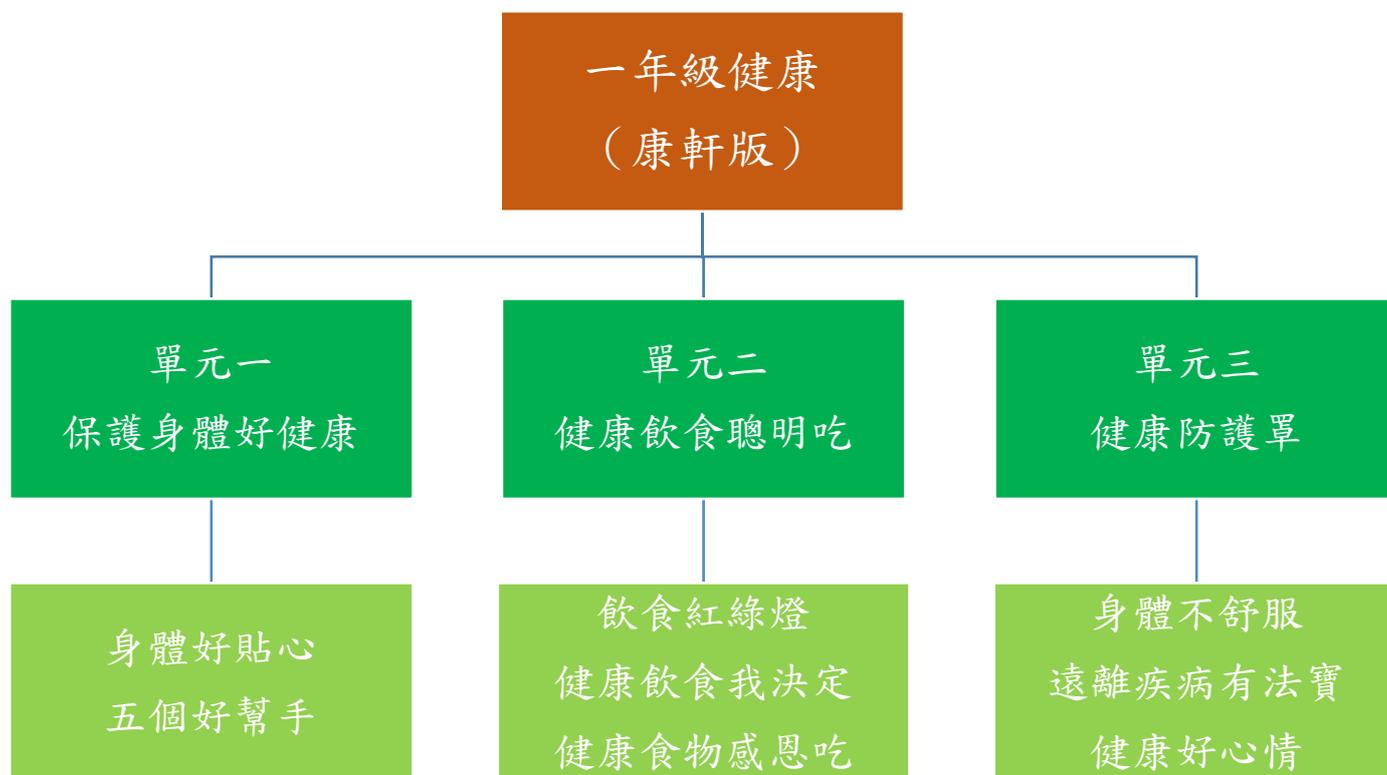
單元名稱	三、健康超能力	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共10節
本教育階段 總綱核心素 養	<p>健E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>		
教學目標	<p>一、讓學生學習正確的刷牙及洗手方式。</p> <p>二、讓學生養成基本的飲食好習慣。</p> <p>三、讓學生學會廁所的標示與如廁禮儀。</p>		
學習表現	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明 健康生活情境中適用的技 能和健康生活情境中適用的技 能和能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，生活中操作簡易的健康技。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Da -I-1 日常生活中的基本 衛生習慣 。</p> <p>Db -I-1 日常生活中的性別角色 。</p> <p>Db -I-2 身體隱私與界線及其危害求助 方法 。</p> <p>Ea -I-2 基本的 飲食習慣 。</p> <p>Fa -I-2 與家人及朋友和諧相處的方式 。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識洗手的重要性。 2. 知道洗手的時機。 3. 嘗試練習正確的洗手方式。 4. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。 5. 認識喝白開水的重要性。 6. 學生知道可幫助排便的行為，並養成定時排便的習慣。 7. 學生能辨識廁所的圖像標誌。學生認識正確的站姿、坐姿、睡姿。 		
教學資源	健康課本、教用版電子書、影片、濕紙巾、卡牌、照片		
評量方式	口頭評量、觀察評量、實作評量		
Content language	<p>單字：mouth, tooth, brush teeth, wash, clean, dry, soap, towel, tissue, hot, cold, water, broccoli, banana, pop corns, pizza</p> <p>句型：Show me your hands. Where is the restroom? May I go to the restroom? When do you brush your teeth?</p>		
Classroom language	<p>It's time for class. 上課了</p> <p>Raise your hand before you speak. 先舉手再發言</p> <p>Be quiet, please. 請安靜</p> <p>Take out your textbook. 拿出課本</p>		

<p>Listen up 注意聽</p> <p>Great, Well done, Good job, Nice 很棒</p> <p>You got it. 答對了</p> <p>Try again. 再試一次</p> <p>Lower your voice. 小聲點</p> <p>Louder, please. 請大聲點</p> <p>Eyes to the front. 眼睛看前面</p> <p>Let's give him/her a big hand. 請給他/她掌聲</p>
--

教學活動	教學目標
<p style="text-align: center;"><u>乾淨的我(11~13週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <p>1. 欣賞影片「貝氏刷牙法-口訣 321 快速學習」 https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 提問：學生平日潔牙的時機？When do you brush your teeth? 教師說明儀容整潔的重要性，三餐飯後及睡前是潔牙最好的時機。</p> <p>2. 播放洗手歌 https://www.youtube.com/watch?v=sniOViy-ud4 歌曲結束後提問洗手五步驟是什麼？(帶入 wet、rub、rinse、clean and dry) 教師示範並說明正確的洗手方式。 不方便洗手時，可以用濕紙巾替代。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 利用卡牌進行遊戲，每位學生依照拿到的卡牌，和組員分工合作，排出正確洗手順序。</p> <p>2. 老師統整洗手時機與步驟並給予口頭獎勵。</p>	<p>讓學生學習正確的刷牙及洗手方式。</p>
<p style="text-align: center;"><u>飲食好習慣(14~16週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <p>1. 播放歌曲 I'm Thirsty! https://www.youtube.com/watch?v=Gtb_jK1scL8</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 提問：影片中出現那些飲料？ 學生回答出現哪些飲料。(pop、milk、juice and tea) 教師提問：When do you drink water? 教師提問小朋友喜歡和不喜歡吃的食物。 尋找自己說的食物有沒有出現在影片中。</p> <p>2. 播放歌曲 Do You Like Broccoli Ice Cream? https://www.youtube.com/watch?v=frN3nvIHUk 學生說出影片中出現的食物有哪些。 (broccoli、ice cream、pop corn、pizza、donuts、juice、banana、soup) 教師提問影片中的食物哪些是健康的(broccoli、banana)。 哪些是不健康的(ice cream、pop corn、pizza、donuts、juice and soup)。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 教師說明一個用餐情境，提醒小朋友有哪些用餐禮儀需要遵守(wash your hands)。</p> <p>2. 教師教導飯後不能劇烈運動以及記得潔牙(brush your teeth)。</p>	<p>讓學生養成基本的飲食好習慣。</p>

教學活動	教學目標
<p style="text-align: center;"><u>好好愛身體(17~20週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <p>1. 教師播放童詩並且帶領學生朗讀：</p> <p style="padding-left: 40px;">大大蘋果咬一口， 食道滑梯溜一流， 溜到胃裡磨一磨， 腸子彎彎來吸收， 渣渣排出營養留。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 配合課文圖文，說明從進食到消化的部位正確名稱。 教師說明食物的消化過程。 教師提問有哪些良好的飲食和生活習慣。學生回答多吃蔬菜和水果(帶入broccoli and banana)、多喝水(帶入water)、少吃油炸及高油食物(帶入ice cream、pop corn、pizza and donuts)、常運動和定時排便。</p> <p>2. 辨識生活中的廁所標誌。 學校的廁所是男女分開、男女共用，還是兩種都有呢?(man, lady, toilet) 教師提問有去過餐廳廁所或公共廁所嗎? 接著揭示不同的廁所標誌：男廁、女廁、無障礙廁所、親子廁所。 The toilet is for boys/girls/accessible/parent-child. 教師配合課本說明如廁禮儀的流程 Knock the door. Keep the toilet clean. Wash your hands.</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 讓學生發表良好的飲食和生活習慣。 2. 教師用照片複習廁所類別。</p>	<p>讓學生學會廁所的標誌與如廁禮儀。</p>

臺南市仁愛國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	一、保護身體好健康	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共6節
本教育階段 總綱核心素 養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
教學目標	一、能認識身體各部位的功用與重要性。 二、能認識愛護五官的重要性。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
學習目標	1. 學生能認識身體各部位的名稱。 2. 學生能認識身體各部位的功用與重要性。 3. 學生能認識愛護五官的重要性。 4. 學生能發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量		
Content language	body, head, eyes, ears, nose, mouth, shoulders, knees, toes, skin		
Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.		

教學活動	教學目標
身體好貼心(第 1 週) 活動一：身體好貼心 1. 複習《Head Shoulders Knees & Toes 》 https://youtu.be/QA48wTGBU7A 2. 配合課本 p.6~7 圖文，詢問學生身體各部位的名稱和功能，再歸納整理學生的想法。	能認識身體各部位的功用與重要性。

3. 配合課本 p.8~9，帶學生認識身體各部位的名稱。
4. 帶遊戲 Simon Says。由老師說 Please touch/shake/wiggle your [body part]，學生做出指定動作；如果指令是 Touch/shake/wiggle your [body part]，學生則靜止動作。
5. 帶動唱《Hello, My Body!》 https://youtu.be/gS_Mz3ekkck

五個好幫手(第 2~6 週)

活動二：五個好幫手

1. 複習《Hello, My Body!》 https://youtu.be/gS_Mz3ekkck
2. 配合課本 p.10~11，以 Is it good for your eyes?/Is it harmful to your eyes? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護眼睛?哪些行為是對眼睛有害的? 並完成 p.11 的生活行動家。
3. 觀看《認識眼睛的結構與功能》 <https://youtu.be/x9QzJm64xDo>
4. 觀看《13 Ways to Improve Eyesight Without Doctor》 <https://youtu.be/C8UwlqXSdCo>，請學生說說還有哪些方式可以改善我們的視力。影片播到 5 分 45 時請學生跟著做眼部運動。
5. 觀看《認識耳的構造與功能》 <https://youtu.be/cKwIFhzygxY>
6. 配合課本 p.12~13，以 Is it good for your ears?/Is it harmful to your ears? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護耳朵?哪些行為是對耳朵有害的? 並完成 p.13 的生活行動家。
7. 觀看《10 Signs You May Have Hearing Loss》 <https://youtu.be/TIJYnpGSTC8>，告訴學生有出現這些徵兆時可能有聽力損失的問題。
8. 觀看《認識鼻子基本功能介紹》 <https://youtu.be/-O4KGKF2LKQ>
9. 配合課本 p.14~15，以 Is it good for your nose?/Is it harmful to your nose? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護鼻子?哪些行為是對鼻子有害的? 並完成 p.15 的生活行動家。
10. 觀看《啊！我流鼻血啦！怎麼辦？》 https://youtu.be/C_bkJItacoY 告訴學生流鼻血時到底該如何處理。
11. 配合課本 p.16~17，以 Is it good for your mouth?/Is it harmful to your mouth? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護嘴巴?哪些行為是對嘴巴有害的? 並完成 p.17 的生活行動家。
12. 觀看《Health & Wellness News: Oral Health》 <https://youtu.be/EnhDSkzYI3k>，並介紹 2 月是美國的國家兒童口腔健康月。3 月 20 日世界口腔健康日。
13. 配合課本 p.18~19，以 Is it good for your skin?/Is it harmful to your skin? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護皮膚?哪些行為是對皮膚有害的? 並完成 p.19 的生活行動家。
14. 完成課本 p.20，以了解學生是否吸收本單元。
帶入遊戲 Pictionary(猜猜畫畫)統整復習。遊戲分成三階段。第一階段請各組代表畫出老師指定的身體部位，讓同組的同學猜。第二階段不能直接畫出身體部位，而是要畫出與該身體部位有關聯性的情境或物品。第三階段畫出身體部位，以及如何保護它。

能認識愛護五官的重要性。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	二、保護身體好健康	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共7節
本教育階段 總綱核心素 養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
教學目標	<p>一、認識紅燈、綠燈食物，並能選擇健康食物，搭配良好飲食習慣健康飲食。</p> <p>二、了解食物的來源，珍惜食物不浪費資源。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中常識運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生活中常見的健康食物及其對其身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 覺察個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 8. 認識常見食物的來源。 9. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 10. 能珍惜食物不浪費。 		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量、動態評量		
Content language	Red/green light, good, bad, health, yummy, not yummy, food, lunch, eat, drink		

Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Listen...(up!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.
--------------------	--

教學活動	教學目標
<p style="text-align: center;">飲食紅綠燈(7~8 週)</p> <p>活動一：食物紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明「綠燈食物」及「紅燈食物」的定義。 綠燈食物：新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好。 紅燈食物：沒什麼營養，太甜、太鹹、太油，吃多對健康有害。 教師利用投影片同時呈現綠燈及紅燈食物之圖卡，讓全班一同進行判斷。 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物(綠燈食物)寫在紙上，計時五分鐘。 教師與學生共同討論並判定各組所寫的是否為綠燈食物，並進行小組競賽。 教師提問：昨天吃了什麼？哪些是紅燈食物？哪些是綠燈食物？ 教師歸納：盡可能選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 <p>活動二：綠燈食物好處多</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：為了身體健康，應選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？ 教師進一步說明綠燈食物對身體的好處：吃了有活力、吃了會長高長壯、吃了會更健康且不容易生病。 教師播放國健署「我的餐盤」均衡飲食短片，使學生認識六大類食物：全穀雜糧類(grains)、乳品類(dairy products)、豆魚蛋肉類(meat, beans, fish, and nuts)、蔬菜類(vegetables)、水果類(fruits)、油脂類(fats and oils)。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514 教師歸納：不同食物提供不同營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。 <p>活動三：品嚐大會</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師呈現當日營養午餐的照片，讓全班分組討論並以紅綠燈號給予每道菜色評比。 教師請各組繪製「我的餐盤」，為全校設計一餐美味健康的午餐。 各小組輪流上台分享繪製的午餐，並簡單分享其設計理念。 <p>活動四：健康檢查站</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答。 教師播放歌曲：《A Healthy Meal》https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I 教師提問在影片中看到了那些健康食物？是屬於六大類哪一種？ 教師說明為了自己的健康，要努力達成良好的飲食習慣，避免挑食的行為。 <p style="text-align: center;">健康飲食我決定(9~11 週)</p> <p>活動一：小義的健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師配合課本情境，以課本例子說明問題解決技能的初步概念： <ol style="list-style-type: none"> 確定問題所在 分析形成問題的原因 	<p>能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物</p> <p>認識生活中常見的健康食物及其對其身體的益處。</p> <p>透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不</p>

(3) 想出解決問題的方法

(4) 試著做做看

2. 教師接著說明課本範例當中「健康的約定」，目的在於藉由立下約定，強化達成目標的決心。

活動二：我的健康飲食

1. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己需要改進的不良飲食習慣。
2. 教師請學生分享自己最想改進的飲食習慣和原因。
3. 教師請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣並設定改進目標。
4. 請同學簽名見證，彼此鼓勵和監督。

活動三：小義的決定

1. 教師說明：人們容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況時，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？
2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明決定的步驟：
 - (1) 想一想要做什麼決定。
 - (2) 分列出可能的選擇。
 - (3) 列出所有選擇的優點和缺點。
 - (4) 做出決定。
 - (5) 評價決定的好與不好。
3. 請學生針對課本內容，觀察小義面對炸薯條的誘惑時，如何做決定。
4. 教師歸納：生活中遇到紅燈食物的誘惑時，可以運用做決定的技能為身體健康做個好決定。

活動四：做個好決定

1. 教師取出事前準備好的可樂和白開水，並詢問學生哪一個選擇才是健康的決定。
2. 學生舉手表達自己的選擇，並說明選擇的理由。
3. 師生共同評價決定：這是個好決定嗎？是否符合健康飲食原則？

健康食物感恩吃(12~13週)

活動一：食材變變變

1. 教師說明攝取充足的營養才能長高和長壯。在享用營養美味的食物同時也應試著想想這些食物是由那些食物烹煮而成的。
2. 配合課文圖文，教師說明各菜餚是由哪些食材組合後烹調而成。
3. 教師歸納：各類食材能提供不同的營養。
4. 教師鼓勵學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物，並養成不偏食、不挑食的習慣。

活動二：你在浪費食物嗎？

1. 教師詢問學生是否每次用餐時都把屬於自己的分量吃完。
2. 教師詢問用餐吃不完的學生：
 - (1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？
 - (2) 最常剩餘的食物是什麼？為什麼？
 - (3) 當你認為餐點的份量過多可能吃不完時，你會怎麼做？
3. 教師播放影片：《舌尖上的浪費》
<https://www.youtube.com/watch?v=oEckNVfKgZw>
4. 教師說明在這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可以吃。我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，用餐時能吃完所有食物。
5. 教師補充食物浪費的背後，面對的是嚴重的飢餓問題，透過貧困兒童面對飢餓處境的影片，輔以引導解說，引發學生的同理心及反思。

良飲食習慣。

能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。

體會食物得來不易，應該珍惜食物。

<p>6. 《全球飢荒問題》：https://www.youtube.com/watch?v=63g4BN3I-5s</p> <p>活動三：感恩的心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提出在學校觀察到學生丟棄沒吃完的早餐，或是午餐水果咬一口就拿來玩或亂丟的情形，並提醒學生知福、惜福。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 34、35 頁圖文，思考食物的來處。 3. 教師導讀英語繪本《How Did That Get in My Lunchbox? The Story of Food》。 4. 教師強調能吃到美味的餐點是透過許多人的辛苦付出，食物得來不易要珍惜。 <p>活動四：惜食承諾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2. 配合學習單「珍惜食物」進行反思。 3. 教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費，珍惜食物從自身做起，再帶給他人正向影響。 4. 教師請學生正確完成課本第 36、37 頁「現學現用」。 	<p>認識常見食物的來源。</p> <p>體會食物得來不易，應該珍惜食物</p>
---	--

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	三、健康防護罩	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共8節
本教育階段 總綱核心素 養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
教學目標	<p>一、了解疾病的照護和正確用藥原則。</p> <p>二、能懂得如何預防疾病，認識增強免疫力的健康生活習慣。</p> <p>三、體察情緒的不同，了解情緒產生的原因，並了解適當抒發情緒的方法。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>		
學習內容	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照顧方式。 3. 知道正確的用藥觀念。 4. 認識並預防疾病傳染的方法。 5. 能於引導下，正確操作戴口罩的方式。 6. 認識並願意落實增強身體抵抗力的方法。 7. 發覺每個人有各種不同的情緒。 8. 能分辨愉快與不愉快的情緒。 9. 能於生活中運用自我覺察技能，適當表達情緒。 10. 能於引導下，表現簡單自我調適技能。 		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量、動態評量		
Content language	sick, cough, fever, runny nose, headache, stomach ache, stuffy nose, water, hospital, mask, Happy, sad, angry, scared, calm		

Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.
--------------------	--

教學活動	教學目標
<p>身體不舒服(14~16週)</p> <p>活動一：小小觀察家</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放影片《冠狀病毒傻傻分不清楚》並給學生提示。 https://www.youtube.com/watch?v=OeeGU5EJUF8&feature=share&app=desktop 教師詢問學生是否有生病的經驗，並請學生發表不舒服的症狀。咳嗽(cough)、發燒(fever)、流鼻涕(runny nose)、頭痛(headache)、肚子痛(stomach ache)、鼻塞(stuffy nose)。 教師播放歌曲《Sickness- Hospital Play》 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 老師詢問影片中的動物們分別出現了那些不舒服的現象。 教師依據學生的回答總結症狀和病名。 教師提問：為什麼身體會不舒服？ 學生票選最讓自己覺得痛苦的症狀，請學生上台分享。 學生探討身體不舒服時可以如何處理，學生自由發表。 <p>活動二：多多關心你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生試著跟唱 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 教師請學生表演不舒服的現象讓同學猜猜，並請學生給予建議。 教師請學生思考為什麼會有這些不舒服的症狀？(免疫系統工作—白血球) 《巧虎 2017 自然觀測站:感冒病菌大作戰》 https://www.youtube.com/watch?v=Xxjto_hZEAi&list=PLTYc32XBFpUpC04qdm2c8cIjDsbugsXNX&index=8&t=0s 教師提問如果發現你／我／他有這些現象應該如何處理？告知大人，多喝水，多休息，按時吃藥。 教師提醒如果發燒、得到流感或腸病毒一定要在家休息，如果是微感冒一定要戴口罩(mask)和勤洗手(wash your hands)。 請學生下周攜帶一個藥袋，自己的或家人的都可以。 <p>活動三：用藥行為我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生觀察帶來的藥袋並分享上頭有哪些資訊？ 教師亦可補充除了口服藥物外亦有塗抹(皮膚科)或需點滴的藥物(眼藥水)。 教師提醒學生領藥時所需注意的事項。 教師提出幾個用藥行為，請學生表示 Yes or No。 <ol style="list-style-type: none"> 吃藥可以配好喝的果汁(juice)—強調要配白開水(water) 一次吃兩包藥會比較快好—一次吃一包藥，吃太多會傷害身體(醫生會依據體重和身體狀況配藥，不能過量)。 我跟別人的症狀一樣，但我不會吃別人的藥。 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生跟唱 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 	<p>了解疾病的照護。</p> <p>了解疾病的照護。</p> <p>了解正確用藥原則</p>

5. 學生完成認識藥袋學習單(p.155)。
6. 觀看影片《用藥五不阿貴篇》<https://www.mohw.gov.tw/cp-44-11093-1.html>

遠離疾病有法寶(17~19週)

活動一：疾病調查員

1. 教師播放影片《流感預防知多少》並提問。
<https://www.youtube.com/watch?v=qS5JKs-peDg>
 - (1) 流感(flu)會產生哪些症狀？fever, headache, runny nose, cough, sore throat
 - (2) 施打甚麼可以幫助我們對抗流感(flu)？
 - (3) 流感主要透過什麼方式傳染？cough、打噴嚏(sneeze)
 - (4) 防疫最高原則有哪些？
2. 教師教授疾病可透過物品/食物(媒介物傳染)、與病人接觸(接觸傳染)、口沫(飛沫傳染)、病媒蚊(蟲媒傳染)等進行傳染。
3. 認識登革熱
 - (1) 教師詢問學生是否有聽過登革熱(dengue fever)？登革熱是透過什麼方式傳染的呢？(mosquito)
 - (2) 教師播放登革熱影片《兩分鐘了解蚊子的逆襲—登革熱》並提問
<https://www.youtube.com/watch?v=tTWjtzYvqsw>
 - A. 登革熱的主要爆發的季節？夏季。
 - B. 登革熱通常多久可以痊癒？2個禮拜。
 - C. 要怎麼做減少病媒蚊產生？倒掉容器裡的積水。
4. 認識腸病毒
 - (1) 教師詢問學生是否有得過腸病毒？會有什麼症狀呢？得了腸病毒是否能到學校上課？
 - (2) 教師播放腸病毒影片並提問《腸在你身邊》
<https://www.youtube.com/watch?v=NxW-KRNCbM0&feature=youtu.be> 及《腸在你身邊迷思篇》
<https://www.youtube.com/watch?v=Ha71aSkxrzQ&feature=youtu.be>
 - A. 腸病毒和腸胃炎相同嗎？
 - B. 腸病毒透過什麼方式傳染？糞、口。
 - C. 得了腸病毒要吃？多補充水分、吃軟/冷的食物。
5. 請學生下周攜帶一個口罩(mask)。

活動二：疾病預防小尖兵

1. 教師播放《預防流感五告讚》<https://www.youtube.com/watch?v=uhBXZ-1-ceg>
2. 教師請學生分享預防疾病傳染的方法。
3. 教師分享若無地方可洗手也可使用乾洗手(75%的酒精)。
4. 教師詢問學生口罩可以在哪裡購買？請學生回憶新型冠狀病毒(COVID-19)時口罩在哪裡才買的到？
5. 口罩小達人(mask)
 - (1) 教師請學生戴起自己準備好的口罩。
 - (2) 教師檢查學生配戴的情形。
 - (3) 請學生發表正確的佩戴方式
 - (4) 播放影片戴口罩的五個正確觀念，邊播邊帶領學生戴口罩。
<https://www.youtube.com/watch?v=nEcCFsV0Jag>
 - (5) 學生練習在不碰觸口罩外層的狀況下取下口罩。
6. 教師提醒學生口罩須天天更換，口罩不夠時留給需要的人。

認識校園常見疾病。

懂得如何預防疾病。

活動三：健康的我

1. 老師詢問學生有哪些方法可以增強免疫力？
2. 教師針對課本 p.50 增強抵抗力的方式予以補充：
 - (1) 每天睡足 9 小時。
 - (2) 補充維生素或益生菌。
 - (3) 接種疫苗。
3. 請學生於課本 p. 51 寫下自己有做到的好習慣。
4. 學生分享自己有做到的好習慣。
5. 學生將未做到的好習慣寫在「我可以」小卡上。
6. 學生唸出自己小卡上的期許。
7. 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>。

健康好心情(20~21 週)

活動一：認識情緒

1. 教師播放《繪本彩色怪獸》影片並提問
<https://www.youtube.com/watch?v=vX8JsEZlvLw>
 - (1) 情緒分為幾種？Happy, sad, angry, scared, calm
 - (2) 不同顏色所代表的情緒是什麼？
 - (3) 哪種顏色可以代表你現在的情緒？為什麼？
2. 教師請學生分享最難忘的一件事和當下的情緒。
3. 請學生思考課本 p.52.53 的情境並勾選出對應的情緒。
4. 教師提醒情緒沒有絕對，每個人對於同一件事的感受可能不同。
5. 教師提問：你怎麼知道別人的情緒如何？(表情、動作、聲音...)
6. 猜猜影片中的女孩情緒是什麼？
<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>
7. 播放歌曲《If you're happy》
<https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw>

活動二：我有高 EQ

1. 播放歌曲《If you're happy》學生跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw>
2. 教師針對課本 p.54 的情境做提問，請學生分享會如何處理。
3. 教師請學生分享如果心情不好時有哪些妙招？(sing, exercise, play, draw)
4. 教師播放影片《兒童生活教育動畫(四)05 美味泡芙》
<https://www.youtube.com/watch?v=YDihdd60P0o>

活動三：現學現用大 PK

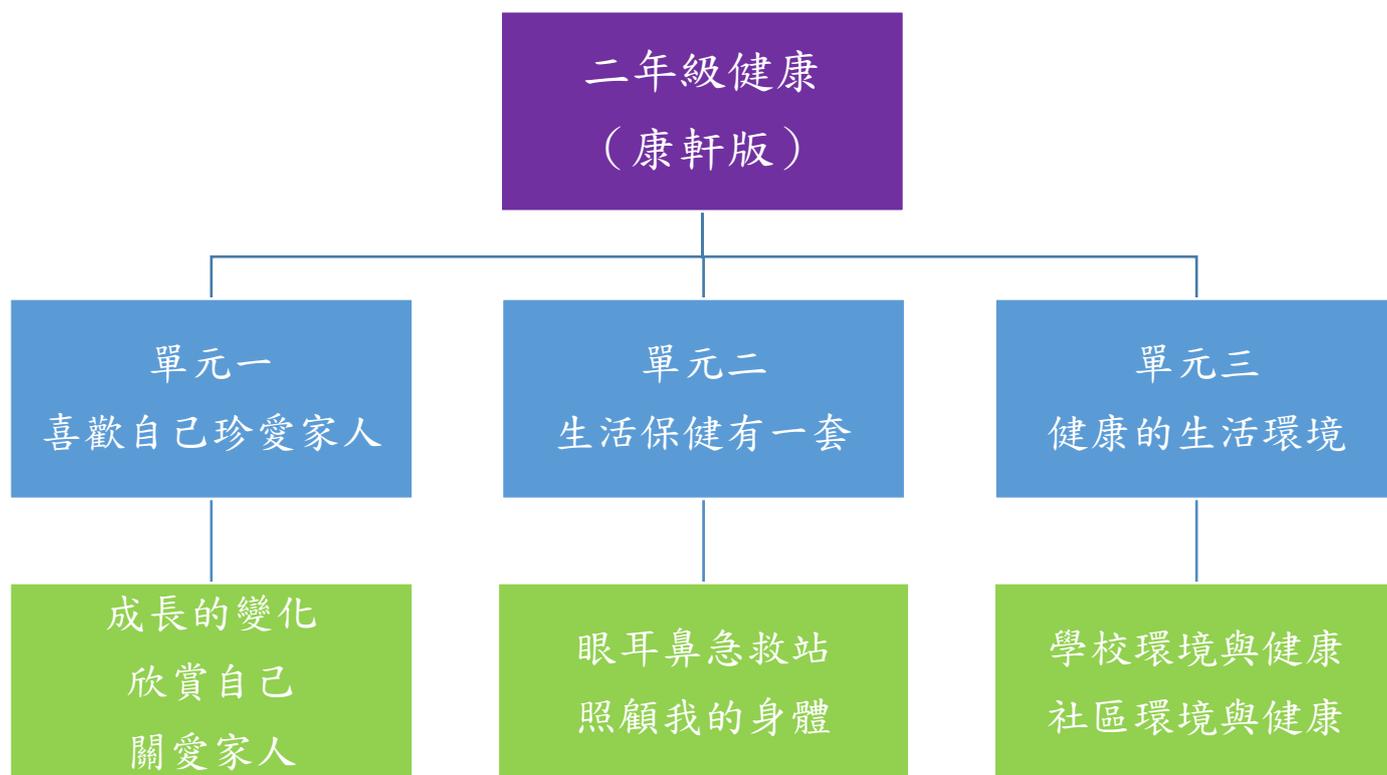
1. 教師帶學生看課本 p.56.57 的題目。
2. 學生兩兩 PK，答對的題目在王冠塗顏色。

認識增強免疫力的健康生活習慣。

體察情緒的不同，了解情緒產生的原因。

了解適當抒發情緒的方法。

臺南市仁愛國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元一：喜歡自己 珍愛家人	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共 8 節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		
學習內容	<p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。 3. 認識自己的特點。 4. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。 6. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 7. 能與家人和諧相處。 8. 願意主動分擔家事。 9. 認識飲酒的危害。 10. 認識二手菸的危害。 11. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 12. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 		
教學資源	健康課本、學生小時候照片、Youtube影片、學習單、摸彩箱、圖畫紙、著色用具、無菸繪本PDF電子檔、A4粉彩紙		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量、實際演練、「愛的承諾」單製作、親子合作		
Content language	<p>Vocabulary :</p> <p>Grow up : tall 高大的, arms 手臂, legs 小腿, hands 手, eyes 眼睛, nose 鼻子, write 寫字, read 閱讀, draw 繪畫</p> <p>I am special : tall 高大的, gentle 溫柔的, shy 害羞的, brave 勇敢的, dance 跳舞, sing 唱歌, swim 游泳</p> <p>Family : love 愛, mom 媽咪, dad 爸爸, grandma 奶奶, grandpa 爺爺, alcohol 酒, smoke 菸</p>		

	<p>Sentences :</p> <p>Grow up : I can write/read/draw.</p> <p>I am special : I am tall/gentle/shy/brave.</p> <p style="padding-left: 40px;">I can draw/dance/sing/swim.</p> <p>Family : I love you mom/dad/grandma/grandpa.</p> <p style="padding-left: 40px;">We love you more!</p> <p style="padding-left: 40px;">No alcohol/smoking.</p>
Classroom language	<p>It's time for class. 上課了</p> <p>Raise you hand before you speak. 先舉手再發言</p> <p>Be quiet, please. 請安靜</p> <p>Take out your textbook. 拿出課本</p> <p>Put everything away. 把所有東西收起來</p> <p>Pay attention. 專心聽講 Listen up. 注意聽</p> <p>Great , Amazing , Excellent , Terrific , Well done , Good job , Awesome , Brilliant , You got it , Fabulous , Fantastic , Bravo , Wonderful , Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again. 再試一次</p> <p>Lower your voice. 小聲點</p> <p>Louder, please. 請大聲點</p> <p>Eyes to the front. 眼睛看前面</p> <p>Let's give him/her a big hand. 請給他/她掌聲鼓勵</p> <p>Stand up. 起立 Sit down. 坐下 Sit up. 坐好</p> <p>Hurry up. 快一點 Line up. 排隊 Come over here. 過來這裡</p> <p>Let's write it together. 我們大家一起來寫</p>

教學活動	學習目標
<p style="text-align: center;"><u>成長的變化(第1週)</u></p> <p>一、暖身活動 教師將全班分成兩組，依教師提出的身體特徵，每組挑選最適合的一位小朋友進行PK賽。 如：身高最高(tall)的、手臂(arms)最長的、小腿(legs)最長的、手掌(hands)最大的、眼睛(eyes)最大的等。</p> <p>二、發展活動 教師說明暖身活動PK賽的觀察結果。 由於遺傳、性別、環境等因素影響，每個人成長的速度不同。 教師引導說明健康課本P.6~P.9，帶入英語句型I can write/read/draw. 由許多方面，都可以發現自己長大了，特別在學習能力的展現上，能讓學生有自我的成就感。 學生舉手發表I can...</p>	<p>1. 描述自己出生至今生長發育的變化。</p> <p>2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。</p>

三、統整活動

請小朋友事先準備小時候的照片，於課堂上帶來並上台分享。

分享重點如下：

1. 小時候的你和現在的你有什麼不同呢？
2. 發表在成長過程中有哪些難忘的回憶？
3. 對未來成長後的自己有什麼期待呢？

欣賞自己(第2~3週)

一、暖身活動

教師播放英語歌曲：I Am Special

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=Um4sppp1lvk>)

先讓學生靜靜聆聽一次。

教師：Let's watch this video quietly.

接著試著一起跟唱。

教師：Let's sing this song together.

二、發展活動

教師提問：請小朋友發表自己有什麼特點呢？

學生回答：鼻子(nose)大大的、個性很溫柔(gentle)、動作快速、喜歡畫畫(draw)等。

教師發下「獨一無二的我」學習單，請學生完成學習單並摺好投入摸彩箱。

教師輪流抽出數張學習單，唸出學習單上寫下的特點，請全班猜猜看是班上哪位同學。

教師：眼睛(eyes)小小的、個性害羞(shy)、喜歡看書(read)。

學生：是ooo。

三、統整活動

教師將全班分成五人一組，每組完成一張圖畫紙，主題為「優點大轟炸」。

每人輪流在圖畫紙上寫下自己的三個優點，如：I am brave.I can swim.等。

同一組的同學幫忙補充彼此的優點，寫越多越好，有多餘時間可畫上花邊。

全班完成後，各組上台分享並將「優點大轟炸」張貼於黑板上。

教師：Please share your work with your classmates.

關愛家人(第4~8週)

一、暖身活動

教師播放英語歌曲：We Love You More

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=cVdnfdTs8xE>)

教師提問：請小朋友分享平時會如何關心家人呢？

學生回答：替爸(dad)媽(mom)倒茶按摩、逗爺爺(grandpa)奶奶(grandma)開心、跟兄弟姐妹聊天等。

教師提問：請小朋友分享平時會幫忙做哪些家事？

學生回答：擦桌子、倒垃圾、整理房間等等。

1. 認識自己的特點。

2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。

3. 透過認識自己的優點，喜歡自己。

1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。

2. 能與家人和諧相處。

3. 願意主動分擔家事。

二、發展活動

教師播放電子書裡的動畫《飲酒的危害》。No alcohol.

教師說明長期飲酒(alcohol)會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。

教師播放菸(smoke)害防制宣導影片：菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=PcsfCRYsxG0>)

教師歸納說明一、二、三手菸的危害以及無菸環境的各個好處。

學生觀看無菸繪本「愛、健康」PDF 電子檔。No smoking.

(網址：<https://www.health.taichung.gov.tw/media/213148/63916212771.pdf>)

教師逐頁說故事以及進行有獎徵答活動。

學生完成菸害 IQ 大考驗學習單且依照繪本演練拒吸二手菸秘招。

三、統整活動

教師總結家人中若有飲酒(alcohol)或抽菸(smoke)等不良習慣，可以如何勸導家人戒除不好的習慣。戒除重點如下：

1. 溫和清楚表達自己的感受。如：奶奶您之前喝醉跌倒，我很擔心。
2. 提供替代的選擇。如：爸爸想抽菸時，可以改吃口香糖或小黃瓜條滿足口慾。
3. 留心覺察，隨時提醒。如：看到媽媽拿出酒杯時，請媽媽不要喝酒，一起來吃水果。

學生製作「愛的承諾」單，送給希望改掉上述不良習慣的家人。

內容設計成三個部分，家人的不良習慣是什麼、學生會如何幫助家人戒除不良習慣與該位家人簽名欄。

學生可在「愛的承諾」單加上這單元學習到的英語句子。

I love you mom/dad/grandma/grandpa.

No alcohol/smoking.

4. 認識飲酒的危害。

5. 認識二手菸的危害。

6. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。

7. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	健康的生活環境	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共6節(第2單元)
本教育階段總綱核心素養	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 10. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 11. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 12. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 13. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 14. 養成正確的穿鞋習慣。 15. 認識不憋尿的重要性。 16. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 17. 願意養成不憋尿的健康習慣。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛護眼耳鼻任務單 2. 穿鞋好習慣檢核表 3. 眼耳鼻不舒服情境題、處理卡 		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能避免做出可能傷害眼耳鼻的行為 2. 能做出正確急救方法 3. 能說出運動流汗後要擦汗、更衣和補充水分 4. 能說出正確的穿鞋習慣 5. 能實踐多喝水、不憋尿的習慣 6. 能發覺自己是否有憋尿情形並提出解決方法 		

<p>Content language</p>	<p><u>Vocabulary</u> habit, flush, rub, eyelid, blink, tears, ice pack, pick, stuck in, bleed, hop, swim, bugs, earplugs, wipe, sweat, tissue, towel, handkerchief, clothes, fit, shoes, dry, wet, smell, hold, bathroom, toilet, school, public</p> <p><u>Sentence</u> Do flush eyes. Don't rub eyes. Don't pick (<u>ears/nose</u>). I go to a doctor. I (<u>don't</u>) feel good. It hurts. It smells bad. May I go to the bathroom?</p>
<p>Classroom language</p>	<p>Take out your book. Come here. Eyes on me. Louder, please. Let's give him/her a big hand. Raise your hand. Put down your hand. Good job. Put your book away. Go back to your seat. You're right. / Bingo! Attention! I'm sorry. /That's O.K. Stand up. Sit down. Sit up. Repeat after me. Line up. Thanks a lot! Time for a break. Thumbs up.</p>

教學活動	學習目標
<p style="text-align: center;"><u>眼耳鼻急救站(第 9~11 週)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>第一節</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生思考有哪些行為可能會讓眼睛受傷? 2. 教師詢問學生是否有眼睛受傷的經驗? 如何避免眼睛再次受傷呢? <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生觀察課本第 24 頁, 提出以下問題: <ol style="list-style-type: none"> (1) 生活中有哪些情況可能對眼睛造成傷害? 學生回答: 沙子或蚊蟲等跑進眼睛、被防蚊噴霧噴到、被球擊中等 (2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢? 2. 教師強調大多數的眼睛傷害是可以預防的, 請學生共同思考預防方式。 3. 教師播放影片《眼睛癢癢有異物, 醫生說千萬不要這樣做》 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=qcMQtxwr0Ro) 4. 教師說明: 眼睛是很脆弱的器官, 萬一受傷, 要針對狀況緊急處理, 且應把握處理時機, 以免影響視力。 5. 教師播放動畫《眼睛急救站》, 示範各種眼睛不舒服情況的處理方法, 進而帶出單字: eyelid, blink, tears, ice pack 及句型: Don't <u>rub</u> eyes, Do <u>flush</u> eyes, I don't feel good. 6. 教師請學生分組操作練習。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」, 輪流上台找出相對應的「處理卡」, 並進行演練。 2. 教師歸納常見的眼睛不舒服處理方法。 	<p>發覺可能造成眼睛傷害的行為</p> <p>舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法</p> <p>嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法</p>
<p style="text-align: center;"><u>第二節</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生思考有哪些行為可能會讓耳朵受傷? 2. 教師詢問學生是否有耳朵受傷的經驗? 如何避免耳朵再次受傷呢? <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁, 提出以下問題: <ol style="list-style-type: none"> (1) 生活中有哪些情況可能對耳朵造成傷害? 學生回答: 聽音樂太大聲、亂挖耳朵、異物跑進耳朵等 (2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢? 2. 教師強調大多數的耳朵傷害是可以預防的, 請學生共同思考預防方式。 3. 教師說明: 耳朵是主要的聽覺器官, 萬一受傷, 要針對狀況緊急處理, 且應把握處理時機, 避免影響聽力 4. 教師播放電子書影片《耳朵急救站》, 示範各種眼睛不舒服情況的處理方法, 進而帶出單字: swim, hop, put in, bugs, earplugs, ice pack 及句型 Don't pick (<u>ears</u>), I don't feel good. 5. 教師詢問學生平常是否有使用棉花棒清理耳垢的習慣? 6. 教師播放影片《耳朵塞住了, 怎麼辦呢?》 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=lan0HP2prKE) <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」, 輪流上台找出相對應的「處理卡」, 並進行演練。 	<p>發覺可能造成耳朵傷害的行為</p> <p>舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法</p> <p>嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法</p>

2. 教師歸納常見的耳朵不舒服處理方式。

第三節

一、暖身活動

1. 教師請學生思考有哪些行為可能會讓鼻子受傷？
2. 教師詢問學生是否有鼻子受傷的經驗？如何避免鼻子再次受傷呢？
3. 教師播放歌曲 《Don't pick your nose》

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=IBRjXZVPGOM>)

二、發展活動

1. 教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題：
 - (1) 生活中有哪些情況可能對鼻子造成傷害？
學生回答：被球打到、挖鼻孔、將異物塞進鼻孔、相撞、天氣乾燥
 - (2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？
2. 教師強調大多數的鼻子傷害是可以預防的，請學生共同思考預防方式。
3. 教師說明：鼻子是很重要的器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，避免影響呼吸、嗅覺能力。
4. 教師播放電子書影片《鼻子急救站》，示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，進而帶出單字：finger, nose bleed, stuck in, ice pack 及句型 It hurts.
5. 教師播放影片《啊！我流鼻血啦！怎麼辦？》

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

三、統整活動

1. 教師請學生完成「愛護眼耳鼻」學習單。
2. 教師與全班學生逐題檢核，並提醒沒做到的同學努力改進。
3. 教師歸納常見的鼻子不舒服處理方式。

照顧我的身體(第 12~14 週)

第一節

一、暖身活動

1. 教師請學生準備好一條乾淨毛巾。
2. 教師帶領學生進行一些運動量的活動。
3. 教師提問：剛才出去活動後，大家有什麼感覺？現在你們最想做什麼？
學生可能回答：擦汗、喝水、吹電扇等

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。
 - (1) 用毛巾把身體的汗擦乾淨。
 - (2) 到更衣室或廁所換上乾淨的衣服。
 - (3) 喝水補充水分。
2. 教師進而帶出單字：sweat, wipe, towel, handkerchief, clothes 及句型 I feel good.
3. 教師請學生拿出事前準備好的乾淨毛巾演練擦汗的動作。
4. 教師提醒學生要確實將容易被忽略的部位擦乾淨。
5. 教師請學生思考運動後喝運動飲料是否比喝水好？
6. 教師進一步說明：運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料。

三、統整活動

1. 教師請學生完成「流汗後的好習慣」檢核表，並與組員分享。

救方法

發覺可能造成鼻子傷害的行為

舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法

舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣

嘗試練習用毛巾擦汗的動作

2. 教師請自願學生上臺發表要如何保持流汗後的好習慣或是改進方式。
3. 教師歸納運動流汗後要養成擦汗、更衣、補充水分的好習慣。

第二節

一、暖身活動

1. 教師詢問學生每天都是穿一樣的鞋子嗎？
學生可能回答：視場合或是天氣有所不同。
2. 教師請學生檢視目前自己腳上穿的鞋子是否合腳、鞋底有無紋路。

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 32 頁，說明不正確的穿鞋習慣可能會造成的影響。
 - (1) 鞋子不合腳。
 - (2) 鞋底紋路已經磨平。
 - (3) 鞋子濕了沒晾乾。
2. 教師進而帶出單字：wear, fit, size, wet, dry, shoes 及句型 It smells bad.
3. 教師播放影片《腳臭的故事：為什麼會有腳臭?》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=yByqFuQHiDo&list=PLBFtA8-v4ybpXHWkm9eI5qJ6atgycwO9S&index=5&t=0s>)
4. 教師說明常見的足部疾病很多，例如：腳臭、香港腳、足底筋膜炎等，與穿著不良鞋款或穿鞋習慣有很大的關聯。
5. 教師播放影片《雨天拖鞋穿出門小心！黴煩惱找上門》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=OHpWHLku-1A>)
6. 教師請學生思考使鞋子快乾的方式有哪些。

舉例說明正確的穿鞋習慣

三、統整活動

1. 教師請學生完成「穿鞋好習慣」檢核表，並與組員分享。
2. 教師請自願學生上臺發表要如何保持流汗後的好習慣或是改進方式。
3. 教師提醒學生正確的穿鞋習慣可保護雙腳，因此要養成正確穿鞋習慣。
4. 教師交代回家作業：「多喝水 不憋尿」學習單

第三節

一、暖身活動

1. 教師詢問大家是否有憋尿的經驗，與全班分享當時的情況和感受。
2. 教師提醒學生想上廁所就應立即去上。

二、發展活動

1. 教師播放影片《我的健康日記 - 不憋尿篇》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=MtUzdHtpVCU>)
2. 教師統整學生憋尿的原因，並請學生思考如何解決憋尿的問題。
 - (1) 在「學校」想上廁所時：
 - a. 上課時想上廁所，不好意思說。
 - b. 下可只想著玩，忘記上廁所。
 - (2) 在「公共廁所」想上廁所時
 - a. 廁所又髒又臭不敢上。
 - b. 排隊上廁所的人很多。
 - c. 廁所裡沒有衛生紙。
3. 教師鼓勵學生養成出門前先上廁所的習慣，並檢查是否隨身攜帶衛生紙。
4. 教師進而帶出單字：hold, tissue, school, public, toilet 及句型 May I go to

發覺憋尿的原因並提出解決方法

<p>the bathroom?</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 教師播放影片《憋尿是不好的嗎?》，補充說明憋尿對於膀胱的影響。 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=Ze4Qmpq48AQ) 6. 教師請學生分組討論「多喝水 不憋尿」學習單，分享自己一天的喝水量、排尿次數。 7. 教師請各組推派一名組員上臺報告套論結果。 8. 教師針對各組報告給予指導，並鼓勵學生若有憋尿習慣應立即改進。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生完成課本第 36~37 頁「現學現用」，並檢視正確答案。 2. 教師提醒學生不憋尿的重要性。 	<p>認識不憋尿的重要性</p>
---	------------------

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	健康的生活環境	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共 6 節(第3單元)
本教育階段 總綱核心素 養	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>		
學習表現	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	Ca- I -1 生活中與健康相關的环境。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.發覺生活中影響學校環境的態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活相關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。 6.說出整潔的和髒亂的社區環境所帶來的感受。 7.發覺生活中影響社區環境的態度與行為。 8.認識社區中健康相關機構與資源。 9.願意使用社區中健康資源促進健康。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康小尖兵任務單 2. 社區環境照片 3. 簡易社區地圖 		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出改善校園環境的方法 2. 能參與學校的健康資源或健康活動 3. 能說出社區的健康資源 		
Content language	<p>Vocabulary</p> <p>reduce, reuse, recycle, trash, glass, paper, plastic, recycling bin, health care center, school nurse, clean up, school, clinic, park, swimming pool, run, go to a doctor, walk, swim</p> <p>Sentence</p> <p>I pick up (trash/glass/paper/plastic).</p> <p>Put it in the (trash/recycling) bin, please.</p> <p>I can do it.</p> <p>I'm sick.</p> <p>I go to (school).</p> <p>I go to the (clinic/park/swimming pool).</p> <p>I can (run/ walk/swim).</p> <p>I go to a doctor.</p>		

Classroom language	<p>Take out your book.</p> <p>Come here.</p> <p>Eyes on me.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Raise your hand.</p> <p>Put down your hand.</p> <p>Good job.</p> <p>Put your book away.</p> <p>Go back to your seat.</p> <p>You're right. / Bingo!</p> <p>Attention!</p> <p>I'm sorry. /That's O.K.</p> <p>Stand up.</p> <p>Sit down.</p> <p>Sit up.</p> <p>Repeat after me.</p> <p>Line up.</p> <p>Thanks a lot!</p> <p>Time for a break.</p> <p>Thumbs up.</p>
--------------------	--

教學活動	學習目標
<p><u>學校環境與健康(第15~17週)</u></p>	
<p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片《心靈環保兒童生活教育動畫》11--不衛生股長並於影片中提問(網址: https://www.youtube.com/watch?v=MfOWYgGdtCY) 2. 教師請學生思考有哪些行為可以讓自己乾淨整潔? 3. 教師播放歌曲 I can do it by myself (網址: https://www.youtube.com/watch?v=UxYEg5PAIcY) 4. 教師詢問學生要如何愛護班級及校園環境? 5. 教師播放歌曲 Clean Up Song (網址: https://www.youtube.com/watch?v=SFE0mMWbA-Y) <p>二、發展活動</p> <p>環保小尖兵</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片 The 3R's 請學生觀察影片中小男孩的行為 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=TjnNOCbuoCA) 2. 教師帶出 3R (reduce, reuse, recycle) 讓學生知道其含義 3. 教師播放影片 Recycling for kids 並請學生嘗試將物品歸類為 trash 或 recycle (網址: https://www.youtube.com/watch?v=6jQ7y_qQYUA) 4. 教師播放影片, 請學生觀察影片中可以回收的物品可以分成哪幾類? 進 	<p>發覺生活中影響學校環境的態度與行為</p> <p>接受健康的學校生活相關的生活規範</p>

而帶出單字 glass, paper, plastic, recycling bin

How to recycle?

(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=Q53kNmxTgPw>)

我的健康校園

1. 教師詢問學生是否有印象學校推動那些健康活動? 學校有哪些健康資源呢?
2. 帶學生走訪 the health care center(觀看健康中心外的布告欄資訊) and say hello to the school nurse
3. 詢問學生身體不舒服的時候要怎麼說 (複習上學期的 I'm sick.)
4. 學生進行校園環境整潔調查
5. 學生 clean up the campus (教師選定學校幾個特定區域, 學生以小組為單位撿拾垃圾, 一組分配一個垃圾袋)
6. 各組將撿拾回來的物品分為 trash, glass, paper, plastic
7. 學生上台分享並使用句型

I pick up (trash/glass/paper/plastic).

Put it in the (trash/recycling) bin, please.

三、統整活動

1. 學生完成健康小尖兵任務紀錄表
2. 邀請自願的學生和同學分享一點自己預計可以達到的任務並說 I can do it.
3. 複習歌曲 Clean Up Song

(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=SFE0mMWbA-Y>)

社區環境與健康(第 18~20 週)

一、暖身活動

1. 教師詢問學生生活的環境除了家和學校之外還有什麼地方?
2. 教師請學生說說喜歡怎麼樣的社區環境?
3. 教師請學生思考有哪些行為可以讓社區變乾淨整潔?
4. 教師播放【環保微電影】乾淨就是幸福

(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=0b14y4cF2Tk>)

5. 教師提醒學生每個人都是社區的一份子, 環境需要大家一起守護
6. 複習歌曲 Clean Up Song

(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=SFE0mMWbA-Y>)

二、發展活動

小小觀察家

1. 教師詢問學生是否有在社區中發現會破壞環境的情況若讓學生深感困擾的問題?
2. 學生討論出解決辦法並發表
3. 教師播放影片佳就在這裡-佳里區微電影並請學生觀察影片中出現的場景 (網址: <https://www.youtube.com/watch?v=3yEwOW0Q-c8>)
4. 教師請學生思考影片中的那些場景可以讓我們身體更健康或提供我們健康資源?
5. 教師提問社區是否還有其他場所或資源可以讓我們活得更健康? 進而帶出單字 school, clinic, park, swimming pool, run, go to a doctor, walk, swim 及句型 I go to (school). I go to the (clinic/park/swimming pool). I can (run/walk/swim). I go to a doctor.

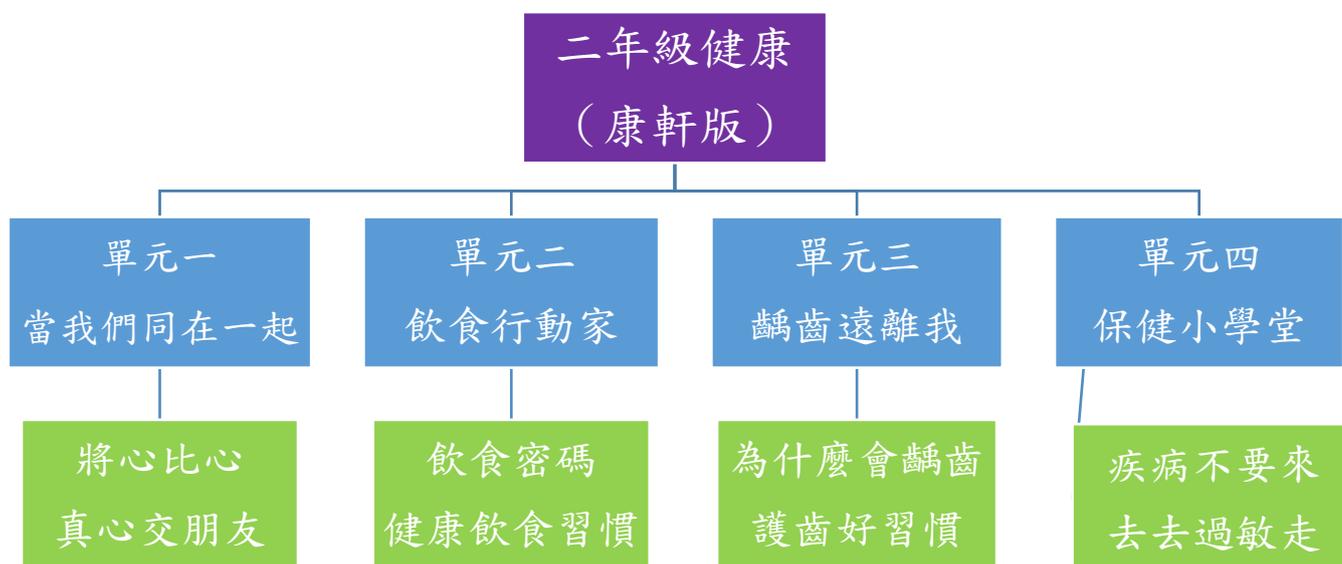
認識學校健康資源與健康相關活動
願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動

養成健康的學校生活的習慣

說出整潔的和髒亂的社區環境所帶來的感受

發覺生活中影響社區環境的態度與行為
認識社區中健康相關機構與資源

臺南市仁愛國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元一：當我們同在 一起	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共6節
本教育階段 總綱核心素 養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。		
學習表現	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。		
學習內容	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
學習目標	1.學生能覺察影響人際相處的態度和行為。 2.學生能分析影響人際相處的態度和作為。 3.學生能運用同理心，推測對方可能的想法。 4.學生能運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5.學生在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 6.學生運用問題解決技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 7.學生了解維持良好人際關係的方法。 8.學生於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 9.學生願意和朋友和諧相處。		
教學資源	1. 「倒帶~再看一次」學習單 2. 「用我的心看見你的心」學習單 3. 「如果能重來一次」學習單 4. 「我的人際加油站」學習單		
評量方式	口頭發表、上台分享、情境演練、完成學習單、小組合作		
Content language	<u>Vocabulary</u> fight, argument, kind, caring, gentle, patient, mad, sad, unkind, apologize, respect, empathy <u>Sentence</u> How do you feel? I feel _____ (mad/sad/unkind). Let's be kind/caring/gentle/patient to others. Don't fight! /Chill out! I'm sorry. Let's make up. Will you please forgive me? It's alright. /It's okay. /It's not a big deal. May I borrow this? Let's be friends! Put yourself in his/her shoes.		

Classroom language	<p>Take out your book.</p> <p>Come here.</p> <p>Eyes on me.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Raise your hand.</p> <p>Put down your hand.</p> <p>Good job.</p> <p>Put your book away.</p> <p>Go back to your seat.</p> <p>You're right. / Bingo!</p> <p>Attention!</p> <p>I'm sorry. /That's O.K.</p> <p>Stand up.</p> <p>Sit down.</p> <p>Sit up.</p> <p>Repeat after me.</p> <p>Line up.</p> <p>Thanks a lot!</p> <p>Time for a break.</p> <p>Thumbs up.</p>
--------------------	--

教學活動	學習目標
<p>將心比心(1~4 週)</p> <p>第一節</p>	
<p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放歌曲 Let's Be Kind (網址：https://youtu.be/2R65YATjflw)進而帶出單字： kind/caring/gentle/patient，以及句型：Let's be _____ (kind/caring/gentle/patient) to others. 教師引導學生觀察課本第 6 頁情境：上課寫學習單時，<u>凱凱</u>沒有經過<u>安安</u>同意，就<u>拿走安安</u>的橡皮擦來用，兩人因此發生爭吵。 教師提問：想一想，<u>凱凱</u>和<u>安安</u>為什麼會發生爭執呢？ 教師引導學生共同討論： <ol style="list-style-type: none"> 你覺得<u>安安</u>為什麼生氣呢？看到<u>安安</u>生氣，<u>凱凱</u>應該怎麼說，才不容易發生爭執呢？ 你覺得<u>凱凱</u>為什麼會沒有先詢問，就先<u>拿走安安</u>的橡皮擦？遇到這種情況，<u>安安</u>應該怎麼說，才不會破壞友誼，又能表達出心裡的不舒服呢？ <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現<u>凱凱</u>和<u>安安</u>的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 	<p>學生能分析影響人際相處的態度和作為</p> <p>學生能覺察影響人際相處的態度和行為</p>

2. 教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。
 - A. 發生時的情境：在座位上寫學習單時，凱凱未經安安同意，就拿走他的橡皮擦。
 - B. 發生的過程：包含雙方的對話內容，以及說話時的表情或動作。
 - C. 如果你是凱凱，你當時的心情可能會如何？
 - D. 如果你是安安，你當時的心情可能會如何？
3. 教師提問：你曾經和朋友發生爭執嗎？當時是什麼樣的情況呢？你的心裡有什麼感受？進而帶出單字：fight, argument, mad, sad, unkind，以及句型：How do you feel?
I feel mad/sad/unkind.
4. 教師播放歌曲 May I Borrow Your Phone?
(網址: <https://youtu.be/NVGMLMRuGs8>)進而帶出句型 May I borrow this?
5. 教師播放影片《Be Kind To other Really Nice Short Movie》
(網址: <https://youtu.be/WXudxua0IKo>)，引導學生思考「與人相處的態度」。

學生能覺察影響人際相處的態度和行為

學生能分析影響人際相處的態度和作為

學生能運用同理心，推測對方可能的想法

三、統整活動

1. 複習歌曲 Let's Be Kind(網址: <https://youtu.be/2R65YATjflw>)。
2. 教師請學生完成「倒帶~再看一次」學習單，請學生依自己的經驗，和發生爭執的當事人，一起回想當時的情況，思考並分享彼此心裡的感受。

第二節

一、暖身活動

1. 複習歌曲 Let's Be Kind(網址: <https://youtu.be/2R65YATjflw>)。

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 8~9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。並進一步帶出單字：apologize, respect, empathy，以及句型：Don't fight! /Chill out. /I'm sorry. Let's make up. /Will you please forgive me? /It's alright. /It's okay. /It's not a big deal.。
2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶~再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。

學生能運用同理心，推測對方可能的想法

學生能運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式

三、統整活動

1. 教師播放 Life Vest Inside - Kindness Boomerang - One Day
(網址: <https://youtu.be/519iNQaRkGA>)，引領學生思考「同理心與善待他人」。
2. 複習歌曲 Let's Be Kind(網址: <https://youtu.be/2R65YATjflw>)。

第三節

一、暖身活動

1. 複習歌曲 Let's Be Kind(網址: <https://youtu.be/2R65YATjflw>)。

二、發展活動

1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。
2. 教師隨機抽出兩組，請學生上台演出當時的情況，並說出心裡的感受，

學生在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。

接著再演出運用同理心和人際溝通技能改寫的版本。

三、統整活動

1. 教師詢問演出的學生對於改寫後的版本有什麼感受，與當時的情況有何不同？溝通方式有何差異？哪一種溝通方式讓人心情比較好？
2. 教師也向未上台的組別提問以上問題。

第四節

一、暖身活動

1. 複習歌曲 Let's Be Kind(網址：<https://youtu.be/2R65YATjflw>)。

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。
2. 教師將全班分組，把準備好的情境題放入籤筒，請各組抽籤後討論。

三、統整活動

1. 教師請各組上台演出討論的結果。待各組演出結束後，請其他人發表回饋與建議。

真心交朋友(第5~6週)

第一節

一、暖身活動

1. 教師播放歌曲 Let's Be Friends (網址:<https://youtu.be/79XG5qim7mc>)
2. 教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境。

二、發展活動

1. 教師以凱凱的例子，說明問題解決技能的概念和步驟：遇到什麼問題？想一想造成問題的原因；解決問題的方法；試著做做看。
2. 教師播放影片《心靈環保兒童生活教育動畫》-看見你的好(網址：<https://youtu.be/kWcapWzFWtc>)並說明：與人互動的過程，能讓你更加了解自己；每個人都有優缺點，學習看見別人的優點，試著站在別人的立場思考，朋友間的感情才會越來越好。接著帶出句型：Let's be friends! /Put yourself in his/her shoes.
3. 教師播放影片《當我們童在一起—我是人氣王》(網址：<https://youtu.be/71ro8c-toJg>)。請學生思考，如何做才能擁有好人緣？最後歸納重點：可以運用問題解決的技巧，改善人際相處問題；與人相處時，發揮同理心並懂得善待別人，自然能交到朋友。

三、統整活動

1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依序完成。完成後，教師請學生分享自己的人際相處問題和改善方法，並鼓勵學生發揮同理心互相鼓勵。
2. 複習 Let's Be Friends (網址:<https://youtu.be/79XG5qim7mc>)

學生在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。

學生運用問題解決技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為

學生了解維持良好人際關係的方法

第二節

一、暖身活動

1. 教師播放歌曲 Let's Be Friends (網址:<https://youtu.be/79XG5qim7mc>)
2. 教師播放影片《唐朝小栗子-友情考驗》(網址:https://youtu.be/veHo_f0y6Uc)，並說明：友情是要靠自己努力經營。

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。
2. 教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有何感受？
3. 教師統整並說明適當表達在乎友誼的方法。
4. 教師帶領學生閱讀第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？如果朋友讓你不開心的狀況能重來，你會怎麼做呢？

三、統整活動

1. 教師播放影片《當我們童在一起—相親相愛感情好》(網址：<https://youtu.be/jVcln94kEBs>)，請學生思考：友誼出現裂痕，該如何好好表達與處理？
2. 教師請學生完成課本第 16~17 頁「現學現用」。
3. 複習歌曲 Let's Be Friends (網址:<https://youtu.be/79XG5qim7mc>)

學生於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係

學生願意和朋友和諧相處

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元二：飲食行動家	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共5節
本教育階段 總綱核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與檢康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生或中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>		
學習內容	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。 5. 覺察飲食過量對身體的影響。 6. 能與引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我的一日三餐學習單 2. 健康飲食習慣學習單 		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確說出六大類食物名稱。 2. 能正確說出對應六大類食物的食物名稱。 3. 能分辨個食物分屬的六大類食物類別。 4. 能組合包含六大類食物的一餐。 5. 能說出自己需改進的飲食習慣。 6. 能說出飲食過量的壞處。 7. 能說出健康飲食習慣原則。 		
Content language	<p><u>Vocabulary</u> breakfast, lunch, dinner, meats and protein, fruits, vegetables, whole grains, dairy products, oils, fats, nuts and seeds</p> <p><u>Sentence</u> Q: What types of food are they? A: They're <u>(meats and protein, fruits, vegetables, whole grains, dairy products, oils, fats, nuts and seeds)</u>. Q: What do you have for <u>(breakfast/lunch/dinner)</u>? Q: Do you want more? A: Yes, I am hungry. /No. I am full. Don't be picky.</p>		
Classroom language	<p>Take out your book. Come here. Eyes on me. Louder, please. Let's give him/her a big hand. Raise your hand.</p>		

	Put down your hand. Good job. Put your book away. Go back to your seat. You're right. / Bingo! Attention! I'm sorry. /That's O.K. Stand up. Sit down. Sit up. Repeat after me. Line up. Thanks a lot! Time for a break. Thumbs up.
--	--

教學活動	學習目標
<p><u>飲食密碼(第7週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生回顧上學年所教授的「飲食紅綠燈」教學內容及活動。 教師播放《我的餐盤均衡飲食口訣》，並詢問學生食物劃分成幾個種類。 (網址: https://youtu.be/metPfk4qfzo) <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生觀察課本第 18 頁，並詢問學生圖中主角<u>小艾</u>的早餐食材大致可被分為幾個種類。 教師播放影片《營養 5 餐》介紹六大類食物。 (網址: https://www.youtube.com/playlist?list=PLXpQ8l8p1OEnfTA6-NNhi7kMN76ccDX42) 教師說明各類食物及其功能，進而帶出單字：meats and protein, fruits, vegetables, whole grains, dairy products, oils, fats, nuts and seeds 教師請學生發表日常生活中常見的食物，並嘗試將其依六大類食物分類。 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為豆魚蛋肉類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、乳品類、油脂與堅果種子類。 <p>三、統整活動</p> <p><u>食物支援前線</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 教師利用投影片展示出各種食物圖卡。 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動，規則如下： <ol style="list-style-type: none"> 全班問：What types of food are they? 教師答：They're <u>(meats and protein, fruits, vegetables, whole grains, dairy products, oils, fats, nuts and seeds)</u>. 各組第一人須到台前，指認出教師指定類別的食物。 教師請學生回顧單元頁故事內容，並提問下列問題： <ol style="list-style-type: none"> 小艾六大類食物都吃到了嗎? 如果有沒吃到的，可以用冰箱哪個食物補足呢? 教師重點歸納：六大食物為維持生命所需，應均衡攝取。 	<p>能說出六大類食物名稱</p> <p>能正確說出對應六大類食物的食物名稱。</p> <p>熟記六大類食物名稱與各類的常見食物。</p>

飲食密碼(第 8~9 週)

一、暖身活動

1. 教師請學生試著回想昨天三餐分別吃了哪些食物，並與全班分享。
2. 教師複習六大類食物，並詢問學生是否每天都有均衡攝取六大類食物。

二、發展活動

1. 教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物。例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。
2. 教師請學生閱讀課本第 22~23 頁情境並提問：
 - (1) 小康六大類食物都有吃到嗎？
 - (2) 每一類分別包含哪些食物呢？
3. 教師播放影片《均衡王國金國王的故事》，並提問下列問題：
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=FV2pWLO8uEw>)
 - (1) 金國王的均衡王國一共有幾個村落？分別有哪些？
答：六個村落。
五穀根莖、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油鹽糖村。
 - (2) 哪一村的食物吃了會讓人覺得充滿能量？答：五穀根莖村
 - (3) 五穀根莖村的活力小子是？ 答：碳水化合物
 - (4) 蔬菜村有哪個營養小子能幫助我們在黑暗中看得清楚？ 答：維生素 A
 - (5) 金國王他想長得高，就要吃哪一個村落的食物呢？答：牛奶村
 - (6) 吃哪個村落的食物，一定多運動，才可以長出肌肉呢？答：蛋豆魚肉村

三、統整活動

我的一日三餐

1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類的食物。
2. 教師詢問學生：What do you have for (breakfast/lunch/dinner)?
3. 教師請學生上台分享，並帶領學生檢視自己三餐各自包含哪些六大類食物，以及昨天的一日三餐是否攝取了每一類食物。

飲食密碼(第 10 週)

一、暖身活動

1. 教師詢問學生：
 - (1) 你每天都會吃早餐嗎？
 - (2) 早餐都吃哪些食物呢？
2. 教師播放影片《What Does the World Eat for Breakfast?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=ry1E1uzPSU0>)

二、發展活動

1. 教師引道學生觀察課本第 24 頁，並提出下列問題請學生思考：
 - (1) 哪一個組合包含的食物類別比較多？
 - (2) 選哪個組合較佳
2. 教師說明：早上起床時，通盛距離前一天最後進食時間已超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃的健康，才會精神飽滿。
3. 教師發下事先準備好的早餐店菜單，請學生分組討論，怎麼從套餐的組合中，選擇可以攝取較食物種類的早餐組合。

能正確說出食物內包含的六大類食物種類。

能寫下自己的一日三餐內容。

能分辨個食物分屬的六大類食物類別。

能說出每天要吃早餐的原因，並選擇健康的早餐組合。

將六大類食物的攝取在一天滿足。

4. 教師再次複習飲食紅綠燈的主要分類概念。
5. 教師請各組派代表上台分享並說明各組選擇的組合。

三、統整活動

1. 教師請學生完成課本第 25 頁的午餐連連看，並提問：
 - (1) 小希午餐吃了哪些類別的食物？
 - (2) 六大類食物都有吃到嗎？
2. 教師將學生分組，討論第 25 頁晚餐應該如何搭配，才能六大類食物都吃的到。
3. 教師歸納重點：知道常見食物所屬的六大類食物的分類，組合包含六大類食物的餐點內容。

健康飲食習慣(第 11 週)

一、暖身活動

1. 教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？
2. 教師播放歌曲《Healthy Eating Song》複習健康飲食的好習慣。
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I>)

二、發展活動

1. 教師帶領學生閱讀課本第 26 頁，說明健康飲食的好習慣。
 - (1) 儘管健康食物對身體有益也必須適量攝取，避免造成身體的負擔。
 - (2) 攝取過量的食物會使身體不舒服，同時也對健康有不良的影響。
2. 教師進而帶出單字：及句型 Do you want more? Yes, I am hungry. / No, I am full.
3. 教師說明健康飲食習慣的原則：
 - (1) 每天吃早餐。
 - (2) 均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。Don't be picky.
教師提問：Are you a picky eater?
 - (3) 食物只拿取吃得完的分量。
4. 教師補充衛生福利部公布「國民飲食指標」中的正確飲食習慣：
 - (1) 三餐應以全穀雜糧為主食。
 - (2) 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。
 - (3) 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
 - (4) 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
 - (5) 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
5. 學生完成課本第 28、29 頁的現學現用。

三、統整活動

1. 教師請學生完成「健康飲食習慣」學習單，請學生檢視自己做到那些健康飲食習慣，並思考沒有做到的原因，與同學討論如何改善。
2. 教師請自願學生上臺分享自己沒有做到的飲食習慣，以及討論出來的解決方式。
3. 教師歸納要時常反思自己的行為，思考落實健康飲食的方式。

能正確組合包含六大類食物的一餐。

能說出飲食過量的壞處。

能說出健康飲食習慣原則。

能說出自己需改進的飲食習慣，並嘗試改變。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元三：齲齒遠離我	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共4節
本教育階段 總綱核心素 養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
學習表現	<p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>		
學習內容	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb- I -1 健康安全消費的原則。</p>		
學習目標	<p>1.認識齲齒的症狀與原因。</p> <p>2.覺察生活習慣對牙齒的影響。</p> <p>3.認識正確選購牙刷的方法。</p> <p>4.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。</p> <p>5.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</p> <p>6.認識含氟漱口水的使用方法和時機。</p> <p>7.嘗試練習正確的刷牙技巧。</p> <p>8.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。</p> <p>9.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。</p>		
教學資源	<p>5. Youtube 影片。</p> <p>6. 《不愛刷牙的東東》繪本動畫。</p> <p>7. 課本小潔和小同的牙齒圖片擷取。</p> <p>8. 跟校護借牙齒模型。</p> <p>9. 《我的護齒習慣》學習單。</p>		
評量方式	<p>1. 能說出齲齒的成因。</p> <p>2. 能說出挑選潔牙用具的標準或原則。</p> <p>3. 能正確使用貝氏刷牙法潔牙。</p>		
Content language	<p>Vocabulary teeth, toothbrush, toothpaste, mouthwash, tooth decay, food, bacteria, time, good habit, dentist, small, soft, ppm, c.c.</p> <p>Sentence How to protect your teeth? I can use <u>(toothbrush/ toothpaste/ mouthwash)</u>. How do you protect your teeth? When do you brush your teeth? I brush my teeth <u>(in the morning/ at night/ after meals)</u>. How to choose a toothbrush?</p>		

	<p>Going to the dentist.</p> <p>Do you afraid of going to the dentist?</p> <p>You should go to the dentist every six months.</p>
Classroom language	<p>Take out your book.</p> <p>Eyes on me.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Raise your hand.</p> <p>Put down your hand.</p> <p>Good job.</p> <p>Put your book away.</p> <p>Go back to your seat.</p> <p>You're right. / Bingo!</p> <p>Stand up.</p> <p>Sit down.</p> <p>Sit up.</p> <p>Time for a break.</p> <p>Thumbs up.</p> <p>Let's watch the video.</p> <p>Pay attention.</p> <p>Sing with the song.</p> <p>Put your toothbrush/toothpaste on the desk.</p> <p>Discuss and find out the best one.</p> <p>Make your own plan.</p>

教學活動	學習目標
<p style="text-align: center;"><u>為什麼會齲齒 (第 12 週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片《心靈環保兒童生活教育動畫》10--細菌大戰 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=d6OGubi0jn8) 2. 播放《不愛刷牙的東東》繪本動畫 (網址: https://storybook.nipi.edu.tw/book-single.aspx?BookNO=106#) 3. 教師詢問學生要如何保護牙齒? 如果蛀牙了會有什麼症狀? <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生觀察課本 p. 30. 31 的漫畫並分享看見了什麼? 2. 教師根據學生的回答帶出單字 teeth, toothbrush, toothpaste, mouthwash 3. 教師提問: How to protect your teeth? 引導學生回答: I can use (<u>toothbrush/ toothpaste/ mouthwash</u>). 4. 教師將課本 p. 32 小潔和小同的牙齒圖片擷取下來並請學生觀察兩個學童的牙齒有何不同? What's the differences between their teeth? 並請學生思考其原因。 5. 教師詢問學生為什麼會蛀牙? 6. 播放影-什麼導致蛀牙(tooth decay)? (網址: https://www.youtube.com/watch?v=zGoBFU1q4g0) 	<p>認識齲齒的症狀與原因。</p>

7. 認識齶齒四要素：牙齒(teeth)、食物(food)、細菌(bacteria)、時間(time)。

三、統整活動

1. 詢問學生是否有好好保護自己的牙齒(teeth)? How do you protect your teeth? 有哪些好的習慣(good habit)?
2. 教師問學生一天刷幾次牙? When do you brush your teeth?
學生回答 I brush my teeth (in the morning/ at night/ after meals).
3. 教師提醒學生每天最少刷兩次(in the morning, at night)。

護齒好習慣(第 13~15 週)

四、暖身活動

1. 教師播放《How to Brush Your Teeth Properly - For Kids》複習刷牙的時機點和需要注意的事項
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=hDZXSMU2IAk>)
2. 教師播放歌曲 Brush Your Teeth
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=rvguF5lQyVE>)
第一次請學生 Pay attention, 第二次請學生 sing with it.
3. 老師請學生思考上學期是不是有牙醫生 dentist 來學校幫忙做窩溝封填? 為什麼要做窩溝封填呢?
4. 教師播放《牙齒窩溝封填是什麼?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=pwAxiqN0hjU&list=PLXpQ8l8p1OEIPXRD MU5PA6Kc3Gw6GXbyk&index=3>)

五、發展活動

牙刷小達人

1. 教師請學生思考 How to choose a toothbrush? 教師統整學生的回饋。
2. 教師播放《如何選擇牙刷?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=rD3kVxrUDn8>)
3. 教師請學生歸納出牙刷 toothbrush 選購元素:頭小和軟毛(small and soft)。
4. 教師詢問學生大概多久更換一次牙刷?如果牙刷一個月就變形表示刷得太用力囉!
5. 教師請學生將自己的牙刷放置於桌上 put your toothbrush on the desk, 同組學生進行討論哪支牙刷最適當 discuss and find out the best one, 並提供建議給需要更換牙刷的同學。

認識氟化物

1. 教師告訴學生氟化物可以保護我們的 teeth, 教師提問:生活中有那些氟化物呢?
2. 教師問學生是否有去牙醫診所(going to the dentist)塗過氟?
3. 教師播放《定期塗氟, 讓蛀牙遠離你的寶貝》
(網址: https://www.youtube.com/watch?v=XL0ptmtYa_s&list=PLXpQ8l8p1OEIPXRD MU5PA6Kc3Gw6GXbyk&index=2)
4. 教師請學生猜猜牙膏 toothpaste 的含氟量要超過多少 ppm 才能有效預防蛀牙?
5. 教師播放《10 款兒童牙膏評比: 兒童牙膏怎麼選?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=vCdDI0nA1LU>)
6. 教師請學生將自己的牙膏放置於桌上 put your toothpaste on the desk, 觀察

覺察生活習慣對牙齒的影響。

認識正確選購牙刷的方法。

能於引導下, 運用作決定的步驟, 正確選購牙刷。

認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。

認識含氟漱口水的使用方法和時機。

其氟含量是否超過 1000ppm。

7. 老師請學生想想每個星期二中午所使用的含氟漱口水 mouthwash 有哪些要注意的事項? (10c.c. , 1 minute, 30 分鐘不能進食)

請你跟我這樣做

1. 教師問學生刷牙時要注意什麼?
2. 教師播放《你的潔牙方式正確嗎?刷牙七字箴言讓你牙齒乾乾淨淨!》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=s5u7docDlvM>)
3. 教室拿出跟校護借的牙齒模型先依據課本的描述在全班面前示範刷牙的動作。
4. 教師請學生拿著牙刷跟著影片《嘉義市貝氏刷牙法 3D 動畫教學》一起刷
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0>)
5. 教師提問還可以怎麼做來維護牙齒的健康呢?學生是否害怕去牙醫診所呢? Do you afraid of going to the dentist? Why?
6. 教師播放影片《熟悉牙科診所》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=19IZTWuuQug&list=PLXpQ8I8p1OEIPXRD MU5PA6Kc3Gw6GXbyk&index=5>)
7. 教師提醒學童每半年就要檢查一次牙齒。You should go to the dentist every six months.

六、統整活動

1. 教師帶學生看課本中小同的護齒計畫。
2. 教師印製 p. 152 《我的護齒習慣》學習單並發下。
3. 請學生立下「健康牙齒宣言」(make your own plan)並讓學生將學習單帶回家記錄一週行動成果。
4. 完成課本中現學現用
5. 複習歌曲 Brush Your Teeth
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=rvguF5lQyVE>)

嘗試練習正確的刷牙技巧。

能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。

能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元四：保健小學堂	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
適用年級	二年級	節數	每週1節，共 6 節
本教育階段 總綱核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		
學習內容	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。 7. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 8. 認識常見的過敏原。 9. 認識過敏症狀的照護方法。 10. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 11. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 12. 學習眼藥水的正確使用方法。 13. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。 		
教學資源	健康課本、Youtube影片、眼睛-結膜構造圖、學習單、搶答鈴、全開海報紙、著色用具、聯絡簿		
評量方式	口頭發表、肢體表演、完成學習單、分組競賽、小組合作、實作評量、上台分享、實際演練、親師生合作		
Content language	<p>Vocabulary :</p> <p>No sickness : mosquito 蚊子, fever 發燒, bucket 水桶, toilet 馬桶, tire 輪胎, wash hands 洗手, eyes 眼睛, towel 毛巾</p> <p>No allergy : allergic 對...過敏的, egg 雞蛋, milk 牛奶, nuts 堅果, dust 灰塵, wear a mask 戴口罩, ointment 藥膏, eye drops 眼藥水</p> <p>Sentences :</p> <p>No sickness : Remember to often wash your hands. Don't touch your eyes/mouth/nose with your hands.</p> <p>No allergy : I'm allergic to egg/milk/nuts/dust. It's time to wear a mask/apply skin ointment/apply eye drops.</p>		

Classroom language	<p>It's time for class. 上課了</p> <p>Raise you hand before you speak. 先舉手再發言</p> <p>Be quiet, please. 請安靜</p> <p>Take out your textbook. 拿出課本</p> <p>Everyone, take one worksheet. 每個人拿一份學習單</p> <p>Put everything away. 把所有東西收起來</p> <p>Pay attention. 專心聽講 Listen up. 注意聽</p> <p>Great , Amazing , Excellent , Terrific , Well done , Good job , Awesome , Brilliant , You got it , Fabulous , Fantastic , Bravo , Wonderful , Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again. 再試一次 Your turn. 輪到你了</p> <p>Lower your voice. 小聲點</p> <p>Louder, please. 請大聲點</p> <p>Eyes to the front. 眼睛看前面</p> <p>Come to the front, please. 請到前面來</p> <p>Let's give him/her a big hand. 請給他/她掌聲鼓勵</p> <p>Stand up. 起立 Sit down. 坐下 Sit up. 坐好</p> <p>Hurry up. 快一點 Are you done? 完成了嗎?</p> <p>Line up. 排隊 Come over here. 過來這裡</p> <p>Go back to your seat, please. 請回到你的座位</p> <p>Let's write it together. 我們大家一起來寫</p> <p>Show your work to the class. 把你的作品拿給全班看</p>
--------------------	--

教學活動	學習目標
<p><u>疾病不要來(第16~18週)</u></p> <p>一、暖身活動</p> <p>教師播放第一首英語歌曲：Bye Bye Virus (網址：https://www.youtube.com/watch?v=3IGC-dNzdzk)</p> <p>先讓學生靜靜聆聽一次。</p> <p>教師：Let's watch this video quietly. 接著試著一起跟唱。</p> <p>教師：Let's sing this song together.</p> <p>教師播放第二首英語歌曲：Healthy Habits while Social Distancing (網址：https://www.youtube.com/watch?v=Wx2Q_8sSKXw)</p> <p>先讓學生靜靜聆聽一次。</p> <p>教師：Let's watch this video quietly. 接著試著一起跟唱。</p> <p>教師：Let's sing this song together.</p>	

二、發展活動

教師說明登革熱的傳染方式及症狀，並播放登革熱防治宣導影片。

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=n7noy5J2J9I>)

教師提問：登革熱是透過甚麼傳染的呢？

學生回答：是透過分布全台的白線斑蚊及分布南部的埃及斑蚊(mosquito)所傳染的。

教師提問：感染登革熱時，身體會有那些症狀呢？

學生回答：發燒(fever)、起紅疹、眼窩痛等。

教師提問：病媒蚊喜歡棲息在哪？

學生回答：病媒蚊喜歡棲息在室內的人工容器裡，如：花瓶、水桶(bucket)、花盆底盤、馬桶(toilet)等陰暗的地方以及戶外下雨時會積水的容器，如：樹洞、廢輪胎(tire)等。

教師提問：如何清除病媒蚊的蟲卵與幼蟲呢？

學生回答：可透過每週一次的「巡、倒、清、刷」清除。

教師說明腸病毒的傳染方式及症狀，並播放認識腸病毒影片。

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=VpxGSc05Lqc>)

教師提問：腸病毒是透過甚麼傳染的呢？

學生回答：透過口沫以及接觸傳染。

教師提問：感染腸病毒時，身體會有那些症狀呢？

學生回答：發燒(fever)、手足及口腔長水泡。

教師提問：如何預防感染腸病毒呢？

學生回答：勤洗手(wash hands)、使用公筷母匙，避免生食並注意個人衛生。

教師播放洗手歌：Wash Your Hands with Baby Shark

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=L89nN03pBzl>)

教導正確洗手步驟，接著播放跳舞版 Dance with Baby Shark，讓學生一起唱跳。

教師說明流行性結膜炎的傳染方式及症狀，並展示眼睛(eyes)構造圖-結膜的位置。

教師提問：流行性結膜炎是透過甚麼傳染的呢？

學生回答：透過接觸傳染。如：接觸到感染者的用品：毛巾(towel)或是碰觸過的物品：馬桶(toilet)沖水按鈕。

教師提問：感染流行性結膜炎時，眼睛會有那些症狀呢？

學生回答：紅、腫、癢、痛、怕光、容易流淚。

教師提問：如何預防感染流行性結膜炎呢？

學生回答：勤洗手 Remember to often wash your hands.

、注意不和他人共用個人物品以及不用手碰觸眼口鼻。

Don't touch your eyes/mouth/nose with your hands.

三、統整活動

教師發下「打擊登革熱」、「戰勝腸病毒」和「拒絕流行性結膜炎」學習單，請學生於課堂上完成學習單，並張貼優秀作品於黑板上供學生欣賞。

教師：Please share your work with your classmates.

「傳染病知多少」搶答活動，根據登革熱、腸病毒與結膜炎教學內容，

教師出題，各組派代表輪流上台搶答，最快按鈴搶答答對者得分。

1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。
2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。

3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。
4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。

5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。
6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。

去去過敏走(第 19~21 週)

一、暖身活動

教師播放影片：小栗子過敏了

(網址：https://www.youtube.com/watch?v=U5_VTztOkc)

教師請有過敏(allergic)的小朋友或是家人有過敏的小朋友舉手。

接著提問是對什麼過敏？

學生回答：雞蛋(egg)、牛奶(milk)、堅果(nuts)、灰塵(dust)、塵蟎、花粉等。

教師提問：請小朋友分享自己或家人如何預防過敏發作？

學生回答：保持環境乾淨通風、空氣不好時戴口罩(wear a mask)、盡量避開過敏原。

二、發展活動

教師說明常見的過敏原有哪些，過敏發作時，鼻炎、結膜炎、皮膚炎等過敏症狀可能會同時出現。

教師介紹過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。

教師分別針對皮膚、眼睛、鼻子過敏說明個別的預防方式和自我照護。

若真的過敏發作，皮膚可擦皮膚藥膏(ointment)，眼睛可點眼藥水(eye drops)，鼻子可噴鼻噴劑等使用藥物減少不適症狀。

教師播放鼻噴劑使用方法影片：正確使用鼻噴劑的三個步驟，不要再亂噴了！

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=N8xb3ZnfJsE>)

教師說明使用鼻噴劑的三個步驟。

教師播放眼藥水使用方法影片：如何點眼藥水眼藥膏

(網址：https://www.youtube.com/watch?v=KK_HISokkmo&t=29s)

教師說明使用眼藥水的四個步驟。

教師說明使用皮膚藥膏的三個步驟，並與全班共同討論小凱在皮膚藥膏的使用方法上有哪些錯誤行為。

全班兩兩一組，輪流問答完成課本 P. 62-P. 63 現學現用的六個問題。

三、統整活動

將全班分組，分別依照過敏性鼻炎、過敏性結膜炎與過敏性皮膚炎三大類分三組。請學生自身或家人有該項過敏症狀者到該組別，共同討論，集思廣益，分享自己或家人的過敏原是什麼，平時是如何預防過敏發作以及自我照護的方法，並使用彩色筆記錄在海報上。若學生有剩餘時間，可將海報美編。

海報上可依照學生過敏原加上本單元的英語句型：I'm allergic to egg/milk/nuts/dust.

另外，過敏發作時，為了減緩不適，使用照護方法或藥物的時機可在海報加上句型：

It's time to wear a mask/apply skin ointment/apply eye drops.

海報完成後各組上台分享，分享後海報張貼佈告欄，美化教室。

若於本單元課程教學期間，有學生攜帶鼻噴劑、眼藥水(eye drops)或是皮膚藥膏(ointment)到校，可於醫囑時間請該名學生實際上台演練正確用藥行為，並說出本單元英語句型：It's time to wear a mask/apply skin ointment/apply eye drops.

演練完成後，教師於聯絡簿上稱讚該生，並告知家長若該生在家用藥行為也正確的話，請家長於聯絡簿上留下讚美的話語，藉此鼓勵學生，提升學習動力。

1. 認識常見的過敏原。
2. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。
3. 認識過敏症狀的照護方法。
4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。
5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。
6. 學習眼藥水的正確使用方法。
7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。

109 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案
第一單元 Unit 1

主題名稱	骨骼健康有妙方
實施年級	三年級上學期
教材	南一國小教科書「健康與體育」3上(第五冊)
主題軸	生長、發展、安全生活
十大基本能力	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
分段能力指標	1-1-4 養成良好健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
重大議題	性別平等教育、家政教育、人權教育
教學時間	八節課，320分鐘，40分/節。
教學目標	<p>一、認知</p> <p>(一) 能認知身體的部位體認身體所做的動作，需要骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。</p> <p>(二) 能注意身體的正確姿勢及日常生活的行為舉止，以保護骨骼。</p> <p>(三) 能分辨日常生活情境的安全與不安全，並知道緊急情況的處理方法。</p> <p>(四) 能認式教學情境英文單字。</p> <p>(五) 能認式主題情境英文指令句。</p> <p>二、技能</p> <p>(一) 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合，讓身體可以靈活的動作。</p> <p>(二) 能隨時提醒自己，做到正確姿勢及強化骨骼三要訣，讓身體健康的成長。</p> <p>(三) 運動時，能做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。</p> <p>(四) 受傷時，知道緊急情況的處理方法，並能尋求協助。</p> <p>(五) 能辨意情境運用的英文句子。</p> <p>三、情意</p> <p>(一) 能感受骨骼、肌肉相關節的重要性。</p> <p>(二) 能養成在日常生活中好好照顧身體的習慣。</p>
輔助教材	歌曲影片、YouTube、勞作、實作演練
主題英語單字與句型	head 頭、shoulders 肩膀、knees 膝蓋、arms 手臂、hands 手、thighs 大腿、legs 腿、foot(feet 複數)腳、toe 腳趾、skeleton 骨骼、bones 骨頭、muscles 肌肉、joints 關節、stretch 伸展、bend 彎屈、up 上、down 下、left 左、right 右、in 往內、out 往外、lift 舉、put 放
教學領綱	<p style="text-align: center;">教學活動(教學活動要點)</p> <p>第一、二節 奇妙的組合 課本(6-7)</p> <p>一、中文課文預習(10’) 內容是甚麼?</p> <p>我們的身體需要骨骼、肌肉和關節的配合,才能做出各種動作。</p> <p>骨骼:人體的骨骼系統是由 206 塊骨頭組成。</p> <p>肌肉:人骨頭連接的地方就是關節。</p> <p>身體需要體各種動作是因骨骼收縮時牽動骨骼所引起的。</p> <p>關節:骨頭和骨頭支撐才能站立,還需要骨骼肌帶動關節和骨頭關節的組合。</p> <p>1.Our body is supported by skeleton, joints and muscles.</p> <p>2.There are 206 bones in a human skeleton.</p>

3. The bones are connected by joints.
4. Muscles protect our bones. We stretch with our muscles.
5. Skeleton, muscles and joints work together to help us jump, run, dance and make other movements.

二、認識骨骼系統:骨骼、骨頭、關節(Skeleton, bones, joints, connect, move up, move down,必學單字在教學過程中重複運用 10”)

T: (老師可以先呈現 Halloween 的圖片或影片、恐龍的骨架 裡面有 skeleton)

What is it?

S: (中英文回答皆可 ghost, ...)

T: Yes, it's called skeleton. For people, it is call human skeleton. The skeleton is the body part that forms the shape of our body.

T: Now, look carefully. What can you find in the human skeleton?

S: ...骨頭 關節

T: (呈現 skeleton 的圖片 讓學生找到 joints, 根據學生的回答 貼上單字閃是卡 含中文) Great job. Those are called bones, and joints. Do you know how many bones do we have in our human skeleton?

S:...

T: There are 206 bones. You see a lot of bones in our body. Now, everyone touches your finger/leg bones. How many finger bones in one's hand? Show me where the joints are? .

S: 讓學生摸索自己的骨頭和關節>

T: Why do we need joints?

S:

T: Yes, our bones are connected by joints. Without joins, our bones cannot move. In other words, joints help us move bones.

三、骨頭關節動一動(15”)

1. Watch the film 'The Skeleton Dance' (10”)

<https://www.youtube.com/watch?v=e54m6XOpRgU>

2. 看完影片，讓學生分組討論骨頭如何支撐和擺動。(foot bone, leg bone, knee bone, thigh bone, hip bone, back bone, neck bone, head bone, shake, left, right, wiggle) 先讓學生分別找到上述的骨頭和位置。(可應用學習單 確認學生了解骨頭和關節的位置 寫上骨頭的英文字)

3. 讓學生 模仿 The Skeleton Dance。(5”)

四、肌肉的功能

(老師呈現 skeleton 和人體的圖片或模型) 問學生有甚麼差異

T: Do the skeleton and human body look the same? Why not?

(讓學生摸自己的手或大腿 除了骨頭 關節 還有甚麼?)

T: In addition to bones and joints, what else does our body have?(老師可以 show 手臂的肌肉 引導學生發現)

S: 肌肉

T: Yes, it's call muscle. Is there only one muscle. No, there are a lot. (呈現 骨頭、肌肉、關節的結合圖 強調 都是可屬名詞)

T: If we people have no muscles, what do we look like?

S: ...

T: We have skeleton only. Our body is made up of bones, joints, and muscles. They work together and we can move freely, jump, run, dance and make other movements.

五、複習英語課文(5”)

1. Our body is supported by skeleton, joints and muscles.
2. There are 206 bones in a human skeleton.

3. The bones are connected by joints.
4. Muscles protect our bones. We stretch with our muscles.
5. Skeleton, muscles and joints work together to help us jump, run, dance and make other movements.

第三節

一、暖身複習:骨頭關節動一動 (5’)

1. The Skeleton Dance

<https://www.youtube.com/watch?v=e54m6XOpRgU>

2. 拿出身體骨架和人體的圖片 讓學生說出 bones, joints, and muscles. 讓學生認識骨頭的正確位置。(10’)

T: What’s this?

S: It’s a skeleton.

T: Can you see muscles and joints?

S: NO.

T: Who can tell me what it is?

S: It’s a bone.

T: Yes, It’s a foot bone. How about this one?

S: It’s a leg bone.

T: Yes, the foot bone’s connected to the leg bone. and this one?

S: It’s a knee bone.

T: Yes, the leg bone’s connected to the knee bone. And this one?

S: It’s a thigh bone.

T: Yes, the thigh bone’s connected to the knee bone. and this one?

S: It’s a hip bone.

T: Yes, the hip bone's connected to the thigh bone. and this one?

S: It’s a backbone.

T: Yes, the back bone’s connected to the hip bone. and this one?

S: It’s a neck bone.

T: Yes, the neck bone’s connected to the back bone. and this one?

S: It’s a head bone.

T: Yes, the head bone’s connected to the neck bone. and this one?

S: It’s a hand bone.

T: Yes, and this one?

S: It’s an arm bone.

T: Yes, the hand bone’s connected to the arm bone. and what is this?

S: It’s a skeleton.

T: Can you show me where are your head bones?

S: Here.

T: Good job. Now touch your neck bones, please.

S: Here.

T: Where are your back bones?

S: Here.

T: Great. Touch your arm bones, please.

S: Here.

T: Where are your hand bones?

S: Here.
 T: Where are your hip bones?
 S: Here.
 T: Where are your thigh bones?
 S: Here.
 T: Where are your leg bones?
 S: Here.
 T: Where are your foot bones?
 S: Here.
 T: OK. It's game time. Do you know how to play "Simon says".
 S: Yes.
 T: OK. Pay attention what I say? If I say "Simon says, head bones", please touch your head and say "head bones". If I didn't say "Simon says", please don't touch your head bones.
 S: OK.

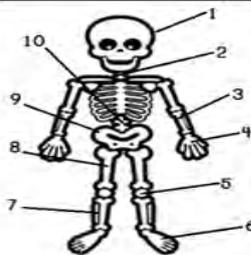
二、活動一：骨頭部位標示 (10")

1. 學習單第二頁，一起標部位。
2. Q&A 的方式問同學。

Write the number to the name of the bones.

foot bone ____	hip bone ____	leg bone ____
back bone ____	knee bone ____	head bone ____
thigh bone ____	arm bone ____	neck bone ____

eg. hand bone 4



三、活動二：骨頭關節著色 (15")

老師與小朋友一起閱讀指令著色。
 老師可以用小畫家與同學一起同步著色。
 “Color the leg bones red?”
 “Color the joints black.”

Activity 2

Look at the skeleton. Read and color.

joint: black	foot bone: green	leg bone: blue	thigh bone: red
hip bone: pink	back bone: orange	neck bone: brown	head bone: purple



第四節

一、複習：骨頭與關節 (2")

二、活動一：舞動骨骼 (10’)

T: Now, we will watch dancing skeleton. Watch carefully and find out what kinds of movements skeleton can do.

撥放影片：Skeleton Frolics [1:59~6:00] (單字：joints, ___bones, bend, stretch)

<https://www.youtube.com/watch?v=I8O-caLwoTw>

T: What kinds of movements do skeletons do?

S: Dance, jump, shake, play music, °

T: Good. Now I do the movements and you guess what I am doing.

S: OK.

T: Good. Let’s start.

I stretch my arms and shake them.

Guess what am I doing?

S: You are dancing.

T: Bingo. You’re right.

Next, I bend my knee and jump constantly.

Guess what am I doing?

S: You are jumping rope.

T: Good job. Muscles protect our bones.

We stretch with our muscles.

Skeleton, muscles and joints work together to help us jump, run, dance and make other movements.

三、活動二：舞動骨骼立體寫真 (30’)

在黑板上畫出骨頭與主要關節的連結點，複習骨頭跟關節的部位。用棉花棒的頭當關節，棒桿當骨頭，黏貼出跳動中的骨頭人。

材料: 彩紙、白膠、紙桿棉花棒、白紙、剪刀

T: Do you know what it is?

S: It’s a skeleton.

T: Yes. It’s a skeleton. It’s a Q-tips skeleton.

Now it’s your turn to make your own Q-tips skeleton.

S: OK.

T: Let me show you how to make a Q-tips skeleton.

The cotton is the joint. The stick is the bone.

1. First, fold the white paper into third.

Paper 1: Draw a mushroom.

Paper 2: Write number 8.

Paper 3: Write down your class , number and name.

2. Then cut them off. The mushroom is the head bone.

The number 8 is the hip bone. The head of the Q-tip is the joint.

The stick of the Q-tip is the bone.

3. If the Q-tip is too long, you can cut it in half.

Don’t forget to glue all the Q-tips on the black paper and paste your name tag at the right bottom of the black paper.

4. If you need help, please raise your hand.

S: OK.

(老師把事前做好的棉花棒骨骼放置黑板,供學生參考。)

1. 請學生量好骨頭比例後，剪斷棉花棒。

2. 先將骨頭與關節擺設好，老師檢查關節是否在正確位置，在進行黏貼，老師可以從同學的陳列中引導骨頭與關節正確聯結的方式。

第五節

1、認識肌肉：沒有肌肉，骨骼會發生什麼事?(15’)
(記得先熱身，否則會有乳酸堆積，肌肉會疲勞。)

T: Class, touch your muscles, please.

S: Here.

T: Very good. Touch your joints, please.

S: Here.

T: Good job. Where are your bones?

S: Here.

T: Excellent. Who can tell me what happens if you don't have muscles and bones?

S: I can't walk./I can't run.....

T: Yeah. Muscles, bones and joints work together to make a lot of movements.

If you don't have muscles you can't do any movements.

If you only have skeleton. What can you do?

S: I can scare people on Halloween. / I can do skeleton dance.

T: OK. Sounds pretty good.

So bones, muscles and joints have to work together to help us jump, run, dance and make other movements.

Remember to warm up before you exercising or you'll hurt your muscles.

Now I need a volunteer to do the actions and everybody can guess what does he/she do?

Raise your hand if you want to be a volunteer.

S: Teacher, me.

T: Just do what I say. Touch your muscle.

S: OK.

T: What is it? Raise your hand if you know the answer.

S: It is muscle.

英單：bones, joints, muscles, support, protect, break, fall apart, bend, stretch

“The body is supported by skeleton.”

“Muscles protect our joints and bones.”

“Bones, muscles, and joints work together to make movements.”

活動二：肌肉帶動關節骨頭 (10’)

請同學將一隻手放鬆放在桌上，手腕手心朝上，另一隻手像中醫把脈的方式，出力往下壓，就能看到肌肉牽動手指關節。

T: First, put you left hand on the table and palm's up.

Then use your right hand press your left hand.

You will see your muscles and fingers are moving.

活動三：肌肉伸展 (10’)

請同學將兩手握拳，合再一起，手臂伸直與肩同高，測量雙手臂為一樣長度。左手保持原位，右手往下槌動 30 下，再次伸直放到左手臂旁，此刻右手臂將比左手臂長半顆拳頭。

T: Let's do muscles stretch.

1.Show me your fists, raise your arms as high as your shoulders.

2.Keep your left hand still then shake your right hand for 30 times. Then put your right hand back to the same place. Let's see what happened?

S: Wow... My right hand is longer than my left hand.

T: Here you go. Do you know why?

S: I don't know.

T: That happens when your muscles are relaxed and stretch.

OK. Now try the other hand.

S:一樣地!

二、課文朗讀 (5’)

老師帶讀附件(二)英語內容，孩子們可猜內容意思。

第六節

一、認識肌肉、骨頭、關節的合作 (15’)

活動一：利用附件(一)內容，讓學生透過扳手腕，了解肌肉的伸展。

“Muscles stretch and relax when we bend our bones.”

“Bones, muscles and joints work together to make movements.”

老師解釋完教具後，可讓同學輪流觀察肌肉骨頭與關節的互動。

如何保健你的骨骼？

1. 不要做危險動作。
2. 加強喝牛奶。
3. 運動可以刺激骨構板成長。

T: There are some tips to keep your bones strong.

1. Do not do dangerous actions.
2. Two cups of milk every day is necessary.
3. Exercising helps your bones growing.

S: OK.

二、活動二：閱讀附件(一)(二)中英內容 (10’)

三、活動三：自主練習 (15’)

學習單附件(三)的練習題，學生可以閱讀內容，互相討論答案。

第七節

一、如何擁有健康的骨骼、關節與肌肉(5’)

1.1 飲食、運動、曬太陽

stretch, relax, warm-up, cool down, exercise, sun tanning, protein, meat, calcium, Vitamin D, healthy, strong

活動一：

1. 討論僵硬肌肉與健康肌肉(5’)

2. 簡單拉筋動作 (5’)

3. 鈣質食物有哪些? (5’)

4. 維他命 D 與陽光 (5’)

5. 依年紀的不同骨骼保健也有不同?(10’)

老年人身體狀況，要注意飲食運動曬太陽，不要過度運動，可用護膝、護腕、攝取高維他命的食物或保健食品。

T: Do you warm up during P.E. class?

S: Yes, I do.

T: Can you show me how do you do?

S: Yes. One and two and three and four.(學生喊口令並做熱身運動。)

T: Good job. Why do you need to warm up before you exercise.

S: Stretch and relax our muscles.

T: Yeah. Muscles stretch and relax.

You’ll not get hurt during exercise.

Who can tell me how to make our bones stronger?

S: 曬太陽。

T: Yes. Sun tanning.
 Make sure to get some sun for 10-15 mins every time per day.
 Why can't you get some sun too long?

S: 很容易曬傷。

T: You're right. You'll probably get sunburned.
 What else can you do to get Vitamin D?

S: 補充鈣質. 吃維他命 D 的食物。

T: Very good. Have some food that has calcium or Vitamin D.
 What kinds of food has calcium?

S: Fish, cheese, milk....

T: Bingo. Dairy has calcium. Such as cheese, milk, butter, yogurt.
 Some green vegetables have calcium as well.
 What else do you make your bones strong?

S:

T: Yes, taking vitamin D and sun tanning are also good for your bones.
 Remember, get some sun tanning for 10-15 minutes every time.
 Or you will get sunburned.

活動二：【食物分類】學習單(5')

第八節

一、做骨骼的好主人(5')

1.1 安全舉動、正確姿勢、重物

活動一：討論骨頭有哪些病?(5')

1. 如何在生活中保健預防骨頭病
2. 錯誤的姿勢搬重物或隨意劈腿會很容易拉傷。

T: How to protect our bones not to get hurt?

S:

T: Warm up before you exercise. Balance diet is very important as well.
 Good postures when you are carrying heavy things, or you'll hurt your muscles or tendon.

1.2 預防受傷、如何在生活中擁有安全意識、保護自己(15')

Let's watch the video.

[http://youtube.com/watch?v=0-X6_4YyJeA\(0~2:30\)](http://youtube.com/watch?v=0-X6_4YyJeA(0~2:30))

T: What is the video about?(10')

S: 有人受傷了。

T: Yes. What happened to him?

S: 他被樹根給絆倒了。腳跌斷了。

T: Yes, he fell and broke his leg. So, how to prevent getting hurt?

S: Be careful when you are playing.

T: You are right. Accident happens all the time. Remember always be careful. No jumping or fooling around.

If you get hurt and can't move.

What should you do?

S: Call for help or tell our teachers.

T: Good. Remember, don't panic.

Can you move by yourself?

S: No, I should wait for help.

T: Good job. You probably get worse and hurt your muscles or joints.

If you only scratch a little bit or get a bruise. Can you move around?

S: Yes.

T: I think you're OK.
Go to the nursing room.
Let the school nurse check you.

S: OK.

1.3 坐姿不正確會導致脊椎側彎。(5')

T: I need a volunteer.

S: Teacher, me.

T: OK. You, sit down.

Everybody looks at him.

Does he have good posture?

S: No, he doesn't.

T: Poor posture will cause crooked spine.

S: Oh, no. 怎麼辦?

T: Watch out your posture all the time.

1.4 書包減重。

公式：體重(公斤) \div 8=書包重量(不可超過體重的八分之一【12.5%】)

T: May I borrow your school bag?

S: Yes, you may.

T: Wow, how heavy is your school bag?

S: I don't know.

T: I think your school bag is too heavy.

The perfect weight is your weight divided into 8.

Which means if you are 24 kgs, your school bag must be under 3 kgs.

S: OK.

Name: _____

Class: _____

Week 1 : Our body

The Skeleton Dance

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

Doing the skeleton dance.

The foot bone is connected to the leg bone.

The leg bone is connected to the knee bone.

The knee bone is connected to the thigh bone.

Doing the skeleton dance.

The thigh bone is connected to the hip bone.

The hip bone is connected to the backbone.

The backbone is connected to the neck bone.

Doing the skeleton dance.

Shake your hands to the left.

Shake your hands to the right.

Put your hands in the air.

Put your hands out of sight.

Shake your hands to the left.

Shake your hands to the right.

Put your hands in the air.

Wiggle, wiggle, wiggle, wiggle, wiggle,

wiggle, wiggle, wiggle, wiggle, wiggle,

wiggle, wiggle...wiggle your knees.

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

Dem bones, dem bones, dem dancing bones.

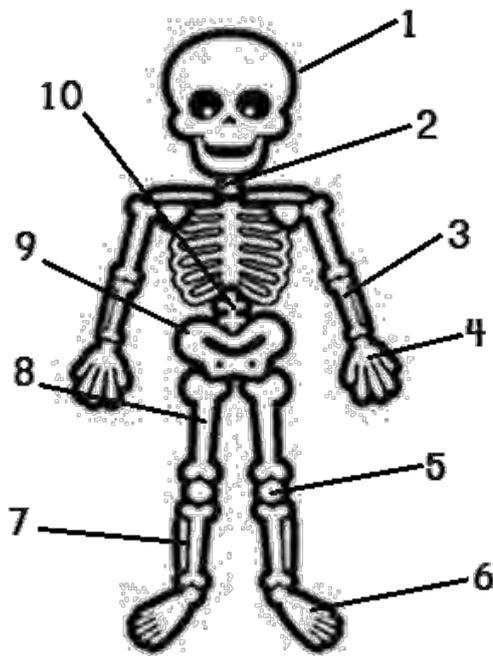
Doing the skeleton dance.



Write the number to the name of the bones.

foot bone ____	hip bone ____	leg bone ____
back bone ____	knee bone ____	head bone ____
thigh bone ____	arm bone ____	neck bone ____

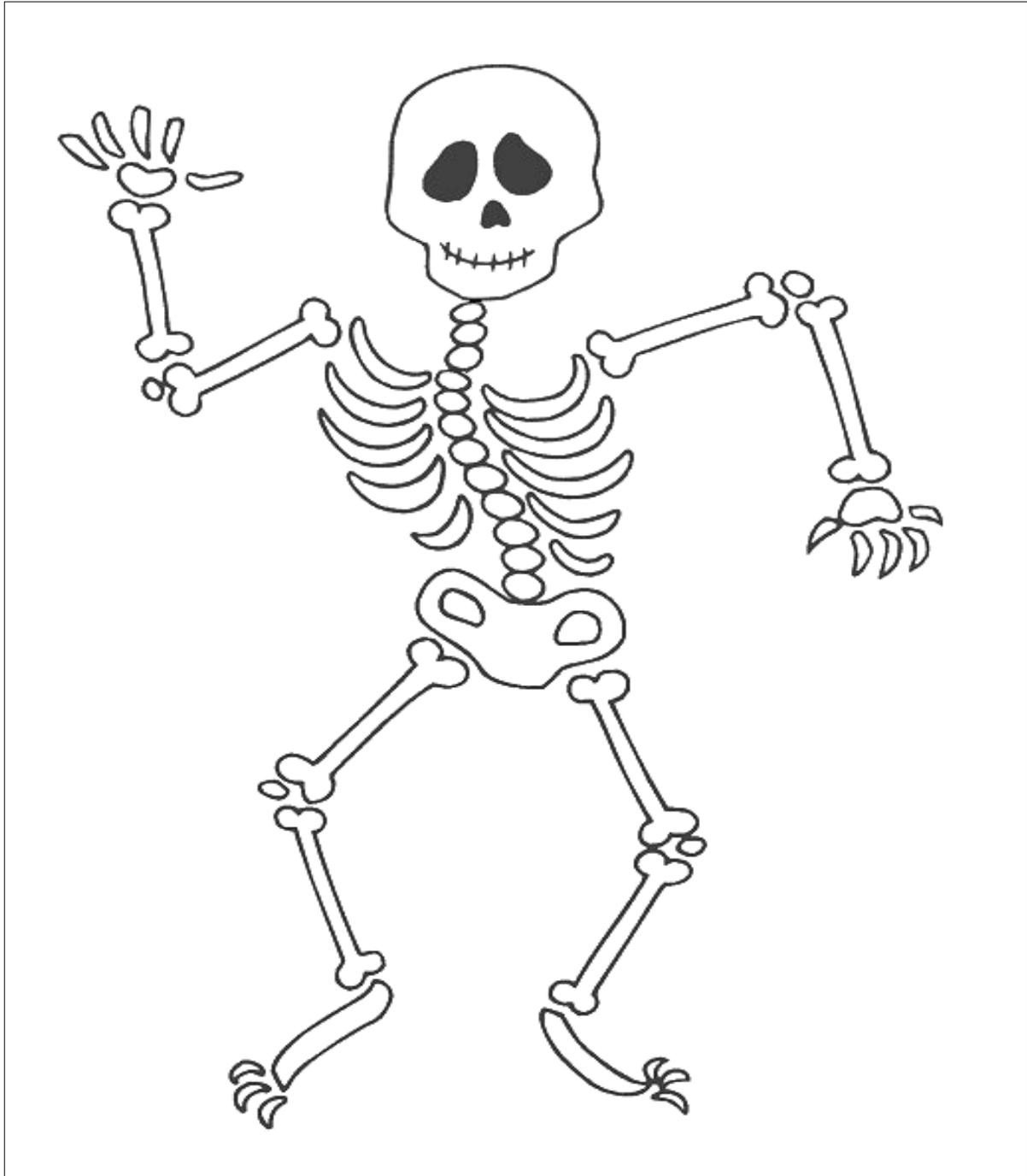
eg. hand bone 4



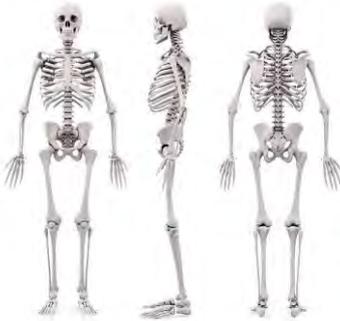
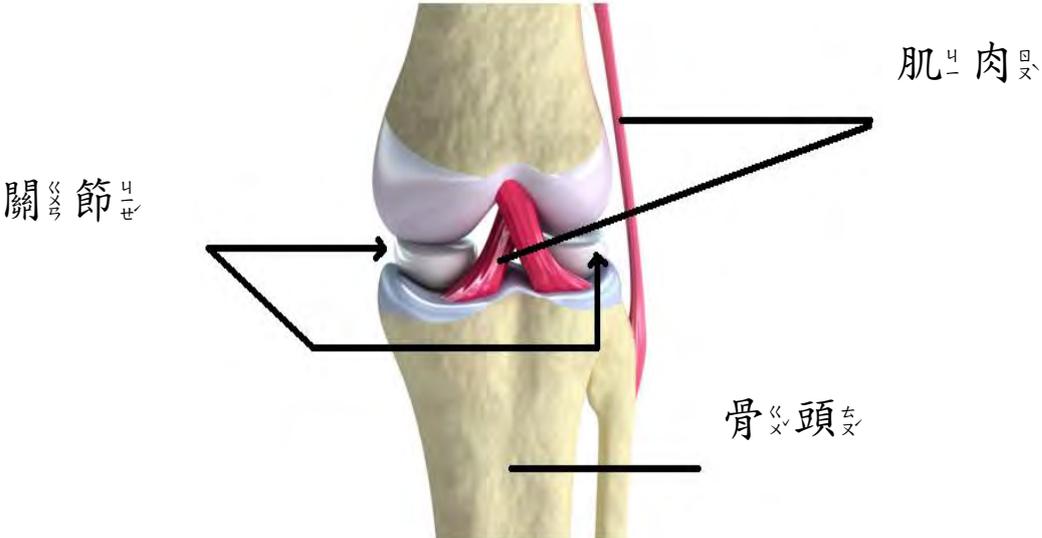
Activity 2

Look at the skeleton. Read and color.

joints: black	foot bone: green	leg bone: blue	thigh bone: red
hip bone: pink	backbone: orange	neck bone: brown	head bone: purple



一、骨^{ㄅㄨㄣˋ} 骼^{ㄍㄝˊ} 健^{ㄑㄩㄢˋ} 康^{ㄎㄨㄤ} 有^{ㄩˇ} 妙^{ㄇㄧㄠˋ} 方^{ㄈㄨㄥ}

		
<p>人^{ㄖㄣˊ} 體^{ㄊㄞˋ} 骨^{ㄅㄨㄣˋ} 骼^{ㄍㄝˊ} skeleton</p>	<p>骨^{ㄅㄨㄣˋ} 頭^{ㄊㄡˊ} bone</p>	<p>肌^ㄐ 肉^{ㄨㄠˋ} muscle</p>
		
 <p>彎^{ㄨㄢ} 曲^{ㄑㄩ} bend</p>	 <p>伸^{ㄕㄨㄥ} 直^ㄓ stretch</p>	

Reading

 skeleton	 bones	 muscles	 joints	 bend	 stretch
---	--	--	--	---	--

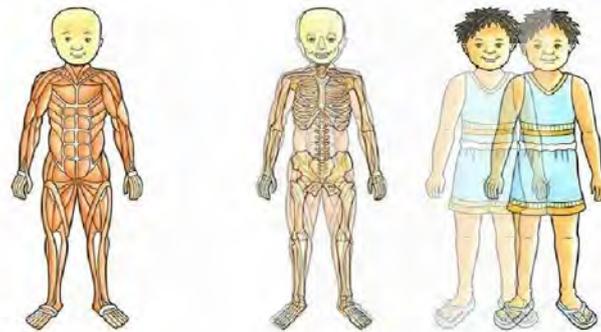
A  is build up with  .

There are 206  in a human  .

The  are connected by  .

 protect our  and  .

Our body is supported by our ,  and  .



,  and  work together to make movements, like climbing, dancing, and jumping ropes.



We  and  with our .

,  and  help us jump, run, dance and make other movements.

Look, I can  and .



附件(三)

練習題

一、是非題

1、() 我們的身體需要骨骼、肌肉和關節的配合，才能做出各種動作。

2、() 骨頭和骨頭連接的地方就是骨骼。

3、() 身體需要肌肉的支撐才能站立。

4、() 人體的骨骼系統是由 206 塊骨頭組成的。

5、() 人體的動作是因肌肉收縮時牽動骨骼所引起的。

6、() 跑步的時候，關節不會動。

7、() 坐下時候，大腿骨跟小腿骨是彎曲的。

8、() 膝關節能保護肌肉的磨擦。

9、() 跳繩的時候需要骨頭、肌肉與關節的配合才能做出正確的動作。

10、() 當關節或骨骼受傷時，必須移動搖擺才能恢復。

二、選擇題

1、() 人類約有多少關節呢？ (1) 100 (2) 200 (3)

300。

2、() 腿骨頭跟膝蓋關節如果被固定了，無法

作以下哪些動作呢？

(1) 打哈欠 (2) 伸手 (3) 跑步。

3、() 下列哪一項是老年人在生理上退化的現

象？ (1) 全身充滿了活力

(2) 反應變慢 (3) 不斷長高 (4) 體能變好。

4、() 以下何者不是骨骼的功能？ (1) 保護體內

器官 (2) 支撐身體

(3) 收縮。

1089 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案
Unit 2

主題名稱	飲食與生活
實施年級	三年級上學期
教材	南一國小教科書「健康與體育」3上(第五冊)
主題軸	人與食物
十大基本能力	六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
分段能力指標	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。
重大議題	環境教育
教學時間	八節課，320分鐘，40分/節。
教學目標	<p>一、認知</p> <p>(一) 能了解食物的選擇會受地區、社會、文化、經濟、自然環境等因素的影響。</p> <p>(二) 能了解因時代的改變，食物和飲食習慣也有了變化。</p> <p>(三) 能認識食物生產與分部及自然環境的關係。</p> <p>(四) 能認式教學情境英文單字。</p> <p>(五) 能認式主題情境英文指令句。</p> <p>二、技能</p> <p>(一) 能分辨各地區不同飲食習慣的差異性及影響飲食型態的因素。</p> <p>(二) 能說出影響飲食型態的因素。</p> <p>(三) 能說出吃當地和當季食物的益處。</p> <p>(四) 能了解並實踐多吃當地的食物。</p> <p>(五) 選擇食物時，不受電視廣告、海報、朋友推薦、不同飲食場所等周遭環境因素，影響個人的飲食習慣。</p> <p>三、情意</p> <p>(一) 能以健康的態度尊重、欣賞，並接受不同的飲食文化。</p>
輔助教材	歌曲影片、YouTube、勞作、實作演練
主題英語單字與句型	<p>Spring 春天、summer 夏天、autumn/fall 秋天、winter 冬天、vegetables 蔬菜、fruits 水果、seasonal 季節性、grow in 生長於__季節中、air 空氣、hot 熱、warm 溫、cool 涼、cold 冷。</p> <p>1. There are four seasons that happen in a year.</p> <p>2. Can you tell me what season it is?</p> <p>3. It is <u>spring/summer/autumn/winter</u>. The air is <u>warm/hot/cool/cold</u>.</p> <p>4. What fruit and vegetable grow in spring/summer/autumn/winter?</p> <p>5. (fruit) and (fruit) grow in (season).</p> <p>6. ____ and ____ are (season) vegetables.</p> <p>Landform 地形、island 島、seaside 海邊、plain 平原、高山 mountain、rice fields 水稻田、orchard 果園、vegetable farm 菜園、animal farm 動物農場、fishery 魚塭、processed food 加工食品。</p>

	<p>1. What is this process food made from?</p> <p>region 地區、climate 氣候、world 世界、cold 冷帶區、temperate 涼帶區、warm 溫帶區、tropical 熱帶區。Water 水、rain 雨、wet 濕、dry 乾、a lot of 許多、little 一些些、more 更多、windy 多風</p>
<p>教學 領綱</p>	<p style="text-align: center;">教學活動 (教學活動要點)</p> <p>第一節</p> <p>1、介紹時間概念 365 days = 12 months = 4 seasons = 1 year (8’) 能理解四季交替的順序與概念 T: Good morning, class. How’s it going? S: Pretty good. T: It’s a nice day. What day is today? S: It’s Wednesday. T: Thank you. How many days are there in a week? S: There are 7 days in a week. T: Good. How many weeks are there in a month? S: There are 4 weeks in a month. T: Yes. How many months are there in a year? S: There are 12 months in a year. T: Good. How many seasons are there in a year? S: There are 4 seasons. T: You’re right. How many days are there in a year? S: There are 365 days in a year.</p> <p>2、教唱主題歌曲 (5’) “season song” https://www.youtube.com/watch?v=ksGiLaIx39c 歌詞： There are four seasons that happen in a year. Spring, Summer, Autumn, Winter. Can you tell me what season it is? Let’s take a look. Spring, Summer, Autumn, Winter.</p> <p>三、認識四季與氣溫 (10’) Spring, Summer, Autumn, Winter, days, months, year, seasons, warm, hot, cool cold. 1. There are four seasons that happens in a year. 2. (How many seasons are in a year?) 3. There are 12 months in a year. 4. Which months are in spring/summer/autumn/winter? 5. Can you tell me what season it is? 6. It is (season). The air is (warm/hot/cool/cold).</p> <p>四、教唱主題歌曲 (5’) “season song” https://www.youtube.com/watch?v=ksGiLaIx39c 歌詞：</p>

There are four seasons that happen in a year.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

Can you tell me what season it is?

Let's take a look.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

第二節

1、暖身活動 (5'')

唱主題歌曲“season song” <https://www.youtube.com/watch?v=ksGiLaIx39c>

歌詞：

There are four seasons that happen in a year.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

Can you tell me what season it is?

Let's take a look.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

2、認識四季蔬果 (15'')

Loquat, rose-apple, sweet peas, peppers, mango, longan, water bamboo winter melon, persimmon, cantaloupe, carrot, okra, cherry tomato, custard apple, leaf mustard, white cabbage.

1. What fruit and vegetable grow in spring/summer/autumn/winter?
2. (fruit) and (fruit) grow in (season).
3. (vegetable) and (vegetable) are (season) vegetables.

3、學習單活動 (10'')

1. 互助找答案

第三節

1、暖身活動：唱主題歌曲 (5'')

“season song” <https://www.youtube.com/watch?v=ksGiLaIx39c>

歌詞：

There are four seasons that happen in a year.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

Can you tell me what season it is?

Let's take a look.

Spring, Summer, Autumn, Winter.

二、複習英語課文 (10'')

Loquat 枇杷, rose-apple 蓮霧, sweet peas 甜豆, peppers 彩椒, mango 芒果, longan 龍眼, water bamboo 筊白筍, winter melon 冬瓜, persimmon 柚子, cantaloupe 哈密瓜, carrot 紅蘿蔔, okra 秋葵, cherry tomato 聖女番茄, custard apple 釋迦, leaf mustard 芥菜, white cabbage 大白菜.

1. What fruit and vegetable grow in spring/summer/autumn/winter?
2. (fruit) and (fruit) grow in (season).
3. (vegetable) and (vegetable) are (season) vegetables.

三、分組活動：四季蔬果攤 (20'')

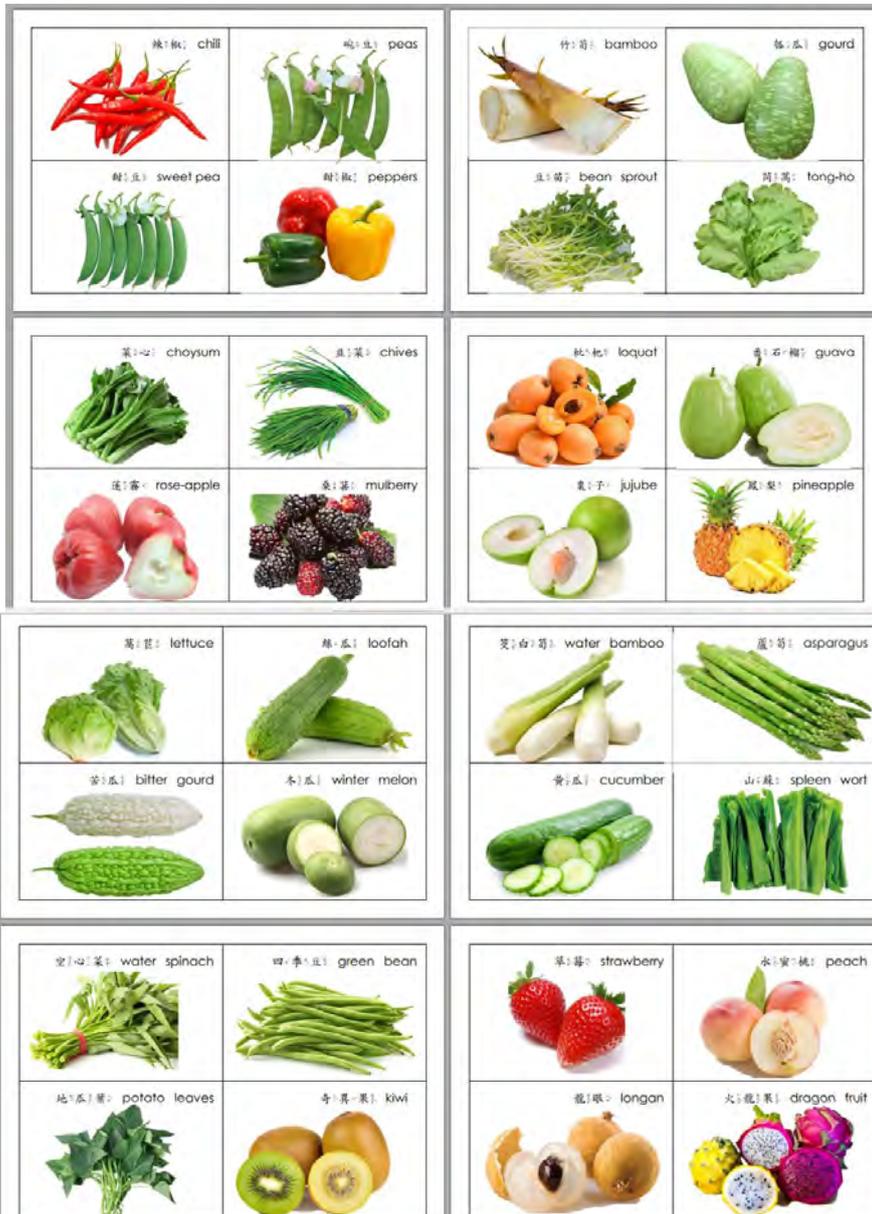
將全班分成 8 組，每季節各兩組，同學們協力將清單上的蔬果找出歸位。

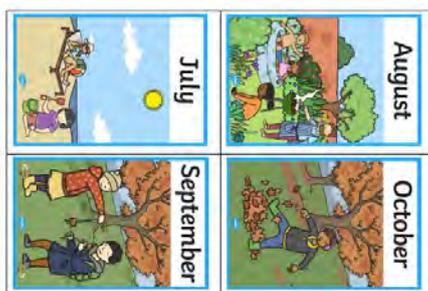
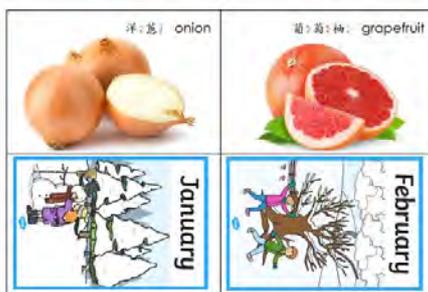
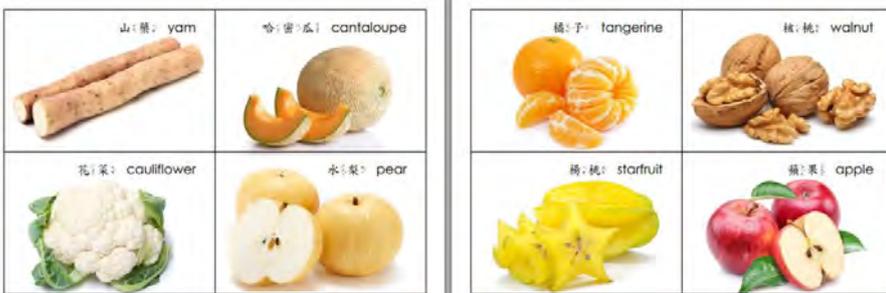
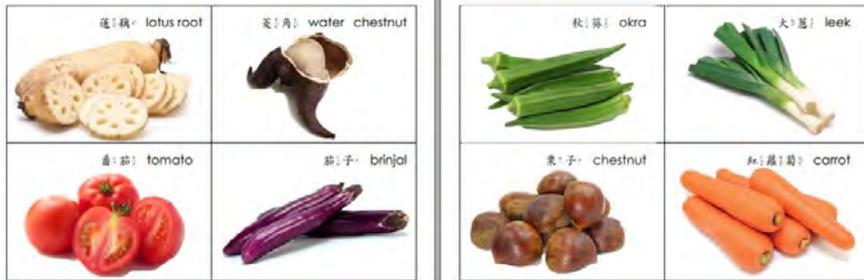
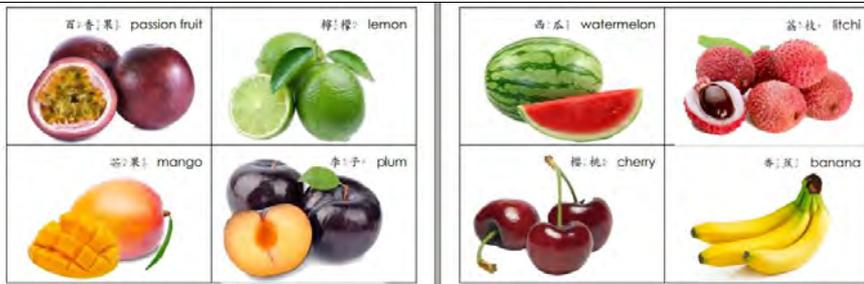
SPRING 1	SPRING 2
<input type="checkbox"/> March <input type="checkbox"/> April <input type="checkbox"/> chili <input type="checkbox"/> peppers <input type="checkbox"/> sweet pea <input type="checkbox"/> peas <input type="checkbox"/> bamboo <input type="checkbox"/> tong-ho <input type="checkbox"/> bean sprout	<input type="checkbox"/> May <input type="checkbox"/> gourd <input type="checkbox"/> choysum <input type="checkbox"/> rose-apple <input type="checkbox"/> mulberry <input type="checkbox"/> loquat <input type="checkbox"/> guava <input type="checkbox"/> jujube

SUMMER 1	SUMMER 2
<input type="checkbox"/> loofah <input type="checkbox"/> bitter gourd <input type="checkbox"/> winter melon <input type="checkbox"/> asparagus <input type="checkbox"/> water bamboo <input type="checkbox"/> cucumber <input type="checkbox"/> green bean <input type="checkbox"/> water spinach <input type="checkbox"/> mango <input type="checkbox"/> banana <input type="checkbox"/> June	<input type="checkbox"/> potato leaves <input type="checkbox"/> lettuce <input type="checkbox"/> strawberry <input type="checkbox"/> peach <input type="checkbox"/> plum <input type="checkbox"/> longan <input type="checkbox"/> dragon fruit <input type="checkbox"/> passion fruit <input type="checkbox"/> watermelon <input type="checkbox"/> litchi <input type="checkbox"/> July <input type="checkbox"/> August

AUTUMN 1	AUTUMN 2
<input type="checkbox"/> water chestnut <input type="checkbox"/> tomato <input type="checkbox"/> okra <input type="checkbox"/> brinjal <input type="checkbox"/> leek <input type="checkbox"/> chestnut <input type="checkbox"/> carrot <input type="checkbox"/> lotus root <input type="checkbox"/> yam <input type="checkbox"/> cauliflower	<input type="checkbox"/> September <input type="checkbox"/> October <input type="checkbox"/> November <input type="checkbox"/> pomelo <input type="checkbox"/> pear <input type="checkbox"/> tangerine <input type="checkbox"/> starfruit <input type="checkbox"/> apple <input type="checkbox"/> sugarcane <input type="checkbox"/> persimmon

WINTER 1	WINTER 2
<input type="checkbox"/> December <input type="checkbox"/> January <input type="checkbox"/> onion <input type="checkbox"/> broccoli <input type="checkbox"/> radish <input type="checkbox"/> celery <input type="checkbox"/> spinach <input type="checkbox"/> leaf mustard <input type="checkbox"/> white cabbage	<input type="checkbox"/> February <input type="checkbox"/> bokchoy <input type="checkbox"/> orange <input type="checkbox"/> grape <input type="checkbox"/> grapefruit <input type="checkbox"/> custard apple <input type="checkbox"/> cherry tomato <input type="checkbox"/> cantaloupe





- 1、 講解製作海報步驟。(5’)
- 2、 分組製作季節蔬果海報(30’)

第五節

1、 暖身活動(5’)

複習句型：

1. We are season .
2. Season happens in month, month, and month.
3. Fruit and fruit grow in season .
4. Vegetable and vegetable are season vegetables.

2、 分組練習(10’)

讓同學討論分配誰負責介紹那些蔬果。

3、 分組介紹(20’)

四、自我檢視合作評量(5’)

<p>Name: _____ Class: _____</p> <p>四季蔬果海報製作小組合作評量表</p> <p>請仔細閱讀問題目標，在□裡打勾。</p> <p>1. 我的蔬果海報主題是：’</p> <p><input type="checkbox"/> Spring <input type="checkbox"/> Summer <input type="checkbox"/> Autumn <input type="checkbox"/> Winter</p> <p>2. 製海報時，我在小組裡被分配的工作是？</p> <p>{答：可以多選}</p> <p><input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 畫圖 <input type="checkbox"/> 剪紙 <input type="checkbox"/> 黏貼 <input type="checkbox"/> 將題詞分類</p> <p><input type="checkbox"/> 其他(自己填寫)</p> <p>3. 你的小組裡，有第幾次跟你合作的人？</p> <p>我以「前」跟他一起合作的有 _____ (填數字) 人。</p> <p>我「第」一次跟他一起合作的有 _____ (填數字) 人。</p> <p>4. 在製海報時，我們小組有沒有爭吵？</p> <p><input type="checkbox"/> 有，爭吵 <input type="checkbox"/> 沒有，爭吵</p> <p>5. 在討論時，我有提出意見的想法？</p> <p><input type="checkbox"/> 有，我試著表達對海報的想法。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有，我把分配給我的事情做好。</p> <p>6. 在討論時，我的意見有沒有被同組員接受？</p> <p><input type="checkbox"/> 有，大家都同意我的想法。</p> <p><input type="checkbox"/> 有，一些同意我，有一些不同意我。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有，全組員都不喜歡我的意見。</p> <p>7. 我的意見不被接受時，我覺得...</p> <p><input type="checkbox"/> 很厭煩，為什麼要拒絕我？</p> <p><input type="checkbox"/> 很生氣，為什麼我一定要聽別人的意見，他們為什麼不聽我的想法？</p> <p><input type="checkbox"/> 很丟臉，我的意見很糟，讓我觉得自己很糟糕。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒關係，這只是一個討論的過程，別人有更好的意見也可以聽。</p>	<p>8. 當與組員意見不合時，我當時是如何處理的？</p> <p><input type="checkbox"/> 全組投票，少數服從多數，繼續一起做。</p> <p><input type="checkbox"/> 有一些爭吵，因為我覺得我的想法比較好，應該聽我的。</p> <p><input type="checkbox"/> 不理睬他人，各自做自己想做的部分。</p> <p><input type="checkbox"/> 直接放棄，反正都不聽我說，那我也不做了。</p> <p>9. 我的組員有沒有協助製作海報？</p> <p><input type="checkbox"/> 有，每個人都很專心盡力幫忙。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有，有人沒有幫忙協助。</p> <p>10. 面對有不願意合作同學，我處理的方式是...</p> <p><input type="checkbox"/> 不理他，跟其他人繼續把事情做完。</p> <p><input type="checkbox"/> 關心他，聽聽他為什麼不合作。</p> <p><input type="checkbox"/> 告訴老師，希望老師罵他、叫他做事。</p> <p>11. 小組有沒有在課內完成海報任務？</p> <p><input type="checkbox"/> 有，我們在課前就將海報做完。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有，但是我下課時繼續將海報完成。</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有，我沒有完成就先去下課了。</p> <p>12. 分組合作任務過程分享</p> <p>請在下方寫下做海報的過程，你有經歷什麼有趣、開心、難過、生氣、傻眼、害怕、不喜歡的事情，請分享在下兩行：</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--

第六節

靠山吃山、靠海吃海(10’)

一、猜一猜，台灣在地食物從哪裡來？

Land 陸地, island 島嶼, sea 海, vegetable 蔬菜, farming 農業, fruit 水果, orchard 果樹, animal 動物, seafood 海產, fishing 捕魚, fishery 漁業, forestry 林業, livestock 畜牧業,

1. How do people get food in Taiwan?

2. What do we farm in Taiwan?

3、學習單練習

第七課

自然食物與加工食品

暖身活動 10’)

猜一猜，什麼

natural food 自然食物, processed food 加工食物, meat, fish and seafood, beans and grains, fruits, vegetables.

1. What is the processed food made from?
2. Which processed food is made from natural food?

主題:飲食大觀園

學習起點

家庭飲食習慣與健康飲食的差異為何?

如何均衡飲食
養成良好的飲食習慣

垃圾食物對健康的危害?
如何改善飲食習慣?

用餐時有哪些基本禮儀

學習終點

階段1	階段2	階段3	階段4
飲食你我他	飲食型態大不同	健康飲食有妙招	用餐的禮儀
台灣特色飲食 介紹台灣、異國特色早餐 分組討論與分享	認識家人飲食型態 藉由表格讓學生歸納 分辨家庭成員不同 飲食型態的差異性 (活動量、年齡、疾病)	檢視自身食用 飲料/零食/速食情況	檢視自身在校午餐 用餐情況
家庭飲食型態大不同 認識同儕家中常吃食物 比較不同家庭飲食型態 並分組討論及分享	1.複習-我的餐盤 2.健康飲食烹調方式 3.均衡飲食三多一少 少油少鹽少糖、多纖維	了解飲料的含糖量 實際動手、猜測複習 飲料含有多少方糖 了解飲料、速食和零 食對身體的危害	正確用餐禮儀 圖卡分類 分組討論與分享 統整歸納正確用餐禮儀
家庭飲食與健康飲食 何謂健康飲食? 國民健康署我的餐盤 從六大類攝取均衡營養	動手做做看 【我的餐盤】 使用不同的容器，練 習擺置【我的餐盤】	1.複習均衡飲食原則 及【我的餐盤】 2.配合情境卡討論如 何均衡飲食	用餐禮儀-觀看影片 認識用餐基本規矩 統整歸納正確用餐禮儀 用餐禮儀繪本 Manner at the table/ Mealtime
多元評量 1.我的早餐/學習單一張 2.Plicker 選擇題	多元評量 1.用常見餐盤擺置 【我的餐盤】 2.Plicker問答	多元評量 【我的健康飲食】宣言 + 飲食調整計畫	多元評量 1.用餐禮儀-學習單 2.午餐檢核單

學習內容

Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。

學習目標

1. 能比較並尊重不同家庭飲食型態及影響因素，以改善飲食的搭配、攝取量。
2. 能夠說出西式飲食、飲料和零食的優缺點，覺察並調整自己飲食的選擇習慣。

總綱核心素養

A1身心素質與自我精進
B1符號運用與溝通表達

核心素養

健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

學習表現

- 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。
- 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
- 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。
- 3a-II-1 演練基本的健康技能。
- 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
- 4a-II-2 展現促進健康的行為。

單元名稱：《飲食大觀園》

一、教學設計理念說明：從生活情境出發，引導學生覺察家庭飲食習慣、個人飲食選擇及用餐禮儀，進而反思加廣，能以健康的態度，尊重不同家庭的飲食型態，正確選擇健康營養的餐點，了解用餐禮儀的基本要項。以做中學為主線貫穿，期望同學藉由實際動手做，來提升學習的興趣，強化記憶，帶入衛生福利部所推廣【我的餐盤】來說明健康飲食的概念，搭配歌曲與實做進行飲食搭配、攝取量的模擬，逐步建構健康飲食的概念；並藉由具象化飲料及零食的含糖量、含油量，讓學生能了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分。飲食為人的根本，希望藉由循序漸進的安排，讓學生逐步建立正確的飲食觀念，培養良好健康生活的習慣。

二、教學單元設計：

單元主題	《飲食大觀園》		領域/科目	健康與體育領域
教材來源	南一版健康與體育三下		教案設計者	新生國小 吳春樺
實施年級	三下		授課時間	本單元共 4 節
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	引導學生覺察影響健康的因素，認識不同飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，以改善自身的飲食型態，培養良好健康的生活習慣。 從生活情境出發，引導學生覺察自身的家庭飲食習慣，比較且尊重不同家庭飲食型態，以適當的方式與他人相互溝通互動。	
學習重點		(1) 學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
(2) 學習內容 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因		(3) 學習目標 1. 能比較並尊重不同家庭飲食型態及影響因素，以改善飲食的搭配、攝取量。 2. 能夠說出西式飲食、飲料和零食的優缺點，覺察並調整		

素。	自己飲食的選擇習慣。		
語言學習目標	本次語言學習的目標 Language of Learning		
	healthy eating healthy, unhealthy food & drink eating habits		
	幫助學習所需的語言 Language for Learning		
	eat less, eat more What do you eat for breakfast? What do you eat? What do you want? How much sugar in coke? How much sugar you need? When you eat, Before you eat, After you eat		
	在學習過程中可能習得的語言 Language through Learning		
	six food groups: grains, vegetables, fruits, dairy, beans, fish, eggs & meat, nuts and seeds. my plate, palm, teaspoon, fist, thumb, sugar, salt, oil, fiber, cube, snacks, fast food table manner, elbow off, close mouth		
議題融入	<ul style="list-style-type: none"> •人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
教具設備	家庭的飲食型態圖表、投票用小圓點、家人的飲食習慣表格、六大類食物圖卡、餐盒(盤)、我的餐盤海報(中英文各一)、飲料方糖猜測圖卡、立方體數個、方糖、飲料罐、空塑膠杯、方糖、飲食調整圖卡、我的健康飲食宣言小卡、餐具三份、餐桌禮儀學習單、餐桌禮儀圖卡。		
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【第一節-開始】 【活動 1：飲食你我他】 (一) 引起動機：(5 分)教師展示台灣特色早餐的資料，引導學童發表自己家庭的飲食型態早餐。 (二)發展活動 1.家中常吃的食物及飲食習慣分組討論與分享。		5 15	同學是否專注觀看影片，並分享自己看法 同學是否

<p>(1) 請同學互相分享家中常吃的早餐「我的早餐 My breakfast」，認識不同家庭的飲食型態，隨機請同學發表。</p> <p>(2)請同學分組上台投票，用小圓點來表示自己家中的飲食習慣。</p> <p>① 吃早餐的習慣 eating habits：每天、常常、有時、很少、從不。</p> <p>② 吃什麼早餐 What to eat。</p> <p>③ 吃早餐搭配什麼飲料 What to drink。</p> <p>④ 你的飲食習慣健康嗎? Healthy eating/ unhealthy eating。</p> <p>(3)師生共同歸納統整：根據投票結果來探討不同家庭飲食型態的差異性，以及可能的影響因素。</p> <p>① 不同的家庭各有不同的飲食型態，每個人家庭飲食型態，會表露在日常生活的飲食習慣中。</p> <p>② 家庭飲食習慣會受到不同的環境因素影響。</p>		<p>參與討論與分享自己的看法</p> <p>同學是否能確實投票、表達自身看法</p>
<p>2.尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>(1) 觀看「尊重多元，欣賞差異(台灣新移民/飲食差異篇)」，認識不同家庭的飲食特色。</p> <p>(2) 請同學發表面對不同家庭的飲食習慣或嘗試自己沒有吃過的料理的感受，引導同學應正面的態度來尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p>	5	<p>同學是否專注觀看影片，並適當表達自己的看法</p>
<p>3. 引導學童認識【我的餐盤 My plate】並了解健康飲食的基本原則。家庭飲食型態 VS 健康飲食。</p> <p>(1) 我的餐盤：六大類食物每日所需攝取之分量。配合「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>(2) 引導同學反思，家庭飲食型態 VS 健康飲食的關聯</p> <p>① 日常飲食須注意哪些事項才符合健康飲食原則。</p> <p>② 分析我家常吃的食物與我的餐盤的不同之處。</p> <p>(3) 教師統整：每個家庭各有不同的飲食型態，有的偏好油炸，有的喜歡醃漬或素食，如果長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p>	10	<p>同學是否專注聆聽講解並能搭配歌曲動作</p> <p>同學是否能經由比較找出異同之處</p>
<p>(三) 活動歸納：教師鼓勵學童依照健康飲食原則，與家人討論並調整「我家常吃的食物」。以 plicker 評量同學的學習情況。</p> <p>1. (○) 居住的環境、氣候和食物的不同，也會產生不同的飲食習慣。</p> <p>2. (○) 一日三餐的飲食，選擇應種類多元。</p>	5	<p>同學是否確實回答</p>

3. (X) 每個家庭吃的食物和飲食習慣都會一樣。
4. (O) 偏食容易造成營養攝取不均衡，影響健康。
5. (O) 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。

【第一節/共 4 節】

【第二節-開始】

【活動 2：飲食型態大不同】

(一) 引起動機

1. 教師藉由提問，引導學童發表家人的飲食情形。
2. 教師以課本 P.90、91 頁為例，引導學童完成「家人的飲食習慣 My family – eating habits」表格。

家人稱謂 family	飲食習慣 eating habits	影響因素 Why
哥哥 brother	食量大，吃得多	活動量大
爸爸 father	避免高糖、高油、高熱量食物	避免高糖、高油、高熱量食物

參考例子：

- (1) 活動量大，對食物的需要量較大；活動量小，對食物的需要量相對較小。
- (2) 正值青春期的，宜多攝取豆魚肉蛋類的食物，提供生長發育所需。
- (3) 爺爺奶奶的年紀大，多吃少油食物，才不會造成身體負擔。
- (4) 宗教信仰會影響飲食型態，例如：有些佛教徒不吃肉類。
- (5) 患有特殊疾病，如糖尿病、高血壓等，應遵循特定的飲食計畫。

(二) 發展活動

1. 分組討論與分享：學童展示並分享「家人的飲食習慣 My family-eating habits」的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。
2. 引導學童分辨家庭成員不同飲食型態的差異性，師生共同討論、歸納
 - (1) 不同的家庭成員各有不同的飲食型態。
 - (2) 我們對食物的選擇，會受到活動量、年齡及特殊限制的影響。
 - (3) 我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同飲食型態。
 - (4) 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。
3. 引導學童複習【我的餐盤 My plate】並了解健康飲食的基本原則。
 - (1) 複習-我的餐盤：六大類食物每日所需攝取之分量。(配合影片複習)
 - (2) 認識健康飲食的調味、烹調方式，以蒸、煮、燉為主。

10

同學是否能完成表格並表達自己看法

5

同學是否能討論並分享自己看法

5

同學是否專注觀看影片，並認真聆聽講解且回

15

- (3) 營養健康飲食原則-三多一少(少油少鹽少糖、多纖維)。
- (4) 動手做做看-使用不同的容器，練習用常見餐盤、餐盒之擺置【我的餐盤】提示之六大類所需的份量(早晚一杯奶、每天水果一拳頭、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、油脂堅果一茶匙)，分別以自助餐餐盤、圓鐵盒便當、方型塑膠便當、圓盤等進行盛裝練習。

◆ 常見餐盒/餐盤之擺置示範



(三) 綜合活動：以 plicker 評量同學的學習情況。(5)

- 1.(○) 平日攝取少糖、少鹽、少油、多纖維，才是正確的飲食習慣。
- 2.(×) 健康的飲食宜多用調味、燒烤。
- 3.(②) 營養健康的餐點要符合「三少一多」，下列哪一項不是「三少」中的項目？ ①少油 ②少飯 ③少鹽 ④少糖
- 4.(③) 怎麼做可以達成健康飲食？①暴飲暴食 ②一天只吃一餐 ③遵守「三少一多」原則 ④不喝白開水
- 5.(③) 營養健康的餐點要符合「三少一多」，其中的「一多」指的是什麼？①多水 ②多米飯 ③多纖維 ④多鮮奶

【第三節-開始】

【活動 3：健康飲食有妙招】

(一)引起動機：調查同學喜愛零食、飲料與速食，引導學童發表經常食用的食物與健康的關係。

- 1.學童發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。
- 2.購買的零食、飲料與速食是做為點心？還是正餐？
- 3.是否經常食用，或是偶爾購買？

(二) 發展活動

- 1.分組討論與分享:請同學討論零食、飲料與速食等食物中的含糖量可能分別為多少。

答問題
同學是否
能確實操
作分類

同學是否
確實回答

同學是否
能專心聆
聽並發表
自己看法

同學是否
專心聆聽
並確實完

<p>(1) 展示飲料，請同學猜測飲料的含糖量分別是多少。展示方糖，請同學配合圖卡及白色立方體，在學習單寫上方糖顆數，圖卡上擺上推測的方糖數量。</p> <p>※飲料為：可樂、運動飲料、美麗果、檸檬紅茶、珍珠奶茶、養樂多。</p> <p>(2) 請同學猜猜看，兒童每日的糖攝取量為多少。(約 25 克=6 顆方糖/茶匙)，隨機請同學發表猜測結果，後公布各種飲料的含糖量。</p>		成指定任務
<p>2.認識糖類對身體的危害以及長期食用速食對身體造成的負擔。</p> <p>(1) 觀看 What does Soda do to your body? (0:00-1:43) -說明含糖飲料對身體的危害。</p> <p>(2) 觀看 If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body(約 30 秒)，習慣食用高鹽、高糖、高油脂的速食、零食後，你的味覺會被改變，使抗拒健康的飲食。</p> <p>(3) 觀看新谷弘實醫師-不生病的腸子片段，說明飲食習慣的如何影響我們的健康，我們所吃的食物會經由腸道，然後排泄出體外，所以我們可以從腸子內部的情形去了解，我們的飲食習慣對身體所造成的影響。</p>	8	同學是否能專心觀看影片並回答問題
<p>3.複習健康飲食的概念。</p> <p>(1) 【我的餐盤】中-六大類食物每日所需攝取量以及均衡飲食原則。</p> <p>(2) 健康飲食的烹調方式，以蒸、煮、燉為主。</p> <p>(3) 營養健康的飲食原則-三多一少(少油少鹽少糖、多纖維)。</p>	5	同學是否能確實進行反思並回答問題
<p>4.配合課文情境圖文，請學童討論選擇營養餐點的方法。</p> <p>(1)加工零食、休閒飲料和西式速食雖方便，長期食用有害身體健康。</p> <p>(2)可樂和汽水中的糖分高，不宜經常飲用。</p> <p>(3)炸雞和薯條油脂高，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會；速食餐點缺乏蔬菜和水果，經常食用，容易造成營養不良。</p> <p>(4)應改變不均衡的飲食習慣，多樣化的攝取不同種類的食物，達到均衡飲食的目的。</p>	5	同學是否能專心觀察並發表自己看法
<p>(三) 綜合活動：</p> <p>1.請學童反省個人的飲食習慣。良好的習慣應該繼續保持，並針對不良的習慣提出改善的方法，應將健康飲食的觀念落實在日常生活中，選擇健康營養的餐點，請同學口頭發表良好及不好的習慣。</p> <p>2.進行【我的健康飲食】宣示，請同學根據自身情況，完成我的健康宣言，並帶領同學一同喊出宣言，鼓勵同學落實在生活中。</p>	10	同學是否能確實進行反思並完成書寫

<p style="text-align: center;">【第三節結束/共 4 節】</p> <p style="text-align: center;">【第四節-開始】</p> <p>【活動 4：用餐的禮儀】</p> <p>(一)引起動機：邀請三位同學到台前，根據指令做動作，使同學能夠覺察自己的用餐習慣和姿勢，能進一步做調整。</p> <p>(1) 中午在校用餐時，打菜需注意事項。(衛生、整潔、份量)</p> <p>(2) 吃飯時需雙手並用。</p> <p>(3) 吃飯坐姿須注意。(不駝背、身體離桌距一拳頭)</p> <p>(4) 吃飯時可配合五官，專心且用心感受。</p> <p>(5) 可配合午餐檢核表，來檢視自己的用餐情形。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.請同學勾選餐桌行為圖分類，了解同學餐桌禮儀的基本觀念。</p> <p>2.分組討論與分享，用餐前、用餐時、用餐後適宜的行為有哪些? 小組歸納，隨機選出代表分享。</p> <p>(1) 在家時，是否全家人一起用餐？一起開動？</p> <p>(2) 用餐前我們可以協助哪些事？</p> <p>(3) 用餐時，我們應該注意哪些用餐禮儀？</p> <p>(4) 在用完餐後，我們可以協助哪些工作？</p> <p>(5) 用完餐，要說些什麼感謝的話語呢？</p> <p>3.觀看影片認識餐飲禮儀，後逐條與同學一起討論基本餐桌禮儀。</p> <p>(1) 用餐前：</p> <p>A. 主動協助各項準備工作。</p> <p>B. 招呼人員一起用餐，不可以只顧自己先吃。</p> <p>(2) 用餐時：</p> <p>A. 應在餐桌上一起用餐，不可以在客廳或其他地方用餐。</p> <p>B. 尊重長輩，讓長輩先開動，不可以搶著夾菜。</p> <p>C. 應以食物就口，咀嚼食物或喝湯時不發出聲音，才是有禮貌的行為。</p> <p>D. 手肘不宜張太開，以免影響他人用餐。</p> <p>E. 當別人夾菜時，不可以轉動桌面。</p> <p>F. 用餐時不可以看電視、看書或玩樂，並保持愉快的心情，才能享受飲食的美味與樂趣。</p> <p>(3) 用餐後：</p> <p>A. 協助收拾餐具和廚餘。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>同學是否能確實完成勾選並發表自己看法</p> <p>同學是否能專注觀看應片並聆聽講解</p>
---	-------------------------------	---

<p>B. 真誠的讚美菜餚豐盛與美味，並向準備菜餚的人員表達謝意。</p> <p>(三)綜合活動：「飲食好禮專家選拔大賽」：請學童站在線上，教師依據地上的飲食禮儀情境圖卡或字卡。參考情境：咀嚼食物不說話、用餐手肘離開桌面、協助擺碗筷等，學童判斷是否為飲食禮儀的原則，正確者跳到 Yes 的一邊，若是錯誤則跳到 No 的一邊，答錯者即淘汰，答對者繼續參與比賽。選出【飲食好禮】專家。</p> <p style="text-align: center;">【第四節結束/共 4 節】</p>	10	同學是否能確實回答
評 量	<p>(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性)</p> <p>能比較不同家庭的飲食型態，並說出影響家庭飲食習慣的因素。</p> <p>能說出並比較家庭成員的飲食型態，並尊重且接納家人的特殊飲食習慣。</p> <p>能了解零食、速食與飲料不是飲食中必須的成分，能選擇健康營養餐點。</p> <p>能說出正確的用餐禮儀，並將正確的禮儀運用在日常生活中。</p>	
教學省思		
<p>素養導向教學設計與實施原則檢核</p> <p><input type="checkbox"/>整合、技能與態度</p> <p><input type="checkbox"/>情境化、脈絡化的學習</p> <p><input type="checkbox"/>學習歷程、方法及策略</p> <p><input type="checkbox"/>實踐活用的表現</p>		

Reference(online articles):

- 10 Dangerous Facts About Sugar
<https://www.youtube.com/watch?v=39zHwXL-5EA>

- change4life
<https://www.nhs.uk/change4life>

- Save kids from sugar
<https://savekidsfromsugar.co.uk/>
- Beyond The Calories – Is Sugar Really Toxic?

Reference(online Video):

- Why is too much sugar bad for you?
<https://mocomi.com/why-is-too-much-sugar-bad-for-you/>

- 糖對身體和大腦所產生的影響 | Thomas DeLauer 的健康秘訣 (中文字幕)
<https://www.youtube.com/watch?v=QwC3iX8hRko&t=234s>

- What If You Stopped Eating Sugar for 1 Week
<https://www.youtube.com/watch?v=Z5aYq0ASSHU>

- If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body
<https://www.youtube.com/watch?v=RLXsZaD3oJ8>

- Is Sugar Bad For You? | What SUGAR Does To Our Body?
<https://www.youtube.com/watch?v=NkY3KuahkqY>

- Guide features 10 steps to a healthy eating plan
<https://www.youtube.com/watch?v=JTk8NxEUCUY>

- 益生菌(乳糜菌)與腸道健康 -預防大腸癌新谷弘實醫學博士醫學臨床大腸內視鏡紀錄片
<https://youtu.be/O2-olcTR1DM?t=19>

- Are Preservatives Bad for you? | #aumsum #kids #science #education #children
<https://www.youtube.com/watch?v=-uglga6wRDY>

高雄市仁武區仁武國民小學

109 學年度沉浸式英語融入健康與體育領域之健康課程理念與架構

本校學校願景為「快樂、健康、合作、創新」，而學校特色課程為「閱讀理解、英語跨域、生活美感、永續環境」，英語融入三年級健康與體育的健康課程有助於將學校願景與學校特色整合至部定課程，進行教學。

本計畫以三年級 4 個班，規劃三年級的健康課程，由健康課程授課老師和英語老師協同教學，結合健康與體育領域發展特色英語課程及活動，內容安排如下：

109 學年度第 1 學期		
主題	名稱	教學週次
單元二 寶貝我的感官	2-1 耳聰目明	第 1-3 週
	2-2 愛護鼻、舌和皮膚	第 4-6 週
單元四 生命的樂章	4-1 出生圓舞曲	第 7-9 週
	4-2 和家人相處	第 8-10 週
	4-3 老化與死亡	第 11-13 週
單元六 快樂的社區	6-1 社區新體驗	第 14-17 週
	6-2 健康又環保	第 18-21 週
109 學年度第 2 學期		
主題	名稱	教學週次
單元二 安全小專家	2-1 居家安全	第 1-3 週
	2-2 生活中的安全	第 4-6 週
	2-3 校園霸凌	第 7-9 週
單元四 飲食與健康	2-1 飲食學問大	第 10-12 週
	2-2 怎麼吃才健康	第 13-14 週
單元六 健康小達人	6-1 健康生活有一套	第 15-17 週
	6-2 消費停看聽	第 18-20 週

109-1 健康與體育領域健康課程沉浸式英語教學教案設計-單元二

單元名稱	寶貝我的感官	教學設計者	徐慧芝
教學對象	三年級	教學節次	6 節課，每週一節 40 分鐘
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度與習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		
學習目標	1. 認識眼睛、鼻子和舌頭的基本構造。 2. 體會眼睛、鼻子和舌頭的重要性，避免受傷。 3. 學會眼睛、鼻子和舌頭傷害事件的處理方法。 4. 能夠在日常生活中好好愛護眼睛、鼻子和舌頭。		
設計理念	本單元課程目標是了解眼睛、耳朵和舌頭的基本構造，體會眼睛、耳朵和舌頭的重要性，培養愛護眼睛、耳朵和舌頭的正確態度。		
教學方法	講述法、合作學習法、實作教學		
英語學習	英語單字 身體器官 eyes, ears, nose, mouth, tongue 常用動詞 look, listen, smell, taste, play 教室用語 早安/午安 Good morning./Good afternoon. 起立/坐下 Stand up./Sit down. 舉手發言 Raise your hand to speak. 仔細聽 Listen carefully. 看著我 Look at me. 請安靜 Be quiet, please. 請翻到……頁 Open your book to page…… 準備好了嗎? Are you ready? 完成了嗎? Are you done? 我可以去上廁所嗎? May I go to the bathroom? 對不起，遲到了。 Sorry for being late. 句子 Greeting: Good morning! / Good afternoon! / Hi! Self-introducing: I am... Good or bad? Don't...		
教學活動		教具	評量
2-1 (1-3 週)			

<p>[教學準備] 老師-準備眼睛、耳朵的大圖及使用到感官的簡報圖片。</p> <p>[引起動機] 老師：Good afternoon, everyone! I am your health class teacher. Now, I could like to know you. I'll throw the ball, and you catch the ball, say: "Hi, I am..." Let me show you. (Demonstration) 老師與學生進行破冰遊戲，認識彼此。</p> <p>[發展活動] 老師：OK, look at this. What are these? 學生：眼睛 / eyes. (老師介紹眼睛的基本構造) (老師指導學生護眼操，帶著學生一起做) 老師：Now, look at this. What are these? 學生：耳朵 / ears. (老師介紹耳朵的基本構造) 老師：Where are your eyes? Where are your ears? ... 學生：(指出自己的眼睛、耳朵等器官)</p> <p>老師在黑板上畫出一張臉，帶學生復習臉上的五官，確認學生熟悉五官的英語說法。 老師以簡報圖片詢問學生 Good or bad for eyes / ears，學生配合手部動作(圈圈或打叉)回答「Good. / Bad.」 配合課本，指導學生眼睛受傷時的應變方法。</p> <p style="text-align: center;">2-2 (4-6 週)</p>	<p>皮球</p> <p>大圖</p> <p>簡報</p>	<p>口頭分享</p> <p>口頭分享</p> <p>實作評量</p>
<p>[教學準備] 老師-準備鼻子、舌頭和皮膚的大圖及簡報圖片。</p> <p>[復習] 老師播放 Head, shoulders, knees, and toes 的歌曲，詢問學生是否聽到熟悉的單字，引導學生說出曾經學過的 eyes & ears. 播放上週簡報圖片，引導學生說出 Good for eyes. / Bad for eyes. / Good for ears. / Bad for ears.</p> <p>[發展活動] 老師展示鼻子的圖片，用手指自己的鼻子，說 nose；引導學生跟著做。復習 eyes, ears，然後再加上 nose。 老師播放使用到鼻子的簡報，詢問學生 Good for your nose or bad for your nose?，引導學生識別圖片中的動作可能會對鼻子</p>	<p>童謠</p> <p>大圖</p> <p>簡報</p>	<p>英語口說</p> <p>口頭分享</p>

<p>造成傷害。配合課本，指導學生鼻子受傷時的應變方法。</p> <p>老師展示張大嘴巴的圖片，指著圖片中的舌頭，說 tongue；請學生跟讀。復習 eyes, ears, nose，然後再加上 tongue。</p>	<p>課本 大圖</p>	
<p>老師播放使用到舌頭的簡報，詢問學生 Good for your tongue or bad for your tongue?，指導學生如何避免咬傷或燙傷舌頭。配合課本，指導學生舌頭受傷時的應變方法。</p>	<p>簡報 課本</p>	<p>口頭分享</p>

109-2 健康與體育領域健康課程沉浸式英語教學教案設計-單元四

單元名稱	飲食與健康	教學設計者	徐慧芝、朱敏華
教學對象	三年級	教學節次	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。 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。 2-2-4 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	5. 認識六大類食物，知道如何攝取均衡的營養。 6. 知道如何因應年齡、性別及身體活動選擇營養的需要量。 7. 瞭解、接納並尊重不同文化的飲食特色。 8. 學會識讀食品及營養標示的訊息。		
設計理念	本單元課程目標是認識六大類食物，知道因為年齡、性別及身體活動量來選擇所需要的食物，了解並尊重不同文化的飲食，並學習識讀食品和食物標籤，選擇新鮮、營養者食用。		
教學方法	講述法、合作學習法、實作教學		
英語學習	英語單字 食物金字塔(Food Pyramid) grains, fruits, veggies, protein, oils & sweets, dairy 常用形容詞 fresh, safe, healthy, spicy, salty, oily, personal, cultural, family 文化與飲食 eat, drink, Japan, America, Vietnam, sushi, hamburger, Pho 教室用語 早安/午安 Good morning./Good afternoon. 起立/坐下 Stand up./Sit down. 舉手發言 Raise your hand to speak. 仔細聽 Listen carefully. 看著我 Look at me. 請安靜 Be quiet, please. 請翻到……頁 Open your book to page…… 準備好了嗎? Are you ready? 完成了嗎? Are you done? 我可以去上廁所嗎? May I go to the bathroom? 對不起，遲到了。 Sorry for being late. 句子 Greeting: Good morning! / Good afternoon! / Hi! I like to <u>eat chicken</u> . / I don't like to <u>drink milk</u> . <u>Fish</u> is rich in <u>protein</u> . / <u>Oranges</u> are rich in <u>Vitamin C</u> . <u>Japanese</u> eat <u>sushi</u> . / <u>Americans</u> eat <u>hamburgers</u> . / <u>Vietnamese</u> eat <u>Pho</u> .		
教學活動		教具	評量

<p style="text-align: center;">4-1 (10-12 週)</p> <p>[教學準備] 老師-準備各種食物的圖片、空白的食物金字塔學習單、食物金字塔的大圖。</p> <p>[引起動機] (一節課, 40 分鐘) 老師: Good afternoon, everyone! Look at these pictures. What's this? (Ss: chicken / fish / rice / milk / cheese / eggs / apples...) Yes, you're right. Do you like <u>chicken</u>? Why? (Ss: They're yummy / healthy. I don't know.) 老師展示各種食物的圖片, 詢問學生這是什麼? 是否有學生喜歡吃、常吃的食物? 為什麼?</p> <p>[發展活動] (兩節課, 80 分鐘) 老師: How do you classify food? For example, chicken, fish, and eggs are all rich in protein. We can put them in the same category. (學生發表哪些食物是屬於同一類, 進行班級討論, 歸納出六大類食物; 老師貼上六大類食物的英文, 帶學生唸過。) 老師: Among the six categories of food, what do you eat most often? Please draw your answer on the blank pyramid. (學生分組討論, 完成空白的食物金字塔圖。 (學生分組上台分享吃最多、吃最少、最愛吃和最不喜歡吃的食物或類別, 老師給予回饋)</p> <p style="text-align: center;">老師在黑板上貼出建議飲食的食物金字塔大圖, 請學生對照和自己的飲食習慣是否有差異, 說說看可以如何調整。</p>	<p style="text-align: center;">食物圖片</p> <p style="text-align: center;">食物金字塔學習單</p> <p style="text-align: center;">食物金字塔大圖</p>	<p style="text-align: center;">口頭分享</p> <p style="text-align: center;">小組討論</p> <p style="text-align: center;">學習單</p> <p style="text-align: center;">口頭分享</p>
<p style="text-align: center;">4-2 (13-14 週)</p> <p>[教學準備] 老師-準備 “The Food Pyramid” educational video. 準備 sushi, Sashimi, hamburger, cock, Pho, Vietnam spring rolls 等異國美食圖片。</p> <p>[復習] (0.5 節課, 20 分鐘) 老師播放 “The Food Pyramid” 教學影片, 復習六大類食物和應該攝取的份量。</p>	<p style="text-align: center;">影片</p>	<p style="text-align: center;">聆聽</p>

<p>[發展活動] (1.5 節, 60 分鐘)</p> <p>老師逐一展示異國美食的照片，詢問學生「What's this?」，介紹 sushi / Sashimi / hamburger / cock / Pho / Vietnam spring rolls 等單字，再詢問學生它們是屬於哪一國的傳統食物 Japan / America / Vietnam。詢問學生是否曾經吃過這些食物，感覺如何？</p> <p>老師詢問學生是否知道台灣各地的特色食物，請學生發表。 Ex. Hsinchu rice noodles, Dashu pineapples & litchis, Hakka flat noodles, Yanchao guavas.....。老師將學生發表的內容，中英對照，記在黑板上。</p> <p>總結：不同的國家有不同特色的飲食文化。臺灣各地區的自然環境不同，也會孕育出不同特色的美食。接納、尊重，甚至是享受彼此間的差異與多樣性，依均衡營養的原則選擇適當的食物，有益身體健康。</p>	<p>異國美食的圖片</p> <p>課本</p>	<p>口頭分享</p> <p>口頭分享</p>
---	--------------------------	-------------------------

109 學年度沉浸式英語教學單字、句子與課室用語

一、 單字

109-1 Unit 2.

感官：eyes, ears, nose, mouth, tongue

動詞：look, listen, smell, taste, feel

109-1 Unit 4

家人：father, mother, brother, sister, grandfather, grandmother, uncle, aunt

成長階段：baby, toddler, child, teenager, youth, adult, old

109-1 Unit 6.

社區醫療機構：pharmacy, clinic, hospital, health center

三餐及食物：breakfast, lunch, dinner, rice ball, soy milk, porridge, cereal, pork, beef

109-2 Unit 2.

家庭場所：kitchen, living room, dining room, stairs, bath room, bedroom

社區地點：road, supermarket, shopping mall, separate island, land bridge, underpass

109-2 Unit 4.

食物金字塔(Food Pyramid) grains, fruits, veggies, protein, oils & sweets, dairy

常用形容詞 fresh, safe, healthy, spicy, salty, oily, personal, cultural, family

文化與飲食 eat, drink, Japan, America, Vietnam, sushi, hamburger, Pho

109-2 Unit 6.

戶外活動：exercise, play badminton, play basketball, jog, yoga

健康防疫：mask, hands, temperature, forehead gun, alcohol

二、 句子

How to protect your eyes / ears / nose / mouth / tongue / skin?

This is my father / mother / brother / sister / grandfather / grandmother / uncle / aunt.

Do you like to go out?

What places do you like to go to?

What outdoor activities do you like to do?

Is it fun? Is it dangerous?

Is it safe or not?

Have you got hurt in school(at home)? Have you seen anyone got hurt at school?

Please share your ideas with your classmates.

Do you like to eat chicken / fish / rice / milk / cheese / eggs / apples?

I like to eat chicken / fish / rice / milk / cheese / eggs / apples.

Fish is rich in protein. / Oranges are rich in Vitamin C.

Japanese eat sushi. / Americans eat hamburgers. / Vietnamese eat Pho.

三、 課室用語

早安/午安 Good morning./Good afternoon.

起立/坐下 Stand up./Sit down.

舉手發言 Raise your hand to talk.

仔細聽 Listen carefully.

看學習單 Look at the worksheet.

分6組 Let's divide into 6 teams.

看著我 Look at me.

請小聲 Quiet down, please.

準備好了嗎? Are you ready?

完成了嗎? Are you done?

我可以去上廁所嗎? May I go to the bathroom?

請大聲點 Louder, please.

重複我說的 Repeat after me.

看白板 Look at the whiteboard.

看學習單 Look at the worksheet.

拿出你的白板筆和板擦 Take out your marker and eraser.

收拾你的白板筆和板擦 Put away your marker and eraser.

有問題請舉手 Please raise your hand if you have any questions.

慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

109學年度第一學期沉浸式英語教學特色學校三年級健康領域教學設計

一、實施方法

(一)課程設計

- 1、本課程根據教育部民國97年頒布國民中小學九年一貫課程綱要能力指標為基礎
- 2、本課程活動設計適用於國小中年級學生之健康與體育領域教學。
- 3、本課程內容共分四個單元，每單元設計 4 週 共 14 堂課，以課程單元主題方式呈現，因此教師可視實際教學需要，彈性調整活動課程的內容。
- 4、本教材之課程設計及內容：（一）課程設計以「生活教育」為健康教育的思考主軸，進而學生學習到日常生活所需的知識與技能。（二）以健康成長與快樂學習為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。（三）從成長與生活的脈絡中，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到健康科學知識的教學。（四）以單元為課程主軸，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的健康能力，並符合學生文化背景。

(二)教學執行

本課程共有四個單元，在這四個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「骨骼健康有妙方」希望鼓勵學童在日常生活中落實保健的各項行動，且擁有強健的身體。第二單元「飲食與生活」幫助學童培養良好的飲食習慣、建立正確的飲食概念，並建立認識優良食物的能力。第三單元「我是EQ高手」則是學習一些生活禮儀，並反省自己在日常生活中習慣。第四單元「美好的假期」讓學生知道尊重大自然的重要性，並了解意外發生時，應該有的處理態度與方式。

(三)學習成效評量

教學進行中，有助於學生學習之做法分享：

- 1.尋找網路相關英文影片補充健康資訊，必要時輔以中文說明讓學生了解。
- 2.老師提問或分組討論生活中的健康情境問題，讓學生增加健康方面的知識。
- 3.學生角色扮演遭遇生活問題情境，全班共同討論與分享良好的健康生活經驗。

二、英語融入健康領域課程理念與架構

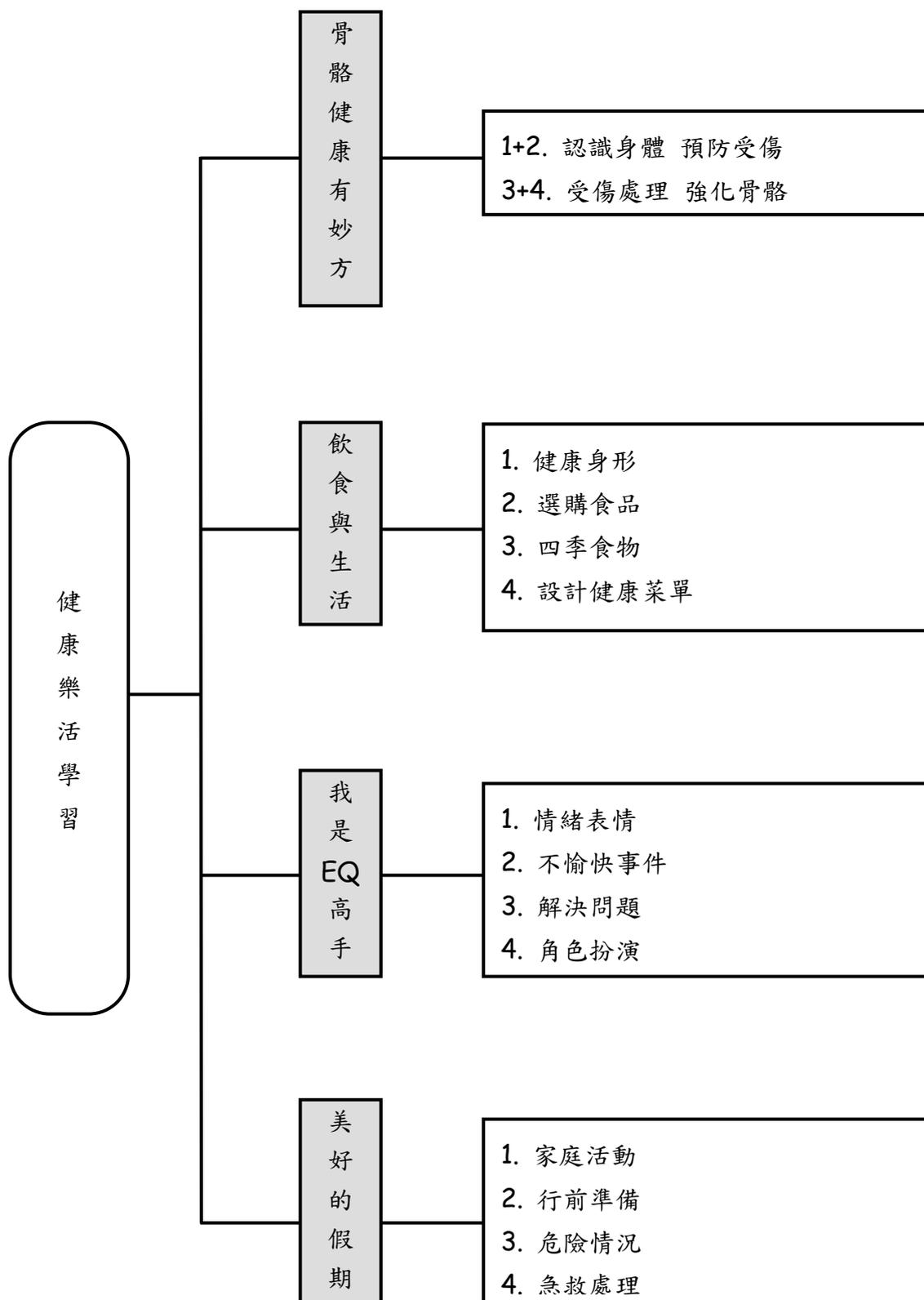
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

為了營造學生沉浸式的雙語學習情境，增加學生學習英語的機會，提升學生學習英語的興趣。本校申請計畫主題為英語融入健康課程，以三年級4個班級為實施對象，由英語科任教師授課。授課教師組成共備社群，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入健康相關英語字彙與句型，除了建立學生健康領域的學科知能，更要提升學生在生活應用課程中學到的英語能力。

透過課程設計，提供學生健康中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力，課前蒐集相關英語資訊，融入健康課程。健康課程計畫，每單元內容進度安排如下：

單元	名稱	教學週次
	開學準備週	第 1 週
一	骨骼健康有妙方	第 2~3 週(2週)
二	飲食與生活	第 4~7 週(4週)
性平教育/性侵害防治宣導週		第 8-9 週
三	我是EQ高手	第 10~13週(4週)
四	美好的假期	第 14~17週(4週)
總複習/期末考		第 18~19 週
期末整理週		第 20 週

三、方案課程架構-健康與英語課程架構圖



四、三年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

上學期：健康快樂成長

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1	開學準備週		
2~3 (2週)	一、 骨骼健康 有妙方	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思 考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生 活中運動與健康的潛能。	隨著生活水準的提升，人們對於疾病的防 治及身體保健也較以往來得重視，而想讓 身體保健的效益提升，重要的是要及早身 體力行，在此統整活動中，即是希望透過 活動幫助學童了解疾病的防治方法，鼓勵 學童在日常生活中落實保健的各項行 動，且更進一步擁有強健的身體。
4~7 (4週)	二、 飲食與 生活	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以 促進身心健全發展，並認識個人特質，發 展運動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議 題的素養，並認識及包容文化的多元性。	人們的生活多元化，因此希望擁有健康的 身體，更重要的是了解食物的營養，在此 統整活動中，即是希望透過活動幫助學童 培養良好的飲食習慣、建立正確的飲食概 念，並且幫助學童建立認識優良食物的能 力。
8-9	性平教育/性侵害防治宣導週		
10~13 (4週)	三、 我是EQ 高手	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和 健康 生活中樂於 與人互動、公平競 爭，並與 團隊成員 合作，促進身心健康。	好國民不只在在外對人要有禮儀，在家亦是 如此，所謂有禮走遍天下，無禮寸步難 行，知禮行禮，才能與人建立良好的人際 關係。所以本主題學習活動將藉由孩子感 興趣的生日宴會開始，參加中學習一些作 客及邀請他人的生活禮儀，並反省自己在 日常生活中習慣，是否合宜且合乎禮，期 待孩子從小養成彬彬有禮的好習慣。
14~17 (4週)	四、 美好的 假期	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以 促進身心健全發展，並認識個人特質，發 展運動與保健的潛能。 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 透過體驗與實踐，處理日常 生活中運動與健康的問題。	鼓舞學童表達自己參與戶外活動的所見 所聞，並藉此增進學童的認識與互動；接 著體會遵守規則的益處與重要性；最後讓 學生知道尊重大自然的重要性，並了解意 外發生時，應該有的處理態度與方式。
18~19	總複習/期末考		
20	期末整理週		

健康領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	健康快樂成長	教學設計者	林慧琦、洪麗文、孔祥英
教學對象	三年級	教學節次	4個單元/ 14節課
能力指標 (素養與學習表現)	<p>1a- I -1 認識健康的基本常識。</p> <p>1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性</p> <p>2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p>		
學習目標	<p>認知:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 3. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。 4. 能了解一般交通安全常識。 5. 能了解山林旅遊的安全規則。 6. 能了解吃當季食物的益處。 7. 了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費選擇。 <p>情意:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 2. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。 3. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。 <p>技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用健康的方法表達需求與感覺。 2. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。 3. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。 		
設計理念	<p>人人都想有“健康的身體，但怎樣才算健康呢?”</p> <p>世界衛生組織 (WHO) 關於健康的定義：“健康是一種在身體上、精神上 and 社會上的完好狀態，不僅僅是沒有疾病或衰弱。”它意味著一個人在身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。</p> <p>希望三年級學生在習得健康知識後，能應用在生活中，培養健康的生活習慣，擁有健康的身心靈。</p>		
教學方法	觀察法、示範教學法、討論法、問題教學法、合作學習教學法		

教學策略	分組合作、口頭發表、小組討論、角色扮演
學習模組	自學→共學→共好
教室用語	<p>classroom language :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pay attention, everybody. ▪ Open your books at page _____. ▪ Come out and write it on the board. ▪ Whose turn is it to read? ▪ Which question are you on? ▪ Who hasn't answered yet? ▪ What was the _____ like? ▪ What do you think? ▪ How can you tell? ▪ Let me explain what I want you to do next. ▪ Would you give us an example? ▪ Could you explain a little bit more about that? ▪ Would you pronounce the word " _____"? ▪ What do you mean? ▪ Are you with me? ▪ Do you get it? ▪ Let's check the answers. ▪ One more time, please. ▪ We have an extra five minutes. ▪ There are still two minutes to go. ▪ I'm afraid it's time to finish now. ▪ We'll have to stop here ▪ We'll do the rest of this chapter next time.

慈大附中國小部 109 學年度第一學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第一單元 骨骼健康有妙方 Good Methods for Healthy Bones		教材來源	南一版 三年級上學期	
實施年級	三年級		節數	共 2 節，80 分鐘	
設計理念	三年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的潛能。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1a- I -1 認識健康的基本常識。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	英語 學習 重點	學習 表現	1- II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 3- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		學習 內容	Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 3. 解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 2. 積極參與各種課堂練習活動。 3. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				
備註	因為這是孩子們第一次上健康領域沉浸式英語教學，且孩子的字彙量較少，然而本單元的專有名稱及用字遣詞較為深奧，所以在教學中英語字彙及說明的使用會依孩子的學習狀況而有所調整。				

Section 1 第一節

Part 1: Knowing the Body 認識身體

word bank : **muscle/joint/bone/get hurt/**

sentence pattern : **Q : Which part of your body got hurt?**

A : My arms got hurt.

(一)Experience sharing 經驗分享：(5 分鐘)

Did you and your family get hurt? Tell us about it.

老師讓學生分享自己或家人之前受傷的經驗。

(二)Wound process 受傷經過：(5 分鐘)

1. T : Which part of your body/your family's body got hurt?

你或你的家人什麼部位受傷?

S : (學生中英文回答皆可). My leg got hurt last summer.

2. T : And why did you or your family get hurt?

為什麼你或你的家人會骨折或受傷呢?

S : (學生中英文回答皆可). Because we ran quickly in the park.

(三)Body parts 身體部位：(10 分鐘)

1. T : Why can you bend your knees?

Ss : Because our bones, muscle and joints work together.

我們的身體需要骨骼、肌肉、關節的配合，才能做出各種動作。

2. The teacher shows the photo of a skeleton.

教師展示身體基本構造的簡易結構圖。

3. Ss know the English names of bones, muscles, and joints and their basic Functions.

認識人體部位的英語名稱。

4. Ss Touch their bodies to find the positions of bones, muscles, and joints.

摸一摸身體骨骼、肌肉和關節的位置。

Part 2: Injury Prevention 預防受傷

word bank : **falling/bumping/getting hurt**

sentence patterns : 1. **Q : How can we prevent from getting hurt?**

A : We can't run in the hallway.走廊.

2. **Q : Why did he/she get hurt?**

A : 學生依自己狀況回答.

Ex. He/She fell from stairs./

He/She bumped with Amy.

(一)Protective methods 保護措施：(10 分鐘)

T : How can we prevent from getting hurt before we do exercise?

運動時，要避免受傷，尤其是骨骼或關節容易受傷，要做好哪些準備？

S : (學生中英文回答皆可). We can do warm-up exercise, padding, wearing protective gear.

教學策略

教學策略	<p>(二)Stop, think and then act 安全停看聽：(5 分鐘)</p> <p>1. T: Now, let's watch a video about taking care of our bodies. 老師播放受傷事件影片，提醒學生要注意安全。</p> <p>2. T: Why did he/she get hurt? S: (學生依自己狀況回答). <u>He/She was fell from stairs./</u> <u>He/She bumped with Amy.</u></p> <p>(三)Stay away from danger 遠離危險：(5 分鐘)</p> <p>T : What can we do to prevent from getting hurt in daily life? 在日常生活中要注意哪些行為容易造成受傷?該如何預防?</p> <p>S : (學生中英文回答皆可). <u>Don't run quickly and don't jump from high places.</u> <u>Away from unsafe places and use scissors carefully.</u></p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p>
------	--

Section 2 第二節

Part 3: Wound Treatment 受傷處理

word bank : **Q tips/first aid/bandages**

sentence pattern : **Q : What can you do after getting hurt?**

A : I can get Q tips/first aid kit/bandages.

(一)Who can help?誰來幫忙:(5 分鐘)

1. T : Ouch! I am hurt! Who can help me get the first aid kit?

(老師假扮成受傷狀)噢! 我受傷了! 誰來幫我?

S: I can get the first aid kit. 我去拿急救箱。

2.T : Who can help me get some water and Q tips?

S1: I can get some water. S2: I can get Q tips.

3. T: Who can help me get a bandage?

S: I can get a bandage.

(二)Wound treatment 傷口處理:(10 分鐘)

1. T : How to clean different types of wound?

S : (學生中英文回答皆可). Use the first aid kit such as a bandage, Q tips, etc...

不同類型的傷口該如何處理?例如:扭傷、擦傷、割傷、燙傷、骨折、牙齒斷裂，由小組一起討論。

2. The teacher plays a film "How to Treat a Cut".

老師播放傷口處理影片。

(三)Healthy life 健康生活:(5 分鐘)

T : What should we do before doing exercise?

1. We should do warm-up exercise to prevent getting hurts of bones or joints.

運動前，要做好暖身活動，以預防骨骼及關節受傷。

2. When you get hurt badly, don't stand or walk. You can ask nearby classmates to tell any teachers for help.

發生運動傷害時，不要勉強自己站立或行走，可以請附近同學通知師長來幫忙。

3. We must be careful to avoid getting hurts in our daily life.

日常生活中一定要處處小心，避免受傷。

Part 4 Strengthen Bone 強化骨骼

word bank : **exercise/sunbathing/weight loss**

sentence pattern : **Q : How to make your bones stronger?**

A : Exercise makes our bones stronger.

(一)Bone growth 骨骼成長:(5 分鐘)

1. T : How to make your bones stronger?

老師提問學生要如何強化骨骼?

S : (學生中英文回答皆可)。

2. The teacher explains : Do exercise, calcium intake and sun sunbathing can make our bones stronger.

老師說明例如:運動、攝取鈣質、曬太陽有益骨骼。

教學策略

教學策略	<p>(二)Body benefit 有益身心：(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T : What sport is good for the body? 那些運動對身體有幫助? S : (學生中英文回答皆可)。 2. T : What food is good for our bodies? 那些食物有益身體健康? S : (學生中英文回答皆可)。 3. T: Why is sunbathing good for bones? 為什麼曬太陽對骨骼有益處? S : (學生中英文回答皆可)。 4. T : How to protect our bones? For example : correct posture, lose bag weight 如何保護骨骼?例如；姿勢正確，書包減重。 S : (學生中英文回答皆可)。 <p>(三)The right methods 正確方式：(5 分鐘)</p> <p>T : What can we do to help our bones grow?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calcium is the main component of bone and helps bone growth. 鈣質是骨質主要成分，對骨骼生長有幫助。 2. Sunbathing promotes vitamin D conversion and helps calcium absorption. 曬太陽可促進維生素 D 轉換，幫助鈣質吸收。 3. Incorrect posture can affect bone growth, so keep an eye on the way to carry your backpack properly. 不正確姿勢會影響骨骼生長因此留意正確背書包的方式。 <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p>
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備: 電腦，螢幕、投影機。 2. 教具: 骨骼、肌肉和關節結構圖、圖片。 3. 延伸教材及網站: 保護骨骼影片。
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

慈大附中國小部 109 學年度第一學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第二單元 飲食與生活 Food and Life		教材來源	南一版 三年級上學期	
實施年級	三年級		節數	共 4 節， 160 分鐘	
設計理念	人們的生活多元化，因此希望擁有健康的身體，更重要的是了解食物的營養，在此統整活動中，即是希望透過活動幫助學童培養良好的飲食習慣、建立正確的飲食概念，並且幫助學童建立認識優良食物的能力。				
健康 核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		英語 核心 素養	<p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>	
健康 學習 重點	學習 表現	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	英語 學習 重點	學習 表現	<p>2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p> <p>5-II-2 在聽讀時，能辨識書本中相對應的書寫文字。</p> <p>9-II-1 能夠將所學字詞做簡易歸類。</p>
	學習 內容	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法</p>		學習 內容	<p>Ad-III-2 簡易、常用的句型結構。</p> <p>D-III-1 所學字詞的簡易歸類。</p> <p>D-III-3 依綜合資訊作簡易猜測。</p>
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 能認識六大食物所含的營養素。 會選擇健康食品，並養成正確的消費行為及態度。 能食用當季當地食材，減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳，同時還可保護地球。 能分析營養成分及卡路里，並設計健康營養的菜單。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 積極參與各種課堂練習活動。 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

Section 1 Healthy Body Shape

第一節 健康身形

word bank : **grains/meat and beans** (全名 : **meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts**) /**fruits/ vegetables/milk/fats/**

sentence pattern : **Q : What kind of food is good for us?**

A : Meat and beans are good for us.

(一)Discuss the appearance 討論外觀 : (5 分鐘)

1. T : Do you think you're tall, short, thin, or heavy?

教師讓學生討論自己的外觀如身高體重(高矮胖瘦)。

S : (學生中英文回答皆可).

2. T reviews these six kinds of food.

老師準備並說明六大類食物金字塔。

(1)澱粉類 : **grains** (2)蛋豆魚肉類 : 簡稱 **meat and beans**

(全名 : **meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts**)

(3)水果類 : **fruits** (4)蔬菜類 : **vegetables** (5)奶類 : **milk** (6)油脂 : **fats**

(二)Six food groups 六大類食物 : (15 分鐘)

1. T : Each team has one set of food cards, please divide them into six kinds of food.

老師準備數張食物卡，讓小組分類屬於六大類食物的哪一類。

2. T shows some food pictures and asks : Please guess which country does it come from? For example: tortilla: Mexico. Kimchi: South Korea. Momo: Malaysia, Singapore.

教師拿出並提問一些食物圖卡 讓學生討論並分類屬於哪個國家，例如:玉米餅:墨西哥。泡菜:韓國。摩摩喳喳:馬來西亞、新加坡。

3. Please discuss with your teammates about Taiwanese food, other areas, and classified them into six kinds of food.

學童討論臺灣代表食物與各地區的食物，並分到六大食物類。

(三)Key point summarizing 重點結論 : (5 分鐘)

1. T : If you want to be taller or heavier, what food do you need to eat?

S : We can eat grains, meat and beans.

2. T: A balanced diet(some food we can eat less and some food we can eat more) provide the nutrients we need and can make us grow taller and stronger,.

均衡飲食能讓我們長高長壯，提供我們所需要的營養素。

Homework: a worksheet to write down breakfast and dinner for a week.

(設計一張學習單:記錄學生一星期的早晚餐內容)

~第一節課結束~

教學策略

Section 2 Food Shopping

第二節 選購食品

word bank : **breakfast/healthy/unhealthy**

sentence pattern : **Q : What kind of food is unhealthy?**

A : Potato chips are unhealthy.

(一) Warm up: Two meals from last week. 上週學習單(15 分鐘)

1. T : Share your worksheet with your team. Are these food healthy, or unhealthy? Why?

(Students discuss the effects of different food on the body, some food are healthy and some food are unhealthy, such as hamburgers, pearl/bubble milk tea.)

學生討論不同食物的對身體的影響，那些食物是健康的，那些食物是不健康的，如漢堡、珍珠奶茶。(全糖=10顆方糖)

T: Share the "best" breakfast from each team.

每組分享你們覺得"最棒"的餐點

2. T : Let's discuss with your team, what kind of food give you guys lots of calories.(nutrients labels/堅果、健康五蔬果、大麥克與麥克、炸雞與鹹酥雞)
讓我們看看營養標示(成分/卡路里)

(二) Calorie content 卡路里含量 : (15 分鐘)

1. T: Please draw your ideal healthy breakfast from each team and divide them into six kinds of food and share your ideas.

每組在黑板/小白板上畫出一份理想早餐並將其分類。

T: Vote for the best breakfast.

讓學生選出最健康的早餐。

2. T : Do you know your daily diet calories are too much or not enough?
(Students can understand how many calories that people need to eat a day) Please count how many calories you had for breakfast on your worksheet.

學生了解人類一天需吃多少卡路里，自己平日飲食卡路里是否過多或不足。

(三) Key point summarizing 重點結論 : (10 分鐘)

1. T: Think about what kind of food you should buy? Each team writes down your answers, and shares it with all classmates.

你應該買怎樣的食物，每組寫下並發表你們討論的答案。

2. T: What affect and change your mind for buying food? Does it good or not?
S: (學生中英文回答皆可).

T: When you buy food, you have to think about nutrients. You can not believe all the TV, posters, friends, promotions(discount).

什麼因素會影響你買食物的決定？選購時，應避免受到電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素影響消費的選擇。(外國 youtuber 吃麥當勞一個月的結果)

3. T : When you have healthy knowledge, you can buy good and correct food. It's very important.

當你有正確的健康知識，你就知道如何會買好的且正確的食物。這是非常重要的。

~第二節課結束~

Section 3 Design the Healthy Menu

第三節 設計健康菜單

word bank : **dinner/calories/fruit or vegetable salad/menu/**

sentence pattern : **Q : What do you have for your dinner?**

A : I have noodles for dinner.

(一)Experience sharing 經驗分享：(20 分鐘)

1. T : Share with your team what you had for dinner from your worksheet?

讓學生分享上週晚餐吃的食物。

S : (學生中英文回答皆可).

2. T: Please draw your ideal healthy breakfast from each team and divide them into six food categories.

每組在黑板/小白板上畫出一份理想晚餐並將其分類。讓學生選出最健康的晚餐。

3. T : Please count how many calories you had for dinner on your worksheet.

計算每次自己的晚餐吃多少卡路里

T : Adding calories you had for breakfast and dinner.

計算每次自己的早餐吃多少卡路里

(二)Design a healthy breakfast and dinner menu 設計早晚餐菜單：(18 分鐘)

1. T: Ss design a healthy breakfast and dinner menu, divide it into six kinds.

Then count its calories.

分組設計並討論健康營養的早晚餐餐單，分類及卡路里。

2. Each team shares the menu.

學生分享各組設計健康的早晚餐餐單。

(三)Key point summarizing 重點結論：(2 分鐘)

When we shop and buy healthy food, we need to buy food we need, not want.

And also have a good dieting habit.

我們在選購的時候，如何選擇健康又營養的食物。我們要能購買對身體有益的食物，而不是買想要吃的食物，須養成良好的飲食習慣。

~第三節課結束~

Section 4 Four Seasonal Food

第四節 四季食物

word bank : **seasonal/local/**

sentence pattern : **Q : What's the local/seasonal food?**

A : Watermelons are local food/seasonal food.

(一) Seasonal food 當季食物 : (15 分鐘)

1. Each team talks about fruits and vegetables you like to eat on the white board. 每組在小白板上列出喜歡吃的水果及蔬菜(可中文)

2. What kinds of food can you see in the market? Please circle them you can see on your dining table at home.

你最近在菜市場可以看到哪些食物?請圈出來在家中餐桌上可以看到的食物

3. T: Why does not your mother buy all food you like?

為什麼媽媽最近沒有買所有你喜歡的食物

S: Because it's seasonal. 因為季節的關係

4. T: What are four seasonal foods? For example: Spring: Spinach. Summer: sponge gourd. Autumn: Lotus roots. Winter: lettuce. (The teacher prepares four seasons food pictures).

老師準備四季的食物的圖片讓學生分組討論四季的食物分別有那些?例如:春:菠菜。夏:絲瓜。秋:蓮藕。冬:茼蒿。

5. T: shows some four seasons of Taiwanese food pictures:

老師藉由臺灣各地區及四季食物的圖片及資料,引導學童發表臺灣四季出產的食材參考台灣 12 個月份時令食物整理表(當季當地食材:農會、火龍果、草莓、芭樂)

<https://info.babyhome.com.tw/article/9655>

(二) Local food 當地食物 : (20 分鐘)

1. Are your family farmers? Where did he plant? What kinds of fruits and vegetables does he have?

你家人有沒有是當農夫? 他在哪裡種? 他種那些蔬菜或水果?

(台東釋迦、玉里西瓜、吉安芋頭、大甲芋頭、白河蓮子、新竹米粉這就是所謂當地食物)

2. T: Let's watch film.

(為何美國麵食、漢堡、披薩、義大利麵/台灣米飯、米粉, 老師播放居住環境影響居民飲食)

3. T: Why do we have to eat "seasonal" and "local" food?

為什麼我們要吃「當季」與「當地」的食物?

S: (學生中英文回答皆可).

(It makes less air pollution such as low carbon, cheap to save money, fresh and healthy, save time etc...)

	<p>(三)Key point summarizing 重點結論：(5 分鐘)</p> <p>T：Why is it better to have local and seasonal food ?</p> <p>1. To have local and seasonal food makes less air pollution such as low carbon, cheap to save money, fresh and healthy, save time etc...)</p> <p>近年來全球提倡節能減碳運動，鼓勵大眾食用當季當地的食材，減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳，可以讓大家吃得更營養、更健康，同時還可以保護地球。</p> <p>2. From the right low carbon concept to life practice, we should eat "seasonal" and "local" food.</p> <p>由正確的低碳觀念到生活實踐，我們應該要吃「當季」與「在地」的食物。</p> <p>3. Different countries and places have different diet, main food or cooking methods.</p> <p>不同地區的飲食、主食或烹調方式可能有所不同，於是形成當地的特色和飲食文化</p> <p style="text-align: center;">~第四節課結束~</p>
教學設備/ 資源	<p>1.視聽設備：電腦，螢幕、投影機。</p> <p>2.教具：六大類食物金字塔、各國食物圖片、卡路里計算表、臺灣各地區及四季食物的圖片、沙拉食材</p> <p>3. 延伸教材及網站：食物烹煮影片</p>
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

慈大附中國小部 109 學年度第一學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第三單元 我是 EQ 高手 I am an EQ pro.		教材來源	南一版 三年級上學期
實施年級	三年級		節數	共 4 節，160 分鐘
設計理念	好國民不只在在外對人要有禮儀，在家亦是如此，所謂有禮走遍天下，無禮寸步難行，知禮行禮，才能與人建立良好的人際關係。所以本主題學習活動將藉由孩子感興趣的生日宴會開始，參加中學習一些作客及邀請他人的生活禮儀，並反省自己在日常生活中習慣，是否合宜且合乎禮，期待孩子從小養成彬彬有禮的好習慣。			
健康 核心 素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和 健康生活中樂於 與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。
健康 學習 重點	學習 表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	英語 學習 重點	1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。 3-II-3 能看懂課堂中所學的句子。 6-II-2 積極參與各種課堂練習活動。 9-II-1 能夠將所學字詞做簡易歸類。
	學習 內容	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。		學習 內容
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能了解每個人都會有不同的情緒，如何接受、包容及相處應對。 2. 學生能了解自己的情緒，如何接受及處理。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能聽、說、及讀出主要的單字及句型。 2. 學生能將簡易的英語融入日常的生活。 			

<p>教學策略</p>	<p>Section 1 : Emotional Expressions 第一節: 情緒表情 word bank : happy/angry/sad/scared/ sentence patterns : 1. Q : How does he/she feel? A : He/She feels <u>happy</u>.</p> <p>(一)Guessing game 猜猜看 : (10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> The teacher shows four feelings : happy, angry, sad and scared. 老師展示四大情緒類型 T : How does he/she feel? Ss : He/She feels _____. 教師拿出許多圖片，讓學童猜測圖片中的人，在當下的心情可能是什麼？ T : Why? How can you tell? Ss : Because he/she looks _____.(學生中英文回答皆可) <p>1. The teacher asks some Ss to show how he/she feels in front and other Ss guess 學生自願上台表演情緒，台下的同學猜他的心情</p> <p>(二)Experience sharing 經驗分享 : (25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> T : Please share your story that makes you happy, angry, sad or scared with your team members and why it happened. 小組成員分享讓自己快樂、生氣、難過、害怕、的事件且那是如何發生的。 A member of each team shares his/her story with the class. 每組派一位同學分享最想讓全班知道的例子。 What can you do when you feel happy, angry, sad or scared? 當你覺得高興生氣、傷心和害怕，你會怎麼做 <p>(三)Key points summarizing 重點歸納 : (5 分鐘)</p> <p>Everyone has different feelings. You can see, guess or ask how do they feel and you can know how to be their good friends. 每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。除了觀察表情猜想別人的心情外，我們可以直接詢問對方，更能貼近對方的感受。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p>
<p>教學策略</p>	

Section 2 Unhappy Events

第二節 不愉快事件

word bank : **bully(bullying)/angry/because**

sentence pattern : **Q : Were you angry or sad with others?**

A : Yes, I was angry with Tony.

(一)Language bullying 言語霸凌：(10 分鐘)

1. T Plays films and let students know about language bullying. How does the bullying influence on himself and others?

播放影片，讓學生了解言語霸凌。以及言語霸凌對自己與他人的影響。

2. T : Did you have the same situation before? Share your experience with the class.

S : (學生中英文回答皆可).

學生討論並分享自己是否遇過類似的情況。

(二)Bullying Events 霸凌經驗：(28 分鐘)

1. T: Let's watch films (哆拉 A 夢) about bullying.

2. T : Were you be bullied by others and how did you feel?

老師詢問學生是否有生氣、失落的經驗。

S : (學生中英文回答皆可).

3. T : Students share what happened to them with his/her family, friends, classmates, and friends make them feel happy, angry, sad and scared.

學生分享讓家人、親友、同學、朋友讓自己生氣、失落、被激怒、吵架的事件。

S : (學生中英文回答皆可). I was _____ with _____ because _____.

(三)Key points summarizing 重點歸納：(2 分鐘)

T : What can you do to be a good friend with others?

S : To know people's feelings, love each other, so that we can be good friends.

要懂得尊重他人心裡的感受，互敬互愛，才能有良好的關係。

~第二節課結束~

Section 3 Solving Problems

第三節 解決問題

word bank : **feeling/feel better/**

sentence patterns : Q : **What kind of feeling do you have now? Why?**

A : **I feel _____. (happy, angry, sad or scared) because _____.**(可說中文)

(一)Experience sharing 經驗分享：(10 分鐘)

T: What happened to you and made you unhappy before. Tell us about it and how did you feel?

小組成員討論該如何處理過去不愉快事件所產生的情緒。

S : (學生中英文回答皆可) .

T : Let's share how can you make yourself feel good. Anyone wants to share?

全班認識情緒並主動尋找幫助大家找出抒發情緒的管道

(二)What can she/he do?他/她該怎麼做：(28 分鐘)

1. T gives each team a picture to write down what their conversation is?
(Each team picks up one picture.)

老師給每組學生一個對話表情圖片(紙本)，讓小組完成對話，接著讓小組說出對話內容，全班一起猜這組寫的是黑板上哪一個圖片(PPT)的對話？

2. T : Can you guess what kind of feeling he/she has now?

他/她現在有什麼情緒?

S : He feels _____. (happy, angry, sad or scared)

我現在覺得...。

3. T : Why does he/she have this feeling?

他/她為什麼有這種情緒?

S : Because _____. (學生中英文回答皆可).

我覺得....因為...。

4. T : You think What can he do to make him feel better?

你該如何做讓你自己覺得比較好?

5. T : Are there any other ways to make him/her feel better?

還有哪些是當抒發情緒方式?

S : (學生中英文回答皆可). 如 : exercising 運動、listening to the music 聽音樂、和 talking with friends 朋友分享、writing a diary 寫日記。

(三)Key points summarizing 重點歸納：(2 分鐘)

T : How can we make us feel better?

1. Bad feelings will make us unhealthy. We need to know how to make us feel better.

不愉快的情緒會影響身心的健康，因此在心情不好時，應選擇適當的方式抒發情緒。

2. If you can't make yourself feel better, you can ask for teachers', parents' or friends' help.

若無法讓心情好轉時 可以請求師長的協助。

~第三節課結束~

	<p>Section 4 Role Play 第四節 角色扮演 word bank : different/scared/afraid/fear sentence pattern: Q : What can you do not to feel scared? A : I can <u>tell my mommy.</u></p> <p>(一)Role-playing 角色扮演 : (15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> The teacher tells different voice and facial expression to give people different feelings. 老師介紹同樣一句話用不同的表情與情緒表達出來的意思就不同。給人的感覺也就不同 Each team member draws a ball to select a feeling, and then the whole team asks that student "How do you feel today?" The student needs to answer with "I feel _____." 每位組員抽籤選出一個句子和情緒，學生須以該情緒的口吻唸出該句子 Each team talks about and plays one bad event your parents/brothers/sisters do at your home. And Who does right/wrong? What can you do? 每組組員想一個在家裡爸媽如何對待你的事件，誰是誰非，該怎麼做。 <p>(二)Solution 解決方法 : (23 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> T : Watch a film "angry" and find out the ways to settle it down. 看幾個案例並說出解決方法。(Brothers biting and fighting 5 08) S : (學生中英文回答皆可). T : Watch a film "scared" and find out the ways to settle it down. 看幾個案例並說出解決方法。(proven strategies to help children overcome 13 07) S : (學生中英文回答皆可). <p>(三)Key points summarizing 重點歸納 : (2 分鐘)</p> <p>We show yourself so that people could understand why you react like that. Let people know your better. You must use a right way to show your feelings at all kind situation. 不管面對的是什麼狀況，都要用健康的方式表達自己的感受，讓對方了解。情緒要適時表達出來，別人才能知道。</p> <p style="text-align: center;">~第四節課結束~</p>
教學策略	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> 視聽設備: 電腦, 螢幕、投影機。 教具: 心情圖卡 延伸教材及網站
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

慈大附中國小部 109 學年度第一學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第四單元 美好的假期 Happy Holidays		教材來源	南一版 三年級上學期
實施年級	三年級		節數	共 4 節， 160 分鐘
設計理念	鼓舞學童表達自己參與戶外活動的所見所聞，並藉此增進學童的認識與互動；接著體會遵守規則的益處與重要性；最後讓學生知道尊重大自然的重要性，並了解意外發生時，應該有的處理態度與方式。			
健康 核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	英語 核心 素養	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>	
健康 學習 重點	<p>學習 表現</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	英語 學習 重點	<p>學習 表現</p> <p>1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。</p> <p>2-II-4 能使用簡易的教室用語。</p> <p>3-II-3 能看懂課堂中所學</p>	
	<p>學習 內容</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	學習 內容	<p>5-II-3 能以正確的發音及適切的速度朗讀簡易句型的句子。</p> <p>5-II-4 能運用所學的字母拼讀規則讀出英文字詞。</p>	
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。 2. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。 3. 解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能聽、說、及讀出主要的單字及句型。 2. 學生能將簡易的英語融入日常的生活。 			

Section 1 Family Activities

第一節 家庭活動

word bank : **go swimming/go camping/go hiking/indoor/outdoor/**

sentence patterns : **Q : What do you do on weekends?**

A : I like to go hiking with my friends/family.

(一)Experience sharing 經驗分享：(15 分鐘)

T : What do you like to do with your families on weekends? Indoor? Or outdoor?

請學童分享周末都與家人做哪些活動?室內的?還是戶外的?

S : (學童中英文回答皆可). We like to go hiking.

(二)Holiday activities 假日活動：(23 分鐘)

1. T : Where can we go on holidays in Hualien?

週末在花蓮我們可以去哪裡?

S : (學童中英文回答皆可). There are many places to go on holidays in Hualien.

Indoors : art galleries, libraries, or show. Outdoors : whale watching, Asia Cement Ecological Park, Taixin Farm, Meilun Mountain Park, Masadi Forest.

花蓮有那些適合假日全家人一起參與的活動。室內的例如:美術館、圖書館或欣賞展演。戶外的例如:賞鯨、亞泥生態園區、台開心農場、美崙山公園、大農大富平地森林園區。

2. T : Please talk about the traffic rules for the drivers and passengers in the car.

3. T:What are the rules of driving safety?

S : (學童中英文回答皆可). You can't play with buttons and switch doors, and move your heads and hands outdoor. You must fasten a seat belt(car seat), answer the cellphone on the side of road, on speaker/hands free and be yield to your pedestrians.

(乘客/駕駛)學生認識乘坐汽車安全的規則行車安全。如不可玩弄按鈕及開關門、頭與手部能伸出車外、要繫安全帶、小小孩要坐安全椅、汽車應禮讓行人、(駕駛)路邊停接手機(用免持或耳機)。

(三)Discussion 共同討論：(2 分鐘)

T : What are healthy activities and unhealthy activities?

S : (學童中英文回答皆可).

老師與學生一起討論哪些是健康的活動，哪些是不健康的活動?

~第一節課結束~

教學策略

Section 2 Preparation Before the Trip

第二節 行前準備

word bank : **backpack/hat/rain coat/water bottle/snack/sunblock**

sentence patterns : 1. **Q : What do you need for hiking?**

A : We need a backpack.

2. **Q : What do we need to follow when driving?**

A : Don't open the door when driving.

(一)Experience sharing 經驗分享 : (15 分鐘)

T : Ss share their personal experiences in the hiking trails or on the forest trails.

請學童分享山林步道(美崙山、白雲步道、楓林步道、太魯閣相關步道、錐鹿古道)健行活動的親身經歷與見聞。

S : (學生中英文回答皆可).

(二)Security considerations 注意事項 : (20 分鐘)

1. T : While we are on the road, we still need to follow the rules we talked about last week. What are they?

行車該注意哪些事情?

S : (學生中英文回答皆可).

2. T : Let's discuss in teams about what you need to know for hiking? Please write your answers down on the white board and share with us.

教師讓學生在小組討論並在小白板寫下健行要準備什麼?

S : (各組學生中英文發表皆可) .We need a water bottle and a hat.

(三)Key points summarizing 重點歸納 : (5 分鐘)

1. T : How can we have a safe hiking?

S : (學生中英文回答皆可)The trail hiking tools need to be light and useful, and don't forget all the tools you need for hiking.

步道健行裝備以輕簡實用為主，帶齊裝備不疏漏，才能確保旅遊安全品質。

2. T : How to be a green hiker?

S : (學生中英文回答皆可)Leave only your footprints. Only take pictures home.

「無痕山林運動」使遊憩活動對自然環境的衝擊降到最低。

~第二節課結束~

教學策略

Section 3 Dangerous Situation

第三節 危險情況

word bank : **dangerous/insect bite/cut/**

sentence patterns : 1. **Q : What can we do when an insect/snake bite?**

A : I can use the ointment after bite.

2. **Q : How do you stay safe when hiking?**

A : Don't walk alone. (可用中文回答)

(一) Experience sharing 經驗分享 : (15 分鐘)

T: Ss share the dangerous experiences in the hiking trails /on the forest trails.

教師請學童分享山林步道健行活動遭遇到的危險經歷或見聞(猴子、蛇、蜘蛛、紅火蟻、蜈蚣、有毒的植物)。

S : (學生中英文回答皆可).

(二) Crisis management 危機處理 : (20 分鐘)

1. The teacher posts a map of the forest trails and discusses the dangerous situations and safe behaviors that may be encountered from the textbook.

教師張貼山林步道導覽圖，配合課本圖文內容說明，討論可能遭遇的危險情形與安全行為。

2. The teacher shows films and posted harmful animals and plants such as hornets, Pointed-Scaled Pit Viper and poisonous mushrooms.

教師張貼虎頭蜂、龜殼花、毒菇等有害動植物。

3. T : What should we do when an insect /snake bite?

S : (學生中英文回答皆可).

4. T : How to deal with an emergency?

遇到緊急狀況該如何處理

S : (學生中英文回答皆可).

(三) Key points summarizing 重點歸納 : (5 分鐘)

T : How do you stay safe when hiking?

S : (學生中英文回答皆可).

1. When we go hiking, we only need to enjoy the beauty of the nature and relax, don't forget the safety rules.

從事山林步道健行活動，再享受自然之美、放鬆心情的同時，絕對不可輕忽安全注意事項，也要有緊急危機處理的能力。

2. There are signs in the forest trails to remind visitors about the dangerous. We have to be careful about them.

山林步道各處設有標示牌，提醒遊客各種注意事項。我們要留意各標示牌，切勿掉以輕心，導致受傷。

3. Don't walk alone, always stay with adults.

不因好奇或他人慫恿而脫隊，自行探險，應與同行者共進共出。

~第三節課結束~

教學策略	<p>Section 4 First Aid Kit 第四節 急救箱</p> <p>word bank : first aid kit/ouch/bandage/</p> <p>sentence pattern : Q : What's in a first aid kit? A : There are <u>bandages</u>.</p> <p>(一)Experience sharing 經驗分享 : (12 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T : Ss share their experience of going to the health room if they have any falls or cuts? 請學童分享是否有摔傷或割傷等等，去過保健室的經驗? S : (學生中英文回答皆可). 2. T : Do you know what's in a first aid kit? 請學童分享急救箱內物品? S : (學生中英文回答皆可). 3. T reviews the contents of the first aid kit, and the timing of the use. 老師介紹急救箱內容物，以及該使用的時機。 <p>(二)Treatment timing 處理時機 : (23 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T : Do you how to treat a wound? Write them down on the white board and show us 小組討論並寫下答案 2. T : Let's watch films to see how to treat a wound? 讓我們一起看影片了解如何處理及包紮傷口? <p>(三)Key points summarizing 重點歸納 : (5 分鐘)</p> <p>T tells Ss how to take care of the wound and practice.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wash your hands. 洗淨雙手。 2. Clean the wound. 清潔傷口。 3. Sanitize the wound and use the ointment 擦藥消毒。 4. Wrap the wound 包紮傷口。 <p style="text-align: center;">~第四節課結束~</p>
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備: 電腦、螢幕、投影機。 2. 教具: 步道健行裝備圖片 3. 延伸教材及網站: 花蓮旅遊景點圖、交通安全規則、youtube 影音。
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

英語教室用語 Classroom Language

- Pay attention, everybody.
- Do you remember what we learned last period?
- Open your books at page _____.
- Come out and write it on the board.
- Whose turn is it to read?
- Which question are you on?
- Who hasn't answered yet?
- What was the _____ like?
- What do you think?
- How can you tell?
- Let me explain what I want you to do next.
- Would you give us an example?
- Could you explain a little bit more about that?
- Would you pronounce the word " _____"?
- What do you mean?
- Are you with me?
- Do you get it?
- Let's check the answers.
- One more time, please.
- We have an extra five minutes.
- Sit quietly until the bell goes.
- There are still two minutes to go.
- I'm afraid it's time to finish now.
- We'll have to stop here
- We'll do the rest of this chapter next time.
- We'll finish this exercise next lesson.

U1 骨骼健康有妙方 Good Methods for Healthy Bones

word bank : muscle/joint/bone/get hurt/Q tips/first aid/bandages

sentence patterns : 1. Q : Which part of your body got hurt?

A : My arms got hurt.

2. Q : What can you do after getting hurt?

A : I can get Q tips/first aid kit/bandages.

U2 飲食與生活 Food and Life

word bank : grains/meat and beans(全名 : meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts)/fruits/vegetables/milk/fats/breakfast/ healthy/unhealthy/ dinner/calories/fruit or vegetable salad/menu/ seasonal/local/

sentence patterns : 1. Q : What kind of food is good for us?

A : Meat and beans are good for us.

2. Q : What kind of food is unhealthy?

A : Potato chips are unhealthy.

3. Q : What do you have for your dinner?

A : I have noodles for dinner.

4. Q : What's the local/seasonal food?

A : Watermelons are local food/seasonal food.

U3 我是EQ高手 I'm an EQ Pro

word bank : happy/angry/sad/scared/bully(bulling)/angry/because/feeling/feel better/ different/scared/afraid/fear

sentence patterns : 1. Q : How does he/she feel?

A : He /She feels happy.

2. Q : Were you angry or sad with others?

A : Yes, I was angry with Tony.

3. Q : What kind of feeling do you have now? Why?

A : I feel _____. (happy, angry, sad or scared) because _____.(可說中文)

4. Q : What can you do not to feel scared?

A : I can tell my mommy.

U4 美好的假期 Happy Holidays

word bank : go swimming/go camping/go hiking/indoor/outdoor/ backpack/hat/rain coat/water bottle/snack/sunblock/dangerous/insect bite/cut/ first aid kit/ouch/bandage/

sentence patterns : 1. Q : What do you do on weekends?

A : I like to go hiking with my friends/family.

2. Q : What do you need for hiking?
A : We need a backpack.
3. Q : What do we pay attention to when driving?
A : Don't open the door when driving.
4. Q : What can we do when an insect/snake bite?
A : I can use the ointment after bite.
5. Q : How do you stay safe when hiking?
A : Don't walk alone. (可用中文回答)
6. Q : What's in a first aid kit?
A : There are bandages.

慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

109學年度第二學期沉浸式英語教學特色學校三年級健康領域教學設計

一、實施方法

(一)課程設計

- 1、本課程根據教育部民國97年頒布國民中小學九年一貫課程綱要能力指標為基礎
- 2、本課程活動設計適用於國小中年級學生之健康與體育領域教學。
- 3、本課程內容共分四個單元，每單元設計 4 週 共 14 堂課，以課程單元主題方式呈現，因此教師可視實際教學需要，彈性調整活動課程的內容。
- 4、本教材之課程設計及內容：（一）課程設計以「生活教育」為健康教育的思考主軸，進而學生學習到日常生活所需的知識與技能。（二）以健康成長與快樂學習為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。（三）從成長與生活的脈絡中，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到健康科學知識的教學。（四）以單元為課程主軸，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的健康能力，並符合學生文化背景。

(二)教學執行

本課程共有四個單元，在這四個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「大自然怎麼了」讓大家能體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。第二單元「生命的旅程」讓大家能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程；第三單元「飲食大觀園」則是探討影響家庭飲食習慣的因素；第四單元「戲水安全」協助學生能了解救溺五步驟。

(三)學習成效評量

教學進行中，有助於學生學習之做法分享：

- 1.尋找網路相關英文影片補充健康資訊，必要時輔以中文說明讓學生了解。
- 2.老師提問或分組討論生活中的健康情境問題，讓學生增加健康方面的知識。
- 3.學生角色扮演遭遇生活問題情境，全班共同討論與分享良好的健康生活經驗。

二、英語融入健康領域課程理念與架構

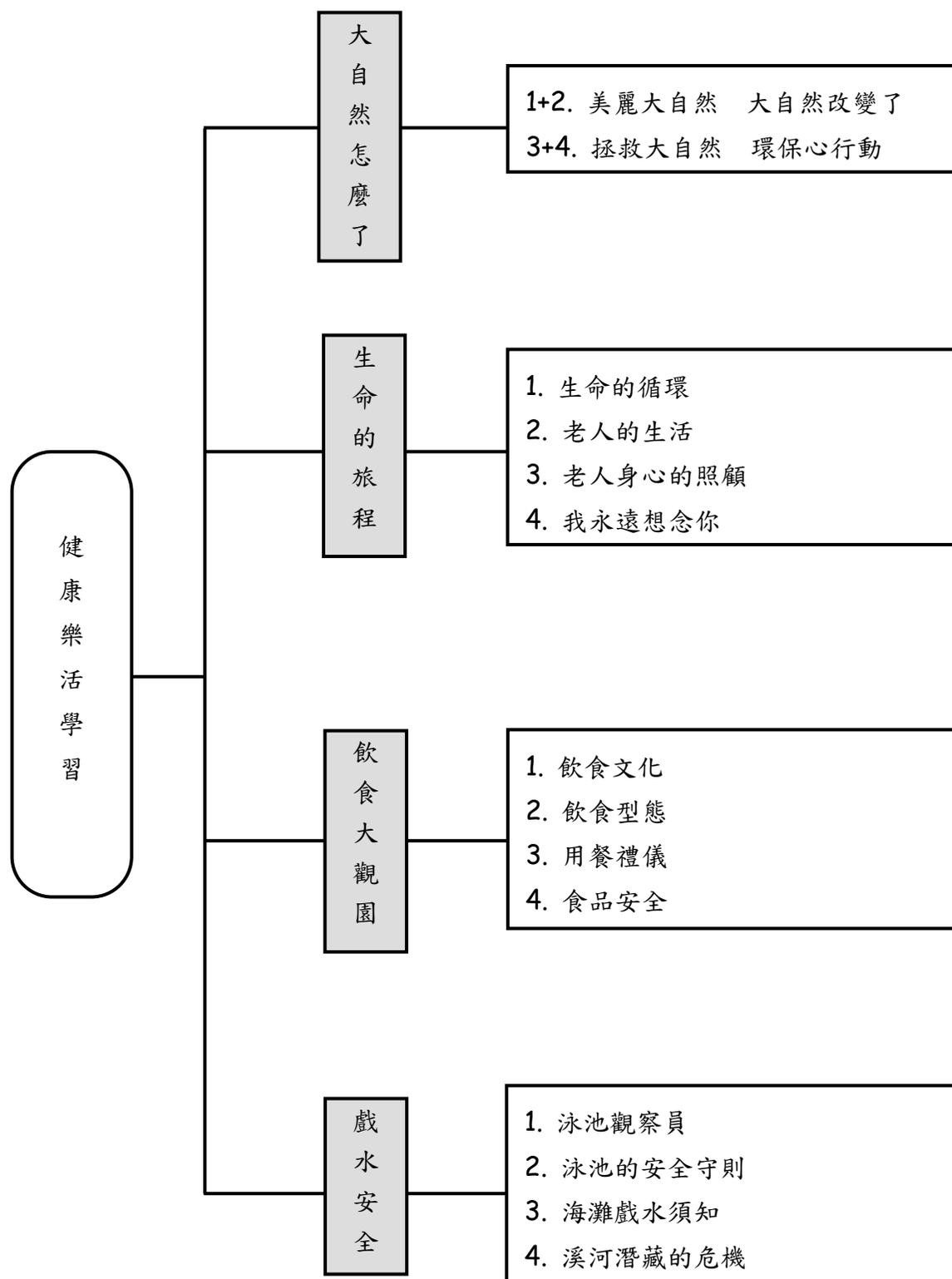
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

為了營造學生沉浸式的雙語學習情境，增加學生學習英語的機會，提升學生學習英語的興趣。本校申請計畫主題為英語融入健康課程，以三年級 4 個班級為實施對象，由英語科任教師授課。授課教師組成共備社群，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入健康相關英語字彙與句型，除了建立學生健康領域的學科知能，更要提升學生在生活應用課程中學到的英語能力。

透過課程設計，提供學生健康中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力，課前蒐集相關英語資訊，融入健康課程。健康課程計畫，每單元內容進度安排如下：

單元	名稱	教學週次
	開學準備週	第 1 週
一	大自然怎麼了	第 2~3 週(2週)
二	生命的旅程	第 4~7 週(4週)
	性平教育/性侵害防治宣導週	第 8~9 週
三	飲食大觀園	第 10~13 週(4週)
四	戲水安全	第 14~17 週(4週)
	總複習/期末考	第 18~19 週
	期末整理週	第 20 週

三、方案課程架構-健康與英語課程架構圖



四、三年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

下學期：健康樂活學習

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1	開學準備週		
2~3 (2週)	一、 大自然 怎麼了	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	希望讓兒童明瞭原本美好的自然環境，遭受到人為的破壞而使得生態失去平衡，藉此提供兒童省思的機會，並且教導兒童如何在日常生活中做好垃圾分類及資源回收的工作。
4~7 (4週)	二、 生命 旅程	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	生長、發育、老化與死亡」主題關注人在不同階段的發展任務與潛能，理解生長、發展、老化、死亡的歷程，悅納個體間的差異，以發展積極、健康、正向的生命態度。其學習內涵包括生長與發育、老化與死亡、人生特殊階段照護、成長個別差異、促進生長發育等關鍵概念。
8~9	性平教育/性侵害防治宣導週		
10~13 (4週)	三、 飲食 大觀園	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	人的生活與飲食和各種消費選擇密不可分，「人與食物」主題著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其學習內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀等關鍵概念。
14~17 (4週)	四、 戲水 安全	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的潛能。	增進安全知識與態度，了解不同場域的潛在危險，熟悉各種急救技能與安全資源，具備緊急情境處理技能，以降低傷害的嚴重性並確保人們獲得最佳的保障。安全生活的內涵包括安全意識、安全守則、急救技術、緊急應變、安全促進等關鍵概念。藥物教育則建構藥物使用的正確觀念，建立個人的社會支持系統，其內涵包含拒絕成癮物質的健康行動與生活型態等概念。
18~19	總複習/期末考		
20	期末整理週		

健康領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	健康樂活學習	教學設計者	林慧琦、洪麗文、孔祥英
教學對象	三年級	教學節次	4個單元/ 14節課
能力指標 (素養與學習表現)	1a- I -1 認識健康的基本常識 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅重性。 2a- III -1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與 社區等因素的交互作用之影響。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a- II -2 展現促進健康的行動 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。 4c- II -1 認識與身體活動相關資源。		
學習目標	認知: 1.能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2.能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。 3.能了解海灘戲水的安全須知。 4.能了解救溺五步驟。 情意: 1.能關心環境，維護自身與他人健康。 2.能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。 技能: 1.能參與學校環保活動並落實在日常生活中。 2.能探討影響家庭飲食習慣的因素。 3.能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。		
設計理念	希望透過本領域課程，以積極正向的觀念及作法促進身體健康，養成適應現在及未來生活的基本技能。此外，在課程中學會尊重不同的個體，培養群體及團隊合作的態度，建立健康的生活型態與社區合作的概念，並且在配合落實國家政策的推展與宣導之下，讓孩子擁有健康身體與健康觀念！		
教學方法	觀察法、示範教學法、討論法、問題教學法、合作學習教學法		
教學策略	分組合作、口頭發表、小組討論、角色扮演		
學習模組	自學→共學→共好		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pay attention, everybody. ▪ Open your books at page _____. ▪ Come out and write it on the board. ▪ Whose turn is it to read? ▪ Which question are you on? ▪ Who hasn't answered yet? 		

教室用語

- What was the _____ like?
- What do you think?
- How can you tell?
- Let me explain what I want you to do next.
- Would you give us an example?
- Could you explain a little bit more about that?
- Would you pronounce the word " _____"?
- What do you mean?
- Are you with me?
- One more time, please.
- We have an extra five minutes.
- Sit quietly until the bell goes.
- There are still two minutes to go.
- I'm afraid it's time to finish now.
- We'll have to stop here
- We'll do the rest of this chapter next time.
- We'll finish this exercise next lesson.

慈大附中國小部 109 學年度第二學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第一單元 What happened to the nature? 大自然怎麼了	教材來源	南一版 三年級下學期
實施年級	三年級	節數	共 2 節， 80 分鐘
設計理念	三年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。		
健康 核心 素養	<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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	英語 核心 素養	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>
健康 學習 重點	學習 表現	<p>1. 1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2. 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3. 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>1. 1- II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>2. 2- II -3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>3. 3- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>
	學習 內容	<p>1. Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>2. Da- II -1 良好的衛生習慣。</p>	<p>1. Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節</p> <p>2. Ac- II -2 簡易的生活用語。</p> <p>3. B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>
學習目標	<p>健康</p> <p>1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。</p> <p>2. 能主動思考解決環境的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。</p> <p>3. 能說出自然環境的改變對人類或其他生物的健康造成的影響。</p> <p>4. 能了解環保行動的目的。</p> <p>英語</p> <p>1. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</p> <p>2. 積極參與各種課堂練習活動，並妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</p> <p>3. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</p>		

第一單元 大自然怎麼了

Section 1 第一節

Part 1: Nature is beautiful 美麗的大自然(20 分鐘)

Word bank : beautiful/picture/

Sentence pattern : Q : What can you see from the picture?

A : I can see the firefly.

(一) Experience sharing 經驗分享 : (10 分鐘)

Did you and your family go to the countryside? Tell us about it.

老師讓學生分享自己或家人之前去鄉下(郊區)遊玩的經驗。

(二) Tour process 遊玩經過 : (8 分鐘)

1. T : What can you see at the countryside?

你在鄉下(郊區)地方可以看到甚麼?

S : (學生中英文回答皆可). I can see fireflies.

2. T : What's different between city and countryside? Which one do you like? Why?

城市與鄉下哪裡不同?你喜歡城市還是鄉下? 為什麼呢?

S : (學生中英文回答皆可).

(三) Good environment 優良環境 : (2 分鐘)

1. T : How can the environment be so beautiful?

S : (學生中英文回答皆可). Because nobody throws garbage.

2. We need to keep the environment clean and have good healthy bodies.

環境要保持清潔, 居民身體才會健康。

Part 2: Nature is changing 大自然正在改變中(20 分鐘)

Word bank : clear cutting/temperature rise/pollution

Sentence patterns : Q : How can we save our environment?

A : No clear cutting.

(一) What happened? 怎麼了 : (10 分鐘)

1. T : Why is the environment changing? Let's watch films first.

為什麼環境改變了?讓我們看影片來了解

2. T : What do you see from the film? What do you learn?

你在影片中看到了甚麼? 你學到了甚麼?

S : (學生中英文回答皆可).

(二) Experience sharing 經驗分享 : (5 分鐘)

T : Do you have experiences to see garbage everywhere. Share with us.

你們有去過很多垃圾的地方嗎?跟大家聊聊你看到甚麼?

S : (學生中英文回答皆可).

(三) Protect nature 保護自然 : (5 分鐘)

T : What can we do for our environment?

我們該怎麼做保護我們的自然環境。

S : (學生中英文回答皆可).

~第一節課結束~

教學策略

Section 2 第二節

Part 3: Save nature 拯救大自然(20 分鐘)

Word bank : **pick up garbage/close river/reporting lines/**

Sentence pattern : **Q : What can you do when you see dirty river?**

A : I can pick up garbage.

(一) Who can help? 誰來幫忙 : (2 分鐘)

T : The river is dirty. How do you feel?

老師給學生看髒亂的沙灘圖片，詢問學生覺得如何?

S: (學生中英文回答皆可).

(二) environmental clean 環境處理 : (17 分鐘)

1. T : What can you do for the dirty environment? What can you do in our daily life? Let's discuss in teams and write on the white board and share with us.

你可以為髒亂的環境做什麼? 在日常生活中你可以做什麼? 讓我們小組討論並寫在小白板上並分享。

2. T: Is the clean environment important for people and animals? Why?

S: (學生中英文回答皆可).

(三) Healthy life 健康生活 : (1 分鐘)

T : What can we do for our environment?

1. We can pick up garbage, close river, and call reporting line 0800-066666.

我們可以撿拾垃圾，封溪復育，打檢舉專線。

Part 4 Environmental protection 環保心行動(20 分鐘)

Word bank : **reduce/reuse/recycle**

Sentence pattern : **Q : How to reduce plastic?**

A : We can reuse the plastic bags.

(一) Tree Protection 保護樹木 : (3 分鐘)

T : Do you know what tree can do for us?

老師提問學生樹可以為我們做什麼?

S : (學生中英文回答皆可)。

(二) Garbage reduction 垃圾減量 : (10 分鐘)

1. T : Do you know what garbage sort are at our school?

你們知道學校資源回收分類嗎? 分哪幾類?

S : (學生中英文回答皆可)。 They are 4 kinds. They're paper, plastic, glass, aluminum can.

分成四類，紙類、塑膠、玻璃、鋁罐。

2. T : Do you have garbage reduction after school?

你在家有做垃圾減量的事情嗎?

S : (學生中英文回答皆可)。 I bring my bag to shop.

3. T: What can the garbage sort do for us? Let's watch a film.

垃圾回收可以做什麼? 讓我們看影片來了解。

教學策略

(三)Energy saving and carbon reduction 節能減碳：(5 分鐘)

1. T: What can we do for energy saving and carbon reduction?

我們可以做那些事情來節能減碳

S: Take the elevator less and take more stairs. Take public transportation, and turn off the light when you leave.

(四)Summary 重點整理：(2 分鐘)

T : What can we do to help our environment?

1. We can protect trees.

我們可以減少砍樹。

2. We can reduce garbage, reuse bags and recycle.

我們可以減少垃圾、重複使用、回收再利用。

T : Why do we need to do energy saving and carbon reduction?

1. We can do energy saving and carbon reduction to slow down the greenhouse effect.

我們可以節能減碳來減緩溫室效應。

2. We only have one earth. We help the earth and we can live in a good environment.

我們只有一個地球，幫助地球讓我們可以住在一個好環境。

~第二節課結束~

慈大附中國小部 109 學年度第二學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第二單元 Journey of Life 生命的旅程		教材來源	南一版 三年級下學期	
實施年級	三年級		節數	共 4 節， 160 分鐘	
設計理念	三年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1a-I-1 認識健康的基本常識 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	英語 學習 重點	學習 表現	1. 1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2. 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 3. 3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。		學習 內容	1. Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節 2. Ac-II-2 簡易的生活用語。 3. B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解出生、成長、老化及死亡是人生必經的歷程。 2. 能了解不同人生階段需要不同的照顧。 3. 能觀察並描述老年人的外觀及活動力。 4. 能以健康的態度面對已故或瀕死的家人、同伴或其他生物。 5. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 2. 積極參與各種課堂練習活動，並妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 3. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

Section 1 Life Cycle

第一節 生命的循環

Word bank : life cycle/butterfly/

Sentence pattern : Q : Tell me about the lifecycle of a butterfly?

A : (學生中英文回答)

(一) Warm Up 引起動機: (8 分鐘)

Watch a film "The Lifecycle of a Butterfly" 影片觀賞

Butterflies go through a life cycle. There are four stages. The first stage is the eggs. The second stage is the caterpillar. The third stage is the pupa. The fourth stage is a butterfly comes out of the pupa.

老師播放蝴蝶生命循環影片，學生從中討論人的一生與生老病死。

(二) Group Discussion 小組討論: (30 分鐘)

1. T: Let's watch a film "The Lifecycle of a plant." Students discuss four seasons and the life of plants also have a cycle of life.

老師與學生觀賞影片討論自然界的四季，植物的一生跟蝴蝶一樣有生命的循環。

2. Ss in teams talk about what the meaning of life is to you? What do you want to be when you grow up? What can you do to the society? Share with us.

老師讓學生討論生命對你的意義是什麼？人一生只有一次，你有想過你長大後想成為什麼？想為社會做點甚麼？

(三) Summary of the Lesson 老師歸納: (2 分鐘)

The process of human life cycle and aging - from prenatal, infancy, childhood, adolescence, adulthood to old age, from optimal conditions to gradual change, growth, maturation, reaching peaks, to beginning to weaken.

The process of life cycle aging, from the pregnancy phase at the beginning of life, to the energetic life and then into old age.

人類生命循環與老化的過程—從產前時期、嬰兒期、兒童期、青春期、青少年期、成人期到老年期，不同時期的人體狀況—從最佳狀況到逐漸發生變化、成長、成熟、抵達顛峰，到開始衰弱。生命周期老化的過程，從生命開始的懷孕階段，到充滿活力過一生然後進入老年。

~第一節結束~

教學策略

Section 2 Life Of The Old

第二節 老人的生活

Word bank : **the old/take care/**

Sentence patterns: **Q : How do you take care your grandparents?**

A : I get along with them after school.(Ex.)

(一) Warm Up 引起動機: (5 分鐘)

繪本閱讀: My grandpa storybook

<https://www.youtube.com/watch?v=EEMOIqD7PwI>

(二) Group Discussion 小組討論: (30 分鐘)

1. Do you live with grandparents now? What's different in their look and actions from you?

你和爺爺奶奶住嗎?他們的外觀、行動和你有什麼不一樣?

2. Have you ever heard grandparents share their stories and life experiences from their youth?

是否聽過爺爺奶奶跟家人分享他們過去年輕時的故事與生活經驗?

3. What activities do they usually do?

平日老年人最常從事哪些活動?

4. What do you do for them? Do you do well?

你為爺爺奶奶做過哪些事?表現如何?

(三) Summary of the Lesson 老師歸納: (5 分鐘)

1. The body is like a machine, getting older as the time passes.

人的身體就像一部機器，時間久了就會漸漸老化，功能也會逐漸退化，這是正常的現象。

2. "Home has an old, if there is a treasure", grandparents have lots of life experiences and they can teach us a lot.

「家有一老，如有一寶」，爺爺奶奶的人生歷練比我們豐富，可以提供我們許多寶貴的經驗。

3. Spend time with them, listen to them, care about their needs, and make them feel happy.

多陪伴老人家，聽他們談話，關心他們的需要，讓他們度過愉快的晚年。

~第二節結束~

教學策略

Section 3 Physical And Mental Care Of The Old

第三節 老人身心的照顧

Word bank : smile/hug/

Sentence pattern : **When he is with me, he smiles.**

(一) Warm Up 引起動機: (5分鐘)

教師敘說主角威力爺爺生病的故事(課本50-51)

(二) Group Discussion 小組討論: (13分鐘)

1. What kind of sickness do the old usually have?

老年人有那些常見疾病?

2. Why do the old often get sick?

為甚麼老人會容易生病?

3. How do we take care for the sick elder?

如何照顧生病老人?要注意什麼事?

4. What can we do for the old?

我們可以為長輩做些什麼,讓他們能安享晚年?

(三) Performance 情境表演: (20鐘)

衝突情境1: 好說歹說奶奶就是不願出門

爸爸一直想帶從未出國的奶奶到國外走走,但奶奶髖骨骨折開刀後,雖已康復,但擔心再摔倒骨折,不要說出國了,連到住家附近公園走走,她都不願意。看著奶奶日漸變成白髮蒼蒼的宅女,讓想盡孝心的爸爸傷透腦筋,幾次溝通無效,還爆發了口角爭執。

衝突情境2: 外公排斥看病 病情越拖越嚴重外公有高血壓,常常胸悶、頭暈,寧可

躺在床上休息,就是不願意去看醫生。媽媽不解外公為何明明不舒服,卻整天窩在家,每次叮嚀外公不舒服要去醫院檢查一下,外公總是一臉絕望又生氣的說:「反正我老了,沒用了,看病只是浪費錢……」

(四) Summary of the Lesson 老師歸納: (2分鐘)

1. The old should pay more attention to diet and exercise and live happily in old age.

老年人要特別注意飲食,多運動,保持身心健康,才能快樂度過晚年生活。

2. The most important thing for the old is the family' care, we can walk, chat or do exercise with them.

老年人最需要的就是家人的陪伴,我們可以多陪陪家中的長輩散步、聊天或運動。

3. If the old are sick, we need to pay more patience and love to them.

如果家中的長輩生病了,需要付出更多的耐心和愛心,讓他們感受家人的關懷。

~第三節結束~

	<p>Section 4 I Miss You 第四節 我永遠想念您</p> <p>Word bank : die/miss/pray/ Sentence pattern : Q: What can you do, when you are sad? A: I can <u>listen to music</u>.</p> <p>(一) 引起動機: (15分鐘) Share your experience that you have lost your loved people or animals. 經驗分享，發表曾失去心愛物品或其他動物。</p> <p>(二) Group Discussion 小組討論: (23 分鐘) 閱讀爺爺寫給威力的信後討論(課本 P.53)</p> <ol style="list-style-type: none"> How do you feel when he/she/it almost die? What can you do to feel better? 面對家人或寵物瀕臨死亡時，自己心裡會有什麼感受? 如何抒發心中悲傷的情緒? How to deal with your sadness when he/she/it died? 面對家人死亡/寵物死亡時，你該怎麼辦? If you are Willy, how can you do for grandpa in his final life? 如果你是威力，會如何陪伴爺爺走完人生最後的旅程? Discuss how to deal with sadness. 討論如何抒發悲傷情緒 <p>I Miss You: A first look at death by Pat Thomas https://www.youtube.com/watch?v=EyM97X4lhEo</p> <p>(三) Summary of the Lesson 老師歸納: (2 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> We will go through born/old/sick/die 4 stages in life, we have to spend a good time with his family in his lifetime. 生老病死是人生必經的過程，我們要在家人有生之年好好地陪伴他，讓他的人生很充實、很幸福，當他瀕臨死亡時，能夠勇敢地陪他一起面對。 Beautiful leaves will fade, beloved pets will die, life is important. We need to care about friends and relatives around us. 美麗的樹葉會凋謝，心愛的寵物會死亡，生命是可貴的。要愛惜身邊的親友，珍惜共同生活的美意天，培養尊重生命的意念。 We need to be healthy to face our family or pets die. 面對家人瀕臨死亡或心愛的寵物死亡時，要以健康的態度面對，並學習抒發心中悲傷的情緒。 <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> 視聽設備: 電腦, 螢幕、投影機。 教具: 教學 PPT、影片、 延伸教材及網站:
評量方式	口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度

第3節 補充資料參考資料:老年人的生理變化

「視茫茫髮蒼蒼」常是描寫老年人的代名詞。然而，有一些老年人頭髮仍舊烏黑，也沒有老花眼，因此年齡與老化並不一定相符合，亦即生理年齡並不等於實際年齡。但是隨著年齡的增加，身體也會隨著改變，小至細胞，大至器官、個體都會老化，只是每個人老化的速度不一樣。依器官的不同，老人的生理狀況會有下列的變化：

1. 感官系統：

視覺方面，近距離的視力變差，對黑暗的適應能力降低，水晶體會變黃且變不透明，眼睛對深淺的感覺會減退，對比色的敏感度下降，所以老人的生活環境應有充足的照明；聽覺方面，兩側高頻率聽力喪失，且分辨聲音的來源有困難；嗅覺方面，其功能約降低50%；味覺方面，舌頭上的味蕾只剩約20%，所以老人常食之無味。

2. 免疫系統：

免疫細胞媒介的免疫力降低，抗體產生減少，對疫苗的反應較差。

3. 消化系統：

由於口腔粘膜萎縮、唾液分泌減少，及牙齒缺損，造成老年人容易營養不良；藥物在肝臟的清除能力變差，胃酸分泌輕度降低，大腸收縮變緩，鈣質吸收降低。

4. 心臟血管系統：

收縮血壓上升，舒張血壓不變，最大心臟排出量降低，周邊血管阻力增加，休息時心律不變，但最大心率會降低。

5. 內分泌系統：

血糖耐受力不足，飯前血糖每十年增加一毫克/分公升，飯後血糖上升十毫克/分公升；卵巢賀爾蒙減少，基礎代謝率減少。

6. 腎臟系統：

大多數的藥物需經由腎臟排泄，由於老人的腎功能減低，因此用藥需由低劑量開始。

7. 關節骨頭系統：

骨折復原緩慢，骨頭密度減少，關節基質異常，肌肉組織明顯減少。

8. 神經組織系統：

大腦組織輕度減少，反應時間延長；睡眠方面，時間減少，熟睡的比率也減少，因此老人常抱怨失眠。

9. 呼吸系統：

肺功能降低，以及咳嗽效率降低，使得老人在呼吸時必須用更大的力氣，也容易發生肺部感染。

老化是一個正常的過程，要減緩老化的速度，或使生理年齡小於實際年齡，平常必須保持身體和心理的健康。飲食均衡，定時適量，營養超量並不能獲得額外之好處，反而稍微減少一些會延緩代謝，因而緩和老化的進行。充足睡眠，規律運動，不抽菸、飲酒，減少感染的機會，定期健康檢查及相關預防保健，如打疫苗等，即為「抗老防衰」的基本原則。

誰說老人家難相處？專家教你與長輩輕鬆應對

「媽媽越老越愛碎念，動不動就嫌東嫌西」、「爸爸血壓居高不下，要帶他出門看醫生，他一直不肯！」隨著家中長輩年紀漸長，不少子女受限於相處時間不足，導致溝通出現摩擦。

若爸媽衰老後衍生生理退化、心理憂鬱等問題，精神科醫師提醒，與憂鬱老人溝通，必須具有耐心、同理心與關心的「3心」特質，再加上一些正向對話技巧，才能打破老人「歹逗陣」迷思，進一步營造和諧互動氣氛。

解析狀況題 讓你更自在與憂鬱長輩應對

雖然臺灣已進入高齡化社會，但銀髮族的心理衛生問題，重要性始終不如三高、癌症等老人常見疾病；衛生福利部八里療養院副院長、臺灣精神醫學會祕書長黃敏偉更指出，老年憂鬱症常與失智症等疾病混淆，不易在第一時間被診斷發現，無形間增加許多家庭與社會負擔。

臺北榮民總醫院老年精神科主治醫師蔡佳芬提醒，老化是一種漸進式失去的過程，不論你我，當身心因老化逐漸喪失自我控制能力，這種感覺任誰都不好受。

面對老化帶來的失落，不少個性敏感、自尊心較高的老人家，會出現較多情緒問題。子女應多感受、體諒父母乍聽尖銳、情緒化字眼背後的心情，多點包容與正向回應，才能化解衝突，為父母營造和樂的老年生活。面對不同的老人憂鬱個案應調整應對方法，以下是常見的衝突情境，請醫師建議如何更輕鬆的與爸媽溝通。

衝突情境 1：好說歹說媽媽就是不願出門

出社會多年，怡秀一直想帶從未出國的媽媽到國外走走，但媽媽髖骨骨折開刀後，雖已康復，但擔心再摔倒骨折，不要說出國了，連到住家附近公園走走，她都不願意。

看著媽媽日漸變成白髮蒼蒼的宅女，讓想盡孝心的怡秀傷透腦筋，幾次溝通無效，還爆發了口角爭執。

破解關鍵

面對回應與自己相左的長者，黃敏偉醫師提醒，老人家雖然各方面功能都退化，身為晚輩，最忌諱用命令、激將的口吻「建議」長輩執行你希望的事。

蔡佳芬醫師建議，遇到這類僵局，可試著找長輩最信任、疼愛的人，以邀約或自嘲幽默的口吻，站在長輩角度，向其提出建議，且不要因一次拒絕就氣餒。

透過一次次邀約，找出長輩不願出門的真正原因；並善用節日，多給幾個外出的理由，都有助引導長輩出門。

NG 說法

★命令口吻

反正旅費我出，你給我去玩就對了！

★數落口吻

不想去玩就算了，之後不要怪我沒帶你出國！

OK 說法

★自嘲策略

前陣子跟同事聊天，同事講到日本人氣人偶熊本熊，我還以為真有那種熊，鬧了笑話好糗哦！熊本熊是日本福岡的吉祥物，我們沒去過，搭飛機也不會很遠，我們一起去看看？

★信任邀約策略

找孫子、孫女或長輩信任的人，「邀請」長輩一起出去走走。例如：現在日幣貶值，出去玩很划算，少一個人旅行團開不成，你跟我們一起去啦！

★多元選擇策略

出國如果太遠，不然我們在臺灣玩？看是要去高雄吃美食，還是要去花東看自然景觀？

衝突情境 2：爸爸排斥看病 病情越拖越嚴重

志維的爸爸有高血壓，常常胸悶、頭暈，寧可躺在床上休息，就是不願意去看醫生。

志維不解爸爸為何明明不舒服，卻整天窩在家，每次叮嚀爸爸不舒服要去醫院檢查一下，爸爸總是一臉絕望又生氣的說：「反正我老了，沒用了，看病只是浪費錢……」。

破解關鍵

黃敏偉醫師觀察，長輩們不愛看病，多數原因與害怕的鴛鴦心態、擔心拖累晚輩的罪惡感，以及就醫環境不友善，覺得看病很麻煩等因素有關。

對於寧可硬撐，也不願「有病治病」的長輩，釐清不想看病的原因，是解決問題的關鍵。

蔡佳芬醫師也提醒，長輩畢竟是長輩，為人子女者，應對長者多一點耐心與包容，不要因為老人家一次拒絕就氣餒，或是「見笑轉生氣」，以免問題沒解決，反而兩敗俱傷。

NG 說法

★強勢口吻

生病就是要看醫生，明天我帶你去。

★激將口吻

是你說不去看病的，以後不要喊不舒服！

OK 說法

★他人經驗策略

我朋友才 30 歲就得到高血壓，聽說有胸悶、頭暈這些症狀，爸爸你也有嗎？要不要這周找個時間，我陪你看醫生？

★自當誘餌策略

我最近健檢被檢查出高血壓，爸爸你陪我去看醫生，好嗎？我們兩個一起去比較有伴，你也可順便問醫師，有什麼方法能改善胸悶、頭暈？

★降低恐懼策略

最近新聞說，現在治療高血壓藥物很好，吃了沒什麼副作用，也不會讓病情惡化到爆血管。爸爸，我們要不要一起去做一下檢查，搞不好簡單吃個藥，就能控制了。

慈大附中國小部 109 學年度第二學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第三單元 Food Grandview 飲食大觀園		教材來源	南一版 三年級下學期	
實施年級	三年級		節數	共 4 節， 160 分鐘	
設計理念	三年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1. 1a-I-1 認識健康的基本常識 2. 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與 社區等因素的交互作用之影響。 3. 3c-I-2 表現安全的身體活動行為 4. 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	英語 學習 重點	學習 表現	1. 1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2. 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 3. 3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	1. Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 2. Ea- I -2 基本的飲食習慣。 3. Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 4. Eb- I -1 健康安全消費的原則。		學習 內容	1. Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 2. Ac- II -2 簡易的生活用語。 3. B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。 2. 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3. 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。 2. 積極參與各種課堂練習活動。 3. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

Section 1 Diet Culture

第一節 飲食文化

Word bank : **diet/seafood/yummy food/**

Sentence patterns : **Q : What kind of yummy food do you tell foreigners to eat in Taiwan?**

A : I tell them to eat _____.

(一) Warm Up 引起動機 : (10分鐘)

T: If foreigners come to Taiwan, what are you going to tell them to eat?

S: I tell them to eat _____.

老師詢問學生，如果有外國人來，會介紹那些台灣美食給他們吃呢？

(二) Group Discussion 小組討論 : (25分鐘)

1. T: What Taiwanese food is popular?

S: The _____ is popular.

老師播放台灣美食影片，讓學生從影片中解台灣美食。

● https://www.youtube.com/watch?v=6h4qkR8_dzM&t=25s

● 15 TOP TAIPEI STREET FOODS | TAIWAN FOOD GUIDE 1216

2. T: What group of food is it?

S: It is _____.

(The teacher tells Ss Taiwan is basically divided into four groups: southern Fujian, Hakka, indigenous people, new residents.)

老師詢問學生一些食物圖片是屬於哪一個族群的。老師說明台灣基本分四大群：閩南、客家、原住民、新住民。例如問學生滷肉飯：閩南，酸菜炒大腸：客家，山蘇、山豬肉：原住民，河粉：越南，酸辣口味：泰國。東大門原住民一條街有那些食物等等…)

3. T: What kind of food do you usually eat with your family?

S: We eat _____. It's _____.

老師問學生知道自己是哪個族群並分享自己和家人常吃的食物。老師詢問學生這些食物那些是健康或不健康。

(三) Summary of the Lesson 老師歸納 : (5分鐘)

1. We should eat the healthy food and get nutrition.

飲食要注重健康和營養。

2. Students sang food song, this period is over.

學生唱食物歌曲，在歌聲中結束這課。

~第一節課結束~

教學策略

Section 2 Eating Habits

第二節 飲食型態

Word bank : **habits/exercise/light meal/vegetarian/**

Sentence patterns : 1. Q : What do you like to eat?

A : I like to eat _____.

2. Q : Do you like western food or eastern food? Why?

A : I like _____ because it's_____.

(一) Group Discussion 小組討論：(10分鐘)

1. T: What do you like to eat? Do your parents or grandparents eat the same as yours?

S: I eat _____. They eat _____. No, we don't eat the same food.

老師詢問學生喜歡吃什麼?老師詢問學生在飲食上和爸媽和阿公阿嬤吃有何不同?

老師再詢問各位阿公阿嬤吃的是不同嗎，還是大致是一樣的?

(二) Play films 播放影片：(28分鐘)

1. The teacher plays the film.

播放兒童、青年人和老年人飲食的影片。

○ <https://www.youtube.com/watch?v=KD-FmeueFUo>

○ Healthy Aging with Nutrition 543

○ <https://www.youtube.com/watch?v=5wDBopPKZhg>

○ Healthy + Easy Recipes for Teens! 610

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

○ Healthy Eating: An introduction for children aged 5-11 203

2. T : What kind of food you don't like to /can't eat? How about other people?

S : I don't like to eat _____.

有那些東西是你不吃的或者不喜歡吃的，例如素食者吃蔬菜和回教不吃豬肉。

蠶豆症不能吃蠶豆，乳糖不耐症不能吃糖等等。

3. T : Do you like western food or eastern food? Why?

S : I like _____ because it's_____..

老師提供數張食物圖片讓學生說出是哪個國家的，接著播放西式與中式飲食影片，學生從影片中了解西式與中式飲食上差異。

(三) Summary of the Lesson 老師歸納：(2分鐘)

Everyone needs a healthy diet and grow up happily.

每個人要健康飲食，才能快樂成長。

~第二節課結束~

教學策略

Section 3 Dining Manners

第三節 用餐禮儀

Word bank : **manner/clean up/**

Sentence patterns : **Q : Who is popular?**

A : Polite people are popular.

(一) Group Discussion 小組討論：(10 分鐘)

1. Did you eat western food before? How do they set the dish? Please draw on the small white board.

老師問學生是否吃過西餐?真正西餐的餐具擺法?請小組依據想法畫在小白板上。

(二) Play a film 觀賞影片：(28 分鐘)

1. Teacher plays western and eastern dining manners films.

老師播放西式與中式用餐禮儀影片。

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

○ East vs West Cuisine and Etiquette 255

2. Let's see your drawing is correct or not.

檢視看看剛剛畫的是否正確，重新修改將正確的畫出來。

3. T: What manners should you notice when you eat eastern/western food?

S: We should _____.

老師詢問中式與西式用餐禮儀，例如先上湯，沙拉、湯匙朝外舀，在日本拉麵要吃大聲一點，但在台灣這樣是不禮貌的。

(三) Summary of the Lesson 老師歸納：(2 分鐘)

No matter eastern or western food, we need to be polite and you're popular everywhere.

無論中式或西式，還是有共同要注意的禮貌，有禮貌的人到那裡都受人歡迎。

~第三節課結束~

教學策略

教學策略	<p>Section 4 Food Safety 第四節 食品安全</p> <p>Word bank : green mark/eat more/eat less/less sugar/less salt/</p> <p>Sentence patterns : 1. Q : How do you choose food? A : I choose food if it's_____.</p> <p>2. Q : What kind of food you can eat more? A : I can eat _____ more.</p> <p>(一)Play films 播放影片 : (10分鐘)</p> <p>T: Do you know there is a cooking oil problem before? S: I know there is _____.</p> <p>老師播放之前地溝油，塑化劑等影響食安事件的影片。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● https://www.youtube.com/watch?v=NvnJrH1WW98 ● Curing Our Plastic Problem 706 <p>(二) Group Discussion 小組討論 : (28 分鐘)</p> <p>1. T: Do you know the problems of unhealthy food cause? S: I think they are _____.</p> <p>學生從影片中了解不健康食物的影響。</p> <p>2. T : How do you choose the healthy food ? We should know some facts. S : I know the sugar is little because _____.</p> <p>老師說明如何選購食物，認識一些食物包裝內容標示。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● https://www.youtube.com/watch?v=yIYOw04AAVk ● Nutrition Facts Labels - How to Read - For Kids - Dr. Smarty 429 <p>3. T : What kind of food we can eat more, eat less or don't eat? S : I can eat _____ more.</p> <p>老師介紹哪一些食物可以多吃，哪一些食物可以少吃，哪一些食物儘量不要吃。</p> <p>(三) Summary of the Lesson 老師歸納 : (2 分鐘)</p> <p>Eating the right and healthy food is important to the body. 吃對正確和健康的食物對身體很重要。</p> <p style="text-align: center;">~第四節課結束~</p>
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備: 電腦，螢幕、投影機。 2. 教具: 教學 PPT、圖/字卡、小白板 3. 延伸教材及網站: 網路歌曲、網路影片
評量方式	口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度

慈大附中國小部 109 學年度第二學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/單元 名稱	第四單元 Water Safety 戲水安全		教材來源	南一版 三年級下學期	
實施年級	三年級		節數	共 4 節， 160 分鐘	
設計理念	三年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的潛能。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1. 1a-I-1 認識健康的基本常識 2. 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅 3. 3c-I-2 表現安全的身體活動行為 4. 4c-I-1 認識與身體活動相關資源	英語 學習 重點	學習 表現	1. 1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2. 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 3. 3-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	1. Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 2. Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 3. Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		學習 內容	1. Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節 2. Ac-II-2 簡易的生活用語。 3. B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解游泳池的硬體設備和安全設施。 2. 能了解不同水域的危險因素。 3. 能了解預防游泳運動傷害的方法。 4. 能了解防溺與救溺的方法。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 2. 積極參與各種課堂練習活動。 3. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

	<p>Section 1 Observers In The Swimming Pool 第一節 泳池觀察員</p> <p>Word bank : swimming trunks/swimsuit/swimming goggles/towel/ adult/lifeguard/lifesaver/floating board/indoor/outdoor</p> <p>Sentence patterns : 1. Q : What do you need to bring when you go swimming? A : I will bring (a/an) _____ and (a/an) _____.</p> 2. Q : What will you see in a swimming pool A : I will see (a/an) _____ and (a/an) _____. <p>(一)Warm Up 引起動機：(15分鐘) T: What do you need to bring when you go swimming? S: I/We need to bring ____ and ____.</p> <p>老師喚醒學生的舊經驗，詢問學生去游泳池需攜帶的東西？(學生可以中文或英文回答，一次需說兩樣)</p> T: Why do you need that? S: 學生依個人想法回答。 T: Why is your swimming suit different from your uniform? S: 學生依個人想法回答。(加分機制鼓勵) <p>(二)Group Discussion 小組討論：(15 分鐘) 1. T: What do you see in a swimming pool? Please discuss with your group and write down your answers on the white board. You only have 5 minutes to discuss and write down your answers. 你們在泳池可以看到什麼？老師給學生分組 5 分鐘討論，並將答案寫在小白板上 S: I will see _____, _____, _____... and _____.</p> <p>各組拿出小白板，分組依序將答案說出，每個合理的答案都可以計分。</p> <p>(三) Summary of the Lesson 老師歸納：(10 分鐘) According to students' answers and explain why a pool needs certain equipment. 老師依據學生的答案給予適當的解釋。 Every swimming pool has some basic equipment. Each equipment has its special usages 每個泳池都會有一些基本設備，每個基本設備有其特定的功能。 ~第一節結束~</p>
	
<p>教學設備/ 資源</p>	<p>1. 視聽設備: 電腦, 螢幕、投影機。 2. 教具: 教學 PPT、影片。</p>
<p>評量方式</p>	<p>口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

	<p>Section 2 Swimming Pool Safety Rules 第二節 泳池的安全守則</p> <p>Word bank : pet/diving/pee/rough play/shower/stairs/be careful/shout/bombing/pushing/</p> <p>Sentence patterns : Q : What does the sign mean? A : It means "_____".</p> <p>(一)Warm Up 引起動機：(15分鐘)</p> <p>1. T: Where can you go swimming? S: I/We can go to the ____. 老師喚醒學生的舊經驗，詢問學生可去哪游泳？(學生可以中文或英文回答)</p> <p>2. T: There are some signs we could see in a swimming pool. Can you guess what do they mean? 這兒有一些在泳池可以看到的標誌，請猜猜看它們的意思！ S 學生依個人想法回答。(加分機制鼓勵)</p> <p>(二)Group Discussion 小組討論：(15 分鐘)</p> <p>T: What other rules should we follow? You will have 5 minute to discuss and write down your answers on the white board. 還有什麼泳池規則我們應該遵守？老師給分組學生 5 分鐘討論，並將答案寫在小白板上。 S: I/We should _____, _____... and _____. 各組拿出小白板，分組依序說出答案，每個合理的答案都可以計分。</p> <p>(三)Summary of the Lesson 老師歸納：(10 分鐘)</p> <p>1. According to students' answers and explain why a pool needs certain equipment. 老師依據學生的答案給予適當的解釋。</p> <p>2. Every swimming pool has its own rules. We should always follow those rules. There are some other rules we should obey all the times. 每個泳池都會有自己的規定，我們都必須遵守；此外，還有一些是我們隨時都遵守的規則。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Never swim alone-always with somebody. • Listen to the lifeguard or the coach. • Warm up before you swim. • Don't swim if there is a lighting. • If you are sick or have any wounds, do not swim. 
<p>教學設備/ 資源</p>	<p>1. 視聽設備: 電腦, 螢幕、投影機。 2. 教具: 教學 PPT、影片。</p>
<p>評量方式</p>	<p>口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

Section 3 Beach Safety Rules

第三節 海灘戲水須知

Word bank : beach/drowned/sunscreen/ocean/wave/yell/

Sentence patterns : Q : What rules we should follow in a swimming pool ?

A : I/We should ____.

(一) Warm Up 引起動機 : (15分鐘)

T: What rules we should follow in a swimming pool ?

老師喚醒學生的舊經驗(上一課內容)，詢問學生可去哪游泳?

S: I/We should ____.(學生可以中文或英文回答)

T: There is a long coast line along Hualien east side. Has anyone ever been to any beaches before?

花蓮的東方有很長的海岸線! 有沒有人曾去過任何海灘玩過嗎?

S: 學生分享個人的經驗。

(二) Group Discussion 小組討論 : (15 分鐘)

1. T: Can you guess how many people got drowned each year in Taiwan?

你們猜猜看每年台灣有多少人溺水?

S: (自由猜測)

T: 展示 PPT 中的數據讓學生了解實情。

2. T: What other rules we should follow to avoid the danger? You will have 5 minutes to discuss and put down your answers on the white board.

當我們在海灘玩時我們應該遵守什麼規則? 老師給分組學生 5 分鐘討論，並將答案寫在小白板上。

S: I/We should _____, _____... and _____.

各組拿出小白板，分組依序將答案說出，每個合理的答案都可以計分。

(三) Summary of the Lesson 老師歸納 : (10 分鐘)

1. According to students' answers and explain why we should play safely at the beach. There are some other rules we should obey all the times.

老師依據學生的答案給予適當的解釋。每個泳池都會有自己的規定，我們都必須遵守；此外，還有一些是我們隨時都該遵守的規則。

2. 統整 PPT 中的注意事項。

~ 第三節結束 ~

<p>The Number of People drowned recently</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Year</th> <th>Dead</th> <th>Saved</th> <th>Lost</th> <th>Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2013</td> <td>394</td> <td>260</td> <td>18</td> <td>672</td> </tr> <tr> <td>2014</td> <td>365</td> <td>286</td> <td>19</td> <td>670</td> </tr> <tr> <td>2015</td> <td>367</td> <td>213</td> <td>13</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>2016</td> <td>464</td> <td>249</td> <td>26</td> <td>739</td> </tr> <tr> <td>2017</td> <td>498</td> <td>318</td> <td>32</td> <td>848</td> </tr> </tbody> </table>	Year	Dead	Saved	Lost	Total	2013	394	260	18	672	2014	365	286	19	670	2015	367	213	13	593	2016	464	249	26	739	2017	498	318	32	848	<p>Beach Safety Rules</p> <ul style="list-style-type: none"> Always have an adult nearby. Even if you're a great swimmer, you never know when you might need help. If you see someone needs help, yell for help and throw a lifesaver to them/her. Do not try to save them yourself. Tell an adult at once. 	<p>Beach Safety Rules</p> <ul style="list-style-type: none"> Always wear sunscreen. Never turn your back to the ocean. There might be a big wave coming. 	<p>Beach Safety Rules</p> <ul style="list-style-type: none"> Don't swim near rocks because currents can be strong near them. Whenever there is a typhoon or an earthquake, don't go near the ocean. If you got hurt, don't get into the 	<p>Beach Safety Rules</p> <ul style="list-style-type: none"> Wear any kind of shoes on the beach. You might get hurt by glass or shells. Be aware of jellyfish at the beach.
Year	Dead	Saved	Lost	Total																														
2013	394	260	18	672																														
2014	365	286	19	670																														
2015	367	213	13	593																														
2016	464	249	26	739																														
2017	498	318	32	848																														

教學設備/
資源

1. 視聽設備: 電腦, 螢幕, 投影機。
2. 教具: 教學 PPT、影片。

評量方式

口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度

Section 4 The Hidden Danger Around Rivers and Streams

第四節 溪流潛藏危機

Word bank : river/stream/hidden danger/

Sentence patterns : Q : What rules we should follow at a beach?

A : I/We should ____.

(一) Warm Up 引起動機 : (15分鐘)

1. T: What rules we should follow at a beach?

老師喚醒學生的舊經驗(上一課內容)，詢問學生海邊該注意事項。

S: I/We should ____.(學生可以中文或英文回答)

2. T: Besides swimming pools and oceans, what other places you could play with water

除了泳池跟海邊，還有那兒能玩水?(三棧溪、水源地)

S: 學生分享個人的經驗。

(二) Group Discussion 小組討論 : (15 分鐘)

T: What other rules we should follow when we around a river or a stream? You will have 5 minutes to discuss and put down your answers on the white board.

當我們在溪流玩時我們應該遵守什麼規則?老師給分組學生 5 分鐘討論，並將答案寫在小白板上。

S: I/We should _____, _____... and _____.

各組將白板拿出，分組依序將答案說出，每個合理的答案都可以計分。

(三) Summary of the Lesson 老師歸納 : (10 分鐘)

1. According to students' answers and explain why we should play safely around rivers or streams. There are some hidden dangers we should be aware at all the times.

老師依據學生的答案給予適當的解釋。溪流潛藏的危機是我們隨時都該注意的，也該謹記必須遵守的規則。

2. 統整 PPT 中的注意事項。<https://www.youtube.com/watch?v=WwWBR88xuOc>

~第四節結束~



教學設備/
資源

1. 視聽設備: 電腦, 螢幕, 投影機。
2. 教具: 教學 PPT、影片。

評量方式

口頭發表、小組討論、課堂參與、學習態度

教室用語

- Pay attention, everybody.
- Open your books at page _____.
- Come out and write it on the board.
- Whose turn is it to read?
- Which question are you on?
- Who hasn't answered yet?
- What was the _____ like?
- What do you think?
- How can you tell?
- Let me explain what I want you to do next.
- Would you give us an example?
- Could you explain a little bit more about that?
- Would you pronounce the word " _____ "?
- What do you mean?
- Are you with me?
- Do you get it?
- Let's check the answers.
- One more time, please.
- We have an extra five minutes.
- Sit quietly until the bell goes.
- There are still two minutes to go.
- I'm afraid it's time to finish now.
- We'll have to stop here
- We'll do the rest of this chapter next time.
- We'll finish this exercise next lesson.

健康與英語單字(彙整):

(一) What happened to the nature?大自然怎麼了:

beautiful/picture/clear cutting/temperature rise/pollution/pick up garbage/close river/reporting lines/reduce/reuse/recycle

(一) What happened to the nature?大自然怎麼了:

1. Q : What can you see from the picture? A : I can see the firefly.
2. Q : How can we save our environment? A : No clear cutting.
3. Q : What can you do when you see dirty river? A : I can pick up garbage.
4. Q : How to reduce plastic? A : We can reuse the plastic bags.

(二) Journey of life生命的旅程:

life cycle/butterfly/the old/take care/smile/hug/die/miss/pray

(二) Journey of life生命的旅程:

1. Q : Tell me about the lifecycle of a butterfly? A : (學生中英文回答)
2. Q : How do you take care your grandparents? A : I get along with them after school.
3. When he is with me, he smiles.
4. Q: What can you do, when you are sad? A: I can listen to music.

(三) Food grandview食物大觀園:

diet/seafood/yummy food/ habits/exercise/light/meal/vegetarian/manner/clean up/ green mark/eat more/eat less/less sugar/less salt/

(三) Food grandview食物大觀園:

- 1.Q : What kind of yummy food do you tell foreigners to eat in Taiwan? A : I tell them to eat _____.
2. Q : What do you like to eat? A : I like to eat _____.
3. Q : Do you like western food or eastern food? Why? A : I like _____ because it's _____.
4. Q : Who is popular? A : Polite people are popular.
5. Q : How do you choose food? A : I choose food if it's _____.
6. Q : What kind of food you can eat more? A : I can eat _____ more.

(四) Water safety 戲水安全:

swimming trunks/swimsuit/swimming goggles/towel/adult/lifeguard/lifesaver/ floating board/indoor/outdoor/pet/diving/pee/rough play/shower/stairs/be careful/shout/bombing/pushing/beach/drowned/sunscreen/ocean/wave/yell/ river/stream/hidden danger/

(四) Water safety 戲水安全:

1. Q : What do you need to bring when you go swimming? A : I will bring (a/an) _____ and (a/an) _____.
2. Q : What will you see in a swimming pool? A : I will see (a/an) _____ and (a/an) _____.
3. Q : What does the sign mean? A : It means " _____".
4. Q : What rules we should follow in a swimming pool ? A : I/We should _____.
5. Q : What rules we should follow at a beach? A : I/We should _____.

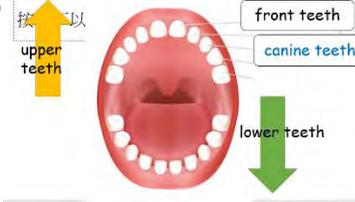
臺北市 108 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市（文山區）辛亥國小

課程名稱	寶貝牙齒	融入學科領域	健康
教材來源	南一	教案設計者	王品儒
實施年級	四年級	授課時間	共 4 節， 160 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過 ppt 圖片策略與情境短句讓學生了解，傳染病在生活中無所不在，這些傳染病有那些症狀，怎麼傳播，學生要怎麼做才能保護自己，讓自己遠離疾病。學生能透過老師的提問與同學進行討論，並能使用英語報告分享小組想法。		
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。	
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	
	學習內容	[健體領域] Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	
學生先備知識	學生已經會一些關於身體感覺的英語:feel good, feel bad, sick, headache.....		
學科單元學習目標	學生能了解流感、登革熱與腸病毒的症狀 學生能知道對於流感、登革熱與腸病毒在生活中可以做哪些來防護自己 學生能知道洗手的重要性並能唱英語洗手歌 學生能合作小組討論與完成任務 學生能依照老師給的語境回答關鍵字句		
語言	Language of learning		
	學生能聽、說關鍵的單字例如:fever, sick, flu, headache, rash, coughing, sneezing,		

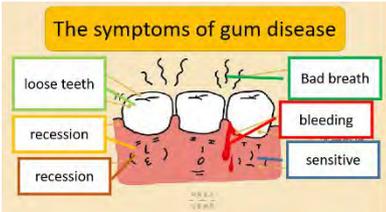
學習目標	symptoms, virus 學生能使用句子如 “I feel <u>well/ bad.</u> ”, “Flu is spread by.....” “I have a <u>headache.</u> ” “The symptoms are.....” “I/ He/She got enterovirus”來表達 學生能設計均衡的午餐，並能以英語上台報告		
	Language for learning (language skills)		
	學生能用以下簡單句型來表達自己對於本課程的想法 I think it's okay to_____. I think we should stay at home for____ days because_____. I think I can <u>drink enough water and take some rests</u> when I got a flu . I think we should wash our hands and.....		
	Language through learning		
中文 使用時機	For teacher	For students	
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達	
與其他領域/ 學科的連結	健康		
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
學習情境與 動機引發	提問題讓學生思考、討論並上台發表小組想法		
教學策略	討論、實作、講述、小組合作		
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工（含繪畫等） <input type="checkbox"/> 田野調查 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體（舞蹈、戲劇、體育...等） <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____		
教學資源及 器材	ppt、遊戲圖卡、小白板、ipad		
教學流程（第一節）			
教師	學生	時間	評量方式

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a short story about baby teeth as warm up. Students have to read the story together.</p> <p>A. </p> <p>B. </p> <p>C. </p> <p>(3) Teacher asks students “<i>what is baby teeth? And why is this baby tooth has to be extracted?</i>”</p> <p>(4) Students can raise their hands and answer the question voluntarily.</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students understand their mission and discuss with teams.</p>	<p>3 minutes</p> <p>3 minutes</p>	<p style="text-align: center;">活動評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Some students might know what baby teeth is. Teacher can grab this chance to</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p>		

<p>explain that baby teeth are the first teeth you have. But they will fall out. “Have your baby teeth fallen before? Can you share your feelings about your fallen baby teeth? And what did you do after the teeth fell off?”</p> <p>(2) Then the teacher shows a ppt as follows, and asks students to choose the correct picture: Which picture is baby teeth? What are the differences between these two pictures?</p> <p>Which are the baby teeth? What are the differences?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>baby teeth/ 20</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>permanent teeth 28-32</p> </div> </div> <p>Students discuss and write the answer on the mini whiteboard.</p> <p>(3) </p> <p>Then the teacher asks students to observe this picture, “How many teeth are there in this mouth? And are they all in the same shape? Why?” Ask students to discuss and write their answers on the mini whiteboard.</p> <p>(4) Teacher concludes that different shapes of teeth have different functions.</p>	<p>(2) Students look at ppt and take a guess on the unknown words by predicting from the pictures.</p> <p>Students involve in the class and learn something.</p>	<p>18 minutes</p>	<p>口說評量</p>
---	--	-------------------	-------------

<p>綜合活動</p> <p>★Activity: matching and discuss</p> <p>Teacher gives each team two sets of cards. The first set includes pictures of front teeth, canine teeth, and molar.</p> <div data-bbox="124 524 560 658"> </div> <p>The second set of pictures are as follows:</p> <div data-bbox="124 770 528 875"> </div> <p>Each team has to match the two set of cards by the functions of the teeth. After matching the cards, each team has to give an example of the functions of different teeth shapes. For example, “Teeth A can cut off pizza.” “Teeth C can grind food like corns.”</p> <p>Times up! Each team shows their matching to teacher. And also share the examples they figure out to the class.</p>	<p>綜合活動</p> <p>★Activity:</p> <p>Teacher starts the games and students respond to the questions.</p>	<p>14 minutes for activity1</p>	<p>口說評量 活動評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p>Wrap Up</p> <p>Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		
<p>教學流程 (第二節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

準備活動	準備活動		
<p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a comic as follows:</p> <p>A. </p> <p>B. </p> <p>C. </p> <p>D. </p> <p>(3) Teachers asks students question: What happened to Dad? What is gum disease? Have you ever heard this before? Does anyone in your family have gum disease?</p>	<p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students look at the picture and take a guess.</p> <p>(3) Students listen carefully.</p>	<p>6 minutes</p>	<p>活動評量</p>

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher shows a picture as follows:</p>  <p>Teacher asks, do you find anything wrong? Some students might say “<i>the gum is red.</i>” Teacher can say “<i>it’s infected. It is called gum disease.</i>”</p> <p>(2) Teacher then shows picture of gum disease symptoms:</p>  <p>“<i>Do you have these symptoms?</i>” “<i>Have you seen or heard anyone with these symptoms? How do they feel?</i>”</p> <p>Share it with the class.</p> <p>(3) What causes gum disease? Teacher explains the cause of gum disease is because of the bad personal hygiene. And ask students to think what they can do to prevent themselves from gum disease. The correct answer is to brush your teeth and floss your teeth everyday!</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(2) Students look at the pictures and answer the questions.</p> <p>(3) Students listen carefully and answer what they see in a sentence.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>★Activity 1: Kahoot</p> <p>Teacher asks students to line up and take their ipad.</p> <p>Students click <u>kahoot</u> app and</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity 1: Kahoot</p> <p>Teacher starts the games and students respond to the questions.</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes for activity1</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

enter the game code. By the results, teacher can assess			
Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.	Wrap Up Students answer the questions	2 minute	口說評量
參考資料	南一健康四上		
教學流程 (第三節)			
教師	學生	時間	評量方式
準備活動	準備活動		
<p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a picture and ask student to read the sentence. Most of the student do not know the word “cavity”. Let them read and look at the picture so that students can predict the meaning on their own.</p> <p>Oh no! I have a cavity. And it HURT!!!!</p>  <p>3. Teacher asks “Have you had cavity before? How do you feel when you got a cavity? Do you like the feeling?” Let students share their experience with the class.</p> <p>4.</p>	<p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students listen carefully and answer to the questions voluntarily.</p> <p>Students discuss with team and are willing to share their opinions with the class.</p>	<p>3 minutes</p> <p>3 minutes</p>	活動評量

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher then says so “<i>If we don’t want cavity in our mouth, we should.....</i>” Let students fill in the blank. The answer is “brush our teeth and floss our teeth.”</p> <p>(2) So today we are going to learn a song about how to brush your teeth.</p> <p>(3) Teacher plays the song for one time and ask students to listen carefully first</p> <p>(4) After listening to the song, teacher then asks some questions like...</p> <p>Q1: How do you brush your teeth? In the circle or square way?</p> <p>Q2: How much toothpaste do you need? (In the size of a pea).....</p> <p>Q3: Why do we brush our teeth, we need to brush off.....(germs)</p> <p>(5) After checking students’ comprehension about this song, teacher plays the song for a few times and students can follow the melody and sing the lyrics of the song.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(2) Students involve in the class and learn something.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>綜合活動</p> <p>★Activity: “sing and do the action” Students can sing and do the actions with teacher for many times so they can remember the lyrics and also the content of the song.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity: Students work cooperatively and are fully involved in the activity.</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes f</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.	Wrap Up Students answer the questions	2 minute	口說評量
參考資料	南一健康四上		
教學流程 (第四節)			
教師	學生	時間	評量方式
準備活動	準備活動		
(1) Teacher says hello to students.	(1) Students say hello to teacher.	3 minutes	活動評量
(2) Teacher reviews what students have learned from the past about teeth hygiene and gum disease by asking some quick questions. (3) Teacher says by except for brushing our teeth, is there any other way to clean our teeth? “Yes, it’s flossing. Do you floss every day? Today we’re going to learn how to floss our teeth correctively.”	(2) Students understand their mission and discuss with teams.	3 minutes	

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher takes out a pack of floss and ask students to say “floss” again.</p> <p>(2) Teacher pull out a 45 cm long floss and wrap it on both middle fingers and say “middle fingers”.</p> <p>(3) Then teacher shows her index fingers and thumbs and says “they are index fingers and the thumbs. Show me your index fingers and the thumbs. Yes! Very good, we use our index fingers and thumbs to floss our teeth.”</p> <p>(4) Slide it up and down.</p> <p>(5) Teacher pass down a pack of floss for each team. Students practice with each other in pair.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(3) Students look at ppt and take a guess on the unknown words by predicting from the pictures.</p> <p>Students involve in the class and learn something.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>綜合活動</p> <p>★Activity: Students go wash their hands. Teacher asks students to line up and take their ipad. Students click <u>kahoot</u> app and enter the game code. By the results, teacher can assess students learning.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity: Kahoot Teacher starts the games and students respond to the questions.</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes for activity1</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>
<p>Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p style="text-align: center;">Wrap Up</p> <p style="text-align: center;">Students answer the questions</p>	<p style="text-align: center;">2 minute</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>

臺北市 108 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市（_文山_區）_辛亥_國小

課程名稱	飲食面面觀(第一節)		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 2 節， 80 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與情境短句讓學生了解飲食的分類，這些分類的食物能給我們身體哪些好處？且能知道哪些食物屬於哪些分類，並能運用所學，設計一份健康均衡的午餐，並能使用英語上台報告			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		
	學習內容	[健體領域] Ea-II-1 食物與營養的種類和需求 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素		
學生先備知識	學生已經會一些食物的英語:vegetable, fruit, milk, meat, rice			
學科單元學習目標	學生能了解攝取的食物可以分成幾類，而這些類別的食物對我們有哪些好處 學生能將食物依不同功能分類 學生能合作小組討論			

	學生能依照老師給的語境回答關鍵字句 學生能合作設計一份均衡營養的午餐	
語言 學習目標	<i>Language of learning</i>	
	學生能聽、說關鍵的單字例如: protein, grain, fat, dairy, fruit and vegetable 學生能使用句子如 “ <u>Apples and bananas</u> are in the fruit group.”, “ <u>Vegetable and fruit</u> are healthy.” “ <u>Donuts</u> are not good for us.”來表達 學生能設計均衡的午餐，並能以英語上台報告	
	<i>Language for learning (language skills)</i>	
	學生能依食物的功能歸納分類 學生能分析均衡營養的午餐 I think eating _____ is good for us because _____. <u>Eggs and meat</u> are in the <u>protein</u> group. I think this	
	<i>Language through learning</i>	
學生能聽懂簡單的用語如: “Can you group them?”、用 “We group <u>beef and fish into the protein group.</u> ” 來表達如何分類，或用 We have <u>apples, yogurt, fish, broccoli, and nuts</u> for lunch. It’s healthy.		
中文 使用時機	For teacher	For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/ 學科的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	
學習情境與 動機引發	提問題讓學生思考、討論並將答案寫在小白板上	
教學策略	討論、實作、講述、小組合作	
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input checked="" type="checkbox"/> 美工(含繪畫等) <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體(舞蹈、戲劇、體育…等) <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____	
教學資源及 器材	ppt、食物圖卡、小白板、電腦、海報紙	

教學流程 (第一節)

教師	學生	時間	評量方式
準備活動 (1) Teacher says hello to students and divide the class into four groups. (2) Teacher asks students to share their breakfast experience together. When the times is up, a student from each group can share what they've heard. The question is: "What do you eat for breakfast?" Do you eat healthily? Why or why not? (3) From students' sharing, teacher elicit the idea that some breakfast is healthier because they contain some nutrition: protein, grain, dairy, fats, fruit and vegetable.	準備活動 (1) Students say hello to teacher. (2) Students understand their mission and share their experience.	5 minutes for mini white board activity	活動評量

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher gives each group a set of food cards which includes <i>meat, chicken, fish, milk, nuts, yogurts, apples, broccoli, vegetable, noodle, potato or bananas</i>. Each team has to group the food and then tell the class why?</p> <p>(2) Teacher concludes and show the power point about food types: <i>protein, grain, dairy, fats, fruit and vegetable</i>. Also, teacher show some examples of food that belongs to each group. Besides, the benefits of grain, dairy , fats , and fruit and vegetable should be mentioned.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students group the food cards by team work.</p> <p>(2) Each team takes turn to report their grouping and explain how.</p>	<p>8 for grouping and reporting</p> <p>5 minutes for teacher to lead out the main idea</p>	<p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity 1: Fill in the blanks Teacher says a context, students have to say the key word the fill the blanks</p> <p>★ Activity 2: Design a healthy lunch Teacher gives each team a poster. Each team has to discuss and make a balanced and healthy lunch.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity 1: Fill in the blanks Students listen carefully and say the correct answers. For example, “Grain can give us _____.” Students say “energy.” Then teacher says “So we can eat some _____ (teacher point to the pictures of rice, potato, and sweet potato).” Students say “rice, potato, and sweet potatoes”.</p> <p>★ Activity 2: Design a healthy lunch (1) Each team will get a poster and colorful markers. (2) Each team has to discuss a healthy and balanced diet for the lunch box and draw it on the poster.</p>	<p>7 minutes for activity1</p> <p>10 minutes for designing lunch</p>	<p>口說評量 活動評量</p>

	(3) Each team go on stage and share their healthy lunch. Other team can give feedback about whether it's healthy and balanced.	5 minutes for reporting	
Wrap up Teacher passes the worksheet for students' homework.	Wrap Up Students finish the homework.	1 minute	紙筆評量
參考資料	南一健康四上 朗文 Our Discovery Island 3		

Class: _____ Name: _____

FOOD GROUP

A. Match the following food with the right group

fish sushi cereal toast chicken salad eggs
strawberries milk bubble milk tea candy bananas
ice cream broccoli peas carrots pizza oranges

Fruit and Vegetable

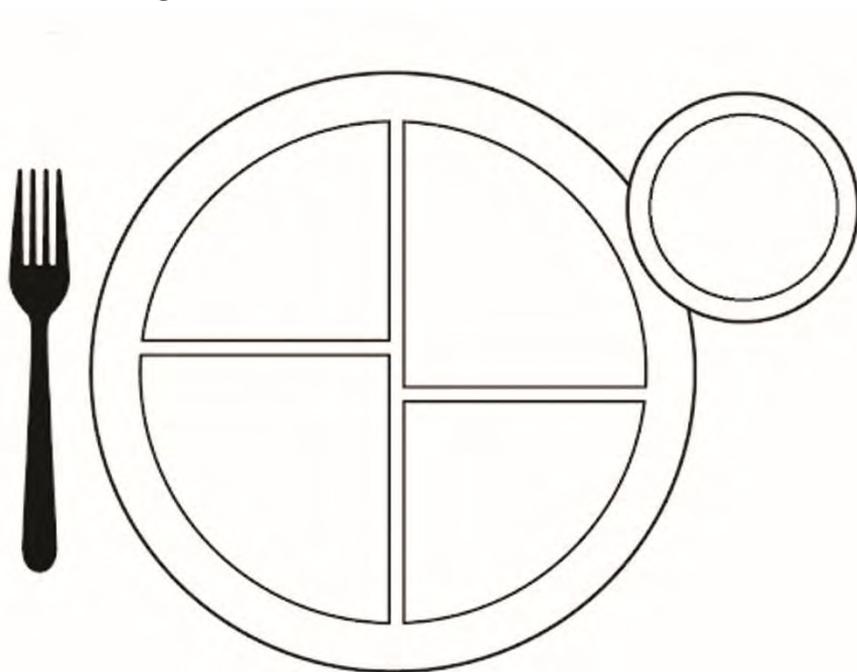
protein

dairy

Grain

Fat and sugar

B. Design a healthy and balanced lunch for yourself. Then check the boxes on the right



There are proteins in my lunch.

There are grains in my lunch.

There is dairy in my lunch.

There is carbohydrate in my lunch.

There are fruit and vegetable in my lunch.

課程名稱	飲食面面觀(第二節)		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 3 節， 120 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與情境短句讓學生了解飲食的分類，這些分類的食物能給我們身體哪些好處？且能知道飲食均衡的重要性，與怎麼檢核飲食均衡。最後透過與同學的討論，一起合力討論上台報告			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		
	學習內容	[健體領域] Ea-II-1 食物與營養的種類和需求 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素		
學生先備知識	學生已經會一些關於飲食的英語:vegetable, fruit, milk, meat, rice Carbohydrate, fat, water, protein, vitamin			
學科單元學習目標	學生能了解攝取的食物可以分成幾類，而這些類別的食物對我們有哪些好處 學生能將食物依不同功能分類 學生能分辨哪些餐點為均衡的飲食 學生能合作小組討論 學生能依照老師給的語境回答關鍵字句 學生能合作設計一份均衡營養的午餐			
語言	Language of learning			
	學生能聽、說關鍵的單字例如: Carbohydrate, fat, water, protein, vitamin,			

學習目標	grain, fat, dairy, fruit and vegetable 學生能使用句子如 “ <u>Apples and bananas</u> are in the <u>vitamin group</u> .” , “ <u>Vegetable and fruit</u> are healthy.” “ <u>Donuts</u> are not good for us.”來表達		
	Language for learning (language skills)		
	學生能依食物的營養功能歸納分類 <u>Eggs and meat</u> are in the <u>protein</u> group. 學生能分析均衡營養的午餐 It's a balanced diet. It is a <u>healthy</u> lunchbox because there are <u>fruit, meat, milk, and nuts</u> . It is not a healthy lunchbox because there are no meat.....		
	Language through learning		
學生能聽懂簡單的用語如: “Can you group them?” 、用 “We group <u>beef and fish into the protein group</u> .” 來表達如何分類, 或用 We have <u>apples, yogurt, fish, broccoli, and nuts</u> for lunch. It's healthy.			
中文 使用時機	For teacher	For students	
	孩子有問題可以用提出, 老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容, 卻不知如何表達, 可以用中文表達	
與其他領域/ 學科的連結	健康		
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
學習情境與 動機引發	食物分類遊戲		
教學策略	討論、實作、講述、小組合作		
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工 (含繪畫等) <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體 (舞蹈、戲劇、體育...等) <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他, 請說明_____		
教學資源及 器材	ppt、Lunchbox 討論單		
教學流程 (第二節)			
教師	學生	時間	評量方式

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher greets with students</p> <p>(2) Review 5 nutrition (protein, vitamins, carbohydrate, fat, water) that students just learned from the last lesson by playing a game:</p> <p>★teacher sticks five papers randomly on the wall. On the paper, students can see five different nutrition types on the wall (protein, vitamins, carbohydrate, fat, water).</p> <p>★each student will receive a picture of food. He or she might get a picture of bananas, fish, milk, nuts, ice cream...and so on. When they get the picture they have to cover it and so they don't know the food on their picture.</p> <p>★Once when teacher say "go", they have to uncover their card, look at their food, and think which nutrition type is this food belong to. After they figure out, they have to look around the classroom and search for the nutrition type that match their food and go to the right place.</p> <p>★ When times up, there will be five groups of students in the classroom. Each group has to introduce themselves. For example, "We are the vitamin group. You can see apples, bananas, ...and vegetable."</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students listen carefully to the rules of the games</p>	<p style="text-align: center;">7 minutes</p>	<p style="text-align: center;">活動評量</p>
--	---	--	---

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) After the game, teacher conclude the five nutrition types and say “<i>Because they are so important, we need them in each meal so it can be a healthy and balanced diet.</i>”</p> <p>(2) Teacher then show a picture of breakfast, and ask students to share opinions: “Is it a healthy breakfast?”</p> <p>(3) Beside the picture, there are a checkbox of nutrition type as follows: <input type="checkbox"/> carbohydrate <input type="checkbox"/> protein <input type="checkbox"/> fat <input type="checkbox"/> vitamin <input type="checkbox"/> water</p> <p>(4) Give students some time to discuss with teams and check the box. If all the boxes are checked, it can be a balanced and healthy diet.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen carefully.</p> <p>(2) Students discuss with classmates</p>	15	活動與口說評量
<p>綜合活動</p> <p>★Activity</p> <p>(1) Teacher shows four pictures of lunchboxes on the ppt. Each team will be assigned to a lunchbox. They have to discuss whether it is a healthy and balanced diet or not by checking the nutrition boxes.</p> <p>(2) After the discussion, they have to practice how to report to other teams. Teacher will write the sentence patterns on</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>(1) Students listen to the activity carefully.</p> <p>(2) Students work with teammates.</p> <p>(3) Students practice their reports together.</p>	15	口說評量 活動評量

<p>the whiteboard so that students can follow. (It's a healthy lunchbox because there are...../ It's an unhealthy diet because....) 3. When time up, each team have to go on stage and report their answer about their lunchbox.</p>			
<p>Wrap up Teacher concludes the main purpose of this lesson. That is, a healthy diet is important. And teacher can point to pictures of lunchboxes and ask students again. Is this a healthy lunchbox?</p>	<p>Wrap Up Students listen and answer to teacher.</p>	3	口說評量
<p>參考資料</p>	南一健康四上		

課程名稱	飲食面面觀(第三節)		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 3 節， 120 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與情境短句讓學生了解飲食的分類，這些分類的食物能給我們身體哪些好處？並能了解不同年齡階段的人適合吃哪些食物，哪些食物可以多吃？哪些要少吃？最後替被分配到的卡通人物，衡量他們的年齡並設計一份適合且均衡的午餐。			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。		

		英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。
學科 學習重點	學習 表現	[健體領域] 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
	學習 內容	[健體領域] Ea-II-1 食物與營養的種類和需求 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素
學生 先備知識	學生已經會一些食物的英語: vegetable, fruit, milk, meat, rice Carbohydrate, fat, water, protein, vitamin	
學科單元 學習目標	<p>學生能了解攝取的食物可以分成幾類，而這些類別的食物對我們有哪些好處</p> <p>學生能將食物依不同功能分類</p> <p>學生能分辨不同年齡層的人</p> <p>學生能了解不同年齡層的人適合吃的食物</p> <p>學生能合作小組討論</p> <p>學生能依照老師給的語境回答關鍵字句</p> <p>學生能合作設計一份均衡營養的午餐</p>	
語言 學習目標	<i>Language of learning</i>	
	<p>學生能聽、說關鍵的飲食單字例如: protein, grain, fat, vitamin, vegetable, milk, meat, chicken, fish, fruit.....</p> <p>學生能聽、說關鍵的年齡層單字例如: baby, children, teenager, adult, elderly</p> <p>學生能使用句子如 “<u>Milk</u> are good for baby.” “<u>Fried chicken</u> are not good for the elderly.”來表達</p> <p>學生能為不同年齡的人設計均衡的午餐，並能以英語上台報告</p>	
	<i>Language for learning (language skills)</i>	
	<p>學生能依食物的功能歸納分類</p> <p>學生能分辨不同年齡層的人，並能知道他們適合與不適合吃的食物</p> <p>I think eggs and milk are good for baby.</p> <p><u>The elderly</u> do not has strong teeth so they need</p> <p><u>Babies</u> do not have many teeth so they need.....</p> <p>I think eating _____ is good for adults because _____.</p>	
	<i>Language through learning</i>	
It's healthy. It's a balanced diet. It's not healthy. It's good for them.		
中文 使用時機	For teacher	For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，

	學生的程度與狀況使用中文做解釋	可以用中文表達
與其他領域/ 學科的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	
學習情境與 動機引發	提問題讓學生思考、討論並回答	
教學策略	討論、實作、講述、小組合作	
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工(含繪畫等) <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體(舞蹈、戲劇、體育...等) <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他,請說明_____	
教學資源及 器材	ppt, 人物卡, 討論單	

教學流程 (第三節)

教師	學生	時間	評量方式
準備活動	準備活動		
(1) Teacher greets to students. (2) Teacher shows a picture of milk and ask “ <i>Is it good for children?</i> ” Students might say “ <i>Yes</i> ” . (3) Teacher then ask, “ <i>Is it good for grandpa or grandma?</i> ” Students might say “ <i>Yes</i> ” . (4) Next, teacher show pictures of a lunchbox with a thick pork chop and asks “ <i>Is it good for your mom or dad?</i> ” Students might answer “ <i>Yes.</i> ” Then later teacher asks “ <i>Is it good for your grandpa and</i>	(1) Students say hello. (2) Students listen and answer to the questions.	7 minutes	活動評量

<p><i>grandma?”</i> Some students might say “<i>Yes</i>”, some might say “<i>No</i>”. Then teacher can elicit the main idea of this lesson: There are different types of food for different stages of people. Teacher doesn’t give the reasons why first. It’s for kids to discuss later.</p>			
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher shows the lesson content by ppt: ★ baby~ age 6 : milk and food that easy to be digested ★ children (age 7-12): milk and balanced diet. Avoid trash food ★ Adolescent(age 13-18): balanced diet with more protein and mineral. For girls, they need food with iron. ★ Adult(age 19-40): balanced diet. Avoid oily food. ★ mid-age (age 41-64): balanced diet, more fruit and vegetable, less oily food. ★ elderly (age 65~): balanced diet, less oily food, easy-to-chew food</p> <p>(2)Teacher requires students to discuss the reasons why people at different period eat different features of food. And later share their ideas with the class.</p> <p>(3) While students share their ideas, teacher can emphasize on the right answers. For example, when student say “<i>The reason</i></p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students pay attention and listen carefully. (2) Students work with teammates to discuss the questions teacher offer.</p>	15	活動與口說評量

<p><i>why the elder eat easy-to-chew food is because they are old”</i> Teacher can say “ <i>Yes, it’s because most of them don’t have strong teeth. So they have to eat food that is easy to be chewed.”</i></p>			
<p>綜合活動</p> <p>★Activity Help The Simpsons family design their lunchbox. (1) Each team will receive a paper with different character of the Simpsons. It might be grandpa, mom, Bart, or baby Maggie. (2) According to the character each team was assigned, they have to discuss, design and draw a healthy and balanced lunchbox for him or her. (3) When times up, each team have to report their lunchbox for the other teams.</p>	<p>綜合活動</p> <p>(1) Students discuss with teammates. (2) Students draw cooperate with each other and draw a healthy lunchbox for the character they were assigned. (3) Students report their ideas.</p>	15	口說評量 活動評量
<p>Wrap up Teacher concludes the main purpose of this lesson. Students answer to the questions.</p>	<p>Wrap Up Students listen and answer to teacher.</p>	3	口說評量

臺北市 108 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市（_文山_區）_辛亥_國小

課程名稱	消防尖兵		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 4 節，160 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與真實情境讓學生思考與討論，面對誘人的廣告促銷，該如何做正確決定。有哪些步驟可以幫助自己對於促銷能暫緩腳步仔細思考再做正確決定。綜合活動的部分，每個小組針對不同的促銷廣告情境，進行「停、看、聽」三步驟的討論與練習並上台角色扮演			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		
	學習內容	[健體領域] Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學生先備知識	學生已經會一些英語:sales, cheap, buy, free			
學科單元學習目標	學生能分辨不同的促銷活動是否值得消費 學生能運用本課教的「三個步驟」來進行思考 學生能合作小組討論並進行角色扮演 學生能依照老師給的語境回答關鍵字句			
語言	Language of learning			
	學生能聽、說關鍵的單字例如: sales, buy, cheap, expensive, free, discount			

學習目標	學生能使用句子如 “Buy one get one free.” “It’s <u>cheap</u> ” “It’s on sales” “It’s 50% off”來表達 Is it worth spending the money? Do I really need it? Where is this DM from? I should ask for some advices.	
	Language <i>for</i> learning (language skills)	
	I will buy it because..... I won’t buy it because.....	
	Language <i>through</i> learning	
中文 使用時機	For teacher	For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/ 學科的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	
學習情境與 動機引發	提供問題情境讓學生思考與討論。	
教學策略	討論、實作、講述、小組合作	
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工（含繪畫等） <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體（舞蹈、戲劇、體育…等） <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____	
教學資源及 器材	ppt、電腦、情境問題單	

教學流程		
教師及學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. Teacher shows two pictures of people dealing with fire, one is panic, one is calm and alert. Ask students, when you find there is a fire happening, how would you be? A or B?</p> <p>2. Ask students, have you ever been a fire before? Let students share their experiences.</p> <p>3. Yes, today we are going to learn what to do when there is a fire happening.</p>	5 minutes	口說評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. Teacher says “ it is reported that there is at least one fire happened in one’s lifetime. So it is very important to know what you should do when a fire happened.”</p> <p>2. Teacher then asks students, “First, what should you do?” “Yes, call the 911. In Taiwan, we call the 119.” “So what would you say to the the firefighter?”</p> <p>3. Now I give you 5 minutes to discuss with your team. List 3-4 points that you’ll tell the firefighter on the mini whiteboard. Times up, show your answer to the class and read them. First, you can say “fire! Fire!” Next, report the address. You can say “ we are at ….” Then, report more specifically. You can say “ the building is a two story building. The fire is at the second floor. A grandma live in this house.” Finally, report yourself. Who are you. You can say “I am …I am her neighbor.”</p>	15 mins	口說評量
<p>綜合活動 Role-play</p> <p>Now, you can practice with your partner. Role play for three times. Later, I will ask a team to do the role play to the class.</p>		
<p>Wrap up</p> <p>Teacher conclude</p>	1 minute	口頭評量
<p>參考資料</p>	南一健康四上	

教學流程 (第二節)		
教師及學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. Teacher says hello to the class.</p> <p>2. Last time we talk about the scary fire, right? When you found someone's house is on fire, you can call……(students answer 119) and what are the steps when you call the 119?</p> <p>Teacher says “because fire is so horrible, so we need to prevent it as much as possible. Now, I'm going to show you some pictures, look carefully at the picture and tell me what you see.”</p>	6 minutes	活動評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. Teacher shows some pictures of living room, bathroom, or kitchen.</p> <p>2. Let students observe the pictures and find some potential places that could cause fire. For example, the candles on the shrine are dangerous. The fire on the stove is dangerous.</p> <p>3. Teacher says “except for these potential dangerous things, we should also check the escape routes. Now I will show you some other pictures. You observe carefully and tell me which places should be removed. For example, the boxes by the door.</p> <p>4. Yes, and there are also some equipments we should prepare in our houses in case there are fire. Remember, when there is fire, it will be more easier to put off than a big fire. So we need to prepare……(students might say fire extinguisher)</p> <p>5. Yes, but it will be a pity if we don't know how to use it. So, now we are going to learn how to use a fire extinguisher correctively.</p> <p>6. Teacher plays a short video about how to use a fire extinguisher. There will be four steps:(1) pull (2) aim (3) press (4) spray</p>	18 minutes	口說評量
<p>★Activity</p> <p>Teacher take out a fire extinguisher, ask student to practice the steps of using a fire extinguisher in turn. When they practice, they also have to say the four steps at the same time.</p>	14 minutes for activity1	口說評量 活動評量
<p>Wrap up</p> <p>Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	2 minute	口說評量

參考資料	南一健康四上
------	--------

教學流程 (第三節)		
教師及學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. Teacher says hello. 2. Teacher review the four steps of using a fire extinguisher.</p>	6 minutes	活動評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. Teacher asks “everyone, does the fire extinguisher always work”, students might says “yes or no”. Teacher then says “of course, fire extinguisher does not always work. So we should prepare for the worst. If the fire is too big, we should “RUN!”. But we cannot run randomly. We need to be calm and find a quick and safe way to get out of the fire ground. 3. So now we need to practice how to make a escape plan. Teacher shows a floor plan. And ask student to think, if the fire is in the kitchen, you can..... Let students discuss. If the fire is in the living room, you can.....</p>	18 minutes	口說評量
<p>★Activity Make a escape plan for yourself.</p>	14 minutes for activity1	口說評量 活動評量
<p>Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	2 minute	口說評量
參考資料	南一健康四上	

教學流程 (第四節)		
教師及學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. Teacher says hello.</p> <p>4. Teacher says “Fire scene is very horrible and scary. In case it happens, we need to prepare for the worst. For example, we can check our home, make the aisle clear, or check our fire alarms. Also, we need to prepare....(students answer fire extinguishers) and we need to know where we put them.”</p> <p>5. “ But remember at the fire ground, the situation change very fast. So the right decision could change our lives. We need to observe the situation and think of the most right way to do to save our and our family lives.</p> <p>6. Then teacher plays a short video about fire escape.</p>	6 minutes	活動評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. Teacher asks some quick questions from the video.</p> <p>2. Teacher says “ if the fire is not too big, you can use what the put it of? (fire extinguisher)</p> <p>3. Then teacher says “ if the fire extinguisher is not working, we need to..... (call your family or neighbors and also call 199)</p> <p>4. Run as soon as quickly. Find the exit and do not use the elevator.</p> <p>5. But if it is too late, what should we do? Go discuss with your team and write down your plan.</p>	18 minutes	口說評量
<p>★Activity</p> <p>1. Teacher asks students to share their discussion.</p> <p>2. Teacher reveals the correct answer (1.run into your room, 2.close the door, 3.block the door crack with a wet towel 4. Call for help. Letting others know that you are waiting for help.)</p>	14 minutes for activity1	口說評量 活動評量
<p>Wrap up</p> <p>Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	2 minute	口說評量
<p>參考資料</p>	南一健康四上	

臺北市 108 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市（_文山_區）_辛亥_國小

課程名稱	我真的不錯		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 4 節，160 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與真實情境讓學生思考與討論，面對誘人的廣告促銷，該如何做正確決定。有哪些步驟可以幫助自己對於促銷能暫緩腳步仔細思考再做正確決定。綜合活動的部分，每個小組針對不同的促銷廣告情境，進行「停、看、聽」三步驟的討論與練習並上台角色扮演			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		
	學習內容	[健體領域] Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學生先備知識	學生已經會一些英語:sales, cheap, buy, free			
學科單元學習目標	學生能分辨不同的促銷活動是否值得消費 學生能運用本課教的「三個步驟」來進行思考 學生能合作小組討論並進行角色扮演 學生能依照老師給的語境回答關鍵字句			
語言	Language of learning			
	學生能聽、說關鍵的單字例如: sales, buy, cheap, expensive, free, discount			

學習目標	學生能使用句子如 “Buy one get one free.” “It’s <u>cheap</u> ” “It’s on sales” “It’s 50% off”來表達 Is it worth spending the money? Do I really need it? Where is this DM from? I should ask for some advices.		
	Language <i>for</i> learning (language skills)		
	I will buy it because..... I won’t buy it because.....		
	Language <i>through</i> learning		
中文 使用時機	For teacher		For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋		對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/ 學科的連結	健康		
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
學習情境與 動機引發	提供問題情境讓學生思考與討論。		
教學策略	討論、實作、講述、小組合作		
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工（含繪畫等） <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體（舞蹈、戲劇、體育…等） <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____		
教學資源及 器材	ppt、電腦、情境問題單		
教學流程			
教師	學生		時間
			評量方式

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a picture of a dancing polar bear and says “<i>How do you feel about this polar bear?</i>” “<i>energetic, fun, cute……</i>” Let students to describe the bear.</p> <p>(3) Then teacher can say, “I think I am like this bear because I am also energetic and fun. Do you think so? What animals are you?” 😊</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students understand their mission, discuss with teammates, and then share their discussion with the whole class</p> 	5 minutes	口說評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Ask students to share what animals they are like by using “<i>I am like a _____ because I am _____.</i>” For example, you can say “<i>I am like a leopard because I run very fast.</i>”</p> <p>(2) Times up! Students share what animals they are like.</p> <p>(3) Then teacher concludes, “<i>what you said about this animal is the advantage of you, which is the good part of you. We all have good parts, right? That are your advantages. To know our advantage is very important. Because in that way, we can have confidence in ourselves.</i>”</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen carefully to the three steps. Answer to the questions and also repeat the three steps.</p>	15 mins	口說評量

<p>綜合活動</p> <p>★ Activity (Worksheet)</p> <p>Finish the worksheet. Draw the animal that represent you and also write down a description “I am like a _____because I am_____.”</p>	<p>綜合活動</p> <p>★</p>		
<p>Wrap up</p>	<p>Wrap Up</p> <p>Students listen to the questions and answer.</p>	<p>1 minute</p>	<p>口頭評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		
<p>教學流程 (第二節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>準備活動</p> <p>Last time teacher asks you to describe yourself as animal. Remember? And We talked about everyone has his/ her <u>advantages.</u></p> <p>Is it important to know our advantages? (Yes)</p> <p>Because in that way we can have <u>confidence</u> in ourselves.</p>	<p>準備活動</p>	<p>6 minutes</p>	<p>活動評量</p>

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>Today you're going to go on stage to describe yourself by using the sentence I am_____. or I am good at_____. For example, I am <u>sporty</u> and <u>kind</u>. or "I am good at <u>running</u> and <u>baseball</u>." Say it with confidence! And after you say that, other student who sit under should say some complements to the one on stage voluntarily. For example, I think you are <u>kind</u> and <u>helpful</u>.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>★Activity</p> <p>Conclude the advantage that your classmates give you in the chart.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes for activity1</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p style="text-align: center;">Wrap Up</p> <p>Students answer the questions</p>	<p style="text-align: center;">2 minute</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		
<p>教學流程 (第三節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>Go ask your friends about what they like? What are they good at? And write down some good you see in your friends. And write them in the chart.</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p>	<p style="text-align: center;">6 minutes</p>	<p style="text-align: center;">活動評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>Times up! Now please share what you heard by saying sentence like “Anton likes sports. He is good at swimming. I think he is kind.”</p> <p>Teacher concludes “Last class we talk about we have to know our good, this class you learn to know others’ good. What’s good about knowing others’ advantages?”</p> <p>“Yes, to be friends you need to know someone. So you can start from asking questions.”</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>

<p>★Activity</p> <p>Which one is true?</p> <p>Each student will get a chart. They have to write down three sentences about themselves. And only one of them is true. When times up, students can go on stage and read the three sentences. Other students have to take a guess, which one is true? By this game, students can have chance to know more about their classmates.</p>	<p>綜合活動</p> <p>★Activity</p>	<p>14 minutes for activity1</p>	<p>口說評量 活動評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p>Wrap Up</p> <p>Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>
<p>參考資料 南一健康四上</p>			
<p>教學流程 (第四節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>Last class, we learn about knowing your advantages and others advantages. This class we learn to know our disadvantages. Now I give you 2 minutes to think about two of your disadvantage. For example, I am always late. Or I am easily to feel angry.</p> <p>Times up, teacher asks some of the students to share their disadvantages.</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p>	<p style="text-align: center;">6 minutes</p>	<p style="text-align: center;">活動評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>Teacher show a chart of her disadvantage on the ppt “I am easily to forget things.” Let student discuss the solution. What is the solution to solve this problem.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>

<p>★Activity Now it,s your turn to write down your disadvantage and think of the solution to deal with it.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity</p>	<p>14 minutes for activity1</p>	<p>口說評量 活動評量</p>
<p>Wrap up Conclude: we all have disadvantages. Only if we face them and solve them can we make ourselves better,</p>	<p style="text-align: center;">Wrap Up</p> <p>Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		

臺北市 108 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市（_文山_區）_辛亥_國小

課程名稱	向傳染病說不		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 4 節， 160 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過 ppt 圖片策略與情境短句讓學生了解，傳染病在生活中無所不在，這些傳染病有那些症狀，怎麼傳播，學生要怎麼做才能保護自己，讓自己遠離疾病。學生能透過老師的提問與同學進行討論，並能使用英語報告分享小組想法。			
學科核心素養對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科學習重點	學習表現	[健體領域] 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		
	學習內容	[健體領域] Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		
學生先備知識	學生已經會一些關於身體感覺的英語:feel good, feel bad, sick, headache.....			
學科單元學習目標	學生能了解流感、登革熱與腸病毒的症狀 學生能知道對於流感、登革熱與腸病毒在生活中可以做哪些來防護自己 學生能知道洗手的重要性並能唱英語洗手歌 學生能合作小組討論與完成任務			

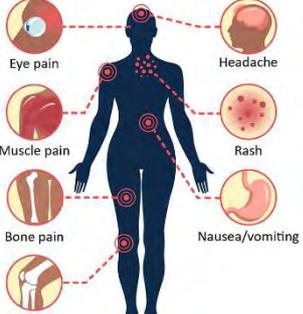
	學生能依照老師給的語境回答關鍵字句	
語言 學習目標	<i>Language of learning</i>	
	學生能聽、說關鍵的單字例如:fever, sick, flu, headache, rash, coughing, sneezing, symptoms, virus 學生能使用句子如 “I feel <u>well/ bad.</u> ”, “Flu is spread by.....” “I have a <u>headache.</u> ” “The symptoms are.....” “I/ He/She got enterovirus”來表達 學生能設計均衡的午餐，並能以英語上台報告	
	<i>Language for learning (language skills)</i>	
	學生能用以下簡單句型來表達自己對於本課程的想法 I think it’s okay to_____ I think we should stay at home for____days because_____ I think I can <u>drink enough water and take some rests</u> when I got a flu . I think we should wash our hands and.....	
	<i>Language through learning</i>	
	學生能說簡單的用語如: “The symptom is...”, “We should stay at home if we got a flu.” “I don’t feel well when I got a flu.”, “We should wash our hands often.”	
中文 使用時機	For teacher	For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/ 學科的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	
學習情境與 動機引發	提問題讓學生思考、討論並上台發表小組想法	
教學策略	討論、實作、講述、小組合作	
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工（含繪畫等） <input type="checkbox"/> 田野調查 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體（舞蹈、戲劇、體育...等） <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他，請說明_____	
教學資源及 器材	ppt、遊戲圖卡、小白板、ipad	

教學流程 (第一節)

教師	學生	時間	評量方式
準備活動 (1) Teacher says hello to students. (2) Teacher shows a picture with conversation about some students discussing “ <i>Is it okay to go to school if we got a flu?</i> ”	準備活動 (1) Students say hello to teacher. (2) Students understand their mission and discuss with teams.	3 minutes 3 minutes	活動評量
 <p>Ask students to read aloud the conversation and then to discuss: “<i>Is it okay to go to school if we got a flu?</i>”</p> <p>(3) Times up! Each team shares the opinions and the reasons why. Then, teacher elicits the idea: flu is strongly contagious and it is not appropriate to go to school when you get a flu.</p>			

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher offers question and let students share their ideas, for example: “<i>How does flu spread?</i>”</p> <p>(2) Teacher listens to students’ answers and also gives comment and encouragements. And then show answers with pictures to let students check the answers. Also, predict the words they don’t know by reading the pictures.</p> <div data-bbox="113 913 579 1234" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>How does flu spread?</p>  <p>By sneezing</p> <p>By the air</p> <p>By coughing</p> <p>By touching dirty things</p> </div> <p>(3) Then, teacher offers other questions: “<i>How many days should we stay at home if we get a flu?</i>”and “<i>How do we protect ourselves from the flu?</i>”</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(2) Students look at ppt and take a guess on the unknown words by predicting from the pictures.</p> <p style="text-align: center;">Students involve in the class and learn something.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity 1: Kahoot Teacher asks students to line up and take their ipad. Students click <u>kahoot</u> app and enter the game code. By the results, teacher can assess students learning.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity 1: Kahoot Teacher starts the games and students respond to the questions.</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes for activity1</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.	Wrap Up Students answer the questions	2 minute	口說評量
參考資料 南一健康四上			
教學流程 (第二節)			
教師	學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a picture as below:</p> <p style="text-align: center;">Dengue fever</p>  <p>Teacher says “Have you ever heard of Dengue fever?” Most of the students might not recognize this terms. Then teacher asks students to look at the picture and take a guess: “<i>What is Dengu fever?</i>” Some students might realize and say the correct answers. And teacher can give them positive encourage.</p> <p>(3) Teacher then lead out the main idea of this course: Dengue fever.</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students look at the picture and take a guess.</p> <p>(3) Students listen carefully.</p>	6 minutes	活動評量

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher offers a question and let students share their ideas, for example: <i>“Look at the picture. How does dengue fever spread?”</i> The answer is very clear because students can see a big mosquito on a person’s skin. They might say the correct answer <i>“By mosquitoes.”</i></p> <p>(2) Teacher says <i>“Yes, it is spread by mosquitoes.”</i></p> <p>(3) Teacher then says <i>“If you got dengue fever, you will feel very uncomfortable. So there might be some symptoms happened on your body. Look at the picture, what kind of symptoms could you have if you got dengue fever?”</i> And let students observe and say their guessings by saying <i>“The symptoms is <u>headache</u>.”</i></p> 	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(2) Students look at the pictures and answer the questions.</p> <p>(3) Students listen carefully and answer what they see in a sentence.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>綜合活動</p> <p>★Activity: Teacher offers a question and ask students to discuss with their teammates:</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity: Students understand the questions and discuss with the team cooperatively.</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes for activity1</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

 <p>“Look at the picture, where do you think the mosquitoes like to live in? The answer could be many. And what can you do so you can protect yourselves from the dengue fever? Discuss with your teammates and later I will ask you to share your opinions”.</p> <p>Students share their discussion results and teacher</p>			
<p>Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p>Wrap Up Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		
<p>教學流程 (第三節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher shows a picture of enterovirus and asks students “<i>Do you know what happened to this kid?</i>”</p> <p>Have you got enterovirus before? How did you feel? Share with your friends</p>  <p>→ Students who got enterovirus before might say the correct answer. And teacher could offer further questions: “<i>How do you feel?</i>” Share with your team.</p> <p>→ Students can answer by using sentences like “<i><u>Tony and I</u> got this before. <u>We feel</u> <u>bad/uncomfortable</u>. <u>We don't feel well</u>. <u>Danny hasn't got this before</u>.</i>”</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students listen carefully and answer to the questions voluntarily.</p> <p>Students discuss with team and are willing to share their opinions with the class.</p>	<p>3 minutes</p> <p>3 minutes</p>	<p style="text-align: center;">活動評量</p>
---	--	-----------------------------------	---

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher offers question and let students share their ideas, for example: <i>“Enterovirus is a type of strong virus. Do you know how strong it is?”</i> →Teacher shows the ppt and asks students to read in turn.</p>  <p>(2) Then, teacher asks student: <i>“Because the virus is too strong, so if you get enterovirus do you still come to school?”</i> Students might say <i>“no”</i> and teacher keeps asking <i>“Then how many days should you stay at home? And why?”</i> Let students answer voluntarily. Students could say <i>“I think we should stay at home for 7 days.”</i> And after you are healed, the virus can still be in your poo poo for 8-12 weeks. <i>“How do you do to stop the virus spreading?”</i> Students can answer in the sentence pattern like <i>“I think I can.....”</i> to answer the question.</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(2) Students involve in the class and learn something.</p>	<p style="text-align: center;">18 minutes</p>	<p style="text-align: center;">口說評量</p>
<p>綜合活動</p> <p>★Activity: “How do we take care of ourselves if we got</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity: Students work cooperatively and are</p>	<p style="text-align: center;">14 minutes f</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

<p>enterovirus?” Teacher then pass a set of cards for each group. On the cards, students can read some ways to take care of themselves when they get enterovirus, such as: <i>drink enough water, wash your hands very often....</i>and also with some wrong answers like <i>drinking iced tea, bite my fingers or do not wash my hands....</i> Students have to discuss and find out the correct answers. The fastest team gets ten points.</p>	<p>fully involved in the activity.</p>		
<p>Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p>Wrap Up Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一健康四上</p>		
<p>教學流程 (第四節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Teacher says hello to students.</p> <p>(2) Teacher reviews what students have learned from the past about flu, dengue fever, and enterovirus by asking some quick questions.</p> <p>(3) Teacher asks students “<i>what is the most important things to do to protect ourselves from the virus?</i>” Some students might say “<i>wash your hands</i>”. Then teacher can say “Yes,</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) Students say hello to teacher.</p> <p>(2) Students understand their mission and discuss with teams.</p>	<p>3 minutes</p> <p>3 minutes</p>	<p>活動評量</p>

<p>washing our hands is very important. So today we're going to sing a wash your hands song."</p>			
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Teacher plays the music video and let students listen.</p>  <p>(2) Teacher plays the music again. This time students can repeats some catchy lyrics part like "wash your hands, wash your hands, everybody come along and wash your hands."</p> <p>(3) Teacher pass down the lyrics to students and ask students to sing the lyrics with music together.</p> <p>(4) Teacher asks questions and students find the answer from the lyrics. Q1: "When do you wash your hands?" The answer from the lyrics are: before your eat, in the bathroom, when you came home, and after you play. Q2: "How do you wash your hands?" the answer is "rub your hands with soap"</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) Students listen to the questions carefully and also share their thoughts.</p> <p>(3) Students look at ppt and take a guess on the unknown words by predicting from the pictures.</p> <p>Students involve in the class and learn something.</p>	<p>18 minutes</p>	<p>口說評量</p>
<p>綜合活動</p> <p>★Activity: Kahoot</p> <p>Teacher asks students to line up and take their ipad.</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>★Activity: Kahoot</p> <p>Teacher starts the games and students</p>	<p>14 minutes</p>	<p>口說評量 活動評量</p>

<p>Students click <u>kahoot</u> app and enter the game code. By the results, teacher can assess students learning.</p>	<p>respond to the questions.</p>	<p>for activity1</p>	
<p>Wrap up Teacher concludes what students learned by asking questions.</p>	<p>Wrap Up Students answer the questions</p>	<p>2 minute</p>	<p>口說評量</p>

109 學年度第二學期沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域(健康)

單元名稱	Unit 1 身體的成長 Body growth	教材來源	南一
年級	四年級	教學節數	共四節
學習目標	能體認身體發育與成長 能了解每個人成長的速度各自不同 能了解人在不同時期生長速度不同，但有一定的生長標準 能知道影響生長發育的因素 能養成好習慣以促進身體健康的成長發育		
學科內容及學科語言學習目標			
Content and Language Integrated Learning Objectives			
Content objectives			
Prior knowledge		Subject-specific knowledge	
1. 經由每學期量身高體重，知道自己不斷長高變重 2. 知道要均衡飲食和經常運動以促進身體健康		1. 能體認身體發育與成長 2. 能了解每個人成長的速度各自不同 3. 能了解人在不同時期生長速度不同，但有一定的生長標準 4. 能知道影響生長發育的因素 5. 能養成好習慣以促進身體健康的成長發育	
Communication (Language Objectives)			
Language related to content language		Language for Communication	
Growing up. Growing at different speeds. High, short, heavy, light, mature, gene, inherit, race, body type, habit, exercise		Do you also have the same experience? Do all people grow at the same speed? We should respect each other, no matter how tall or short, thin or fat. What factors may affect our growing? What good habits or behaviors can help children grow well?	
Cognition			
能了解身體發育的現象，及其影響因素 能了解日常生活的習慣會影響生長發育			
Culture			
能養成健康的生活習慣及態度			
Translanguaging (跨語言策略)			
For Teachers		For Students	
①老師在講解時可以利用圖片，肢體動作來幫助學生理解不懂的單字 ②做活動的時候會稍微使用中文解釋		學生可以用中文提問	
Teaching Plan			
Session one: Growing up			
教學流程 Teaching Procedures		評量方式 Evaluation	資源 Resource

<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) Teacher shows the picture as in the text book on whiteboard and asks students “What happened to Xiao Cheng?” ● Activity one: Q&A ① Why does Xiao Cheng’s clothes become tight and short? ② Do you also have the same experience like Xiao Cheng? ● Activity two: Discussion 1. Teacher shows ppt picture as in the textbook. 2. Teacher asks: ① “Why is Xiao Cheng not as tall as his brother at the same age of ten? ② “As we grow up, our bodies would change, and size would become bigger. But do we all grow exactly at the same speed? ③ “What would you feel as you are taller or shorter than other classmates? “ ● Wrap Up: ① Being tall or short is just for now, as each one of you might grow at a different speed, and at a different time, too. Some might grow earlier and some later. ② We should respect each other, no matter tall or short, thin or fat. ~ End of session one~ 	<p>學生能說出小辰的衣褲變小了。</p> <p>Students answer “He has grown taller and bigger.” Students share their experiences.</p> <p>Students answer “He might grow later.”</p> <p>Students answer freely.</p> <p>Students share their feelings.</p>	<p>ppt</p> <p>ppt</p>
---	---	-----------------------

Session two: Speed of growing

教學流程 Teaching Procedures	評量方式 Evaluation	資源 Resource
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) Teacher shows the ppt picture on whiteboard and asks students: “Do all of you grow at the same speed?” ● Activity one: Q&A Teacher shows the ppt pictures one by one on whiteboard and asks students accordingly: ① In which period do we grow faster? 	<p>Students answer freely.</p>	<p>ppt</p> <p>ppt</p>

<p>②Who mature earlier, boys or girls?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activity two: Discussion <ol style="list-style-type: none"> 1. Teacher shows the picture as in the textbook on whiteboard. 2. Teacher says: <ul style="list-style-type: none"> ☺討論看看☺ 1. 你們的身高範圍應該是多少呢? 2. 你有超過標準嗎?還是低於標準?或是符合標準呢? 3. If you find yourself growing slowly, what should you do? <ul style="list-style-type: none"> ● Wrap Up: <ol style="list-style-type: none"> ① Being tall or short is just for now, as each one of you grow at a different speed, and at a different time, too. Some grows earlier and some later. ②We should respect each other, no matter tall or short, thin or fat. <p style="text-align: center;">~ End of session two~</p> 	<p>Students express their thinking.</p> <p>Students can answer questions.</p>	
---	---	--

Session three: Factors affecting growing

教學流程 Teaching Procedures	評量方式 Evaluation	資源 Resource
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) <p>Teacher asks students: Who in our class is high? Who is short? Who is heavy? Who is light?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activity one: Discussion <p>Teacher shows the ppt picture on whiteboard and asks students:</p> <ol style="list-style-type: none"> ①What do you see? ②Discuss with your teammates. <ul style="list-style-type: none"> ● Activity two: Discussion <p>Teacher asks students read the page of the textbook and discuss: What factors may affect our growing?</p>	<p>Students answer freely.</p> <p>Students share their findings such as people of different races, colors, body sizes.</p> <p>Students report by teams.</p>	<p>ppt</p> <p>ppt</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Wrap Up: Human growth can be affected by genes, foods, exercises, habits, environments and so on. <p style="text-align: center;">~ End of session three~</p>		
--	--	--

Session four: Ways to grow well

教學流程 Teaching Procedures	評量方式 Evaluation	資源 Resource
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) Teacher shows the picture and asks students: Did you ever stay up late and so feel sleepy in the class next day? ● Activity one: Q&A Teacher asks students: Q: Why is it not good to stay up late and so cannot get enough sleep? A: If children cannot get enough sleep, they cannot grow well. They shall grow slowly. ● Activity two: Group Discussion Teacher asks students to read the page of the textbook and discuss with teammates: What good habits or behaviors can help children grow well? ● Wrap Up: Children would grow well if they <ol style="list-style-type: none"> 1. Sleep enough. 2. Eat healthily. 3. Keep a good mood. 4. Learn to express feelings. 5. Have good interpersonal relationships. 6. Exercise a lot! <p>~ End of session four~</p>	<p>Students answer freely.</p> <p>Students share their thinking.</p> <p>Each group send one representative to report.</p>	<p>ppt</p> <p>ppt</p>

109 學年度第二學期沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域(健康)

單元名稱	Unit 2 健康飲食有一套 Healthy diet	教材來源	南一
年級	四年級	教學節數	共四節
學習目標	能說出不同國家早餐內容的差異性 能說出運動前、中、後的正確飲食方式 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 能認識政府認可的優良食品標章以及食品營養標示。		
學科內容及學科語言學習目標			
Content and Language Integrated Learning Objectives			
Content objectives			
Prior knowledge		Subject-specific knowledge	
知道吃早餐的重要性		能說出不同國家早餐內容的差異性 能說出運動前、中、後的正確飲食方式 能認識政府認可的優良食品標章以及食品標示。	
Translanguaging (跨語言策略)			
For Teachers		For Students	
①老師在講解時可以利用圖片，肢體動作來幫助學生理解不懂的單字 ②做活動的時候會稍微使用中文解釋		學生可以用中文提問	
Teaching Plan			
<i>Session one: Different Country Breakfast</i>			
教學流程 Teaching Procedures	評量方式 Evaluation	資源 Resource	
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) Teacher asks students: “What do you usually eat for breakfast?” ● Activity one: Q&A <ul style="list-style-type: none"> ※Teacher shows each ppt picture and asks students : <ol style="list-style-type: none"> 1. What do you see in the picture? 2. What do people (of Japan, US, European countries...) eat for breakfast? ※Students raise hands and answer accordingly. ● Activity two: Discussion <ol style="list-style-type: none"> 1. Teacher shows ppt picture. 2. Teacher asks: “What are the differences between the breakfasts of these countries? What makes the differences? Discuss with your team.” 3. Each group send one representative to report. ● Wrap Up: <ol style="list-style-type: none"> 1. The breakfast food of different countries may be different, but they all provide nutritions. 	Students raise hands and share what they usually eat. Students raise hands and tell what they've observed from the picture.	ppt ppt	

- 2. Breakfast provides us with energy.
- 3. Eat breakfast every day and you can grow well.

~ End of session one~

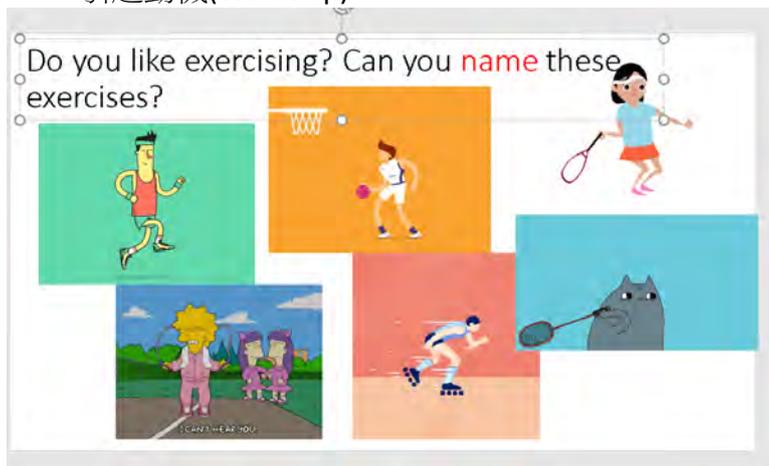
Session two: Exercising and Eating

教學流程 Teaching Procedures

評量方式 Evaluation

資源 Resource

- 引起動機(Warm up)



Teacher shows the ppt picture one by one on whiteboard and asks students:

“Do you like exercising? Can you name these exercises?”

- Activity one: Q&A

※Teacher shows the ppt pictures one by one on whiteboard and asks students accordingly:

①Think! What should we do before we exercise?

②What should we better drink? (A:Water!)



- Activity two: Discussion

1. Teacher shows the picture on whiteboard.

ppt

ppt

Students raise hands and answer freely.

Students can answer questions.

Discuss:

1. Do you eat after exercising?

2. What do you eat after doing sport?

3. Do you think it's appropriate to eat after doing sport?

4. Why?

Each group send one representative to report.

● Wrap Up:



1. You can eat. But wait for 30 minutes!



2. You can eat. But eat healthily!!



3. You can eat. But don't **GOBBLE UP!**

~ End of session two~

Session three: Food Certificate Marks

教學流程 Teaching Procedures

評量方式 Evaluation

資源 Resource

● 引起動機(Warm up)

Teacher asks students:

What food certificate marks have you seen before?



Students answer freely.

ppt

● Activity one: Q&A

1. Teacher shows the ppt pictures one by one on whiteboard and asks students: "What does the mark mean?"
2. Students raise hands and tell what they've observed according to the picture.



Students raise hands and tell what they've observed according to each picture.

● Activity two: make a poster by groups.

Let's do some research!(make a poster)

按一下以新機文字

鮮乳標章 This is..... 純

1. meaning(標章意義): 標章的意義是.....

2. Products(審核產品): 審核的產品有.....

3. Points (審核重點): 審核的重點有.....

找出擁有同樣徽章的產品，並將這些產品貼在上面

We find the marks are on.....

Each group sends one representative to report.

Teacher guides students to do the google search and finish the worksheet.

- Wrap Up:
Food certificate marks may guarantee quality and so protect consumers.
~ End of session three~

Session four: Food Manufacture Label

教學流程 Teaching Procedures	評量方式 Evaluation	資源 Resource
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機(Warm up) Teacher asks students to show food packages they brought. ※ Teacher says: In addition to the food certificate marks, 		food packages

<p>we can also find manufacture label on food packages.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activity one: Introduction <p>Teacher show the picture as in the textbook on whiteboard and introduce items included in the manufacture label.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activity two: Teamwork <ol style="list-style-type: none"> 1. Teacher helps students check out items included in the manufacture label. 2. Each group send one representative to report. <ul style="list-style-type: none"> ● Wrap Up: <p>We should read the food manufacture label carefully before we buy them.</p> <p>~ End of session four~</p>	<p>Each group sends one representative to report.</p>	<p>ppt</p> <p>ppt</p>
--	---	-----------------------

臺北市 109 學年度國民中小學英語融入領域教學素養導向教案設計

臺北市 (_文山_區) _辛亥_國小

課程名稱	為健康把關		融入學科領域	健康
教材來源	南一		教案設計者	王品儒
實施年級	四年級		授課時間	共 4 節， _160_ 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與情境短句讓學生思考，進而了解到生病時該處理的正確方式，而不是相信偏方。此外，了解行銷常聽見的促銷方式與購買物品的原則。透過討論與經驗分享，更加了解聰明消費的重要。			
學科核心素養 對應內容	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
學科 學習重點	學習 表現	[健體領域] 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。		

	<p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	
學習內容	<p>[健體領域]</p> <p>Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fb- II -3 正確就醫習慣。</p>	
學生先備知識	<p>學生已經會一些基本的英語:shopping, go to the doctor,buy, sell</p>	
學科單元	<p>學生能知道身體不舒服的時候要去看醫生，不要聽信偏方</p> <p>學生能知道中醫的醫療特色</p> <p>學生能合作小組討論</p>	
學習目標	<p>學生能依照老師給的語境回答關鍵字句</p> <p>學生能知道如何選擇好的診所</p> <p>學生能知道聰明消費不被說詞影響，了解自己所需來進行購物</p>	
語言學習目標	<i>Language of learning</i>	
	學生能聽懂與說出基本的應答，例如，Yes, it does. No, it doesn't. Yes, we can. No, we can't.	
	<i>Language for learning (language skills)</i>	
	<p>學生能將討論的結果用簡易的英語表達。</p> <p>I think we can.....</p> <p>I like to go to <u>中醫</u> because.....</p> <p>I think Dad is / isn't right <u>because</u>.....</p>	
	<i>Language through learning</i>	
	<p>Bye one gets one free.</p>	
	For teacher	For students

使用時機	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/學科的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	
學習情境與動機引發	提問題讓學生思考、討論並將答案寫在小白板上	
教學策略	討論、實作、講述、小組合作	
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 美工(含繪畫等) <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體(舞蹈、戲劇、體育...等) <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他，請說明 <u>實際操作</u>	
教學資源及器材	ppt、小白板、電腦	

教學流程 (第一節)

教師	學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好。 Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師打開投影片秀出一小段情境故事，請學生專心聆聽</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>(3) 老師請學生合組裡討論，哪一個方法是最好的解決方法呢? Which one is the best solution? Why or why not.</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>學生專心聆聽並回答老師問題</p>	5	活動評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) 討論時間到，老師請學生上台發表剛剛討論出來的結果</p> <p>(2) 老師公布答案</p>  <p>答案是都不對，生病還是要找醫師</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>學生專心討論，並將討論的結果寫在小白板上</p> <p>學生上台發表</p>	15	實作評量

<p>診治，不要聽信偏方嘢!</p> <p>The correct way is to see a doctor.</p>			
<p>綜合活動</p> <p>1. 老師請學生分享自身經驗，是否也遇過類似的事情。</p> <p>2. 老師將生病可能會做的應對方式都做成字卡或投影片，例如：去廟裡拜拜，喝藥草汁，看醫生，看中醫....等做成字卡。老師舉起卡片時，對的手比 O，錯的手比 X。</p>	<p>綜合活動</p> <p>學生專心聆聽並回答老師問題</p> <p>學生回答老師問題</p>	<p>15</p>	<p>口說評量</p> <p>活動評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>老師總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>學生回答老師問題</p>	<p>5 minute</p>	<p>口頭評量</p>
<p>教學流程 (第二節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. 老師和學生們問好。 Hi, class, how are you today?</p> <p>2. 老師問學生·當你生病時都怎麼做? What do you do when you feel sick? (學生應該會回答多休息·或去醫院看醫生)</p> <p>3. 老師接著問·有沒有人是去看中醫的?讓學生分享</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>學生回答老師問題</p>	<p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">口頭評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 老師問問學生看中醫印象最深刻的是那些? 請學生討論·並分享</p> <p>2. 學生應該會提到把脈·老師可以引入中醫的診療方式: 望(watch)、聞(smell)、問(ask)、切(take the pulse)。</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p style="text-align: center;">1. 學生分享看中醫的經驗</p> <p style="text-align: center;">2. 學生專心聆聽中醫的特色</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">口頭評量</p>
<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>1. 老師問問學生看中醫與西醫兩種有哪些不同的地方·請學生討</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>1. 學生分組討論·並將結果寫在小白板上·上台分享</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">口說評量 活動評量</p>

<p>論，並派人上台分享</p> <p>2. 透過學生的分享，老師分享中醫其他的特色，例如針灸，中藥，把脈....等療法。</p> <p>3. Matching Game: 老師將許多中醫療法與西醫療法的特色做成圖卡，讓學生去做配對</p>	<p>2. 學生專心聆聽中醫的特色</p> <p>3. 學生能將中西醫的特色作圖卡的配對</p>		
<p>Wrap up</p> <p>老師做總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>學生回答老師的問題</p>	5	口頭評量

教學流程 (第三節)

教師	學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好。</p> <p style="padding-left: 40px;">Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師給予一個情境，並問學生，爸爸這樣的想法是否正確呢?</p> <div data-bbox="76 1608 512 1845" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  </div> <p>請學生討論，Is dad right? Why or why not?</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 學生向老師問好</p> <p>(2) 學生進行討論，並能分享討論結果</p>	5	口頭評量

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 時間到，請各組派學生上台分享 結論</p> <p>2. 老師總結提出正確的就醫態度，避免浪費醫療資源。</p>  <p>3. 老師接著提到，選擇這卻中醫的重要性，看中醫一定要注意到以下幾點，才能有安全保障: (1) 醫療院所的開業執照，(2) 醫生是否有專業證照，(3) 醫療器材是否衛生，與(4) 藥袋標示是否清楚明確 (老師用投影片圖片讓學生更清楚)</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 學生上台分享討論出來的結論</p> <p>2. 學生專心聆聽</p>	15	口頭評量
<p>綜合活動</p> <p>老師由網路蒐集一些合格與不合格的醫療照片，例如藥袋標示不清或醫療環境不優良等圖片，做成投影片，讓學生做 O 或 X 的判斷，哪</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>學生能分辨好的醫療診所與不好的，能進行判斷</p>	15	活動評量

些是好的醫療選擇 Which one is better?			
Wrap up 老師做總結	Wrap Up 學生回答問題	5	口頭評量
教學流程 (第四節)			
教師	學生	時間	評量方式
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好。 Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師給予一個情境，並問學生，有沒有遇過這樣的情境呢？</p> 	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>學生向老師問好並回答老師問題</p>	5	口頭評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 老師請學生分享，並問學生還有沒有聽過其他的促銷手法？請學生說說看。</p> <p>2. 老師總結學生的說法，並提出消費雖然可以買到自己想要的東西，但我們要當個聰明的消費者，</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 學生分享自身經驗</p> <p>2. 學生專心聆聽並回答問題</p>	15	口頭評量

<p>不可以陷入賣家的促銷陷阱。</p> <p>3. 老師投影片秀出一些照片讓學生判斷買賣現場可能遇到的情況，哪些是對的？哪些是錯的？並歸納出幾點：(1)不要購買來路不明的產品，(2)確認產品效能是否有符合需求？(3)此外不要聽信誇大不實的療效，(4)確認包裝上的健康食品標裝。</p>			
<p>綜合活動</p> <p>老師製作 Kahoot，讓學生透過閱讀題目來檢核本節課所學。</p>	<p>綜合活動</p> <p>學生能專心閱讀 kahoot 的題目，並完成本課檢核</p>	15	活動評量
<p>Wrap up</p> <p>老師做總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>學生回答問題</p>	5 minute	口語評量

課程名稱	生活安全網	融入學科領域	健康
教材來源	南一	教案設計者	王品儒
實施年級	四年級	授課時間	共 5 節， 200 分鐘
教學設計理念	將健康融入英語領域，透過圖片策略與情境短句讓學生了解生活中所會遇到的災害，面對地震與颱風可以做哪些預防？真的遇到時又可以做什麼來保護自己。透過許多討論與		

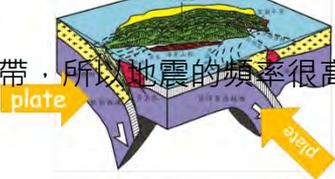
	<p>分享、實際演練地震趴掩穩(drop, cover, hold on)、分組合作完成緊急救難包的設計，並能使用簡易的英語上台報告，與使用 kahoot 來做學習檢驗</p>	
<p>學科核心素養</p> <p>對應內容</p>	<p>總綱</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	
	<p>領綱</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>	
<p>學科</p> <p>學習重點</p>	<p>學習</p> <p>表現</p>	<p>[健體領域]</p> <p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>
	<p>學習</p> <p>內容</p>	<p>[健體領域]</p> <p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>

		Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。
學生 先備知識	學生已經會一些簡單的英語:typhoon, hide, safe, unsafe, bag	
學科單元 學習目標	學生能知道地震與颱風的平時準備 學生能實際操作趴掩穩 學生能合作小組討論 學生能依照老師給的語境回答關鍵字句 學生能準備一個緊急救難包	
語言 學習目標	<i>Language of learning</i>	
	學生能聽、說關鍵的單字例如: typhoon, hide, safe, unsafe, bag, drop, cover, hold on, emergency bag 或能簡易對答 · Yes, it is. No, it isn't. Yes, it does. No, it doesn't.	
	<i>Language for learning (language skills)</i>	
	We can putin the emergency bag.	
	<i>Language through learning</i>	
Drop, cover, hold on.		
中文 使用時機	For teacher	For students
	孩子有問題可以用提出，老師會依照學生的程度與狀況使用中文做解釋	對於學科以外的內容，卻不知如何表達，可以用中文表達
與其他領域/ 學的連結	健康	
議題融入 (無則免填)	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	

學習情境與動 機引發	提問題讓學生思考、討論並將答案寫在小白板上
教學策略	討論、實作、講述、小組合作
特色教學	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 實驗 <input checked="" type="checkbox"/> 美工 (含繪畫等) <input type="checkbox"/> 田野調查 <input type="checkbox"/> 資訊融入 <input type="checkbox"/> 肢體 (舞蹈、戲劇、體育...等) <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他，請說明 <u>實地操作</u>
教學資源及器 材	ppt、小白板、電腦、學習單

教學流程 (第一節)

教師	學生	時間	評量方式
<p>準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好。 Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師問學生對於地震的感覺是什麼? How do you feel about earthquakes? What do you usually do? 請學生分享感覺與平時遇到地震時的反應</p>	<p>準備活動</p> <p>學生say hello，並與其他同學分享地震的感想與反應</p>	7	活動評量

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>(1) 老師接著話題，撥放投影片，</p> <p>詢問學生為什麼地震這麼常發生在臺灣？(因為台灣位於地震帶，所以地震的頻率很高。)</p>  	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p style="text-align: center;">學生專心聆聽並回答老師問題</p>	15	口頭評量
<p>綜合活動</p> <p>1. 每年地震造成的傷害很多(老師撥放地震的圖片)，所以預防措施就非常重要，想想看我們在家裡可以做哪些預防措施呢？請學生討論</p> <p>2. 老師請每組一位上台報告</p> <p>3. 老師放出一些家裡的照片，讓學生想想看哪樣的預防會比較好</p> <p>Which one is safer?</p> <p>例如：</p> 	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p style="text-align: center;">學生專心討論，並選一位同學上台報告</p> <p style="text-align: center;">學生判斷問題並回答問題</p>	15	口說評量 活動評量

<p>Wrap up</p> <p>老師問一些 Quick questions, 學生回答, 老師總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>學生完成學系單</p>	<p>3minute</p>	<p>口頭評量</p>
<p>教學流程 (第二節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好. Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師提到上次學到了什麼? (earthquakes)·老師接著說當大地震的時候通都會很混亂, 這時候可以利用家庭防災卡聯絡親友或前往預訂聚集的地點</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>學生專心聽並回答問題</p>	<p>5</p>	<p>口頭評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 老師用投影片 show 出家庭防災卡, 讓學生清楚知道, 上面可以填哪些資料。並讓學生互相討論, 自己的家庭防災卡上會填哪些人的資料。</p> <p>2. 老師接著說, 除了會填家庭防災卡之外, 有一樣東西也很重要, 平</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 學生彼此認真討論</p> <p>2. 學生專心聆聽並回答問題</p>	<p>15</p>	<p>口頭評量</p>

<p>時一定要準備，請問是什麼? (緊急避難包) emergency bag!</p> <p>3. 老師投影片放出緊急救難包的樣子，並說這裡面要放一些很危急時需要用到的東西，請問大家會放哪些東西進去呢?請分組討論</p>			
<p>綜合活動</p> <p>1. 老師先不公布緊急救難包要準備什麼，先發下一張白紙，讓學生分組去討論，如果要準備 emergency bag，what will you prepare?</p> <p>2. 學生上台分享自己的緊急救難包</p> <p>3. 老師公布答案，讓學生對照自己的和老師的有哪些不同?</p>	<p>綜合活動</p> <p>學生認真討論並在白紙上畫出或寫出緊急救難包裡面物品</p> <p>學生上台分享討論出來的救難包</p> <p>學生專心聽老師的說明並對照剛剛討論出來的與老師的有哪些不同</p>	15	<p>口說評量</p> <p>活動評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>老師問緊急救難包應該放在家裡哪裡呢? 學生回答，最後做總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>Students finish the homework.</p>	5	<p>口頭評量</p>
<p>教學流程 (第三節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師和學生們問好。 Hi, class, how are you today?</p> <p>(2) 老師說上次我們學了 emergency bags 的準備。那是平時就該準備的東西。地震時很重要。重要的是當下的反應。What should you do when an earthquake hit? (drop, cover, hold on)</p> 	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生彼此認真討論 學生專心聆聽並回答問題 	<p>5 minutes for mini white board activity</p>	<p>活動評量</p>
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師說趴掩穩的口訣大家都很熟悉了。不過在室內(inside the house) 我們可以 drop, cover, hold on。但如果我們在室外(outside the house)。不一定有地方可以給我們躲藏。怎麼辦呢? 老師放出投影片。例如高樓環繞的照片、海邊、加油站、工地..... 	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>學生專心聽並回答問題</p>	<p>15</p>	<p>口說評量</p>

<p>等地方，並請學生想想看，若是地震剛好在這些地方，你可以怎麼做來保護自己呢?</p>			
<p>綜合活動</p> <p>老師播放地震時的聲音，請學生聽到就馬上動作</p> <p>Do as you heard the sound of earthquakes.</p>	<p>綜合活動</p> <p>學生實地操作</p>		<p>實作評量</p>
<p>Wrap up</p> <p>老師做總結</p>	<p>Wrap Up</p> <p>學生回答問題</p>	<p>1 minute</p>	<p>口語評量</p>
<p>教學流程 (第四節)</p>			
<p>教師</p>	<p>學生</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>準備活動</p> <p>(1) 老師詢問學生每年暑假附近都會有颱風造訪，說到颱風，大家對颱風有哪些想法?請學生拋出想法</p> <p>(2) 請學生分享說說看</p>	<p>準備活動</p> <p>1.學生彼此認真討論</p> <p>2.學生專心聆聽並回答問題</p>	<p>5</p>	<p>活動評量</p>

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 老師問，關於颱風的訊息，大家都從哪裡知道的呢？請學生說說看。</p> <p>2. 老師補充，除了從電視知道訊息，還可以從中央氣象局，或打氣象台 166，或透過廣播</p> <p>3. 除了知道颱風動態之外，颱風來時最重要的就是要做好萬全準備。我們可以做哪些準備呢？請學生討論看看，寫在小白板上，並上台分享</p> <p>4. 老師補充說明，並放出一些颱風災害的照片，讓學生清楚颱風的威力強大，一定要做好防颱準備。</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>學生回答老師問題</p> <p>學生討論並將答案寫在小白板上</p>	18	實作評量
<p>綜合活動</p> <p>老師製作 Kahoot，讓學生透過閱讀題目來檢核本節課所學。</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>學生專心閱讀 kahoot 題目並完成任務</p>	12	活動評量
<p>Wrap up</p> <p>老師做總結</p>	<p style="text-align: center;">Wrap Up</p> <p>學生回答問題</p>	5minute	口頭評量
教學流程 (第五節)			
教師	學生	時間	評量方式

<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>(1) 老師詢問學生上周學到了什麼? What did we learn last time? Oh! It's about typhoon.</p> <p>(2) 颱風的威力不可小覷，大家可以說說看，曾經在電視新聞上或親眼看過颱風的哪些災害嗎?</p> <p>(3) 請學生跟同組學生分享，並請學生上台分享</p>	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>1. 學生彼此認真討論</p> <p>2. 學生專心聆聽並回答問題</p>	5	口頭評量
<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 老師將剛剛學生提到的招牌崩塌，路樹倒塌，土石崩塌，等投影片投影出來。</p> <p>2. 老師依照每張圖片，詢問學生該如何解決這些問題。例如招牌倒塌，我們可以將招牌釘牢，懸掛物颱風期間都拿下來會比較安全</p>	<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>1. 學生彼此認真討論</p> <p>2. 學生專心聆聽並回答問題</p>	15	口說評量
<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>老師製作 Kahoot，讓學生透過閱讀</p>	<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>學生專心閱讀kahoot題目並完成任務</p>	15	活動評量

<p>題目來檢核本節課所學。</p>			
<p>Wrap up 老師做總結</p>	<p>Wrap Up 學生回答老師的問題</p>	<p>5 minute</p>	<p>口頭評量</p>

109 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級上學期教案

一、飲食面面觀

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	1、 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, sugar, protein, fat, minerals Vitamines and water</p> <p>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> <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>1-2 能說出各種營養素的主要</p>	<p>第1節 營養素及醣類</p> <p>1、 認識營養素(5')</p> <p>T: What did you have for breakfast today? S: I had a sandwich/ soy milk/some bread/buns/..... T: Sounds great. Does everyone have breakfast today? Raise your hand if you didn't have any breakfast. S: (Teacher, me.) T: It is very important to have breakfast. (Oh, no. Having breakfast is very important. Food gives you energy and nutrition.)</p> <p>影片觀賞</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) (5')</p> <p>二、認識營養素~教師提問平日我們活動及成長，所需的營養素有哪些。(10')</p> <p>老師先用問題引導學生去思考，植物/蔬菜需要透過陽光、水、空氣和肥料蔬果長大。植物成長需要的元素(air, sun, water)。</p> <p>T: Do you know what does a plant need? S: Air, sun and water. T: Good. It needs air, sun, water and fertilizer. What do we need? S: We need food and water. T: Yes. Let's watch a video. (5 minutes later) What is this video about? S: 六大營養素 T: Yes, it is about 6 kinds of nutrients. Food gives us energy and nutrients. What are they? S: They are 水果類/蔬菜類/全穀根莖類/豆魚肉蛋類/低脂乳品類/油脂與堅果種子類。 T: Good. What do you have for 3 meals everyday? S: I have...../I don't know. T: What kind of nutrients do you have everyday?</p>

功能

S: I don't know.

T: 鼓勵學生發表後，再請學生想他們自己要長大需要甚麼？(建議學生用自己三餐的食物去思考)

We need sugar, protein, fat, minerals, Vitamins and water

T: Do you remember what you eat everyday?

S: Yes./No.

T: It is hard to remember what did you have everyday. This form will help you record what you had for breakfast.(附件一) You may write in Chinese or English and you also can draw pictures. Make sure that you record 7 days in a row. We will discuss about your record next week.(教師指定回家作業:請學生回家記錄一週內所食用的早餐為何?)

S: OK.

T: We need 6 kinds of nutrients from food to make us strong and healthy.

They are sugar, protein, fat, minerals, Vitamins and water.

再進一步分組討論人們需要有哪些食物。

T: What is food? Now, think together and write down the food you eat or you know.

S: 發表...(老師再根據學生的答案，加以分類出五大食物類。)

T: Great job. There are 6 kinds of food nutrients that our bodies need to grow up and to live healthy.

What are they?

S: They are sugars, protein, fat, minerals, and water.

T: Nutrients give us energy and we need energy to walk, to work, to study, to do exercise, and to do everything in our daily life.

三、認識營養素~觀念釐清。

1.先複習上一節學生歸納出來的五大營養素(醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水) (15')

T: Do you remember the six kinds of nutrients that our bodies need? What are they?

S: **Yes. They are** 醣類, 蛋白質, 脂肪, 礦物質, 維生素和水.

T: Good. Can you see some flashcards on blackboard?

S: Yes.

T: Who can tell me what kinds of food contain sugars?

S: **Teacher, me.** 饅頭/包子/水餃/麵包/米飯/....

T: Excellent.

^^^^

1-2 能說出各

<p>種營養素的主要功能</p> <p>1-?能了解適度的飲食重要性</p>	<p>S:自由發表(老師記下或擺出五大營養素的中英文 flash cards 在黑板上)</p> <p>T: Yes. We need sugars, protein, fat, minerals, Vitamins and water.</p> <p>T: Now, let's think. What are sugars? (老師用影片、PPTs、圖片和任何教具協主學生了解碳水化合物。儘量使用學生熟悉的碳水化合物來說明)</p> <p>(Sugars, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables and milk products.) 建議學生可以用製造全麥麵包、蛋糕、三明治需要那些食材。</p> <p>小組討論那些食物含有碳水化合物，再做小組口語分享(10')</p> <p>T: What kinds of food contain sugar?</p> <p>S: Rice, bread.....</p> <p>T: Yes, such as whole-wheat bread, rice, cereal, oatmeal, noodles, yam, beans. They are sugars.</p> <p>請學生思考為什麼我們需要碳水化合物(探討碳水化合物的功能)</p> <p>T: Do you know why do we need sugars?</p> <p>S: Sugars give us energy.</p> <p>How do you feel when you have carbohydrates? For example, why do you want to eat beef noodles? And how do you feel after eating beef noodles?</p> <p>S: When I am hungry, I eat beef noodles and I feel full and comfortable.</p> <p>T: Yes, carbohydrates will give you energy, feeling strong and active.</p> <p>Wrap-up.</p> <p>回家作業。可以給學生學習單，讓他們填寫有哪些食物是 carbohydrates，再加個圖畫。</p> <p>師生共同歸納:</p> <p>1.良好的飲食習慣不是一朝一夕就能養成的，經由本課的學習了解健康與飲食的相互關係，進而慢慢培養正確的飲食習慣。</p> <p>T: Balanced diet is not hard to follow. As long as you change your diet little by little everyday. You're gonna be a healthy person.</p> <p>2.常常檢視家人的飲食習慣，有沒有需要改進或繼續維持的，如:有沒有暴飲暴食或偏食的習慣?有沒有常常吃速食或高熱量高油的食物?並且能夠對家人關心與提醒。</p> <p>第二節 脂肪</p> <p>Warm-up.</p> <p>1、 認識脂肪:(老師用影片、PPTs、圖片和任何教具協主學生了解脂肪。儘量使用學生熟悉的脂肪來說明)</p>
--	--

Main teaching

1. 教師引導學生思考且發表什麼是脂肪。(10')

T: So, Guess! What is fat? And what kinds of food contain fat?

學生小組討論，紀錄下來甚麼是脂肪，和甚麼食物有含脂肪。

學生的答案可以是豬油、牛油、葵花油、沙拉油、花生油、芝麻油、橄欖油。再請學生想，這些由都存在那些食物中(**olive, sunflower, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds** 這是學生發表後的結論。

T: Why do we need fat/ oil?

S: 自由回答。

T: Yes, fat is one of the basic nutrients we need. We cannot live without it. However, we cannot eat too much fat. Do you know why? (這樣才能帶進下面的活動)

2. 讓學生觀看”掌握 BMI, 健康向前邁”(小組討論及口語分享)(10')

T: What is this video trying to tell us?

S: 踴躍回答。

T: Yes, some people are over weight, and some are too skinny. (找幾個例子、圖片或影片來呈現太胖，因為他們吃太多油膩的食物，同時呈現那些食物很多油脂，如炸物。標準 BMI 值是多少?)

T: Yes. So, scientists give us BMI to help us evaluate our weight.

BMI is {體重(公斤)/身高(公尺)²} (身高的平方) 呈現這個公式在黑板上或教室的牆上。讓學生開始練習算自己的 BMI (學習單) 老師可以幫忙計算，或讓學生當成作業回家請家長幫忙算他們的 BMI (可使用計算機)。

3. 油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病? (10')

T: What happens if you eat too much fat?

S: 踴躍回答。

T: If we eat too much fat, we might become too fat and our hearts will work very hard, and our vessels are full of fat. Then we will get heart diseases and vessel diseases.

肥胖的人:

高血糖的發生機率一般人的 5 倍。

高血壓的發生機率是一般人的 2.5 倍。

高血脂的發生機率一般人的 2.4 倍。

得痛風的機率是一般人的 6 倍。

T: We still need fat because fats give us energy and are a great source of brain food. So, We have to eat healthy fats, such as vegetable oils (olive, canola, sunflower, soy, and corn), nuts, seeds, and fish. Do not eat bad fats, such as

While, it's more important to eat fats properly. Don't eat too much fats and keep a good shape.

2、 遊戲活動(10')

T: Now we play a game called: A healthy food

“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**否含有很多油脂不能多吃**,那些沒有含很多油脂。有,則學生要舉起 YES 的卡片,沒有,則舉起 No 卡片。**(這一節要認識的單字是那些可以列出來)**

Wrap up. 綜合評量(5')

利用學習單,讓學生選出何者為碳水化合物及脂肪性食物。

以下單元請自行修訂

第三節 蛋白質

1、 認識蛋白質

1.小組進行討論及口語分享食物裡的營養素(15')

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.

What kinds of food contain protein?

meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese

二.遊戲活動(15')

“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。

三、綜合活動(10')

學習單評量

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。

第四節 礦物質、維生素及水

1、 認識礦物質及維生素

1. 影片欣賞(5')

What's this video about?

minerals, vitamins

What are minerals?

What are vitamins?

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.

2、 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.

3、 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

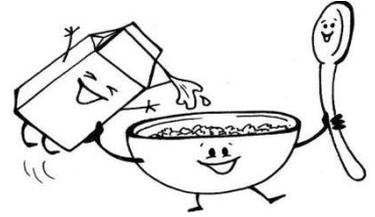
小組設計海報: 認識五大營養素

附件一：

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

What did you have 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							
糖類 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"/>						

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

4、 連連看：

1. 下列食物中含有不同營養素提供身體所需功能，將正確的配對連起來。

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

二、向傳染病說不

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	2、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, running nose, throat ache, 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. 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?</p> <p>How do you feel? (pain, fever, dizzy, sad, happy)</p> <p>How do you prevent AIDS/ COVID-19? Don't share needles. Use your own bowls and chopsticks. (Please always remember to wear a mask when you are outdoors because the new virus can be transmitted through droplet infection. 出門都要記得帶著口罩，因為這種新型病毒可以透過飛沫傳染。) 可以介紹冠狀病毒</p>	
輔助教材	Computer, DVD	
教學領綱	教學活動 (教學內容要點)	

<p>1.生病與傳染病的關係</p> <p>1-1 認識傳染病</p>	<p>第1節 生病不要趴趴走</p> <p>Warm up.</p> <p>一、認識傳染病—影片觀賞。(5')</p> <p>學生觀看影片，了解傳染病是會傳染的。(影片出處 網址 可利用這次新冠病毒造成的疫情報導和各國嚴重疫情的影片)</p> <p>T: What happened in the video? S: 學生自由發表。 T: Yes, people get sick because diseases and diseases spread easily and fast. It's difficult to prevent.</p> <p>Main teaching.</p> <p>3、認識傳染病~什麼是傳染病?(10')</p> <p>發給學生每人○及 x 的圖卡，教師提出許多的病症，是傳染病的請舉○，錯的請舉 x (以常見的感冒 colds、流感 flu、腸病毒 enterovirus, coronavirus 為例 可介紹這幾個傳染病的專有名詞 疫苗 vaccin)</p> <p>T: What are infection diseases? 疾病還是傳染病? (給學生看醫學影片，說明為什麼 virus 會讓人生病 例如 Virus 會吃掉健康的細胞讓肺部纖維化 或腸病毒的影片)</p> <p>(介紹 virus 就好 不用談 germs 但要強調會傳染 要介紹“傳染” droplet infection 的單字)</p>
<p>1-2 了解傳染病生病的關係</p>	<p>T: What happens when you're sick? S: 學生自由發表。 (a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea muscle ache, rash, throwing up, dizzy, death)</p> <p>4、小組討論發表(15')</p> <p>教師請學童說一說，自己生病時是否請假在家休息?誰做的決定?考慮的因素是什麼?並發表自己對「生病時是否請假在家休息」的看法</p> <p>T: What should you do when you are sick? S: 學生自由發表。 (Go to see a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wear a mask)</p>
<p>1-2 了解傳染病生病和請假的關係</p> <p>1-3 認識傳染病侵入身體的途徑</p>	<p>T: Why do you have to stay at home? S: Because... T: Yes, so when we are sick, we will say at home, not going to the public places. This is the way stopping viruses from spreading to your family or your friends.</p> <p>認識傳染病~傳染病侵入的途徑。(10')</p> <p>認識身體:藉由身體的模型，教師提問哪些器官是傳染病侵入的途徑?</p> <p>T: What body parts do you have? S: 學生自由發表。(head, hands, eyes, ears, mouth and nose...)</p> <p>T: Yes, viruses will stick to your body parts, especially, your mouth, nose, eyes, and hands, and then spread into your whole body, making you sick.</p> <p>T: So please remember to wear a mask, to wash your hands frequently and don't touch your eyes without washing your hands.</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>Wrap up. ??</p> <p>第2節 傳染病的防治</p> <p>Warm up.</p> <p>1、 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>(請補充'??資料的出處 網址 老師使用何種方式陳述)</p> <p>2、 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，進行小組討論與口頭發表。(20')</p> <p>T: Do you remember XXX getting <u>enterovirus/flu</u>? What did he/ she do? (以一個實例讓學生了解傳染病的嚴重性)</p> <p>S: 學生自由發表。</p> <p>T: Yes, he/she has to stay at home. What happened if there are 3 students getting <u>enterovirus</u>, what happened to all of us?</p> <p>S: 學生自由發表。</p> <p>T: Right, all of us have no class, and stay at home, rather coming to the school. So, what should we do if we do not want to get <u>enterovirus/flu</u>?</p> <p>(讓學生討論如何避免敢軟的方法，討論發表後，老師做下面的歸納)</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>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</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>6 打疫苗 (沒有嗎?)</p> <p>3、 你怎麼知道生病了? (15')</p> <p>請學生發表生病時不舒服的症狀</p> <p>T: How do you know you're getting sick?</p> <p>S: 學生自由發表。</p> <p>I don't feel well. I don't have any energy.</p> <p>I have a cold. I've got the...</p> <p>Wrap up.</p> <p>教師歸納每一種傳染病會有特定的症狀。</p> <p>流感 flu.:發燒、頭痛、咳嗽、流鼻水(a fever, a runny nose, a headache, a cough...)</p> <p>腸病毒:手、足、口出現泡疹 (I have blisters on my hands and in my mouth.)</p> <p>登革熱 Dengue fever:發燒、頭痛、肌肉、關節痛、出疹 (fever, headache, muscle ache, rash)</p> <p>以下請自行修正</p> <p>第三節 認識愛滋病(10')</p> <p>1、 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>2、 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>滋病的症狀及特性</p>	<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,我們應給予適度的關愛及適切的協助(10')</p>
<p>3-2 能了解愛滋病病人的人權</p>	<p>第四節 健康一把罩</p> <p>Warm up</p> <p>1、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</p> <p>Main teaching</p> <p>二、教師引導學童思考並發表學校規劃過健康檢查的活動 (20')</p> <p>(1) 請學生發表這些活動過程的經驗?</p> <p>Have you ever had a shot? Yes/No</p> <p>How did you feel after the shot? I felt pain, scared, uncomfortable</p> <p>(2) 為什麼學校要做健康檢查?</p> <p>Why do you need to have a health exam at school?</p> <p>To make sure we are healthy.</p> <p>2. 如何將學校所學應用到家人的關心</p> <p>Wrap up.</p> <p>3、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?(如果學生沒做建議? 有沒比較實際的活動,可操作或蒐集資料?)</p>

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？
 ①一有症狀趕緊就醫 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 (f) 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。

三、寶貝牙齒

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	5、 認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同功能 6、 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 7、 能了解自己的牙齒，做好牙齒的主人。	
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/bicuspid, 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>	

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.

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.

2、 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.

1-3 了解每顆牙齒都有不同功能

3、 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?

toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss

Teeth are important for everyone. We need to take care of them.

第三節 爸爸牙齒生病了

4、 引起動機(10')

教師分享一段網路文章-牙齒離家出走

(<http://www.yeezen.com.tw/Document/BDFile/yzk119002.htm>)

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？

二、問題討論(20')

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？

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.

What should you do if you have a gum disease?

Go to see a dentist.

What happens if you have a gum disease?

toothache, chewing problem, no appetite

Do you know how to brush your teeth properly?

Yes/No

Can you show me how you brush your teeth?

Let me show you how to brush your teeth properly.

三、教師歸納(10')

※教師說明牙周病主因

- ◎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。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、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

1-2 愛護牙齒
的重要性

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〉

4、 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')

5、 問題討論(15')

(3) 請學生想一想為什麼會蛀牙？

(4) 是否會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.

6、 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）。

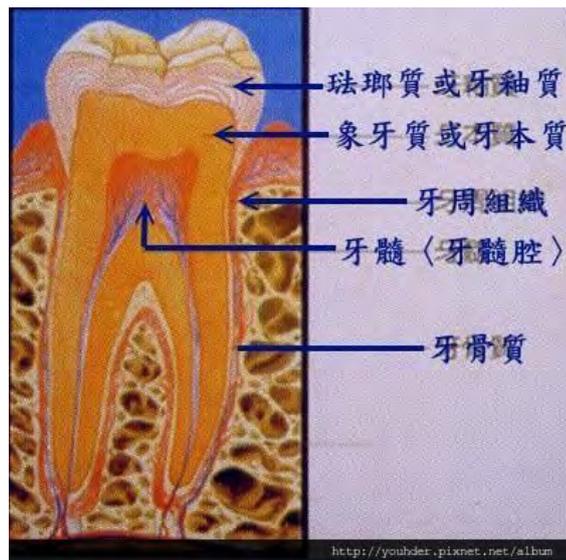
因琺瑯質結構改變軟化而最後會出現破裂產生蛀洞等情形。

Our mouths are full of bacteria.

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

2.認識牙周病

2-1 什麼是牙周病



(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)



2-2 能了解牙周病的主因及預防

輕度蛀牙期【見圖一】：在侵蝕的初期，除了牙醫師可發現沒有任何不舒服的感覺。

What is a cavity?

It is a hole in my tooth.

What will the dentist do if you have a cavity?

The dentist will fill the hole in my tooth.



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。

3. 教師引導學童思考並發表(20')

3.了解自己的牙齒

3-1 什麼是蛀牙

3-2 能了解蛀牙的主因及症狀

3-3 了解口腔清潔與保健的重要性

4.知道牙齒保健的方法並落實於日常生活中

- (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？

What is a cavity?

It is a hole in a tooth.

What should you do if you have a cavity?

How often do you go to see a dentist?

How often do you use fluoride?

第六節 做好牙齒的主人

1、 引起動機

細菌大戰－影片觀賞。(10')

(https://www.youtube.com/watch?v=8_vMx_0KFqY)

請學童發表影片中阿明的發生了什麼事？後來如何恢復健康？

2、 發展活動(20')

4.1 擁有整齊牙齒對生理和心理的重要性

〈一〉 閱讀課文並討論

1.請學生發表要如何做好牙齒保健的工作，以擁有一口健康好牙？

2.如何分辨精緻食物與粗糙食物？

3.精緻食物有哪些？粗糙食物有哪些？

4.哪種食物對牙齒是有保護的作用？

Do you chew your food properly?

Yes/No

Why? Why not?

What kinds of food are good for your teeth?

Fish, chicken, pork, beef, eggs, beans, milk, cheese, yogurt, and tofu are good for my teeth.

〈二〉 檢視自己的牙齒

1.你的牙齒排列整齊嗎？

2.為什麼牙齒會長得不整齊？

3.牙齒排列不整齊會有什麼影響？

Are your teeth growing straight?

Yes/No

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.

3、 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.

4、 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：_____

1、 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。

2、 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

3、 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

4、 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

5、 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：

慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

109學年度第一學期沉浸式英語教學特色學校四年級健康領域教學設計

一、實施方法

(一)課程設計

- 1、本課程根據教育部民國97年頒布國民中小學九年一貫課程綱要能力指標為基礎。
- 2、本課程活動設計適用於國小中年級學生之健康與體育領域教學。
- 3、本課程內容共分四個單元，每單元設計 5 週 共 15 堂課，以課程單元主題方式呈現，因此教師可視實際教學需要，彈性調整活動課程的內容。
- 4、本教材之課程設計及內容：(一) 課程設計以「生活教育」為健康教育的思考主軸，進而學生學習到日常生活所需的知識與技能。(二) 以健康成長與快樂學習為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。(三) 從成長與生活的脈絡中，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到健康科學知識的教學。(四) 以單元為課程主軸，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的健康能力，並符合學生文化背景。

(二)教學執行

本課程共有三個單元，在這三個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「飲食面面觀」希望了解各種營養素的來源及功能，也要學習合適的飲食正確控制體重。第二單元「寶貝牙齒」希望每個人維護基本健康最重要的能力，選擇適合的飲食及注重牙齒要能落實在日常生活中。第三單元「我真的不錯」希望能讓學童學習了解自我、接納自我到發展健全的自我，培養健康的人生觀。

(三)學習成效評量

教學進行中，有助於學生學習之做法分享：

- 1.尋找網路相關英文影片補充健康資訊，必要時輔以中文說明讓學生了解。
- 2.老師提問或分組討論生活中的健康情境問題，讓學生增加健康方面的知識。
- 3.學生角色扮演遭遇生活問題情境，全班共同討論與分享良好的健康生活經驗。

二、英語融入健康領域課程理念與架構

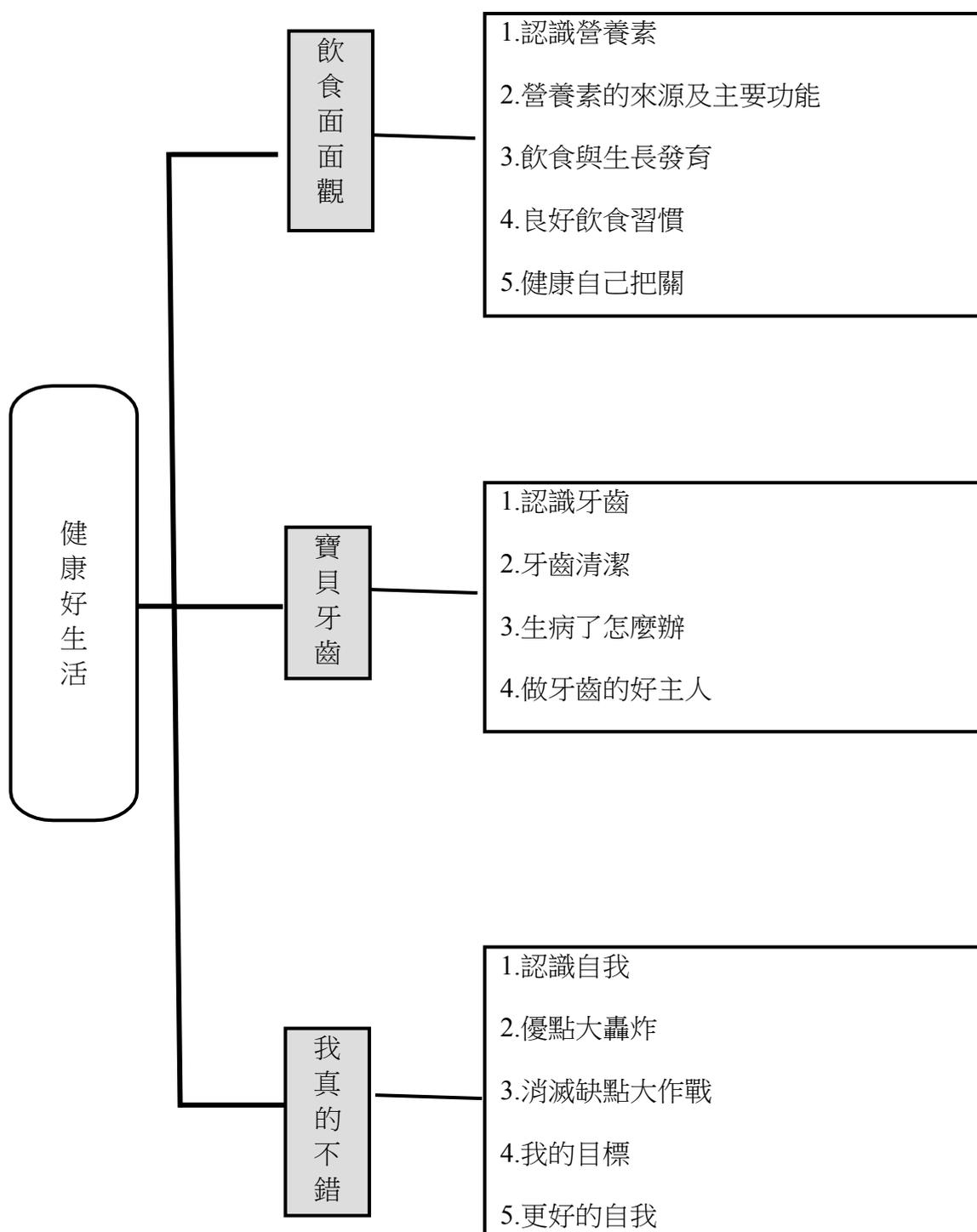
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

為了營造學生沉浸式的雙語學習情境，增加學生學習英語的機會，提升學生學習英語的興趣。本校申請計畫主題為英語融入健康課程，以四年級3個班級為實施對象，由校內教師與英語科任教師協同教學。授課教師組成共備社群，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入健康相關英語字彙與句型，除了建立學生健康領域的學科知能，更要提升學生在生活應用課程中學到的英語能力。

透過課程設計，提供學生健康中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力，課前蒐集相關英語資訊，融入健康課程。健康課程計畫，每單元內容進度安排如下：

單元	名稱	教學週次
一	飲食面面觀	第1~5週(5週)
二	寶貝牙齒	第6~10週(5週)
性平教育/性侵害防治宣導週		第11-12週
三	我真的不錯	第13~17週(5週)
總複習/期末考		第18~19週
期末整理		第20週

三、方案課程架構－健康與英語課程架構圖



四、四年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

上學期：健康好生活

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1~5 (5週)	一、 飲食 面面觀	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	「飲食面面觀」主題著重理解食物對人的意義與重要性，現代人們的生活多元化，飲食的選擇也十分多元，美食當前如何兼顧健康是重要的議題，因此要擁有健康的人生，除了要了解各種營養素的來源及功能，也要學習合適的飲食正確控制體重，在此統整活動中，即是希望透過活動幫助學童培養正確的飲食觀念，並且幫助學童養成規律運動的習慣。
6~10 (5週)	二、 寶貝 牙齒	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健康是多層面的，唯有身體器官功能健全，才能擁有健康的身體。個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康，「寶貝牙齒」就是每個人維護基本健康最重要的能力，此統整活動希望引導學童選擇適合的飲食及注重牙齒保健外，更要能落實在日常生活中。
11~12	性平教育/性侵害防治宣導週		
13~17 (5週)	三、 我真的 不錯	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	身心健康是從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧。「我真的不錯」主題希望能讓學童學習了解自我、接納自我到發展健全的自我，培養健康的人生觀。
18~19	總複習/期末考		
20	期末整理週		

健康領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	健康好生活	教學設計者	楊煒莉、林慧琦、洪麗文、孔祥英
教學對象	四年級	教學節次	3個單元/ 15節課
能力指標 (素養與學習表現)	<p>1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b- II -1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p>		
學習目標	<p>認知:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 2. 能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 3. 認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。 4. 能認識牙齒的名稱和功能。 5. 能知道牙齒保健的知識。 6. 能了解正確飲食的益處。 7. 能了解自己的優缺點。 <p>情意:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。 2. 日常生活中，提醒自己正確保健牙齒，不讓器官生病。 <p>技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用正確的方法保健牙齒。 2. 藉由實踐活動，體驗消滅缺點的方法。 		
設計理念	<p>現代人們的生活樣態多元，往往因為貪圖方便或不忌口造成身體健康的危害，因此在「飲食面面觀」的單元中，希望建立學童正確的飲食觀，知道哪些食物對生長發育才是最佳的選擇，而要擁有健康的身體，更重要的是做到牙齒保健，「寶貝牙齒」不僅要讓學童認識牙齒的功能，還要培養學童基本的牙齒保健能力，另外，每個人天生就是獨立的個體，「我真的不錯」希望讓學童懂得認識自我，進而肯定自我，並且學習發展更好的自己，才能擁有健康的好生活。</p>		

教學方法	觀察法、示範教學法、討論法、問題教學法、合作學習教學法
教學策略	分組合作、口頭發表、小組討論、角色扮演
學習模組	自學、共學、共好
教室用語	<p>classroom language :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pay attention, everybody. ▪ Open your books at page _____. ▪ Come out and write it on the board. ▪ Whose turn is it to read? ▪ Which question are you on? ▪ Who hasn't answered yet? ▪ What was the _____ like? ▪ What do you think? ▪ How can you tell? ▪ Let me explain what I want you to do next. ▪ Would you give us an example? ▪ Could you explain a little bit more about that? ▪ Would you pronounce the word “ _____ ”? ▪ What do you mean? ▪ Are you with me? ▪ Do you get it? ▪ Let's check the answers. ▪ One more time, please. ▪ We have an extra five minutes. ▪ There are still two minutes to go. ▪ I'm afraid it's time to finish now. ▪ We'll have to stop here ▪ We'll do the rest of this chapter next time.

主題/ 單元名稱	第一單元 飲食面面觀 Diet		教材 來源	南一版四年級上學期
實施 年級	四年級		節數	共 5 節， 200 分鐘
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。			
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運 動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。
健康 學習 重點	學習 表現	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	英語 學習 重點	學習 表現 1- II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 1- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。 Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法		學習 內容 Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標	健康 1. 能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 2. 能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 3. 能了解正確飲食的益處。 4. 能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。 英語 5. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 6. 積極參與各種課堂練習活動。 7. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。			

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養 (120分鐘) Food and Nutrition

第一節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank	protein / fat / nutrient
Sentence Pattern	Q : What nutrients can we get from <u>eggs</u>? A : We can get protein and fat from <u>eggs</u>.
教學策略	<p>Warm up 引起動機 教師提問三年級所學的六大食物，請同學回顧先前學過的先輩知識。 T: Do you remember what are the six group of food? Please tell me about it. 教師閃出手中食物圖片，詢問學生此類食物為哪一種？ T: Are bananas fruits? S: Yes, they are fruits. T: Is beef a kind of fruit? S: No, it is not. It's meat.</p> <p>Presentation 發展活動 1. 平日我們活動及成長，所需的營養素有哪些呢？ What kind of nutrients do we need in our daily life? 教師引導出五大營養素的概念（醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水） 2. 教師利用提問時學生已知的食物，引導學生學習不同的營養素。 T: What nutrients can we get from eggs? S: We can get protein and fat from eggs? 3. 教師將手中已有的食物圖卡，顯示給學生，詢問食物所含的營養素。 Teacher shows the food flash card to the Ss and practice the sentence patterns. Enforce the keyword for this class. 4. 學生都了解營養素的食物來源後，介紹營養素的功能。 Introduce the different function of each nutrient.</p> <p>Practice ※教師將手中食物圖卡隨機發給各組同學，教師說到的營養素若該組食物有的話要站起來。Teacher passes the food flash card to each group randomly. When the certain nutrient is called, the group needs to stand up. e.g. T: Protein! (Group who has milk, eggs, meat need to stand up)</p> <p>Produce 1. 請學童將食物圖片依各種營養素做分類，並張貼於黑板上。 Ss categorize the pictures of nutrients and put them on the blackboard. 2. 師生共同檢核，分類結果是否正確。 Ss and T check the categorization be done correctly or not.</p> <p>Wrap up 統整歸納 1. 我們在甚麼樣的食物裡能獲取甚麼樣的營養素呢？ What nutrients can we get from eggs? 2. 油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病？ If we have too much fat, what disease will we have? 3. 教師引導學童說出食物的名稱，如：全穀雜糧類、蔬菜類..... Teacher guides Ss to say the names of food e.g. grain., vegetables</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養（120分鐘） Food and Nutrition

第二節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank

carbohydrate / minerals / nutrient

Sentence Pattern

Q: What nutrients can we get from bread?

A: We can get carbohydrate from bread?

Q : Tell me one of six nutrients?

A : It's water.

教學策略

Warm up 引起動機

1. 教師將食物卡分給各個學童，並推派一名學童擔任主持人。

Teacher gives food card to everyone and select one to be a host

2. 主持人到台前，教師給予不同營養素字卡，主持人請對的食物出列

e.g. Teacher show the nutrient card to host, the host need to find the right food.

3. 對的食物出列後，同學可以齊聲說出句型

Drill the sentence patterns.

Presentation 發展活動

1. 教師利用上一堂課的 PPT，另外介紹兩個營養素：carbohydrate 醣類與 minerals 礦物質

2. 教師利用提問時學生已知的食物，引導學生學習不同的營養素。

T: What nutrients can we get from bread?

S: We can get carbohydrate from bread?

3. 教師將手中已有的食物圖卡，顯示給學生，詢問食物所含的營養素。

Teacher shows the food cards to the Ss and practice the sentence patterns.

Enforce the keyword for this class.

4. 學生都了解營養素的食物來源後，介紹營養素的功能。

Introduce the different function of each nutrient.

Practice

※教師將手中食物圖卡隨機發給各組同學，教師說到的營養素若該組食物有的話要站起來，並複習上一堂課所學。Teacher passes the food cards to each group randomly.

When the certain nutrient is called, the group needs to stand up.

e.g. T: Minerals! (Group who has fruits, vegetables needs to stand up)

Produce

教師隨機秀食物卡，分組說出營養素，並能指出功能。

T show the food card, assign each group to point out the nutrient and how it works..

師生共同檢核，分類結果是否正確。

Ss and T check together the answer is right or not..

Wrap up 統整歸納

教師利用 PPT 做最後表格統整

~第二節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養（120分鐘） Food and Nutrition

第三節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank	diet /balanced /healthy
Sentence Pattern	Keep your diet healthy. Maintain a balanced diet.
教學策略	<p>Warm up</p> <p>1. 教師引導學童觀看小凡吃的食物內容。 Teacher show textbook p.6 to see what have Fang eaten.</p> <p>2. 師生共同檢核小凡所吃的食物，是否均衡攝取各種營養素。 T and Ss check did Fang have a healthy diet.</p> <p>Presentation</p> <p>1. 教師從小凡吃的食物中，找出提供醣類的全穀雜糧類並圈起來， Using the PPT to circle the food. And point out what the nutrients the food has.</p> <p>2. 請學生從小凡吃的食物中，找出提供不同食物，並指出對應的營養素，比如說：蛋白質的豆蛋魚肉類及奶類並圈起來，檢核小凡攝取了蛋白質。 T teaches Ss to find protein from meat and beans, and milk from Fang's food and circle them in order to check Fang have protein or not.</p> <p>3. 教師指出營養均衡的重要 Keep your diet healthy is important. .</p> <p>Practice</p> <p>由各小組共同討論，小凡是否攝取了脂肪、維生素、礦物質及水。 Group discussion: Did Fang get all the nutrition from his diet?</p> <p>Produce</p> <p>教師亮出不同食譜圖案，詢問學生是否該飲食營養均衡 Teacher shows different recipes and ask Ss the diets are balance or not.</p> <p>Wrap up</p> <p>師生共同歸納</p> <p>1. 各類食物中含有不同的營養素。我們吃進的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收應用。All kinds of food contains different nutrients, After we digest food we take, nutrients can be absorbed by ourselves.</p> <p>2. 營養素的來源與功能。 nutrition source and function</p> <p>3. 不可以偏食，才能均衡攝取各種營養素。 Maintain a balanced diet is important.</p> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動二、人生各階段的營養攝取（40分鐘）

第四節 重點：了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。

Word Bank

baby/teenager/adult/the elderly

Sentence Pattern

Q: What nutrients do teenagers need?

A: They need protein.

教學策略

活動二、人生各階段的營養攝取（40分鐘） Every stage's nutrition needed

引起動機：嬰幼兒和老年人的飲食一樣嗎？

Motivation: Did the babies have the same diet as the elderly?

閱讀課文與討論 Read and discuss the book

1. 閱讀課文：師生共同閱讀「人生各階段的營養攝取」的內容。

Read the book: T and Ss read the content of the stages of life

2. 討論問題 Discussion

(1) 人生各階段的營養攝取。

Different stages of nutrition we need.

(2) 身體的健康狀況和飲食營養有關係嗎？

Does the healthy body related to ingest nutrition?

(3) 為什麼要依不同人生階段的營養需求為家人做飲食調整？

Why do we need to adjust the nutrition for different stages of life

(4) 現在正值青春期，要多攝取哪些營養？

Now we are teenagers what nutrition do we need to get more ?

(5) 我們可以用什麼方式，建議家人注意攝取不同的營養素？

What can we we do to suggest family to ingest different nutrients.

師生共同歸納 Summary

1. 良好的飲食習慣不是一朝一夕就能養成的，經由本課的學習了解健康與飲食的相互關係，進而慢慢培養正確的飲食習慣。

Good eating habits cannot be developed overnight, through the study of this lesson to understand the relationship between health and diet, and then slowly cultivate the correct eating habits.

2. 常常檢視家人的飲食習慣，有沒有需要改進或繼續維持的，如：有沒有暴飲暴食或偏食的習慣？有沒有常常吃速食或高熱量、高油脂的食物？並且能夠對家人關心與提醒。

We often check the family's eating habits, whether we need to improve or continue to maintain, such as: Do we have a habit of overeating or partial eating? Do we often fast food or high calorie, high fats food? And can we care and remind the family.

3. 嬰兒（出生～6歲）出生後的第一年是人生生長發育最迅速的時期，充分的營養提供嬰兒保持生存、抵抗疾病、發展遺傳潛力。

The first year of a baby (from birth to 6 years old) is the most rapid growth and development period. Adequate nutrition provides the baby to survive, resist diseases

and develop genetics.

4. 學齡前兒童（7歲～12歲）的飲食，可以變換烹調方式鼓勵進食；學齡兒童的飲食，常因匆忙上學而疏忽正常用餐，必須注意早餐的質與量、避免高熱量零食，並且教導飲食禮節。

The cooking method for preschool children (7-12 years old) can be changed to encourage eating; the diet of school-age children often neglects to eat normally due to rush to school, so it is necessary to pay attention to the quality and quantity of breakfast, avoid high calorie snacks, and teach diet etiquette.

5. 青春期（13歲～18歲）正值快速成長與大量活動時期，應攝取足夠的蛋白質（例如：奶類、魚肉類、蛋）以提供建造與修補組織的需要。每日熱量需要依性別、身高、體重及活動量而不同，男生約2150至2650卡，女生約2100至2200卡。

Puberty (13-18 years old) is a period of rapid growth and a large number of activities. It is necessary to ingest enough protein (such as milk, fish, eggs) to provide the needs to construct and repair. The daily caloric requirement varies according to gender, height, weight and activities, with 2150 to 2650 calories for boys and 2100 to 2200 calories for girls.

6. 青壯年期（19歲～40歲）的生理機能趨於穩定，可依活動狀況增減食物的攝取量。

The young and middle-aged adults (19-40 years old) tend to be stable, and the food intake can be increased or decreased according to the activity.

7. 中年人（41歲～64歲）應減少醣類及動物油脂的攝取，增加蔬菜、水果的攝取，以維持適當的體重。

Middle aged people (41-64 years old) should reduce the intake of carbohydrate and animal fats, increase the intake of vegetables and fruits, so as to maintain proper weight

8. 老年期（65歲以上）宜少量多餐，食物以清淡、質軟和易消化為主。應適量攝取蛋白質和鈣質，多吃含有膳食纖維的食物和多喝水，以促進排便。

In the old age (over 65 years old), grazing is better, mainly light, soft and easy to digest. We should take in a proper amount of protein and calcium, eat more food containing dietary fiber and drink more water to promote defecation.

9. 幼兒或青春期的肥胖是脂肪細胞變大很難復原，預防的方法是養成正確的飲食習慣、選擇均衡的食物和適量的運動。

Childhood or adolescence obesity is that fat cells become larger and difficult to recover. The prevention method is to develop the right diet, choose balanced food and exercise.

10. 每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況的不同，所需要的營養亦不相同；因此，我們的飲食內容應配

Everyone needs different nutrition with the growth of age, the amount of activity and physical condition. Therefore, our diet should be adjusted to meet the nutritional needs of different life stages.

~第四節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動三、食物與健康（40分鐘）

第五節 重點：了解營養不良的原因及對身體健康的影響。

Word Bank	overweight/ underweight/ less
Sentence Pattern	Q: How to maintain a healthy diet? A: We can eat less sugar.
教學策略	<p>Warm up 教師藉由圖片請學童做分類，教師歸納營養不良包含體重過輕與過重。 T categories the pictures, and summarized the malnutrition includes underweight and overweight</p> <p>(二)發展活動：討論造成營養不良的原因。 Development: Discuss the causes of malnutrition</p> <p>1.分組討論：請學童觀察課文圖片，探討哪些因素容易造成營養不良的現象。 Group discussion: Ss observe the pictures in the book and talk about the causes of malnutrition</p> <p>(1)體重過輕：除了遺傳的因素外，偏食或節食是主要因素。 Underweight: In addition to genetic factors, partial diet or diet ingested the main factors.</p> <p>(2)體重過重：除了遺傳的因素外，常吃素食、甜點或超過身體所需的食物量，都是造成過重的因素。 Overweight: In addition to genetic factors, eating a vegetarian diet, dessert, or eat too much more than your body needs is a factor of overweight.</p> <p>2.請學童說一說，自己的體重是否合宜、過輕或過重？ Ss talk about they are overweight or underweight?</p> <p>3.請學童說一說，營養不良對身體健康的影響（參考答案：會使人容易疲倦、免疫力降低、體重過輕，甚至於影響生長與發育。另攝取量超過身體所需求，不但會造成體重過重、肥胖，還會引起心臟病、高血壓或糖尿病等慢性疾病）。 Ask Ss to talk about the effects of malnutrition on physical health (eg. it makes people tired, has reduced immunity, be underweight, and even affect growth and development.) In addition, eating more than the body needs, not only will lead to overweight, obesity, but also can cause heart disease, high blood pressure or diabetes and other chronic diseases).</p> <p>(三)師生共同討論 Discussion</p> <p>1.教師藉由提問，引導學童發表「營養不良」的定義。 T asks the definition of malnutrition</p> <p>2.教師引導學童以自己的經驗，或看過、聽過的例子，分享營養不良的人在生活中有哪些不便。 T guides Ss to present their experience, or the example they hear or know to share the inconvenience of malnutrition in life.</p> <p>3.教師引導學童探討良好的飲食習慣：不偏食、攝取身體所需要的食物量…… T guides Ss to discuss good eating habits: not eating, ingesting the amount of food your body needs...</p>

4.教師指導學童如何選擇健康的食物，以維持適中體重與身體健康（參考答案：少油、少鹽、少糖、少甜點及飲料、多纖維的食物）。

T teaches Ss how to choose healthy food to maintain moderate weight and good health (eg. less oil, less salt, less sugar, less desserts and beverages, multi-fiber foods).

(四)師生共同歸納 Summary

1.體重過輕或過重都是營養不良，營養不良會影響身體的健康。

Underweight or overweight are both malnutrition, which can affect physical health.

2.控制體重最好的方法是良好的飲食習慣和規律的運動。

The best way to control your weight is to have good eating habits and exercise regularly.

3.養成良好的飲食習慣，才能讓身體更健康。

To develop good eating habits in order to make your body healthier.

4.如果怕體重太重，因此吃得很少或節食，是不健康的作法。

If you worry to be overweight, it is unhealthy to eat little or go on a diet

(五)健康自己把關

1.認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。

To know BMI (BMI) body weight (kg) divide height² (m²).

2.教師配合學校護理師，測量學童的身高與體重，查一查體適能 BMI，評估自己的 BMI 質是否在合理的範圍內。

T cooperates with school nurses to measure Ss' the height and weight, check the fitness BMI, evaluates whether their BMI is within a reasonable range.

3.檢核自己的 BMI 與飲食習慣、內容是否合宜。

To check whether your BMI is appropriate with your eating habits and contents

~第五節結束~

主題/ 單元 名稱	第二單元 寶貝牙齒		教材來源	南一版四年級上學期	
實施 年級	四年級		節 數	共5節， 200 分鐘	
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習 慣，以促進身心 健全發展，並認識 個 人特質，發展運 動與保健的潛能。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能 運用基本邏輯思考策略提升學習效 能。	
健康 學習 重點	學習 表現	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感 與嚴重性。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。		英語 學習 表現	II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本 的組合。 1- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健 的方法。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康 行為的維持原 則。		英語 學習 重點	Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的 生活溝通。
學習 目標	健康 1. 能認識牙齒的名稱及主要功能。 2. 能了解口腔保健的重要。 3. 能養成口腔清潔的習慣。 英語 4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 5. 積極參與各種課堂練習活動。 6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。				

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第一節、認識牙齒（40分鐘） All about teeth

重點：讓學童了解口腔保健的重要，並能養成愛護牙齒的習慣。

Word Bank

tooth / teeth / baby tooth / adult tooth

Sentence Pattern

Q: How many teeth do you have?

A: I have _____.

教學策略

Warm up

認識我們的牙齒：YouTube 影片撥放

What are the difference types of teeth?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZE-TtFhZlDw>

Discussion

1. 我們的牙齒掉了以後會不會再長出來？

Will our teeth grow up again after we lost them?

2. 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會？

How many times your teeth will grow up ?

3. 第一次長的牙齒和第二次長出來的牙齒有什麼不同？

Is there any different from old teeth to new ones?

4. 每個人換牙的時間都一樣嗎？

Is everybody the same?

Presentation

教師介紹乳齒和恆齒

1. 人的牙齒分為乳齒和恆齒，第一次長出來的稱為乳齒，約有20顆；乳齒脫落後，再長出來的稱為恆齒，約有28~32顆。

2. 每個人換牙的時間不太一樣，而恆齒掉了就不會再長新牙了，所以乳齒和恆齒都要好好愛護。

3. 恆齒為28顆，若加上智齒則為32顆，每個人長智齒的情況不一，所以，恆齒約有28~32顆。

教師介紹牙齒的種類及名稱、功能

1. 教師展示牙齒放大圖或牙齒模型給學童參觀。

2. 學童從鏡子中觀察自己的牙齒，討論：每一顆牙齒的形狀不一樣？

3. 教師介紹牙齒分為門齒、犬齒和白齒三大類。

討論：不同種類的牙齒功能一樣嗎？

T: All the teeth have different function for eating.

4. 教師介紹牙齒的功能：門齒——形狀像刀子，是用來切割食物的。

T: incisor just like a knife to cut food.

犬齒——像錐子一樣尖尖的，是用來撕裂食物的。

T: canine teeth are as sharp as an awl to tear food into pieces

白齒--白齒長在後面像石磨，是用來磨碎食物的。

T: molar teeth are like a stone mill to grind food.

師生共同歸納

1. 每一顆牙齒的功能都不同，我們要好好愛護它們。

2. 如果發現牙齒不舒服，要趕快就醫。

~第一節結束~

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第二節、牙齒生病了（80分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank

brush / cavities / bacteria

Sentence Pattern

Q: How do you brush your teeth?

A: This is the way I brush my teeth..

教學策略

Warm up

教師播放一段蛀牙影片 Cavities - The Dr. Binocs Show

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZHYQ6f1BhU>

Discussion

1. 你有沒有牙齒不舒服的經驗？
Have you ever had a toothache?
2. 當你的牙齒不舒服時，可能會有哪些症狀？
How did you feel?
3. 你曾經看牙醫嗎？
Have you ever been to a dentist?
4. 什麼是牙周病？
What's periodontal disease?
5. 牙周病有哪些症狀？會復原嗎？
What are the symptoms of this disease? Will it recover?
6. 怎麼做才是正確的刷牙方式？
What's the right way to brush your teeth?

Summary

1. 不管是成人或孩童都可能會產生牙齒疾病。
2. 大人牙齒不舒服時，可能會不想吃東西、什麼事都不想做、影響日常生活與工作。
3. 大人也要定期做牙齒檢查，有不舒服的症狀時要立即就醫。
4. 牙周病是世界最普遍的疾病，也是成人牙齒脫落的主因。
 - 「牙周病」是牙齒組織的疾病，包括牙齦、牙周韌帶、齒槽骨等發生病變。初期會造成牙齦炎，牙齦萎縮、刷牙流血，若置之不理，病變會擴展到更深的齒槽骨，造成牙齒鬆動，而牙菌斑及牙結石的形成是主要的因素。
 - 如果口腔衛生維護不良，口中的細菌與食物殘渣及唾液成分合成一種粘液「牙菌斑」，緊附在牙齒表面，如不加以清除，久之會鈣化成牙結石，加上細菌排出的毒素，會刺激牙齦，造成牙齦發炎、化膿，繼而引起齒槽骨破壞。
 - 牙周病對牙齒造成的破壞，現今的醫術並無法使其恢復原狀，只能修護已破壞組織，不讓它繼續惡化。
5. 正確的刷牙方式：要以短距離的水平運動方式，兩顆、兩顆刷，來回約刷十次。不能長距離快速且用力的刷洗。

~第二節結束~

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第三節、牙齒生病了（80分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank	up and down / round and round / from left to right/ from side to side
Sentence Pattern	How do you brush your teeth? This is the way I brush my teeth
教學策略	<p>Warm up 教師播放一段貝氏刷牙的影片(Bass Method) Tooth Brushing- Modified Bass technique https://www.youtube.com/watch?v=BapR9J86ZZw</p> <p>請同學拿出自己的潔牙用具，對著鏡子，練習正確的刷牙方式。 分組練習使用牙齒教具刷牙：一邊刷牙一邊唱英語潔牙歌 歌曲教唱 Brush your teeth https://www.youtube.com/watch?v=wCio_xVlgQ0</p> <p>Brush your teeth up and down. Brush your teeth round and round. Brush your teeth from left to right. Brush your teeth in the morning and night. Brush brush brush. X2 Brush your teeth in the morning and night.</p> <p>Brush your teeth to keep them white. Brush your teeth so your smile is bright. Brush your teeth. It's so much fun. Brush your teeth when the day's begun. Brush brush brush. X2 Brush your teeth when the day's begun.</p> <p>Brush your teeth, just open wide. Brush your teeth from side to side. Brush your teeth you sleepy head. Brush your teeth before you go to bed. Brush brush brush. X2 Brush your teeth before you go to bed.</p> <p>師生共同歸納 Summary 1.牙周病發生之後，如果不及時治療，除了會造成牙痛之外，可能還會嚴重到不能正常進食而影響全身的健康，所以做好牙齒清潔與保健是很重要的。 2.如果生病了要趕快治療，才不會影響健康。 3.如果沒有做到口腔保健，要立即改進。</p> <p style="text-align: right;">~第三節結束~</p>

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第四節、了解自己的牙齒（40分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank	dental floss / mouth wash / dental checkup
Sentence Pattern	Flossing teeth after eating. Rinse your mouth.
教學策略	<p>Warm up 教師播放 YouTube 影片 Here's What Happens If You Stopped Brushing Your Teeth https://www.youtube.com/watch?v=4kXrUXDZKuM 如果沒有仔細刷牙，或不刷牙，會發生麼事？</p> <p>Discussion</p> <p>1. 為什麼天天刷牙還是會蛀牙？ I brush my teeth every day . Why did I have a cavity?</p> <p>2. 你有沒有蛀牙？ Do you have a cavity?</p> <p>3. 是否曾經因為蛀牙而去看牙醫？ Have you been to see the dentist?</p> <p>4. 蛀牙會有什麼症狀？ What happened when you have a cavity? 會有痠、痛的感覺、不能吃冰的食物、牙齒會黑黑的.....</p> <p>5. 蛀牙後如果沒有矯治，可能會有什麼後果？ If you didn't go to see the dentist, what will happen?</p> <p>教師歸納 Summary 吃過東西後，牙齒上的食物殘渣如果不趕快清除，遇到細菌就會產生牙菌斑，在牙齒的表面出現黑點和小洞，造成「齲齒」，也就是蛀牙。蛀牙了要趕快接受牙醫的治療，如果不趕快治療，除了牙痛之外，會愈來愈嚴重，還會妨礙進食，更會使蛀牙的細菌持續感染，可能會變成「牙周病」，引發口腔疾病。</p> <p>Group discussion</p> <p>1. 蛀牙會對我們的身體和日常生活產生什麼影響？ T: If we got toothache, what happened in your daily life? 牙痛時不想吃東西。 T: for example, You don't wanna eat anything. 牙痛時，很不舒服，什麼事都不想做。 T: You don't want to do anything. 蛀牙後很多東西不能吃，營養攝取不足，容易生病。 T: You'll be sick easier. 蛀牙會造成口臭，不敢開口說話，影響人際關係。 T: You have worse relationship due to your bad breath.</p> <p>2. 要怎麼預防蛀牙？ T: How do you avoid to having a toothache?</p>

<p>餐後、睡前要潔牙並用正確的方式刷牙。</p> <p>T: Brush your teeth in the morning and night every day.</p> <p>定期看牙醫：每半年都要定期接受一次檢查。</p> <p>T: Check-ups regularly at least every six months.</p> <p>飲食要均衡、少吃甜食。</p> <p>T: Have balanced meals and less sweets.</p> <p>使用牙線：牙線可以清除牙刷洗不到的牙縫，可以預防蛀牙。</p> <p>T: Use floss: floss can clean the slits that not be cleaned easily by toothbrush.</p> <p>每週一次含氟漱口水。</p> <p>T: Use Fluoride mouthwash once a week.</p> <p>自我檢核：根據健康檢查結果進行口腔保健自我檢核，檢視自己的牙齒是否健康？如果有蛀牙，要盡快治療。</p> <p>師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none">1.蛀牙發生後，如果不及時治療，除了會造成牙痛之外，可能還會嚴重到不能正常進食而影響全身的健康。所以做好牙齒清潔與保健是很重要的，不要讓牙菌斑成為牙齒的殺手。2.如果蛀牙了要趕快治療，才不會影響健康；沒有做到口腔保健，也要立即改進。3.如果沒有做到口腔保健，要立即改進。 <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>
--

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第五節、做牙齒的好主人（40分鐘）

重點：牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助消化 chewing food while eating，還可以維持好看的臉型 keep your face good looking、幫助正確發音，help you speak clearly，擁有整齊的牙齒對生理和心理都很重要。It's important for both your physical and mental health.

Word Bank

dental floss / mouthwash / dental checkup

Sentence Pattern

Flossing teeth after eating.

Rinse your mouth.

教學策略

Warm Up:

教師播放影片 How Your Teeth Work? - The Dr. Binocs Show

<https://www.youtube.com/watch?v=tvCeSX9Pthw>

Discussion

說說看要如何做好牙齒保健，以擁有一口健康的好牙？

- 確實做好潔牙工作。
Clean your teeth exactly.
- 定期檢查。
Periodic dental checkup.
- 均衡飲食。
A balanced diet
- 每半年牙齒塗氟、每週使用含氟漱口水，減少蛀牙的發生。
Use mouthwash.
- 避免外傷。
Avoid get hurt
- 牙齒有問題要立即治療。
Get treatment as soon as you can

精緻食物是指花了相當多的步驟烹調而成的食物，這些食物雖然美味，但其所含的營養在長時間的烹調下已經所剩無幾。常吃過度精緻食物，可能導致牙齒鬆動、牙齦退縮。

T: This sort of food takes quite a few steps to cook. You don't have to chew it, bite it or grind it with your teeth, so that your mouth and teeth don't get enough workout. They will be weaker and atrophic.

原形食物則是指天然、未經過過多的加工處理的食物，原型食物因含有豐富的非水溶性纖維，能預防便秘、防止腸癌、有利金屬離子排出，幫助身體排毒，減輕體重。所以要保護牙齒，應該多吃護牙食物，例如芹菜、芭樂、香菇和薄荷等。

T: It's natural, original food. It's good for your body. It makes your teeth stronger.

結論：確實做好牙齒保健，才能擁有一口好牙及健康的生活。

T: If you take good care of your teeth, it helps you grow up taller and stronger,

檢視自己的牙齒

- 你的牙齒排列整齊嗎？
Are your teeth in orderly rows?
- 為什麼牙齒會長得不整齊？
Why not?
- 牙齒排列不整齊會有什麼影響？
If your teeth grew up crooked, will it be good to you

	<p>教師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牙齒排列不整齊或上下排牙齒的咬合異常，稱為「咬合不正」。 If your teeth grew up crooked, we called it “malocclusion”. ● 會使牙齒不易清除乾淨，造成齲齒及牙周病，也容易引起關節病變及疼痛引起情緒上的困擾。 It’s difficult to clean your teeth. and your teeth get worse and worse. ● 會造成發音不正確、口齒不清，且因不美觀使人不敢張口、自卑、怯於表達，直接影響心理及人格發展。 You can’t speak clearly, It makes you look not so neat. And you’re shame to talk to others. Finally, you have less and less friends. ● 牙齒咬合不正會造成咀嚼功能不良，需花較多時間才能將食物磨碎，無形中增加牙齒的負擔，也會影響身體健康。 It will take you more time to grind food, and get more burden of teeth. ● 牙齒咬合不正是可以預防的，在乳齒和恆齒替換時期，若發現有咬合不良的情形，應立即治療。 When you find that your teeth grew up crooked, you should go to see the dentist as soon as you can. And ask the dentist to help you. <p>師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牙齒是人體中最堅硬的器官，有咀嚼、發音及美觀的功能。 2.牙齒咬合不正會影響生理與心理，不但會造成許多疾病，也會影響自信心與人際關係。 3.擁有一口健康、整齊的牙齒很重要，不僅可以幫助咀嚼食物，還可以讓我們在面對別人時，能夠有自信的笑開懷。 <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備:電腦，螢幕、投影機。 2. 教具:牙刷、牙齒教具。 3. 延伸教材及網站:潔牙影片。
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

主題/ 單元名稱	第三單元 我真的不錯		教材來源	南一版四年級上學期	
實施 年級	四年級		節數	共 5 節， 200 分鐘	
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康 生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		英語 核 心 素 養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	英語 學 習 重 點	學習 表現	II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 1-II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。		學習 內容	Ab-II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac-II -2 簡易的生活用語。 B-II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學童探索自己，了解自己，進而肯定自己 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 積極參與各種課堂練習活動。 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動一、Explore yourself 探索自我 (40分鐘)

第一節 重點：Let students explore and understand themselves.讓學童學習探索自我、了解自己。

Word Bank	special/ unique
Sentence Pattern	<p>T: Who is the most special/unique person in your mind? S: I think ___ is special/unique because he/she ... I agree with it./ I don't agree with it. _____ is like _____ because he/she</p>
教學策略	<p>Warm up 引起動機 The Secret of a Special Box 「獨特箱」的祕密。 1.教師準備一個空箱子，裡面有一面鏡子。 Teacher prepares a box with a mirror in it. 2.教師將箱子帶進教室中，先特別製造神祕感，問學童心中認為最獨特的人是誰？ T: Could anyone tell me who is the most unique person in your mind? S: I think _____ is special/unique because he/she ... 3.學生說完後，教師介紹帶來的獨特箱，說明這個獨特箱能讓我們知道誰是最獨特的人。 T: Here is a Magic Box which will show you the most special/unique person in the world. 4.教師請同學排隊觀看之前，要特別提醒學童看完後要保密。 T: You may come and find out who he/she is, but you can't tell everyone that secret. 5.全班看完後，問他們是否有看到全世界最獨特的人？並說出自己的感想。 T: Have you seen the most special/unique person in the world. What do you think about it? S: I agree with it. / I don't agree with it because I think</p> <p>Explore yourself 探索自我 1.默讀課文，進行比喻活動，寫在便利貼上，貼在想要分享想法的同學身上。 Please write down one of your classmates who is like something and you have to put down the reason why. 2.教師要強調不可拿對同學的比喻來開玩笑。 T: Please do not make fun with others. Please be nice and polite. 3.說出自己的想法和比喻，並分享他人對自己的想法。 S: I think ___ is like a _____ because he/she ...</p> <p>內省與發表：(Reflection) 請學童依下列題目進行內省與發表。 1.同意同學對你的看法嗎？請說明理由。 2.從上面活動中，你是不是更了解自己了？舉例說說看。</p> <p>師生共同歸納 每個人都有不同的特質，認識並接受自己，是打開健康心理之門的鑰匙。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動二、肯定自己（40分鐘）

第二節 重點：(一)能對自己保持正向的態度，接受自己的特質。
(二)不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。

Word Bank

pieces, toilet paper, strong points, weak points, positive

Sentence Pattern

How many pieces of toilet paper do you have?

S: I have _____ pieces of toilet paper.

T: Tell us your strong points as many as the pieces you have.

S: My strong points are _____.

Warm up 引起動機

Toilet paper game

1.先將學童分組，一組四至六人。Divide students into groups (4-6 Ss in a group)

2.教師遞給小組一卷衛生紙，要每個學童拉下一段，每個人拿到的數量可能不同。

T: Here is a roll of toilet paper. Please take as much as you want.

3.每個學童將拿到的衛生紙分成一張張方塊，分好的衛生紙疊成一疊，放在自己面前。

T: Please separate each piece along the dash line and pile them up in front of you.

4.等各組每個學童都拿完後，教師此時再告知他們，拿到多少衛生紙就得說出自己多少優點，（教師可以參與遊戲，示範給學童看）以輪流的方式，每人拿起一張衛生紙就說自己一個優點，直到所有衛生紙都用完才結束。如果有人拿太多，或說不出來時，可由該組其他人幫忙。

T: How many pieces do you have?

S: I have _____ pieces of toilet paper.

T: Tell us your strong points as many as the pieces you have.

S: My strong points are _____.

5.拿到越多衛生紙的學童，就需要更加讚美自己。當教師發現害羞的學童只拿一兩張衛生紙時，可以將一張兩層的衛生紙分成兩張，讓他們有兩倍的機會找到自己的優點。

6.討論

教學策略

Activities

- 讚美自己的感覺如何？T: How do you feel when you find your strong points?
- 發現自己有這麼多優點，覺得高興嗎？Do you feel happy when you find you have so many strong points?
- 覺得拿的衛生紙張數夠多嗎？Do you think you have enough pieces of toilet paper?

Say it out loud!

1.請每位學童大聲讀出「我有優點也有缺點，不論我是什麼樣的人，我都能接受自己。」

All: I have strong points and weak points. No matter what kind I am, I could accept myself.

2. 全班一起讀一遍。

師生共同歸納：自我肯定指的是保持正向的態度，接受自己的特質，同時願意不斷自我提升，對自我的看法不會因為和別人比較而有所偏差。

Accepting yourself means keeping a positive attitude. Not only keep your strong points but also improve your weak points, so that you could be a better person. Do not compare yourself with others all the time, because everyone is special. Make sure you will be better than yesterday.

~第二節結束~

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第三節 重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank	problem, solve, thought, negative, goal, personal
Sentence Pattern	<p>T: What's her motivation to improve herself and how did she do it? S: She did _____ first because she thought _____. S: My goal are _____, _____, and _____.</p>
教學策略	<p>Warm up 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀課文。 ● 想一想家惠只是否定自己，能否自己解決問題？ <p>T: When Jahay has a problem what does she do? Running away or solving the problem?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 說一說，家惠改善自我的動機與步驟。 <p>T: What's her motivation to improve herself and how did she do it? S: She did _____ first because she thought _____</p> <p>把負面的想法，轉換成「我可以做的事」。</p> <p>T: How can you change your negative attitude into “what can I do to”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一步 Step one: 先思考自己想要改善的地方(因為遲到被同學嘲笑，影響人際關係)。Thinking about how to make myself better. (Why am I late? Why do they laugh at me because of my lateness.) 2. 第二步 Step two: 回想自己遲到的原因。Thinking about the reasons cause my lateness. 3. 第三步 Step three: 我可以怎麼做，來改善遲到的情形。What can I do to be on time? 4. 第四步 Step four: 將自己每天成功改善的經驗記錄下來。Recording what I do to make myself better. 5. 換你做做看。Now, it's your turn. <p>Activity 設定個人目標 Set up personal goals.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 寫下自己想要達成的目標，如不遲到、不挑食等個人改善活動。Put down personal goals. 2. 學童兩人一組彼此分享，或大聲念出他們的個人目標，我的目標是 _____。 <p>T: Pair up and share your thoughts. You could read out your personal goals. “My goals are _____, _____ and _____.”</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 引導學童在紙上寫出「我能夠達成目標。今晚睡覺前我要 _____。」~ <p>T: Please write down your personal goals on the paper. “I will do _____ before I go to bed.”</p> <p style="text-align: right;">第三節結束~</p>

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第四節重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank	reach /suggestion
Sentence Pattern	<p>T: Tell us your goals and what did you do during the past week? S: My goals are _____, _____, and _____. I reached my goals. I did everything I set up last week. I reached some of my goals. They are _____ and _____, but I didn't do _____ because I _____. I will try it again this week.</p>
教學策略	<p>實踐與分享</p> <p>1.每位學童上台分享自己一周來達成的目標，如不遲到、不挑食等個人改善活動。 T: Tell us your goals and what did you do during the past week? S: My goals are _____, _____, and _____. I reached my goals. I did everything I set up last week. I reached some of my goals. They are _____ and _____, but I didn't do _____ because I _____. I will try it again this week.</p> <p>2.引導學童思考班級可以改進的地方，共同設定目標計畫，全班目標是：「_____」。 T: Our class could be better, too. Let's set up goals for our class. Any suggestions? S: I think our class could be _____.</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第五節重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank	check /suggestion
Sentence Pattern	<p>T: Did anyone notice what changes we made during last week? S: We haven't _____ during last week.</p> <p>T: There are some goals we haven't reached. What can we do? S: We can _____.</p>
教學策略	<p>檢核班級目標</p> <p>T: Here are the goals we set up last week. Did we reach our goals?</p> <p>1.全班共同檢核前一周設定的班級目標是否達成。</p> <p>2.引導學童思考班級目標達成後，對班上的影響有哪些面向。</p> <p>T: Did anyone notice what changes we made during last week? S: We haven't _____ during last week.</p> <p>3.倘若班級共同目標尚未達成，個人與群體應該如何改進，提出具體作法。</p> <p>T: There are some goals we haven't reached. What can we do? S: We can _____.</p> <p>師生共同歸納：每個人都有想要改善的地方，如果只是否定自己是不容易改善自我的；不如把負面的想法轉換成「我可以做的事」。由積極行動的成功經驗，去相信自己可以更好，進而肯定自己的價值，就能在肯定中找到自信。而班級中的每個人都能達成個人目標後，就能達成群體設定的目標。</p> <p>T: Everyone has his or her weak points, everyone can change the weak points into strong points. If you denied yourself then no one could help you. You have to trust yourself. "I can do everything!" is the key word to make yourself better.</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
教學設備/資源	<p>1. 視聽設備:電腦，螢幕、投影機。</p> <p>2. 教具:空紙箱、鏡子、便利貼、圖卡、捲筒衛生紙。</p> <p>3. 延伸教材及網站:不衛生股長影片。</p>
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

classroom language :

- § Pay attention, everybody.
- § Open your books at page _____.
- § Come out and write it on the board.
- § Whose turn is it to read?
- § Which question are you on?
- § Who hasn't answered yet?
- § What was the _____ like?
- § What do you think?
- § How can you tell?
- § Let me explain what I want you to do next.
- § Would you give us an example?
- § Could you explain a little bit more about that?
- § Would you pronounce the word " _____ " ?
- § What do you mean?
- § Are you with me?
- § Do you get it?
- § Let's check the answers.
- § One more time, please.
- § We have an extra five minutes.
- § There are still two minutes to go.
- § I'm afraid it's time to finish now.
- § We'll have to stop here
- § We'll do the rest of this chapter next time.

U1 飲食面面觀	
1-1	fat 脂肪 /protein 蛋白質/ water 水 / nutrient 營養素
word bank :	Q : What nutrients can we get from eggs?
sentence patterns :	A : We can get protein and fat from eggs?
1-2	carbohydrate 醣類/ minerals 礦物質 / nutrient 營養素
word bank :	Q : Tell me one of six nutrients?
sentence patterns :	A : It's water.
1-3	diet 飲食 / balanced 均衡 /healthy 健康
word bank :	Keep your diet healthy.
sentence patterns :	Maintain a balanced diet.
1-4	baby 嬰兒/ teenager 青少年/ adult 成人 /the elderly 年長者
word bank :	Q : What nutrients do teenagers need?
sentence patterns :	A : They need protein.
1-5	overweight 體重過重 / underweight 體重過輕 /less 少
word bank :	Q : How to maintain a healthy diet?
sentence patterns :	A : We can eat less sugar.
U2 寶貝牙齒	
2-1	tooth/teeth 牙齒/ toothache 牙痛/ baby tooth 乳齒 adult tooth 恆齒
word bank :	Q: How many teeth do you have?
sentence patterns :	A: I have_____.
	Q: Have you ever lost your tooth?
	A: Yes, I have. / No, I have not.
2-2	brush 刷 /cavities 齲齒/ bacterial 細菌
word bank :	Q: How do you brush your teeth?
sentence patterns :	A: This is the way I brush my teeth.
2-3	up and down 上上下下 / round and round 旋轉
word bank :	from left to right 從左到右 / from side to side 從這邊到另一邊
sentence patterns :	Q: How do you brush your teeth?
	A: This is the way I brush my teeth..
2-4	dental floss 牙線/ mouth wash 漱口水 / dental check up 牙齒檢查
word bank :	Flossing teeth after eating.
sentence patterns :	Rinse your mouth.
2-5	dental floss 牙線/ mouth wash 漱口水 / dental check up 牙齒檢查
word bank :	Flossing teeth after eating.
sentence patterns :	Rinse your mouth.

U3 我真的不錯

3-1 word bank : sentence patterns :	<p>special 特別 / unique 獨特</p> <p>Q: Who is the most special/unique person in your mind? A: I think ___ is special/unique because he/she ... I agree with it./ I don't agree with it. _____ is like _____ because he/she</p>
3-2 word bank : sentence patterns :	<p>pieces 片/張 / toilet paper 廁紙/ strong points 優點 weak points 缺點 positive 正向</p> <p>Q: How many pieces of toilet paper do you have? A: I have _____ pieces of toilet paper. Q: Tell us your strong points as many as the pieces you have. A: My strong points are _____.</p>
3-3 word bank : sentence patterns :	<p>problem 問題 / solve 解決/ thought 想法 / negative 負面 goal 目標 / personal 私人的</p> <p>Q: What's her motivation to improve herself and how did she do it? A: She did ___ first because she thought _____. A: My goal are _____, _____, and _____.</p>
3-4 word bank : sentence patterns :	<p>reach 達到/ suggestion 建議</p> <p>Q: Tell us your goals and what did you do during the past week? A: My goals are _____, _____, and _____. I reached my goals. I did everything I set up last week. I reached some of my goals. They are ___ and ___, but I didn't do ___ because I _____. I will try it again this week.</p>
3-5 word bank : sentence patterns :	<p>check 檢查/ suggestion 建議</p> <p>Q: Did anyone notice what changes we made during last week? A: We haven't _____ during last week. Q: There are some goals we haven't reached. What can we do? A: We can _____.</p>

慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

109學年度第二學期沉浸式英語教學特色學校四年級健康領域教學設計

一、實施方法

(一)課程設計

- 1、本課程根據教育部民國97年頒布國民中小學九年一貫課程綱要能力指標為基礎
- 2、本課程活動設計適用於國小中年級學生之健康與體育領域教學。
- 3、本課程內容共分四個單元，每單元設計5週共15堂課，以課程單元主題方式呈現，因此教師可視實際教學需要，彈性調整活動課程的內容。
- 4、本教材之課程設計及內容：(一)課程設計以「生活教育」為健康教育的思考主軸，進而學生學習到日常生活所需的知識與技能。(二)以健康成長與快樂學習為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。(三)從成長與生活的脈絡中，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到健康科學知識的教學。(四)以單元為課程主軸，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的健康能力，並符合學生文化背景。

(二)教學執行

本課程共有四個單元，在這四個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「健康飲食有一套」擁有健康的人生，除了要了解各種食物的來源及功能，也要學習合適的飲食。第二單元「為健康把關」希望幫助學童培養正確的用藥觀念，並且選購有安全的食品。第三單元「生活安全網」了解遭遇颱風時的緊急應變措施。第四單元「我們這一班」透過同儕情感的交流，讓學童了解並接受自己，並能與同學互動良好。

(三)學習成效評量

教學進行中，有助於學生學習之做法分享：

- 1.尋找網路相關英文影片補充健康資訊，必要時輔以中文說明讓學生了解。
- 2.老師提問或分組討論生活中的健康情境問題，讓學生增加健康方面的知識。
- 3.學生角色扮演遭遇生活問題情境，全班共同討論與分享良好的健康生活經驗。

二、英語融入健康領域課程理念與架構

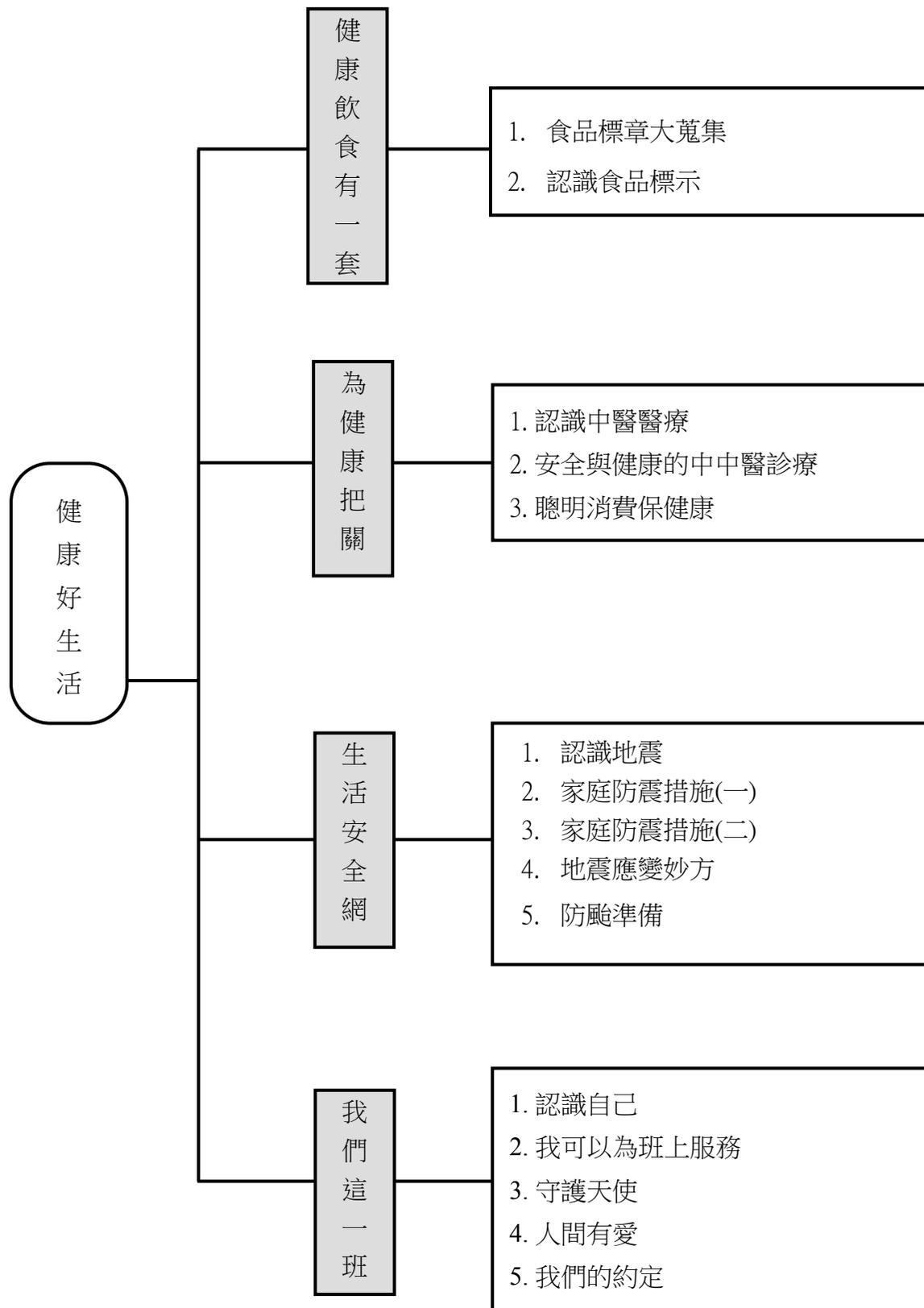
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

為了營造學生沉浸式的雙語學習情境，增加學生學習英語的機會，提升學生學習英語的興趣。本校申請計畫主題為英語融入健康課程，以四年級3個班級為實施對象，由校內教師與英語科任教師協同教學。授課教師組成共備社群，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入健康相關英語字彙與句型，除了建立學生健康領域的學科知能，更要提升學生在生活應用課程中學到的英語能力。

透過課程設計，提供學生健康中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力，課前蒐集相關英語資訊，融入健康課程。健康課程計畫，每單元內容進度安排如下：

單元	名稱	教學週次
一	健康飲食有一套	第1~2週(2週)
二	為健康把關	第3~5週(3週)
性平教育/性侵害防治宣導週		第6-7週
三	生活安全網	第8~12週(5週)
四	我們這一班	第13~17週(5週)
總複習/期末考		第18~19週
期末整理		第20週

三、方案課程架構-健康與英語課程架構圖



四、四年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

下學期：健康好生活

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1~2 (2週)	一、 健康飲食有一套	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	不同國家有當地的飲食文化，現代人們須適時運動，在運動後要注意補充飲食。現代食物選擇多元，要如何選購安全的食物非常重要，因此要擁有健康的人生，除了要了解各種食物的來源及功能，也要學習合適的飲食。
3~5 (3週)	二、 為健康把關	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	理解身體不舒服時要給合格的醫生看診，不可採信偏方，若是中醫診療則會望聞問切，再依其病症開藥，現代醫療有健保給付，要珍惜資源不可濫用，並購買任何食品前要確認其安全性。在此統整活動中，即是希望幫助學童培養正確的用藥觀念，並且選購有安全的食品。
6~7	性平教育/性侵害防治宣導週		
8~12 (5週)	三、 生活安全網	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	了解遭遇颱風時的緊急應變措施。隨時隨地察覺環境的變化，以保持對颱風災害的警覺心。分析颱風過後所造成的環境及健康問題。願意參與社區環保及衛生活動。
13~17 (5週)	四、 我們這一班	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	透過同儕情感的交流，讓學童了解並接受自己，並能與同學互動良好。能認識並接受新同學的特質，欣賞並協助新同學。能分辨或列舉不同行為別人的接受度。了解並認同團體規範的重要性。
18~19	總複習/期末考		
20	期末整理週		

健康領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	健康好生活	教學設計者	楊煒莉、洪麗文、孔祥英、林慧琦
教學對象	四年級	教學節次	4個單元/ 15節課
能力指標 (素養與學習表現)	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		
學習目標	<p>認知:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能挑選安全食品。 2. 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。 3. 認識天然災害成因，強化防救行動。 4. 能認識、了解自己的個性與特質。 5. 能了解班規的意義，以及班規對班級的助益為何。 <p>情意:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能接納自己負面特質，並找出趨向與正面特質的方法。 2. 能積極協助維持班規。 3. 能積極參與班級共同事務。 4. 能珍惜健保醫療資源。 <p>技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 2. 養成災害風險管理與災害防救能力 3. 能善加運用自己的特質，協助班級事務。 4. 能善加用用自己的特質，關心及幫助同學。 		
設計理念	<p>第一單元「健康飲食有一套」擁有健康的人生，除了要了解各種食物的來源及功能，也要學習合適的飲食。。第二單元「為健康把關」希望幫助學童培養正確的用藥觀念，並且選購有安全的食品。第三單元「生活安全網」了解遭遇颱風時的緊急應變措施。第四單元「我們這一班」透過同儕情感的交流，讓學童了解並認同團體規範的重要性。</p>		

教學方法	觀察法、示範教學法、討論法、問題教學法、合作學習教學法
教學策略	分組合作、口頭發表、小組討論、角色扮演
學習模組	自學 共學 共好
教室用語	<p>classroom language :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pay attention, everybody. ▪ Open your books at page _____. ▪ Come out and write it on the board. ▪ Whose turn is it to read? ▪ Which question are you on? ▪ Who hasn't answered yet? ▪ What was the _____ like? ▪ What do you think? ▪ How can you tell? ▪ Let me explain what I want you to do next. ▪ Would you give us an example? ▪ Could you explain a little bit more about that? ▪ Would you pronounce the word “ _____ ”? ▪ What do you mean? ▪ Are you with me? ▪ Do you get it? ▪ Let's check the answers. ▪ One more time, please. ▪ We have an extra five minutes. ▪ There are still two minutes to go. ▪ I'm afraid it's time to finish now. ▪ We'll have to stop here ▪ We'll do the rest of this chapter next time.

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱		第一單元 健康飲食有一套	教材 來源	南一版四年級下學期	
實施年級		四年級	節數	共 2 節， 80 分鐘	
設計 理念		四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。			
健康 核心 素養		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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	英語 核心 素養	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	英語 學習 重點	學習 表現	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。
	學習 內容	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法		學習 內容	Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節 Ac-II-2 簡易的生活用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標		<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識 CAS、TQF 食品等政府認可的優良標章 2. 能了解各個食品標章代表的意義 3. 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>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 5. 積極參與各種課堂練習活動。 6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 			

第一單元 健康飲食有一套

Unit 1

活動一、食品標章大蒐集 (40 分鐘)

第一節 重點能認識 CAS、TQF 食品等政府認可的優良標章及其代表的意義

Word Bank

certified label/ qualified

Sentence Pattern

What does this label mean?
It means it is qualified.

教學策略

Warm up 引起動機

教師向學生詢問是否有看過以下標章? (3')

Do you know this symbol?



請同學想一想，是在哪裡看見？甚麼東西上面會有？

Can anyone explain what does the label mean?

同學答對後再將完整的標章給同學看

Show the label to Ss after answering.

Discussion 發展活動

教師詢問學生為什麼我們需要這些標章呢? (5')

Why we need this food label?

-因為消費者意識覺醒，對產品品質的要求提高，為了保障消費者權益，於是我們建立的認證標章制度。(食物的身分證喲!)

It is to protect the consumers' right.

認識食品標章 (18')

1. 教師在 PPT 呈現六個常見的食品標章，請學生分享看過這些標章以及是在哪裡看到的？Where can you see these labels?
2. 請學生觀察標章外觀，猜測這個標章可能跟哪一類的食物有關。
What kind of product will have this label?
3. 認識食品標章 Get to know them

 CAS 台灣優良農產品	 健康食品標章	 台灣優良食品認證
 GGM 國產羊乳標章	 純鮮乳標章	 TAP 產銷履歷

4. 教師分給不同組別不同食物的容器或包裝，請同學找一找標章的位置。(7)

師生共同歸納 (7)

利用 PPT 詢問同學 I want to buy some good milk, which label will it be?

確認各個小小消費者能找到符合他們需求的食品標章。

Make sure each student can find the correct label.

~第一節結束~

第一單元 健康飲食有一套

Unit 1

活動一、認識食品標示 (40 分鐘)

第二節 重點：讓學童認識食品標示的訊息內容，並能運用食品標示的訊息，正確的選購食物。

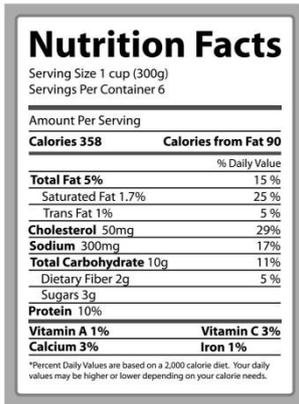
Word Bank

nutrition facts label / expiration date (EXP)/ best before (B.B)

Sentence Pattern

What can you see on the package?
This milk is best before this Sunday.

※課前提醒同學蒐集並攜帶食品包裝盒以利課堂討論



Warm up 引起動機(8')

教師將右邊的圖利用 PPT 給同學找出線索，猜一猜這是甚麼？
(學生可以連結四上所學過的營養素英文來推測這是食品標示)

T: Let's take a guess! What is this picture for?

You can see the word fat, carbohydrate, protein, where can you possible to see this label.?

S: We can see it on the food package.

Discussion 發展活動：討論造成營養不良的原因

教師播放衛生福利部國民健康署的影片引導孩子關於食品標示知識

<https://www.youtube.com/watch?v=EeiHledioBA> (7'24'')

教學策略

1. 教師詢問我們為什麼需要食品標示 (3')

Why do we need the nutrition facts label?

複習上學期有提到的飲食均衡 balance diet

2. 請學生分組，老師發給每組一樣食品包裝：

(10')

- 請組員分享該組的食品外包裝盒。
- 說一說自己的包裝盒上有那些標示。
- 為什麼要有標示?它的功能有哪些? Why? What?
- 完成學習單
- 各組推派代表發表包裝盒上應有的內容及其功用。

格式一			格式二		
營養標示			營養標示		
每份	公克 (或毫升)	每日參考值百分比	每份	公克 (或毫升)	每日參考值百分比
熱量	大卡	%	熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	%	蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	%	脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	%	飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	*	反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	%	碳水化合物	公克	公克
糖	公克	*	糖	公克	公克
鈉	毫克	%	鈉	毫克	毫克
膳食纖維	公克	%	膳食纖維	公克	公克
其他營養素	公克、毫克或微克	%或*	其他營養素	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

* 參考值未訂定
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、蔗糖之營養素
每日參考值、其他營養素每日參考值
(資料來源：食藥署)

師生共同歸納 Summary (6')

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?
2. 業者將食品品質及內容正確的顯示於包裝外觀上，是對產品負責份的表現。
3. 正確的標示可以提供適當的消費資訊，有助於消費者購買適合自己的產品。
4. 我們應拒絕購買標示不完整的食品，以保障自己的權益。

綜合活動(6')

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?

~第二節結束~

主題/ 單元名稱	第二單元 為健康把關	教材 來源	南一版四年級下學期
實施年級	四年級	節數	共 3 節，120 分鐘
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。		
健康 核心 素養	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。	英語 核心 素養	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。
健康 學習 重點	學習 表現	英語 學習 重點	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。
	學習 內容		Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節 Ac-II-2 簡易的生活用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識中醫醫療的診療方式。 2. 能建立正確的醫療觀念和態度。 3. 能確認消費者在與健康相關事務上的權利與義務。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 5. 積極參與各種課堂練習活動。 6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 		

第二單元 為健康把關
Unit 2

活動一、認識中醫醫療（40 分鐘）

第一節 重點：能認識中醫醫療的診療方式。

Word Bank	Traditional Chinese Medicine / look / question / listen / feel the pulse
------------------	---

Sentence Pattern	How do you feel? What's wrong?
-------------------------	---

教學策略

Warm up 引起動機

狀況劇：爺爺聽到電台介紹治療痠痛的神效藥物，心動就前往社區藥局購買

1. 教師在黑板上揭示中醫診療法的情境圖，引導學童說出該診療方式的名稱。

Four ways of diagnosis 中醫四診：望(look)、問(question)、聞(listen)、切(feel the pulse)

2. 教師引導學童自由發表，自己或家人是否有嘗試中醫的診療方式的經驗及療效如何

Ask students do they or their family ever been to the Chinese doctors? How's the experience? Did the treatment work?

發展活動：

教師指導學生認識中醫的診療方式，了解科學中藥的各種形式，及中醫學上具不同功能與療效的中藥材與食材。

- 望(look)：運用視覺來觀察人的神色、形態來查看病情。
- 聞(listen)：醫師以聽覺和嗅覺來查看病情。
- 問(question)：向病人或其家屬有步驟、有目的的詢問病史，以收集病情資料。
- 切(feel the pulse)：以脈診和按診來了解病情。
-

Discussion 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，可請正在服用科學中藥或傳統食療的學童將藥包、處方箋等帶來說明分享。

※學生討論

- (1)看病找合格中醫師「醫療院所開業執照」或「醫師專業證照」 Find the certified doctor. 停止不當購藥用藥行為。
- (2)看病請找合格中醫師、選購安全有效中藥材。
- (3)正確選購中藥材、停止不當買藥行為、用藥聽藥師說明。
- (4)看病請找中醫師診治、並應向醫生說清楚、用中藥時應遵醫囑講方法

教師總結：不管個人因何種原因，選擇中醫診療方式，就診時，還是要選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。

師生共同歸納 Summary

1. 除了西醫診療外，中醫醫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。

~第一節結束~

第二單元 為健康把關

Unit 2

活動二、安全與健康的中醫診療（40分鐘）

第二節 重點：能建立正確的醫療觀念和態度。

Word Bank

medicine, pills, powder, capsules, bitter, prescription

Sentence Pattern

What do you need to get some medicine?
You need the prescription.

教學策略

Warm up 引起動機

教師展示藥袋，引導學生分享拿藥的經驗

Teacher shows the medicine bag, asks students to share their experience.

影片：健康 我們的家

https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=Svj9oq06Kdw&feature=emb_logo

引導學童思考：生病應就醫，勿隨意自行服食市面販售聲稱具醫療效果之保健食品。

When you sick, go to the doctor, don't just buy any medicine at the pharmacy.

Discussion 發表與分享

發展活動

(1) 教師提問「看診一定要拿藥嗎？」

Do you must to get some medicine after seeing the doctors? Why or why not?

(2) 請學童發表對「一定要拿藥」與「不一定要拿藥」的看法。

Share your opinions about the medicine.

(3) 引導學童發表選擇醫療方式與服務時，應了解的權利和義務之內容。

3. 請學生依據舊經驗回想藥袋標示項目並完成學習單

教師展示藥袋並播放影片

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=b6cyhro-rjs&feature=emb_logo

指導學童觀察藥袋標示 13+3 項標示項目是否詳細。

4. 正確煎煮藥材/ 科學中藥/ 中西藥可否混用 / 學童經驗分享

師生共同歸納 Summary

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. 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

~第二節結束~

第二單元 為健康把關

Unit 2

活動三、聰明消費保健康（40 分鐘）

第三節 重點：能確認消費者在與健康相關事務上的權利與義務。

Word Bank	convenient store, supermarket, grocery store, shopping mall, vendor
Sentence Pattern	Where do you go shopping? I go to the _____.

教學策略	<p>Warm up 引起動機</p> <p>1. 地下電台非法賣藥_衛生福利部 https://www.youtube.com/watch?v=FRvIivITWcI 地下電台賣酵素 宣稱治痛風反賠健康 https://www.youtube.com/watch?v=EqM3rpzOVls</p> <p>Ask student what is the video about? 詢問學生影片的內容是在敘述甚麼? Have you ever heard or experienced what happen in the video clips? 詢問學生是否聽過或曾有類似的經歷? How can you tell what is real or what is illegal? 我們要如何辨識合法藥品與藥物廣告?</p> <p>Discussion 發表與分享</p> <p>發展活動</p> <p>(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。 What is the reason you buy the product? (2) 面對有廣告包裝及無包裝的物品時，你的選擇是什麼? If the item doesn't show the ingredients, what will you do?</p> <p>綜合活動</p> <p>學生模擬情境劇：到超市購買食物，現場各式各樣的飲料與食品，你會如何選擇呢?</p> <p>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。If you have any problem, you can call 1950 to make sure your rights and obligations are protected.</p> <p>師生共同歸納 Summary</p> <p>透過發表及討論，師生共同歸納。</p> <p>~第三節結束~</p>

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱	第三單元 生活安全網	教材來源	南一版 四年級下學期
實施年級	四年級	節數	共 5 節，200 分鐘
設計理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。		
健康 核心 素養	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。
健康 學習 重點	學習 表現	英語 學習 重點	學習 表現
	學習 內容		學習 內容
學習 目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。 2. 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 3. 認識天然災害成因;;強化防救行動之 4. 養成災害風險管理與災害防救能力 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 6. 積極參與各種課堂練習活動。 7. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 		

第三單元 生活安全網（四節課 160 分鐘）

Unit 3: A Safe Life Net

地震前的安全計畫 A Safety Plan before Earthquakes

第一節 : Knowing Earthquake 認識地震

Word Bank: earthquake, level, happen, Taiwan, Hualien

Main Sentence: How do you _____?

What can you do to _____? I can _____.

一、 引起動機：地震的經驗 Let's talk about the earthquakes

T: Do you have been in any earthquakes before?

S: 學生可以中文或英文陳述

T: How do you feel? Did anything happen in your house?

S: 學生可以中文或英文陳述

二、 地震的規模 Earthquake levels

T: Do you know how many earthquake levels are there?

S: 學生可以中文或英文回答

T: Let's take a look at the level chart. <https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/earthquake/460-%E5%9C%B0%E7%89%9B%E7%BF%BB%E8%BA%AB%E6%96%B0%E6%8C%87%E6%A8%99%E2%80%94%E9%9C%87%E5%BA%A6%E5%88%86%E7%B4%9A%E7%9F%A5%E5%A4%9A%E5%B0%91>

三、 何謂震央、深度 What are the center and depth of an earthquake?

T: Let's look at an example from the news 讓我們看看新聞上的地震報告。

T: How does the center or the depth of an earthquake related to the shaking levels?震央、深度與各地地震的等級有何影響?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ndwxw198N60> (6:30~

四、 台灣的地震帶分佈 The areas might have earthquakes.

T: Find out the area might have earthquakes in Taiwan and in Hualien.

T: Where do you live? Is it close to that area?

T: Our school is safer than Hualien city area.

~第一節結束~

第二節家庭防震措施(一) : What can we do at home 1

Word Bank: learn, past, fix, turn off

Target Sentence: What can we learn from the past?

We learned _____.

一、 讓我們重新體驗 20170306 Let's go back to 2017,02,06

T: Let's go back to 2017,02,06 (Showing films/ pictures)

https://www.youtube.com/watch?v=blFFvE_0l8g (1:14~4:03; 6:00~6:10)

二、 What we can learn from the past?從舊經驗可以學習到什麼?

1. T: From the film, what did you learn to make your home safer from earthquakes?從過往的地震經驗中想想現在可以怎麼作讓家裡比較安全。Please discuss with your group and put down your answers on the whiteboard.

2. T: 說一說你們的想法 Sharing your ideas.

三、 T organizes Ss' ideas. 老師統整學生的想法

1. Let's watch a movie about what we can do at home.

<https://www.youtube.com/watch?v=rt07LGnOY6I> (0:00~1:02)

2. T: Who can remember what we can do at home before earthquakes?

(1) Put fragile things in save/stable places or hang them well.將易碎品放置在安全的地方或是掛好。

- (2) Fix shelves or closets on the wall. 將廚櫃固定在牆壁上。
- (3) Everyone knows how to turn off the main power of electric and gas. 每個人都要知道電源及瓦斯的總開關的位置及使用。
- (4) Ask specialists to check the cracks shown from the last earthquakes. 請專家檢視過去地震後出現龜裂。

~第二節結束~

第三節家庭防震措施(二): What can we do at home 2

Word Bank: disaster, important, shelter, emergency

Main Sentence: What do you need to put inside your emergency bag?

We will put _____ in our emergency bag.

一、 家庭防災卡 Emergency Information Card

1. T: When earthquakes or other disasters occurred, we need some important information. We could put it on paper beforehand. 當災害發生時我們會需要一些重要的資訊，我們可以先寫在紙上。

2. T: Let's look at an example. (老師展現 PPT 上課本的範例) Do you know the answers?

S: 學生依真實情況舉手回答。

T: Let's check. (老師發下過去學生填好的家庭防災卡)

T: You can ask your parents to visit the Evacuation Shelter during the weekend. You may help your parents to remember the place in the future. 你可以要求父母帶你去緊急安置中心，將來你可以幫父母記住位置。

二、 緊急避難包 An Emergency Bag (Go Bag)

1. T: Now we know earthquakes could be very dangerous. We need not only the emergency information card but also some other things, too. And we need to put them together in a bag so that we could grab the emergency bag right away when big earthquakes occurred. Discuss within your group and put your answer on the whiteboard. Please share us what you have in your bag and why do you need them? 已經知道地震的危險性，我們不只需要家庭防災卡，我們還要將需要的東西集中在一個袋子裡，方便我們在大地震發生時能立馬取得。請各組討論哪些東西需要放入緊急避難包及原因?

S: 學生小組討論後可用中文或是英文回答。

2. 老師統整學生的資訊緊急避難包的該有內含物。

(1) T: Let's watch a movie to check did we cover everything we need to put in our emergency bag.

<https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/video/prevention/402-%E7%B7%8A%E6%80%A5%E9%81%BF%E9%9B%A3%E5%8C%85%EF%BC%8C%E5%8C%85%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F>

(2) T lays out what should be put inside the emergency bag.

First aids, cash, Id, water, canned food, clothes, a radio, a flash light, and ...

三、 讓學生回家畫出/寫出家中的緊急避難包的內容。

~第三節結束~

第四節 Lesson 4 地震應變妙方 What should we do we in an earthquake?

Word Bank: indoor, outdoor, safety tips, tsunami

Main Sentence: What we should do in a/an _____?

一、 精神教育地震的威力 Watch a news about what happened on 2017,02,06.

二、 室內地震防災注意事項 Indoor Safety Tips

1. T: What we should do in an earthquake when we are inside?

S: 學生可以中文或英文回答

2. T: Let's watch a video. <https://www.youtube.com/watch?v=hWSu411RxLg> (~2:55) (5:25~6:24)

三、 室外地震防災注意事項 Outdoor Safety Tips

1. T: What we should do in an earthquake when we are outside?
S: 學生可以中文或英文回答
2. T: Let's watch a video about what we can do in an earthquake.
<https://www.youtube.com/watch?v=hWSu411RxLg> (2:56~5:24) (6:25~7:02)
3. T: Overall evacuation rules: If you receive the evacuation notice from government, remember to do following things 整體而言，當政府發布避難通知時我們要注意下列事項:
 - (1) Close all windows and shut off the gas, water, and electricity in your home. 關閉家裡的窗戶及瓦斯、水及電器的總開關。
 - (2) Immediately collect only necessary things and exit the building in a calm and organized manner through the emergency exits. 只拿取重要物件(如緊急避難包)然後平靜地離開建築物且有秩序地通過緊急出口。

四、 Tsunami may occurred after a huge earthquake. 海嘯可能會在巨大的地震後出現。

1. T: What can we do if we heard a tsunami warning? 在聽到海嘯警報後我們該怎麼做?
S: 學生可以中文或英文回答
2. T: Let's watch a video about what we can do if we heard a tsunami warning
<https://www.youtube.com/watch?v=m7EDddq9ftQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OCjl6tp8dnw> (3:11~4:10)
3. T: Don't get close to the coast or sea, move to the highest area around you. Either the tallest building or a mountain. Following the order of your teacher or your parents. 不要靠近海邊或港口，去附近較高的地方，不論是建築物的最高處或是山區。
~第四節結束~

第五節 Lesson 5 防颱準備 Typhoon Safety Tips

Word Bank: typhoon, hit, flood, landslide

Main Sentence: What can you do when your home is _____ ?

- 一、 What seasons/months will typhoons hit Taiwan? 那些月份台灣最容易被颱風侵襲?
 1. T: What seasons/months will typhoons hit Taiwan?
S: 學生可以中文或英文回答 (summer and fall/ June ~November)
 2. T: Is "typhoon" the only name we use around the world? 颱風是全世界共通的用語嗎? Do you know its other names? 你還知道其他的稱法嗎?
S: 學生可以中文或英文回答 (hurricane 北美及加勒比海附近使用/ cyclone 印度洋及澳洲地區使用/ typhoon 南亞地區使用)
- 二、 What will happen when a typhoon hits Taiwan? 颱風登陸台灣時會發生什麼現象?
 1. What kind of disasters will happen when a typhoon hits Taiwan? Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在各組的白板上有關颱風會造成的災害。
S: 學生可以中文或英文回答 (flooding, landslide, falling stones/signs/branches)
 2. There are many disasters might cause by a typhoon. Let's take a look.
<https://www.youtube.com/watch?v=aNCVwgk2HSA> (0:54~8:20)
<https://www.youtube.com/watch?v=0K5wHaY9ovU> (3:38~5:26)
- 三、 Typhoon Safety Tips 颱風來襲時的應變措施
 1. T: What are the indoor safety tips of typhoon? 颱風時家裡的防禦措施為何?
T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。

	<p>S: 學生可以中文或英文回答。 We should move precious furniture to higher places (upstairs, if we have one). We should turn off the main power or unplug the sockets on the lower area.</p> <p>2. T: What are the outdoor safety tips of typhoon? 颱風時戶外的防禦措施為何?</p> <p>T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。</p> <p>S: 學生可以中文或英文回答。</p> <p>3. T: Summary 老師統整學生的答案</p> <p>(1) We have to protect our water and land resources all the time by planting proper trees and controlling land development. Therefore, our water and land would not be over used and won't cause landslide during the season.</p> <p>(2) Follow the indoor and outdoor safety tips of typhoon. Let our government could focus on rescue people who really need help.</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
<p>教學設備/ 資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備: 電腦, 螢幕, 投影機。 2. 教具: 網路資訊, 閃示卡。 3. 延伸教材及網站: 氣象局影片。
<p>評量方式</p>	<p>口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱	第五單元 我們這一班	教材來源	南一版 四年級下學期
實施年級	四年級	節數	共 5 節，200 分鐘
設計理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。		
健康 核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	英語 核心 素養	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>
健康 學習 重點	<p>學習表現</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	英語 學習 重點	<p>學習表現</p> <p>2- II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 1-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>
	<p>學習內容</p> <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>		<p>學習內容</p> <p>Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節 Ac-II-2 簡易的生活用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>
學習 目標	<p>健康</p> <p>8. 能認識、了解自己的個性與特質。 9. 能接納自己負面特質，並找出趨向與正面特質的方法。 10. 能善加運用自己的特質，協助班級事務。 11. 能善加用用自己的特質，關心及幫助同學。 12. 能了解班規的意義，以及班規對班級的助益為何。 13. 能積極協助維持班規。 14. 能積極參與班級共同事務。</p>		

第四單元 我們這一班
Unit 4 In My Class

活動一、認識自己 (40 分鐘)
第一節

Word Bank traits / character

Sentence Pattern Could you talk about yourself?
I'm shy. (lively, kind, nice)

ambitious 有企圖心的	considerate 體貼的	dynamic 充滿活力的	gentle 溫柔的	nice 友善的
brave 勇敢的	dependable 可靠的	enthusiastic 熱情的	Honest 誠實的	responsible 負責任的
calm 冷靜的	diligent 勤奮的	friendly 友善的	wise 聰明的	sensitive 敏感的
compassionate 有同情心的	easy-going 好相處的	funny 逗趣的	kind 友善的	talented 才華洋溢的
confident 自信的	energetic 有活力的	generous 慷慨的	lively 活躍的	warm 溫暖的
Stingy 小氣的	Childish 幼稚的	Sly 狡猾的	stubborn 固執的	Shy 害羞的
Greedy 貪心的	Rude 粗魯的	Careless 粗心的	Weak 軟弱的	cowardly 膽怯的
Mean 很壞的	Selfish 自私的	cruel 殘忍的	Picky 挑剔的	Willful 任性的
Lazy 懶惰的	Timid 膽小的	Sloppy 邋邋的	Naughty 頑皮的	arrogant 傲慢的

教學
策略

Warm up 引起動機

認識自己的特質與個性

<https://youtu.be/74fdYvhoONg> Identifying Character Traits

一、發展活動: To know your character traits.

(一) 認識自己~教師布題:

教師呈現 45 個性格描述的形容詞(如上表)，讓學生選出三個適當描述自己個性的形容詞

1. 你了解自己的性格嗎? Do you know yourself? There are 45 words. Please choose 3 words that are just talking about you.(10 分)

(二)小組發表後，老師點選自願者對全班發表(25 分)

1. 你自己選了哪三個特質? What three words you chose?

2. 在小組中，誰的特質和你最接近? 誰的特質和你最不相同?

Whose character traits are more like yours in your team? Whose are not?

3. 有哪些正向特質，是你想要擁有，目前還做不到的?

What kinds of character traits you want to be but you are not now?

4. 為了具備你想要有的特質，你可以做哪些改變?

What things are you going to do for being that person you want to?

(三)統整歸納:

1. 每個人有不同的特質，不同的個性和想法。

Everyone is different. Different character traits and different thoughts.

2. 在成長過程中，經過家庭教育，學校教育，大家都想要長成為一個更好的人。

When you're growing up, you're learning from your family at home,
learning from teachers and classmates at school. We try to be a
better person.

第一節結束

第三單元 我們這一班
Unit 3 In My Class

活動二、我可以為班上服務 I can do something for my class (40 分鐘)

第二節 重點

Word Bank

class leader / teacher's assistant

Sentence
Pattern

How can you help your classmates?

教學
策略

Warm up 引起動機

善加利用自己的特質，做好班級事務，貢獻一己之力

<https://youtu.be/eMHyba72Wpw>

STORYBOOK CLASSROOM HELPERS By Liza Charlesworth Kids Book A TEAM
發展活動:

1. 小組討論: 老師請同學在小組中討論，擔任班級幹部需要有哪些特質?

Group Discussion: What traits you need if you want to be a class
leader? TA? Or other Helpers?

(1) 利用上一堂課自己找出的三種特質，並且和小組討論，自己或同學適合為班上
做什麼事。Tell your classmates, what kind of helpers you can do?

(2) 如果我想做甚麼工作，但是目前的我還不適合，那我需要學習什麼或做什
麼，讓自己適合想做的工作? If you are not suitable for being a
class leader, What can you do to be more suitable for that position?

2. 全班分享: Share your outcomes for each group.

分享小組討論(1) / 分享小組討論(2)

三、統整歸納

1. 我們這一班人才濟濟，大家各有所長。

All of you are so excellent in different aspects.

2. 為了班級榮譽，你可以做一些改變，讓自己在服務同學中成長，
順利完成工作任務。

You can do something to improve yourself. Or during the time that you
serve for everyone, you will be better and better.

3. 班級事務需要不同的人合作，每個人都很重要，不要小看自己的力量。

There are many things in our class. We need to help each other. Each one of you are
important. Don't underestimate yourself.

第二節結束

第三單元 我們這一班
Unit 3 In My Class

活動三、守護天使 Little helpers (40 分鐘)
第三節

Word Bank

Little Helpers

Sentence
Pattern

How can you help your classmates?

教學
策略

一、引起動機：藉由小小的付出行動，也能讓對方感受到大大的溫暖

<https://youtu.be/qgZ7Bfb3XBY>

WE DON'T EAT OUR CLASSMATES by Ryan T. Higgins - Children's Books Read Aloud

二、發展活動:

(一)老師提問--小組討論

1. 你用甚麼方式表達愛與關懷?舉例說說看

How can you show your love and care for others? Give some examples?

2. 當別人對你好時，你的心情如何?

When someone treat you good, how do you feel?

(二) 老師說明如何進行小天使與小主人活動，進行時間為一週。

1. 抽籤決定你的小主人。Pick up a piece of paper and see what name on it, He / She is your Master. You are his / her little helper.

2. 每個人是別人的小天使，也是另一個人的小主人。

You are someone's Master, also another one's Little Helper.

3. 小天使在不暴露身分的情況下，發揮愛心與耐心，去幫助和照顧小主人。
Little Helpers help and take care for their Masters secretly.

4. 經過一週之後，揭曉小天使是誰，並感謝小天使的照顧。

After one week, you will know who is your little helper. And you give your appreciation to him /her.

三、統整歸納

老師期待大家能細心觀察，並體貼你的小主人需要甚麼樣的幫助或關心。發揮自己的愛心和耐心，好好體驗一下關愛他人和被人關愛的感受。

Hey, guys! Please watch carefully for your classmates, Go find what they need or what they want. Share your biggest warm and kindness to others. Also enjoy his/ her warm and kindness from your little helper.

~第三節結束~

第三單元 我們這一班
Unit 3 In My Class

活動四、人間有愛 Love in the World (40 分鐘)
第四節

Word Bank

warm / kindness

Sentence
Pattern

What will you appreciate your little helper?

教學
策略

一、引起動機: 對身邊的人不要吝於表達關心
https://youtu.be/CjY_JsP96SA Love In The World 人間有愛

Lyrics:

Thank you for giving me
Such a warm embrace
Staying by my side when I feel sad
Now my heart's full of love
I won't bend in the wind
Lend my shoulder for people to cry on
Sincerely I give you an understanding smile
Staying by your side to end your worries
Just when you raise your head
And your tears flow no more
Oh how it moves my heart
I know there's love in this world
That's worth waiting for
Shielded hearts will open up eventually
Wounds will heal when we forgive
Doubts will vanish when we care
Trust is the most moving love

二、發展活動:

1. 全班分享:

- (1) 你的小天使如何照顧你? 被小天使照顧的感覺如何?
How did your little helper do for you? How did you feel?
- (2) 你是如何照顧你的小主人?
What did you do for your Master?
- (3) 你要如何對你的小天使表達感謝之意?
What will you appreciate your little helper?
- (4) 你從這個活動中學到什麼?
What have you learned from this activity?

2. 揭曉小天使—小主人和小天使相認

三、統整歸納:

1. 對身邊的人不要吝於表達關心。
Share your biggest warm and kindness to others.
2. 一個微笑、一句鼓勵的話... 只要一點點的付出, 就可以讓對方感到窩心。

Even just giving your smile, or a simple word that could warm
other's heart.

3 全班合唱 Love In The World

~第四節結束~

第三單元 我們這一班
Unit 3 In My Class

活動五、我們的約定 Little helpers (40 分鐘)
第三節

Word Bank

respectful / responsible

Sentence
Pattern

Restrain myself and respect for others in group.

教學
策略

一、引起動機:在團體生活中，約束自己並尊重他人

Restrain myself and respect for others in group.

https://youtu.be/Z3y_RrLdYtE School Rules & Positive Behavior | Good and Bad Examples

看完影片後分組討論:

1. 有哪些行為是好的，哪些是不好的?

Is there any good or bad behavior in the film?

2. 在團體中制訂班規，對我們有什麼幫助?

Does it help to set up the classroom rules?

3. 舉例說明，如果沒有班規會發生甚麼狀況?

What will happen if we don't have rules in our class ?

二、發展活動-小組討論

1. 各組討論出至多 5 條班規，寫在小白板上，完成之後張貼到黑板上

Please write down 5 rules at most on your board for Each group.

When you finish, please paste on the front.

2. 老師統整各組意見，討論出全班共同遵守的 5-7 條班規

Now, Let's see what have you written. And we need to sort out the top 5 rules for our class.

EX: 1. Be on time

2. Be prepared

3. Raise your hand & wait your turn

4. Work well with others

5. Pay attention

6. Wait in line

7. Be quiet

8. Be respectful

9. Be honest

10. Be safe

11. Be responsible

12. Cherish your food

三、統整歸納:

1. 藉由參加各項班級競賽或活動，大家為了班級榮譽而努力，可以增進班級的向心力。In order to do our best in every activity or contest at school, we have to try hard for class honor. So that we can make our class more cooperative.

2. 因此需要運用共同規定的班規，讓大家在團體規範中學習與成長。

	<p>Therefore, we have to set up the classroom rules which we can learn and be better in the school life.</p> <p>3.在團體生活中，學習約束自己，並尊重他人。 Restrain myself and respect for others in group.</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
<p>教學設備/資源</p>	<p>4. 視聽設備: 電腦，螢幕、投影機。</p> <p>5. 教具: 小白板、白板筆。</p> <p>6. 延伸教材及網站: youtube 影片</p>
<p>評量方式</p>	<p>口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

classroom language :

- § Pay attention, everybody.
- § Open your books at page _____.
- § Come out and write it on the board.
- § Whose turn is it to read?
- § Which question are you on?
- § Who hasn't answered yet?
- § What was the _____ like?
- § What do you think?
- § How can you tell?
- § Let me explain what I want you to do next.
- § Would you give us an example?
- § Could you explain a little bit more about that?
- § Would you pronounce the word " _____ " ?
- § What do you mean?
- § Are you with me?
- § Do you get it?
- § Let's check the answers.
- § One more time, please.
- § We have an extra five minutes.
- § There are still two minutes to go.
- § I'm afraid it's time to finish now.
- § We'll have to stop here
- § We'll do the rest of this chapter next time.

英語用語和健康用語彙整

U1 健康飲食有一套		
1-1	word bank	certified label 認證標章/ qualified 合格的
	sentence patterns	What does this label mean? It means it is qualified.
1-2	word bank	nutrition facts label 營養標示 expiration date (EXP) best before (B.B) 賞味期限
	sentence patterns	What can you see on the package? This milk is best before this Sunday.
U2 為健康把關		
2-1	word bank	Traditional Chinese Medicine 中醫 / look 望 / question 問 listen 聞 / feel the pulse 切
	sentence patterns	How do you feel? What's wrong?
2-2	word bank	medicine 藥/ pills 藥丸/ powder 粉末/ capsules 膠囊 / bitter 苦 / prescription 處方簽
	sentence patterns	What do you need to get some medicine? You need the prescription.
2-3	word bank	convenient store 便利商店/ supermarket 超市 / vendor 攤販
	sentence patterns	Where do you go shopping? I go to the _____.
U3 生活安全網		
3-1	word bank	Earthquake 地震 / level 規模 / happen 發生 / Taiwan 台灣 / Hualien 花蓮
	sentence patterns	How do you _____? What can you do to _____? I can _____.
3-2	word bank	learn 學習 / past 過去/ fix 修理 / turn off 關掉
	sentence patterns	What can we learn from the past? We learned _____.
3-3	word bank	disaster 災難 / important 重要/ shelter 庇護所 / emergency 緊急的
	sentence patterns	What do you need to put inside your emergency bag? We will put _____ in our emergency bag.
3-4	word bank	Indoor 室內 / outdoor 室外/ safety tips 安全守則 / tsunami 海嘯
	sentence patterns	What we should do in a/an _____?

3-5	word bank	typhoon 颱風 / hit 襲擊 / flood 水災 / landslide 坍方
	sentence patterns	What can you do when your home is _____ ?
U4 我們這一班		
4-1	word bank	traits 特徵 / character 個性
	sentence patterns	Could you talk about yourself? I'm <u>shy</u> . (lively, kind, nice)
4-2	word bank	class leader 班長/ teacher's assistant 小幫手
	sentence patterns	How can you help your classmates?
4-3	word bank	Little Helpers 小幫手 (守護天使)
	sentence patterns	How can you help your classmates?
4-4	word bank	warm 溫暖 / kindness 善良
	sentence patterns	What will you appreciate your little helper?
4-5	word bank	respectful 尊敬的 / responsible 負責任的
	sentence patterns	Restrain myself and respect for others in group.

臺中市東區成功國民小學
國小健康與體育領域第九冊(5上)單元二教案

單元、活動名稱	
單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元二
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
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。	
能力指標、重大議題	
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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 發表	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: Don't run on the hallway. B: Yes, teacher.</p> <p>◎A: Can we run up and down stairs? B: No, we can't.</p> <p>◎A: Is it right to wave broom when we clean our school? B: No, it's not. It's dangerous.</p> <p>◎A: Follow the safety rules when we do experiment at science class. B: Ok, sure.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>hallway 走廊 stairs 樓梯 wave 揮舞 broom 掃把</p>

dangerous 危險
safaty 安全
rule 規則
experiment 實驗
science class 自然課
on the hallway 在走廊上
up and down stairs 上下樓梯
clean our school 打掃校園
follow the safty rules 遵守安全規則

【指導語】

請專心 (Please concentrate)
告訴我你的答案 (Answer me, please .)
請思考以下問題 (Please think about the following questions?)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
認真聽 (Listen Carefully.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

哇!真棒(Wow! So great) 、做得好(Well done)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

進來(Come inside)、鞠躬(Bow)、上課了(Time for class)

【問候用語】

很高興再次見到你們(Nice to see you again)、午安(Good afternoon)、
再見(See you)

教學活動

【活動一】安全大檢視 40'

- (一)教師說明日常生活中潛藏許多危機，隨時都可能發生事故傷害。請學生觀察校園當中潛藏著哪些危機，可能導致事故傷害的發生。
- (二)搭配課本第 38 頁，以在車道玩球、用掃除用具打鬧等情境為例帶領學生思考，並覺察事件發生的原因、當下的處理方式，以及預防方法。
- (三)學生分組討論後，進行小組分享。
- (四)教師總結校園中潛藏的危機及預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。
- (五)搭配課本第 40 頁，請學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防和應變的方法。
- (六)教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生一一檢視自己是否針對這

些危機做到事先預防。

(七)請學生發表自己經歷過或看過的事務傷害，並分析事務發生的原因及預防的方法。

(八)重點歸納：事務傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。

【活動二】校園惡作劇 40'

(一)教師說明「校園惡作劇」也是潛藏的危機之一，可能導致事務傷害，造成自己與他人終生的遺憾。

(二)搭配課本第 42 頁，帶領學生運用問題解決技巧分析並解決課本案例，以了解相關的法律常識（詳見教師手冊第 60 頁參考資料）。

(三)教師請學生發表對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似事件發生。

(四)教師總結學生討論的內容，說明應尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。

(五)重點歸納：行動前先想清楚可能導致的後果，不要因一時覺得好玩而對他人惡作劇。

教學資源

1. 師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事務傷害」的新聞案例。

2. 教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。

網站資源

1. 教育部全球資訊網

<http://www.edu.tw>

2. 國語日報社網站—少年法律

<http://www.mdnkids.com/law>

關鍵字

校園事務傷害, 危險, 安全行為, 注意事項, 校園惡作劇, 同理心, 尊重生命, 問題解決

主題名稱	安全新生活—平安去郊遊	教學設計者																					
教學對象	五年級	教學時間	1 節(40 分鐘)																				
教材來源	國小健康與體育領域康軒版第九冊(5 上)單元二																						
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。																						
學習目標	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 認識遊覽車的安全相關措施。																						
設計理念	遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，學生大多有搭乘的經驗。搭乘遊覽車固然便利，但也存在著某些風險，危害到乘客的生命及安全。為了要達到「快快樂樂的出門、平平安安的回家」的目標，必須讓學生了解遊覽車安全的重要性及認識遊覽車的安全相關措施，讓學生在上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，在遇到交通事故時，能夠正確使用相關安全措施，讓自己的生命與安全獲得保障。																						
教學方法	講述、案例分析、討論、影片欣賞、問答																						
教學資源	課本、電腦、液晶電視、教學影片、滅火器																						
注意事項	1. 教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。 2. 教師可準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的逃生設施，幫助他人順利逃生或自救。 3. 學校可配合辦理戶外教育時，進行遊覽車逃生演練活動。																						
英語學習	<p>【英語單字】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>中文</th> <th>English</th> <th>中文</th> <th>English</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>旅行</td> <td>trip</td> <td>遊覽車</td> <td>tour bus</td> </tr> <tr> <td>安全門</td> <td>emergency door</td> <td>緊急出口</td> <td>emergency exit</td> </tr> <tr> <td>滅火器</td> <td>fire extinguisher</td> <td>安全帶</td> <td>seat belt</td> </tr> <tr> <td>事故</td> <td>accident</td> <td>窗戶擊破器</td> <td>emergency hammer</td> </tr> </tbody> </table> <p>【英語句型練習】</p> <p>◎A : Would you like to take a trip? B : Yes, I <i>would</i>. (No, I <i>wouldn't</i>.)</p> <p>◎A : Can you use the <u>seat belt</u>? (fire extinguisher, emergency hammer) B : Yes, I can. (No, I can't.)</p> <p>◎A : Don't forget to buckle the seat belt! B : Thanks for your reminder.</p> <p>◎A : Have a nice trip. B : Thank you.</p> <p>【指導語】</p> <p>告訴我你的答案(Show me your answer.) 請思考以下問題(Please think about the following questions?) 讓我們看這段影片(Let's watch the video.)</p>			中文	English	中文	English	旅行	trip	遊覽車	tour bus	安全門	emergency door	緊急出口	emergency exit	滅火器	fire extinguisher	安全帶	seat belt	事故	accident	窗戶擊破器	emergency hammer
中文	English	中文	English																				
旅行	trip	遊覽車	tour bus																				
安全門	emergency door	緊急出口	emergency exit																				
滅火器	fire extinguisher	安全帶	seat belt																				
事故	accident	窗戶擊破器	emergency hammer																				

	<p>認真聽(Listen Carefully.) 準備好了嗎(Are you ready?)</p> <p>【回饋用語】 做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)</p> <p>【口令用語】 起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)</p> <p>【問候用語】 早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye)</p>	
教學活動	教學資源	評量方法
<p>【活動一】我是偵探家 20' (一)教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，搭配課本第 44 頁，帶領學生閱讀新聞案例，並針對案例進行分析。 (二)教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素（例如：隨意離開座位）或其他因素（例如：安全措施有疑慮）導致事故傷害的發生。 (三)重點歸納：影響安全的因素包羅萬象，時時小心並學會自保才是上策。</p> <p>【活動二】遊覽車安全 20' (一)教師配合課本第 45 頁的圖片，說明觀察遊覽車的逃生設施，若有準備遊覽車安全的教學影片，可於此時播放。 1. 安全門。(安全門逃生口是否暢通?) 2. 車窗擊破器與擊破點。(是否放置於乘容易取用的地方?是否至少有三處?) 3. 滅火器。(是否至少有兩個?有效期間是否超過一個月?) (二)教師再次複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否設置這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。 (三)重點歸納：遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。</p>	<p>課本 電腦 液晶電視 簡報</p> <p>課本 電腦 液晶電視 教學影片 滅火器</p>	<p>口語評量</p> <p>觀察 口語評量</p>

單元、活動名稱	
單元二 安全新生活 第3課 家庭休閒活動日	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元二
教學時間	
1節(40分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1. 規畫適合全家的休閒活動。 2. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	
能力指標、重大議題	
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
評量要點	
操作 實踐 問答	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: We'll have a picnic (go camping, go fishing, go hiking) this weekend. B: Sounds great ◎A: How will you go to Kenting(墾丁)? B: We'll go to Kenting by car. (by bus, by train) 【英語單字片語】 have a picnic 野餐 go camping 露營 go fishing 釣魚 go hiking 健行 weekend 周末

by car 搭車 by bus 搭公車 by train 搭火車
sounds great 聽起來很棒

【指導語】

不要動 (Don't move)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
去操場玩 (Play on the playground)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
不要挖鼻孔 (Don't pick up your nose.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

太棒了 (Excellent) 、做得好 (Well done) 、太棒了 (Just wonderful)

【口令用語】

自己做 (Work on your own) 、鞠躬 (Bow) 、現在來測驗一下 (Let's take a test)

【問候用語】

你好嗎 (How are you) 、午安 (Good afternoon) 、明天見 (See you tomorrow)

教學活動

【活動一】家庭休閒活動計畫 25'

- (一) 教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，有沒有地點選擇及活動選擇的相關經驗。
- (二) 搭配課本第 46 頁，說明家庭休閒活動規畫應注意的事項，並請學生在每次規畫時逐項檢視。
- (三) 搭配課本第 47 頁範例，引導學生了解規畫家庭休閒活動應按照下列步驟：
1. 考慮：影響休閒活動的因素，例如：天氣、家人的興趣、體力、時間等。
 2. 決定：依據考慮的因素，決定目的地及活動內容。
 3. 規畫：包含日期、地點等。
 4. 準備：根據活動內容進行事前準備。
- (四) 教師請學生嘗試實際規畫一項自己的家庭休閒活動計畫。
- (五) 重點歸納：依據個人的家庭狀況並考慮相關的影響因素，事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。

【活動二】鐵馬停看聽 15'

- (一) 教師先請學生分享騎腳踏車的經驗，並搭配課本第 48 頁，引導學生思考租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全事項。
- (二) 教導學生在騎乘腳踏車前應做好檢查，例如：
1. 座墊：是否牢固？高度是否合適？
 2. 煞車：兩邊煞車把手狀況是否良好？

3. 車把手：是否保持平直？
4. 踏板：是否運轉順暢、不會側滑或鬆動？
5. 車燈：前後車燈亮度是否清楚且可辨識？(三)教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。

(四)教師說明騎乘腳踏車時不應做出的行為。

1. 不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。
2. 不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。
3. 不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手控制腳踏車。
4. 不可並排騎車：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。
5. 不可違反交通號誌或其他交通規則。
6. 轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。

(五)重點歸納：騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身及他人安全。

教學資源

1. 教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。
2. 教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。

網站資源

1. 教育部全球資訊網
<http://www.edu.tw>

關鍵字

家庭, 休閒活動, 家人, 規畫, 腳踏車, 安全配備

國小健康與體育領域第九冊(5上)單元四教案

單元、活動名稱	
單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元四
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1. 了解成長階段的生理變化。 2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3. 體會成長的變化及其代表的意義。 4. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 5. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	
能力指標、重大議題	
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。 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。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
評量要點	
問答 發表 實踐	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: You look much taller than you were last year. B: Yes, rope skipping is my favorite sport. ◎A: You sound a bit hoarse. Are you ok? B: Well, my mother told me it's natural to a boy like me in his teens. ◎A: What's up? You look sad. B: I'm always the last runner at 100 meters race.

A: Take it easy. Everything is good for something.

【英語單字片語】

rope skipping 跳繩 favorite sport 最喜歡的運動

sound 聽起來 a bit 一點點

hoarse 沙啞

a boy in his teens 十幾歲的男生

what's up 你怎麼了

100 meters race 100

take it easy 放輕鬆

everything is good for something 天生我材必有用

【指導語】

請專心 (Please concentrate)

現在點名 (Let's have roll call.)

請思考以下問題 (Please think about the following questions?)

擦黑板 (Clean the blackboard.)

認真聽 (Listen Carefully.)

翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

哇!真棒(Wow! So great) 、真是難以置信(You are unbelievable.)、太棒了(You are fantastic)

【口令用語】

進來(Come inside)、照順序排好(Put them in order)、上課了(Time for class)

【問候用語】

很高興再次見到你們(Nice to see you again)、你好嗎?(How's it going?)、

再見(See you)

教學活動

【活動一】喜歡自己 20'

(一)教師透過課本的成長日記引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？

1. 身高、體重增加，例如：腳掌變大，鞋子穿不下。
2. 出現第二性徵，例如：女生胸部開始發育，男生有喉結。
3. 能力增強，例如：能輕鬆拿起重物。

(二)教師說明隨著年齡的增長，身體外觀也會跟著改變與成長，但是多數人的長相和外貌卻不一定會有很大的變化。

(三)教師請學生描述自己的外貌，並思考自己的外貌帶來哪些喜悅或困擾？請學生逐一寫在紙

條上，將紙條捲好，投入教師事前準備的紙筒中。

(四)教師抽出 5~8 張，針對紙條內容帶領全班討論與澄清，如果發現學生對自己的外表不甚滿意，則加以勉勵與肯定。

(五)教師補充說明，每個人的外表都是與生俱來的，應該學習接納自己、喜歡自己，而不是一味的羨慕他人、否定自己。

(六)重點歸納：發現自己生理上的變化，且能描述自己的外在特徵，喜歡自己並接納自己。

【活動二】成長的喜悅 20'

(一)教師說明成長的過程中，除了身體外觀的改變，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同的角度來看待自己，成長的空間也會更寬廣。

(二)請學生發表現在的你和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？

(三)教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。

(四)重點歸納：發現自己能力或人際互動上的變化，了解其代表的意義。

【活動三】另一種美 20'

(一)教師說明學習欣賞自己，就可以肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。

(二)師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並配合課本第 68 頁說明高自我價值感者的特色。

(三)師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，例如：在訪問所得到的答案中，是否有你平日沒注意到的優點或專長？這個發現對你有什麼幫助？引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。

(四)教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情形？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？

(五)教師提醒學生平時應勇於表現自己的優點，努力改進缺點，秉持積極的態度面對事情，就能發掘並發揮自己潛在的能力。在團體中各展所長，互相學習、幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。

(六)重點歸納：積極正向的行為表現能建立高自我價值感。每個人都有自己的長處，應勇於發揮、善用自己的特長。

【活動四】聽聽別人怎麼說 10'

(一)教師說明每個人不僅要發掘自己的優點，更要改進自己的缺點。在團體中和同伴坦誠相待、傾聽對方的想法，並適時的給予回饋，不但可以讓自己的情緒得到抒發，更可以透過經驗的交流，擴大生活視野，肯定自我的價值。

(二)請學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。

(三)教師從發表的內容中統整：傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。

(四)重點歸納：鼓勵學生傾聽他人的建議，隨時隨地給予同伴真誠的讚美和鼓勵。

【活動五】盡力試試看 10'

(一)教師發下「我的行動計畫」學習單。

(二)請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？如果克服了這些缺點，生活上可能有什麼不同？

(三)參考課本的例子，2 人一組互相討論，並針對所要改進的缺點思考改進對策。

(四)鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。

(五)重點歸納：善盡自己的特長，同時也要面對、接納並改進自己的缺點。

教學資源

1. 教師準備空白紙條和紙筒。
2. 教師準備「天生我才必有用」學習單（詳見教師手冊第 115 頁參考資料），課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。
3. 教師準備繪本「失落的一角」一書（文·圖：謝爾·希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至 Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。
4. 教師準備「我的行動計畫」學習單。（詳見教師手冊第 116 頁）

網站資源

1. 【失落的一角 The Missing Piece】動畫版
<https://www.youtube.com/watch?v=QQUaHBptSD0>

關鍵字

成長, 自己, 高自我價值感, 肯定, 欣賞, 缺點, 改進

單元、活動名稱	
單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元四
教學時間	
6節(240分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。 7. 了解嚼檳榔的危害。 8. 以具體行動協助家人戒檳。 9. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 10. 了解毒品的危害。 11. 運用做決定技巧遠離毒品。 12. 運用拒絕技巧遠離毒品。 13. 學習自我保護的方法。 	
能力指標、重大議題	
<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>6-2-2 瞭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】</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
評量要點	
<p>問答</p> <p>發表</p> <p>操作</p>	
英語學習	【英語句型練習】

- ◎A: Did you see three students at junior high school smoking in the park ?
 B: Yes, but smoke is forbidden for those under age 18 in our country.
 A: And it's very bad for health.
- ◎A: Does your father have the habit of chewing betel nut(Taiwanese chewing gum).
 B: No, he doesn't.
 B: He quitted the bad habit last year.
- ◎A :Sorry, I can't sell you this product.
 B: Excuse me,sir. May I know why?
 A: Any shop or store selling wine to juvenile will be fined a minimum of 10,000 NT\$ to a maximum of 50,000 NT\$.
- ◎A: Did you hear the news the queen of pop music circle in America, Whitney Houston, died at hotel in California because of drugs.
 B: Yes, I did.
 B: It was such a pathetic news.
 A: The singing star was so pretty and famous before but totally destroyed by drugs.
 B: We all should say NO to drugs resolutely.

【英語單字片語】

student at junior high school 國中生 smoke 抽菸
 forbidden 禁止的
 health 健康
 habit 習慣
 chew 咀嚼 betel nut(Taiwanese chewing gum) 檳榔
 quit 戒掉
 product 產品
 excuse me 對不起
 store 商店
 juvenile 青少年
 fine 罰款
 minimum 最少 maximum 最多
 pop music circle 流行樂壇
 die 死亡
 hotel 旅館
 California 加州
 drugs 毒品
 juvenile 青少年
 fine 罰款
 pathetic 可憐的

pretty 美麗的 famous 有名的
totally 完全地
destroy 摧毀
should 應該
resolutely 堅決地

【指導語】

課本拿出來 (Take out your textbook)
現在點名 (Let's have roll call.)
小聲一點 (Lower your voice.)
擦黑板 (Clean the blackboard.)
不要看窗外 (Don't stare out the window.)
翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好(Well done) 、真是難以置信(You are unbelievable.)、太棒了(You are amazing)

【口令用語】

小心不要跌倒(Mind your step.)、照順序排好(Put them in order.)、
去拿張衛生紙(Go get a tissu)

【問候用語】

最近怎樣(What's new)、你好嗎(How's it going?)、
再見(See you)

教學活動

【活動一】認識成癮物質 (一) 10'

- (一)教師展示「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「檳榔防制標誌」及「反毒標誌」，請學生猜猜各標誌的代表意義。
- (二)教師說明菸、酒、檳榔、毒品是成癮物質，一經使用就容易上癮，且使用的量一次比一次多，將嚴重危害身體健康。
- (三)教師請學生閱讀課本第 72 頁，並分析所蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。
- (四)教師請各組派代表發表討論結果，並依學生發表結果補充說明。
- (五)重點歸納：認識成癮物質的定義，了解菸、酒對個人、家庭及社會的影響。

【活動二】認識成癮物質 (二) 10'

- (一)教師請學生閱讀課本第 73 頁，並就所蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。

(二)教師請各組派代表發表討論結果，並依學生發表內容補充說明。

(三)教師詢問學生「你覺得使用成癮物質的行為對嗎?」、「如果你的家人使用成癮物質，你會採取什麼行動?」、「如果你遇到成癮物質的誘惑，你會怎麼選擇呢?」，請學生發表看法。

(四)重點歸納：認識檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，並以正面態度面對成癮物質的問題。

【活動三】「菸」之非福 20'

(一)教師展示「禁菸標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)教師說明一手菸、二手菸和二手菸的定義。

1. 一手菸：指吸菸者自己吸入肺部的菸。

2. 二手菸：被動吸入菸品的燃燒物（長期暴露在二手菸的環境下，也會對健康產生嚴重的傷害）。

3. 三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。

(三)學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和二手菸對個人、家庭及社會造成哪些影響？各組派代表發表。

(四)教師依學生發表內容補充說明，建議以「菸害方程式」的教學方法說明，例如：一手菸＋呼吸系統＝肺炎。

1. 個人：

(1)健康危害，例如：一手菸和二手菸皆會對呼吸系統、心臟與循環系統、皮膚、眼睛造成傷害，一手菸還會傷害口腔、耳部、骨質、消化系統、免疫系統、指甲、生殖器官。

(2)經濟花費，例如：以一包菸 80 元來計算，每年約額外花費將近三萬元在買菸上，十年下來，最少會比非吸菸者多花費將近三十萬元。

(3)人際關係，例如：因為身上充滿菸味，使旁人不願意接近。

2. 家庭：因吸菸問題而發生爭吵、二手菸和二手菸會危害家人健康。

3. 社會：亂丟菸蒂會增加失火的機率；吸菸、二手菸和二手菸所衍生的疾病，將增加未來醫療費用的支出。

(五)教師可利用「不吸菸是一種很酷的選擇」部落格漫畫，說明菸害的嚴重性，並提醒學生，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。

(六)教師可補充說明：

1. 在《兒童及少年福利與權益保障法》和《菸害防制法》中，政府皆有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。

2. 如果自己的親友有吸菸，請鼓勵他們戒菸，降低菸的危害，可以撥打戒菸專線（0800-63-63-63），獲得戒菸資訊。

(七)重點歸納：一手菸、二手菸和二手菸的危害層面廣泛，應勇於拒菸。

【活動四】拒絕菸害 20'

(一)教師說明在求學過程或日常生活中，可能會面臨必須做決定的情境，例如：朋友邀請你一起吸菸時，你會選擇一起吸菸，還是拒絕吸菸？當有人在禁菸場所吸菸時，你會選擇默默忍受菸味，還是直接告訴他不要吸菸？這時若能學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。

(二)教師說明做決定的步驟：

1. 確定你必須做決定。
2. 列出所有可能的選擇。
3. 列出所有選擇的選擇原因和可能的代價。
4. 做出決定。
5. 評價決定：思考這是一個好決定嗎？

(三)教師補充好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的，以及符合家庭、學校和社會規範的。

(四)教師請學生閱讀課本第 75 頁，依其情境引導學生思考不同選擇下的選擇原因和可能的代價，讓學生練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。

(五)重點歸納：運用做決定的技巧，做出有益健康的決定，勇於拒絕菸害。

【活動五】害人害己「醉」可怕 20'

(一)教師展示「防制酒後開車標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關酒後駕車的報導，進行分享與討論。教師可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件或心得。

(三)教師補充說明由於酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，為杜絕酒駕危險行為，取締酒駕有新規範，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。

(四)重點歸納：酒後駕車代價高，不僅傷害健康，亦對家庭及社會造成不良影響。

【活動六】關愛家人 20'

(一)教師配合課本第 76~77 頁的內容，鼓勵學生隨時關心家人的健康狀況。

(二)教師引導學生思考家人常見的健康行為問題（例如：吸菸、嚼檳榔、未正確用藥、常熬夜等）對健康會產生哪些危害？有什麼對策可以改善？

(三)分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。

(四)重點歸納：生活習慣與健康息息相關，當個健康小管家，隨時對家人付出關懷，提醒家人養成良好的生活習慣。

【活動七】檳榔危害知多少 20'

(一)教師展示「檳榔防制標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。教師可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件或心得。

(三)教師說明檳榔的成分及嚼食檳榔與口腔癌的關係：

1. 市售檳榔的成分包括檳榔籽和添加物（荖花、石灰）。
2. 檳榔籽本身就具有致癌性，所添加的荖花亦含有致癌物質，而加入的石灰會刺激口腔黏膜，長期嚼食容易造成口腔黏膜病變，嚴重時會轉化成口腔癌。

(四)教師補充說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因，口腔癌患者多有嚼檳榔的習慣。若嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，更增加罹患口腔癌的危險性。

(五)重點歸納：吸菸、飲酒、嚼檳榔均有害身體健康，三種嗜好皆有的人，更是罹患口腔癌的高危險群。

【活動八】拒檳真心話 20'

(一)教師請學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。

(二)教師請同學發表觀看短劇後的心得，並分享拒檳可採取的行動。

(三)教師補充說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可以利用政府補助每兩年進行 1 次口腔黏膜

檢查，更重要的是養成健康的生活習慣，以預防口腔癌。

(四)重點歸納：為了遠離口腔癌的威脅，應避免養成嚼檳榔、吸菸、飲酒的不良習慣，並定期接受健康檢查，早期發現疾病並接受治療。

【活動九】戒檳方法報你知 20'

(一)教師配合課本第 80~81 頁的內容，說明幫助家人戒檳的方法：

1. 思考戒檳的好處。
2. 下定決心戒檳。
3. 設定個人的戒檳目標，並昭告天下。
4. 遠離檳榔的誘惑。
5. 尋求檳榔的替代品。
6. 養成填寫戒檳日記的習慣，並自我反省。

(二)將學生分組共同討論方法 1.、4. 和 5.，並上臺發表。

(三)教師說明除了利用上述六種戒檳方法外，還可以陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線（02-2809-9595），獲得專業資訊和協助。

(四)教師鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。

(五)重點歸納：以實際行動協助嚼檳榔的家人戒除嚼檳榔的習慣。

【活動十】小心！K 掉你的健康 20'

(一)教師展示「反毒標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關藥物濫用的報導，進行分享與討論，可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件與心得。

(三)教師徵求自願者配合課本第 82 頁情境進行演練，並引導學生思考以下問題：

1. 吸食 K 他命會對健康造成什麼危害？
2. 長期吸食 K 他命後，對家庭會造成什麼影響？
3. 長期吸食 K 他命後，可能對社會造成什麼影響？
4. 如果你是主角，你會怎麼做？請試試做決定的技巧。

(四)教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。

(五)教師總結說明青少年使用藥物的原因可能有：受到朋友的引誘卻不懂得拒絕、對毒品存好奇心、壓力大不知如何抒發、經常出入娛樂場所（例如：KTV、PUB、網咖）、參加幫派、結交用藥朋友等。

(六)重點歸納：體認使用毒品的嚴重危害，懂得辨識危險情境，並運用做決定技巧遠離毒品。

【活動十一】向毒品說「不」 20'

(一)教師徵求自願者配合課本第 84 頁進行情境演練，並引導學生思考以下問題：

1. 學長手中的白色粉末可能是什麼呢？
2. 阿輝使用後，可能會有什麼後果？
3. 如果有人慫恿你使用安非他命，你會怎麼做呢？請試試拒絕的技巧。

(二)教師準備數個情境，讓學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。例如：

1. 小雄和小康一起回家時，小康把小雄帶到角落並拿出藥丸。小康說：「小雄，這會讓你心情興奮，吃一顆吧！要勇敢嘗試，別這麼膽小。」如果你是小雄，你會怎麼拒絕呢？
2. 小志要送 K 菸給他的好朋友阿強，但阿強猶豫不決。小志說：「如果你不收下，就是不

把我當好朋友。」如果你是阿強，你會怎麼拒絕呢？

3. 圓圓和同學們相約到 KTV 歡唱，在唱歌時，同學婷婷拿出一包白色粉末袋。婷婷說：「這個東西很好，是我花不少錢才拿到的，我是你們的同學，不會害你們，放心試試看吧！」如果你是圓圓，你會怎麼拒絕呢？

(三) 教師針對學生的回答補充說明，並提醒學生面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，並運用技巧委婉的拒絕，希望對方能尊重自己的意願。

(四) 教師介紹課本第 84~85 頁的拒絕技巧，並請學生回想剛剛的情境演練中，拒絕時是否符合課本所述，如果沒有，可以怎麼改進說法呢？鼓勵學生踴躍發表如何說「不」。

(五) 重點歸納：面對毒品的誘惑時要堅決說「不」，不要因一時受不了誘惑，而造成一輩子無法挽回的遺憾。

【活動十二】飲料的陷阱 20'

(一) 教師徵求自願者配合課本第 86 頁進行情境演練，並引導學生思考以下問題：

1. 小蘭的飲料可能被偷偷放入了什麼？
2. 如果你是小蘭，這時應該怎麼辦？
3. 參加聚會時，你可以如何保護自己呢？

(二) 教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。

(三) 重點歸納：參加聚會時應慎選場所，並隨時提高警覺。

【活動十三】拒毒行動 20'

(一) 教師向學生進行觀念澄清：

1. 偶爾使用 K 他命、安非他命、搖頭丸等毒品不會上癮？（毒品具有成癮性和濫用性，不論是何種理由，一次都不可使用。）
2. 學生未成年吸食毒品不會違法？（製造、運輸、販賣、使用和持有毒品，或以脅迫、欺瞞、引誘的方式使人吸用毒品，都是違法的行為，即使是未成年者也須負刑責。）

(二) 教師說明在面對毒品的誘惑時，運用做決定的技巧，能幫助我們思考不同的選擇，做出健康的決定，而拒絕的技巧，能幫助我們表達自己的想法，有效拒絕誘惑。

(三) 教師說明每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。

(四) 重點歸納：學會做自己的主人，勇於實踐拒毒行動。

教學資源

1. 教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「檳榔防制標誌」及「反毒標誌」圖片。
2. 師生共同蒐集成癮物質的相關報導。
3. 教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。
4. 師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。
5. 師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。
6. 師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。
7. 師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。
8. 師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。
9. 教師準備政府機關的反毒宣導影片。

網站資源

1. 奇摩新聞：拉 K 年輕化女性明顯增加

<http://tw.news.yahoo.com/%E6%8B%89k%E5%B9%B4%E8%BC%95%E5%8C%96-%E5%A5%B3%E6%80%A7%E6%98%8E%E9%A1%AF%E5%A2%9E%E5%8A%A0-160000898.html>

2. uho 優活健康網：追求刺激、同儕影響青少年易染毒

<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=27599>

3. 衛生福利部國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw>

4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站菸害防制資訊館

<http://health99.hpa.gov.tw/tobacco/index.aspx>

5. 衛生福利部國民健康署宣導漫畫「不吸菸是一種很酷的選擇」

<https://bhp462.pixnet.net/blog/post/52770444>

6. 衛生福利部國民健康署健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw>

7. 董氏基金會華文戒菸網 <http://www.e-quit.org>

8. 交通部交通安全入口網 <http://168.motc.gov.tw>

9. TNB 戒檳專業學會 <http://www.tnb4u.org>

10. 衛生福利部食品藥物管理署反毒資源專區

<https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>

11. 法務部反毒大本營 <http://antidrug.moj.gov.tw/mp-1.html>

12. 防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw>

關鍵字

成癮物質, 菸, 酒, 檳榔, 毒品, 二手菸, 酒後駕車, 口腔癌

國小健康與體育領域第九冊(5上)單元六教案

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
4節(160分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2. 知道發生傳染病的三大必要條件。 3. 了解肺結核的傳染途徑和預防方法。 4. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5. 了解狂犬病的傳染途徑和預防方法。 6. 了解愛滋病的傳染途徑。 7. 培養接納愛滋病患的態度。 8. 了解預防傳染病的方法。 9. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。 	
能力指標、重大議題	
<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>	
評量要點	
發表 問答 實踐 自評	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: What's up? A: You look a bit terrible. A: Are you OK? B: No, I'm not. B: I have a sore throat and a headache. (have a cold, have a flu, have a tummy ache, have a fever)</p> <p>◎A: Cover your mouth when you sneeze.</p>

B: Yes, teacher.

A: Wash your hands before you eat

B: Yes, mom.

◎A: Don't rub your eyes by hands.

B: Ok!

B: Don't pick your nose on public.

A: Thank you for reminder.

◎A: Biting your nails is not good for personal hygiene.

B: All right. I'll try to get rid of this bad habit.

【英語單字片語】

terrible 很糟糕的

have a sore throat 喉嚨發炎

have a headache 頭痛

have a cold 感冒

have a flu 流感

have a tummy ache 肚子痛

sneeze 打噴嚏

rub 搓揉

rub the eyes 揉眼睛

pick the nose 挖鼻孔

on public 當眾

bite 咬

nail 指甲

personal hygiene 個人衛生

get rid of 除去

bad habit 壞習慣

【指導語】

書收起來 (Pack up your book.)

現在點名 (Let's have roll call.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

擦黑板 (Clean the blackboard.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好 (Nice going.)、真是難以置信 (You are unbelievable.)、做得好 (You did a good job.)

【口令用語】

眼睛看前面(Eyes to the front.)、照順序排好(Put them in order.)、
看我的嘴型(Watch my mouth.)

【問候用語】

最近怎樣(What's new?)、你好嗎(How's it going?)、最近好嗎?(How have you been?)

教學活動

【活動一】認識傳染病 25'

- (一)請學生自由發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。
- (二)教師配合課本第 124 頁，說明古時候的人類不知道傳染病發生的原因，染病時還以為是瘟神在作怪，直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。各種肉眼看不見的病菌會經由不同的方式傳染，例如：透過水、食物、空氣、昆蟲及接觸等方式傳染。
- (三)請兩位學生上臺，一位抽出疾病的名稱，另一位抽出生病的原因，若疾病名稱與生病原因相符，則齊聲說出「配對成功」；若不相符則說出「配對失敗」並且將紙條放回箱內。例如：肺結核→吸入病人咳嗽時噴出來的飛沫；登革熱→被病媒蚊叮咬；香港腳→和別人共用鞋襪；B 型肝炎→和病人共用牙刷；腸胃炎→吃了被病菌汙染的食物等。
- (四)教師帶領學生進行活動，直到疾病名稱抽完為止。
- (五)重點歸納：不同的傳染病會藉由不同的傳染途徑散播。

【活動二】邪惡三角幫 15'

- (一)教師說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生：
 1. 病原體。
 2. 適當的傳染途徑。
 3. 抵抗力較弱的人體。
- (二)教師請學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病？例如：養成勤洗手的習慣、傳染病流行期間少去公共場所、不和別人共用餐具或盥洗用具等。
- (三)重點歸納：病原體、適當的傳染途徑、抵抗力弱的人體三個條件都存在下，才會發生傳染病。

【活動三】難纏的肺結核 20'

- (一)請學生配合課文演出短劇，教師說明肺結核是一種經由飛沫傳染的慢性傳染病，一般常見的症狀是咳嗽、疲倦、體重減輕、午後輕微發燒，嚴重時還有咳血的症狀。
- (二)教師透過提問澄清學生的觀念：
 1. 什麼是開放性肺結核？有什麼特徵？（結核病分為開放性和非開放性兩種。開放性肺結核病人痰內含有結核桿菌，在咳嗽或打噴嚏時會經由飛沫傳染給別人，占較少數；非開放性肺結核病人痰內沒有結核桿菌，占大多數。）
 2. 如何防治肺結核？（嬰兒出生滿 5 個月後需接種卡介苗；定期做胸部 X 光檢查及痰液培養，以確保早期發現、早期治療。）
 3. 得了肺結核怎麼辦？（結核菌可長期潛伏在人體內伺機發病，當身體抵抗力變差時很容易發病。其實治療結核病並不難，只要遵循以下處理方式：

(1)先區隔是「開放性肺結核」或「非開放性肺結核」，若是「開放性肺結核」病患，必須立刻住院接受隔離治療 2 週以上，避免傳染給別人。

(2)遵照醫囑，持續接受 6 個月以上的藥物治療，就可以有效治癒，不要輕信祕方或特效藥。

(3)咳嗽、打噴嚏時，要蓋住口鼻，出入公共場所要戴上口罩。

(4)吐痰時要用衛生紙包住痰液，立即丟入馬桶沖走，最後要用肥皂洗手。)

(三)重點歸納：遵照醫囑服藥，再加上自我照護等防治策略，結核病是可以控制並治癒的。

【活動四】變幻莫測的新型流感 20'

(一)教師說明以前只感染雞鴨等禽鳥類的流感病毒，現在也出現在人類身上。它的症狀和流行性感冒類似，患病者會出現發燒、極度疲憊、全身痠痛等症狀，但致死率比流感高很多。新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。

(二)將全班分成兩組，推派代表上臺進行搶答，參考題目如下：

1. 得了新型流感會有什麼症狀？

2. 新型流感是怎麼傳染的？

3. 說出三項預防新型流感的方法。

4. 說出三種新型流感的防治策略。

5. 從新型流感疫區回來的人，要如何做自主健康管理？(入境 10 天內，每日早晚量體溫。)

(三)重點歸納：防止新型流感的方法就是常洗手並與禽鳥保持距離，如果從流感疫區回來，有發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，應立即戴口罩就醫，主動告知醫師旅遊史及接觸史。

【活動五】防患未然小心狂犬病 20'

(一)教師說明臺灣已經很久沒有人罹患狂犬病，只有在 2002 年及 2012 年各發生一例自中國大陸的境外移入病例，但是行政院農業委員會於 2013 年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已經展開防疫工作，大家也要提高警覺。

(二)教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀，患有狂犬病的動物，其唾液中含有病毒，透過動物抓、咬的傷口進入人體。狂犬病初期症狀包括喉嚨痛、厭食、嘔吐、呼吸困難、咳嗽、虛弱、焦慮、頭痛等，咬傷部位會出現異樣感的症狀，持續數天後，病患會出現興奮及恐懼的現象，然後發展到麻痺、吞嚥困難，咽喉部肌肉之痙攣，引起恐水之症狀(所以又稱為恐水症)，隨後會發生精神錯亂及抽搐。

(三)教師配合課本內容，說明狂犬病的預防方法包括：

1. 預防被動物咬傷。

2. 不碰觸或逗弄野生動物。

3. 不撿拾生病的野生動物或野生動物的屍體。

4. 一旦被動物咬傷時，須遵循「1 記、2 沖、3 送、4 觀」的原則：

(1)記：保持冷靜，牢記動物特徵。

(2)沖：用大量肥皂、清水沖洗 15 分鐘，並消毒傷口。

(3)送：盡速送醫評估是否要接種疫苗。

(4)觀：盡可能將咬人動物繫留觀察 10 天。但若動物兇性大發，不要冒險捕捉。

(四)重點歸納：不接觸野生動物可預防感染狂犬病；如果被動物咬傷，則需迅速沖洗傷口並就醫。

【活動六】提高警覺預防愛滋病 20'

(一)教師說明愛滋病的正確名稱是「後天免疫缺乏症候群」，是因為人體受到愛滋病毒感染，破壞了免疫系統而使人失去抵抗力，罹患各種疾病。愛滋病主要的傳染途徑包括：

1. 母子垂直傳染：帶有愛滋病毒的母親傳染給嬰兒。
2. 血液傳染：共用被愛滋病毒污染的針頭或針筒、輸血等。
3. 性行為傳染：與愛滋病帶原者發生性行為。

(二)教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念，強調與愛滋病患者日常生活的接觸，如共餐、握手、擁抱都是安全的，不會因此而感染愛滋病。

(三)請各組學生上臺報告愛滋病患的故事，包括：

1. 故事中的主角是怎樣被感染的？
2. 感染後他的生活受到怎樣的影響？
3. 如果你是他的朋友或家人，你可以怎麼做？

(四)重點歸納：愛滋病是可以預防的，對愛滋病患不需感到恐懼或排斥，他們需要的是多一些支持和陪伴。

【活動七】打擊傳染病 20'

(一)教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會，例如：避免用手揉眼睛、咬指甲、挖鼻孔，養成勤洗手的好習慣，是最簡單保護自己，避免被病菌侵入的方式。此外，在日常生活中做有益健康的決定，也是維護健康的好方法。

(二)請學生上臺抽出籤條，針對上面所寫的情境做出有益健康的決定，例如：

1. 運動完口很渴，同學遞來他喝剩一半的飲料。
2. 表姐邀你去逛街，並提議一起去穿耳洞。
3. 流感盛行期間，叔叔找你去 KTV 唱歌。
4. 午餐後，同學跟你借牙刷刷牙。

(三)教師強調健康要靠自己維護，生活中許多習慣都和自己的抵抗力有密切關係，請學生配合課本內容，檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。

(四)重點歸納：養成健康的行為習慣，才能有效預防傳染病的威脅。

【活動八】防疫一把罩 20'

(一)教師配合課本內容說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施：

1. 個人防疫措施：養成良好的個人衛生習慣、妥善處理病人所使用的物品、接種疫苗、傳染病流行期間避免前往公共場所、養成規律的生活習慣，增強對疾病的抵抗力。
2. 社區防疫措施：注意環境衛生，適時進行環境消毒，避免病媒孳生；罹患傳染病應盡速就醫，如果病患感染肺結核、愛滋病等法定傳染病，醫師須向衛生主管機關通報，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等。

(二)教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離的方式，將病人或疑似帶原者與健康的人隔開，以避免疫情擴大。

(三)重點歸納：平時多留意，在個人與社區方面做好防疫措施，以實際行動來預防傳染病，便可建立一張堅固的防疫網。

教學資源

1. 教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。
2. 教師蒐集肺結核、新型流感、狂犬病、愛滋病相關資料及教學輔助媒體。
3. 學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。

4. 教師準備情境籤條。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網

<http://www.nhi.gov.tw>

2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版

<http://www.cdc.gov.tw>

3. 彰化基督教醫院健康管理中心

<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>

4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

傳染病, 病原體, 傳染途徑, 肺結核, 新型流感, 狂犬病, 愛滋病, 防疫

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3. 了解全民健保的好處。 4. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5. 培養珍惜健保資源的態度。 	
能力指標、重大議題	
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。	
評量要點	
發表 自評	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: Good morning. May I help you? B: Yes, I would like to make an appointment. A: Is this your first visit? B: Yes. A: Please fill out this form.</p> <p>◎A: What department do you want to visit? B: Dermatology. A: Do you have an assigned doctor? B: Yes, Dr. Wang. A: Can I have your health insurance IC card and two hundred NT dollars, please? A: This is your appointment number. A: Please wait in front of room 213.</p> <p>【英語單字片語】 make an appointment 掛號</p>

first visit 第一次看診
fill out this form 填寫這份表格
department 科別
dermatology 皮膚科
assigned doctor 指定的醫生
health insurance IC card 健保 IC 卡
appoint number 掛號的號碼
in front of 在前面

【指導語】

書收起來 (Pack up your book.)
休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)
把椅子靠攏 (Push your chair in.)
不要製造噪音 (Don't make any noise.)
桌子對齊 (Straighten your desk.)
不要發呆 (Don't wander off on your own.)

【回饋用語】

太棒了 (You are excellent.)、真是難以置信 (You are unbelievable.)、做得好 (You are incredible.)

【口令用語】

垃圾撿起來 (Pick up the garbage.)、照順序排好 (Put them in order.)、
不要亂丟垃圾 (Don't litter.)

【問候用語】

很高興再次見到你 (Nice to see you again.)、你好嗎 (How's it going?)、你好嗎? (What's going on?)

【活動一】認識不同的醫療資源 25'

(一)配合課文共同討論不同的醫療資源。

1. 西醫：運用現代科學儀器及化學之助，診查病因後，用藥品或以手術治療。
2. 中醫：利用望、聞、問、切法來診斷疾病，配合服用中藥或針灸來調理體質。
3. 民俗調理：民間傳統的腳底按摩、推拿、刮痧、拔罐、氣功等行為，是我們民俗文化的特色。

(二)請學生說一說自己或家人身體不適時，例如：疲倦、胃口不佳時，會選擇哪一種醫療資源？為什麼？

(三)教師說明：傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務有所不同，但都是我國民眾求醫的管道。一個社區可能同時存在三種醫療服務，只是醫療方式、價格、方便性各不相同，我們可以依據自己的需求考量，選擇合法的醫療機構就醫。

(四)重點歸納：認識並能區分不同的醫療資源。

【活動二】醫療服務使用停看聽 15'

(一)配合課本上的案例，共同討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？例如：宣稱的療效是真的嗎？醫療機構是否有開業執照？醫事人員是否有合法證照？

(二)教師強調身體不舒服時，應選擇合格、合法的就醫管道。

1. 醫師應經過考試院醫師考試合格，領有醫師考試合格證書。
2. 醫療機構應有開業執照並加入全民健保。
3. 即使是民俗調理業者，也應該注意有主管機關認可的登記字號及開業執照。

(三)重點歸納：判斷與選擇正確的就醫資訊及安全的醫療管道。

【活動三】認識全民健保 20'

(一)教師配合健保宣傳短片引起動機。(可連接衛生福利部中央健康保險署影音文宣專區 https://www1.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/Main.aspx)。

(二)詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途和使用方式嗎？(三)教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保 IC 卡，作為民眾就醫時的證明。

(四)配合課本內容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。

(五)教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。

(六)重點歸納：全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護。因此，全民健保是一種幫助自己也幫助別人的保險制度。

【活動四】健保 Q&A 20'

(一)教師說明雖然繳了健保費，但是就診時除了掛號費外，還要繳交健保的部分負擔，而部分負擔費用依醫療院所層級不同，也會有所不同。小病應該先到基層診所看病，大病才去大醫院就診。

(二)教師引導學生思考關於全民健保的迷思，包括：繳交健保費沒看病就是浪費錢？既然繳了健保費就要多去幾家醫院、多看幾位醫師嗎？為了讓病趕快好，生病的時候最好先掛急診就醫？看病後拿到的藥很少吃虧了嗎？請學生自由發表自己的看法。

(三)教師說明如果大家都重複看病拿藥，會浪費全民共有的醫療資源。其實醫療資源就像座水庫存量有限，我們應該珍惜醫療資源，讓真正有需要的人使用。

(四)重點歸納：正確應用健保醫療資源，讓需要的病患享有社會健康保險。

教學資源

1. 教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。
2. 教師蒐集全民健保相關文宣。
3. 學生課前上健保署「兒童健保園地」<http://www.nhi.gov.tw/kid/kid.aspx> 了解健保相關資訊。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網
<http://www.nhi.gov.tw>
2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版
<http://www.cdc.gov.tw>
3. 彰化基督教醫院健康管理中心
<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>

4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

醫療資源, 開業執照, 證照, 全民健康保險, 健保卡, 健保費, 自助互助

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第3課 就醫有一套	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備正確就醫的知識和行為。 2. 了解醫療服務使用的注意事項。 3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。 4. 檢視自己的醫療服務使用行為。 	
能力指標、重大議題	
<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>	
評量要點	
<p>發表</p> <p>演練</p> <p>問答</p> <p>觀察</p>	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: Good afternoon. What seems to be your problem? B: I woke up yesterday with a sore throat and a fever. I ached all over,too. A: OK. let me take your temperature and blood pressure first. B: OK. Thanks . A: Your temperature is 37.5 degrees. You have a mild fever. A :Your blood pressure is 120 over 80. It's normal.</p> <p>◎ A: Are you allergic to any foods and medicines? B: I am allergic to seafood. A: Here is your prescription. Please pick up your medicine at the pharmacy. A: Thank you, doctor.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>seem 似乎 problem 麻煩的問題</p>

wake up	睡醒		
ache	疼痛		
temperature	溫度	take your temperature	量體溫
blood	血液		
degree	刻度	blood pressure	血壓
nild fever	輕微發燒		
allergic	過敏		
medicine	藥物		
seafood	海鮮		
prescription	處方		
pharmacy	藥局		

【指導語】

我們等一下在繼續上這一課 (Let's continue working on this lesson later.)
 休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)
 離開時不要製造噪音 (Try not to make any voice as you leave.)
 Jerry 你坐在 Tina 旁邊 (Jerry, you'll sit next to Tina.)
 桌子對齊 (Straighten your desk.)
 午休時間到了 (It's nap time.)

【回饋用語】

做得好(Nice going.)、真是難以置信(You are unbelievable.)、你的英文真的是太棒了(Your English is really surprising.)

【口令用語】

稍微移動一下(Move in a littke bit.)、照順序排好(Put them in order.)、
 地板溼溼的不要跌倒(Don't slip on the wet floor.)

【問候用語】

你還好嗎?(Are you alright?)、你好嗎? (How's it going?)、再次見到妳真棒(Great to see you again.)

【活動一】就醫知識王 20'

(一)教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：

1. 發現自己生病該怎麼辦？（弄清楚自己哪裡不舒服、什麼情況下最不舒服。）
2. 如何找尋醫療資源？（先到住家附近的基層診所就診。）
3. 看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？（哪裡不舒服？不舒服的症狀持續多久了？有沒有其他疾病？是否正在服用哪些藥物或營養品？）
4. 領藥時，可以向藥師請教哪些問題（為什麼要服用這種藥？如何知道藥有沒有效？有什

麼副作用？要持續服用多久？要注意哪些飲食禁忌？）

5. 就醫後要注意什麼？（診所會交付看病的收據和藥品說明，這樣就可以知道自己用了哪些藥以及如何服用？可能有哪些副作用？最重要的是，要依據藥袋上面的說明按時吃藥。）

(二) 教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。

(三) 重點歸納：有了健保，看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。

【活動二】說清楚問明白 20'

(一) 教師說明在看病前先做好準備，把自己的身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，可以幫助醫師做正確的診斷。病人有「問的權利」，別因為自己的醫學知識不夠而不好意思開口，因為醫師可能不清楚病人的需求是什麼。對醫師的解釋有任何不明白，應提出來，請醫師再說明一次。

(二) 請學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程中隨時給予回饋。

(三) 針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。

(四) 重點歸納：聰明的病人在就醫時要把握問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。

【活動三】醫療服務使用大闖關 40'

(一) 教師說明此活動是為了測驗學生在進行醫療服務使用時，是否能表現理性且負責任的行為。接著說明闖關規則：

1. 選出各關關主。
2. 全班分成六組，闖關時以組為單位，但每個人皆須闖關。
3. 闖關成功由關主簽名認證。

(二) 進行闖關活動

1. 請說出你生病時看病的醫療院所名稱，它屬於基層診所還是其他醫療院所呢？（基層診所→過關）
2. 你有固定去看病的醫師嗎？生病時你會先到附近的基層院所看病嗎？（會→過關）
3. 就診前，你會檢查醫師證書和看診醫師本人是否一致嗎？（基層診所→過關）
4. 看病時你能清楚陳述病情，有問題時也會當場請教醫師嗎？（能清楚舉例說明→過關）
5. 醫師開藥給你時，你會問哪些問題？（為什麼要吃這個藥？如何才知道有沒有效？有什麼副作用？要吃多久？需要後續追蹤治療的效果嗎？→說出三項就過關）
6. 你會配合藥師的指示用藥嗎？（能舉例說明自己充分配合醫師或藥師的指示用藥→過關）
7. 你上次看病是什麼時候？你平時會如何注意維持身體健康呢？（能舉例說明自己平日會注意預防保健→過關）
8. 說出三項全民健保的好處。（自助互助、風險分攤、照顧弱勢）
9. 說出三項珍惜健保資源的做法。（小病看診所、大病才看大醫院；不重複看診；不隨便打針、吃藥）

(三) 請學生統計自己共通過幾個關卡的考驗，教師鼓勵表現優良者。

(四) 重點歸納：聰明的醫療服務使用者知道自己的權利和義務，也會在生活中實踐，以達到健康生活的目的。

師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網
<http://www.nhi.gov.tw>
2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版
<http://www.cdc.gov.tw>
3. 彰化基督教醫院健康管理中心
<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>
4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

分級醫療, 醫師, 病人, 生病, 就醫, 藥師, 醫療院所

教學演示之英語字彙及用語

【英語單字】

中文	English	中文	English
抽菸	smoking	有害的	harmful
健康	health	喝酒	drinking
檳榔	Areca nut	口香糖	chewing gum
導致	cause	口腔癌	oral cancer
毒品	drug	冷靜	calm
成癮	Addict	香菸	cigarette
酒	wine		

【英語句型練習】

- A: No smoking.
B: Snoking is harmful to health.
C: Don't drive after drinking.
D: No areca nut.(Taiwanese chewing gum)
E: Areca nut causes oral cancer.
F: Say no to drugs.
G: Keep calm and say no to drugs.

【指導語】

告訴我你的答案(Show me your answer.)
請思考以下問題(Please think about the following questions?)
讓我們看這段影片(Let's watch the video.)
認真聽(Listen Carefully.)
準備好了嗎(Are you ready?)

【回饋用語】

做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)

【問候用語】

很高興再次見到你(Nice to see you again)、午安(Good afternoon)、
再見(Good bye)

國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元二教案

單元、活動名稱	
單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元二
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。	
能力指標、重大議題	
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。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 操作 實踐	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A:I am so sorry to break your new toy. B:It's ok. That happened because I didn't put it in order.</p> <p>◎A:I am kind of annoyed that I hardly hit a ball. B:I am sorry. I think it would improve if you allow me to practice a bit more.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>break 弄壞 happen 發生 put in order 放定位 annoyed 惱怒 hardly 幾乎不 improve 改進 allow 允許</p>

a bit more 多一點點

【指導語】

告訴我你的答案(Show me your answer.)

請思考以下問題(Please think about the following questions?)

讓我們看這段影片(Let's watch the video.)

認真聽(Listen Carefully.)

準備好了嗎(Are you ready?)

【回饋用語】

做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)

【問候用語】

早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye) **【指導語】**

【活動一】 溝通的原則 15'

(一)教師詢問學生以下問題，並請學生分享：

- 1.你是否曾與家人發生爭執？
- 2.爭執的起因是什麼？
- 3.當時採取何種方式處理？（例如：吵架、冷戰等）

(二)教師依據學生的回答歸納說明，發生爭執時應先反省並檢討自己，而解決衝突的方法很多，但良好的溝通才是最佳的解決方法。

(三)教師搭配課本第 36 頁說明「有效溝通的原則」。

- 1.把握適當時機發言。
- 2.言詞清楚、合理、具體。
- 3.委婉表達自己的意見。
- 4.表達意見時，對事不對人。
- 5.學會傾聽，並尊重對方的感受。

(四)教師說明透過有效的溝通，不僅可以避免發生爭執或化解衝突，還能增進與家人間的感情；而不良的溝通不但不能解決問題，還會讓問題變得更嚴重。

(五)重點歸納：了解良好的溝通原則，並能以有效的方式達到溝通的目的，讓家庭關係更親密、和諧。

【活動二】 溝通藝術家 25'

(一)教師請學生閱讀課本第 37 頁，並說明「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，能讓事情產生較佳的結果。

(二)教師協助學生分組，並鼓勵學生以動態表演的方式模擬課本情境，透過練習增進溝通的技巧。

(三)教師可視教學狀況適時補充不同的衝突情境，增加學生練習的機會，並再次統整、複習溝通的原則。

(四)重點歸納：若能把握溝通的原則、與他人建立良好的溝通，再透過經常練習，就能成為真正的溝通藝術家。

教學資源

教師事先準備家庭衝突的範例，作為溝通練習時的模擬情境。

網站資源

臺灣兒童暨家庭扶助基金會 <https://www.ccf.org.tw/>

關鍵字

吵架,反省,溝通,有效溝通,原則,尊重,傾聽

單元、活動名稱	
單元二 寶貝我的家 第2課 家庭危機	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元二
教學時間	
3節(120分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.了解單親、家庭暴力等家庭問題。 2.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 3.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 4.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 5.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 6.了解促進家庭關係的方法。 7.了解化解爭執的方法。	
能力指標、重大議題	
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，並認識壓力。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 發表 實踐	
教學活動	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: You look so sad. Are you OK? B: Leave me alone, please. A: I'll be always with you anytime you need me. ◎A: I heard Tony suffered violence from his drunk father last week. B: It's sounds so poor. A: Maybe you and I could comfort him during next break.

◎A: Have you heard Bella's parents divorced last month.
B: Yes, I have and believe Bella must be depressed recently.
A: How can we help her from the standpoint of her friends?

【英語單字片語】

leave me alone 讓我靜一靜
suffer violence 遭受暴力
drunk father 喝醉的父親
comfort him 安慰他
during the break 在下課時
divorce 離婚
depressed 憂鬱沮喪
from the standpoint of friend 以朋友的立場

【指導語】

請專心 (Please concentrate)
現在點名 (Let's have roll call.)
請思考以下問題 (Please think about the following questions?)
擦黑板 (Clean the blackboard.)
認真聽 (Listen Carefully.)
翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

哇! 真棒 (Wow! So great) 、真是難以置信 (You are unbelievable.) 、太棒了 (You are fantastic)

【口令用語】

進來 (Come inside) 、照順序排好 (Put them in order) 、上課了 (Time for class)

【問候用語】

很高興再次見到你們 (Nice to see you again) 、你好嗎? (How's it going?) 、再見 (See you)

【活動一】認識家庭暴力 20'

(一) 教師請學生閱讀課本內容，引導學生思考「家庭暴力」的定義，並歸納說明「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，還會讓家庭功能喪失。

(二)接著，教師請學生閱讀課本第 39 頁，並運用事先蒐集的家暴相關報導引導學生討論，師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。

(三)教師說明目前法律上已訂定兒童及少年福利與權益保障法，以保障兒童及少年的安全和權益。

(四)重點歸納：了解家庭暴力的定義，及其對於家庭關係與家庭的傷害。

【活動二】打擊家庭暴力 20'

(一)教師依據課本的故事情境，帶領學生思考小傑可能產生的心理壓力，並請學生發表除了寫卡片之外，還有哪些方法可以幫助或鼓勵小傑。

(二)教師說明遇到家庭暴力狀況時的處理方法，例如：

- 1.先盡力維護自己的生命安全。
- 2.可以撥打「113 保護專線」尋求協助。
- 3.可以向學校的導師或輔導老師傾訴心中的困擾。
- 4.如果不敢直接告訴老師，可以先向同學訴說，讓同學幫助你。

(三)接著，教師說明還可以尋求政府或民間機構的支援，例如：解釋相關法律疑問、提供經濟補助或緊急保護安置等。

(四)最後，教師歸納說明，遭遇家庭暴力事件時，要懂得適時運用社會資源尋求協助，如此一來，才能杜絕類似情況一再發生，並預防家人再次陷入家庭暴力的恐懼之中。

(五)重點歸納：遭遇家庭暴力時，要懂得尋求合適的解決之道，幫助自己和家人。

【活動三】離婚不離愛 20'

(一)教師引導學生閱讀課本第 42 頁，並請學生依據動動腦的題目進行分組討論，共同思考「離婚是什麼」、「父母離婚對家庭有什麼影響」。

(二)教師運用事先蒐集的剪報、網路資料，請學生討論並發表對離婚的看法；接著，教師歸納說明，父母離異後，孩童會需要一段調適心情及生活的適應期，如果學生身邊有這樣的朋友，應該要發揮同理心給予關心和支持。

(三)重點歸納：透過討論了解離婚及其對家庭的影響，引導學生以平常心看待父母離異的同學，並能給予關心。

【活動四】從心出發 20'

(一)教師說明父母離婚不一定是哪一方犯錯，有時是因為無法溝通、無法解決彼此之間的問題，

所以採取離婚的方式讓彼此冷靜下來。

(二)接著，教師搭配課本第 43 頁說明「面對父母離婚的正確做法」：

- 1.釐清自己的想法和心情，接納已經發生的事實並調適情緒，例如：爸媽離婚的狀況真的讓我很難過，但我知道他們有不得已的原因，我還是要堅強的面對未來。
- 2.與家人、朋友聊天，抒發自己的心情和感受。
- 3.換一個新的生活方式，讓自己轉換心情，例如：參加不同的活動，認識新朋友。
- 4.讓老師及專業人士來幫你，找出最有效的調適方法。

(三)教師請學生站在不同的角度思考，引導學生正向面對家庭問題：

- 1.如果你是小傑，你會使用哪些方法讓自己勇敢面對家庭問題呢？
- 2.如果你是莎莎，你會如何幫助像小傑一樣遭遇家庭暴力的同學呢？

(四)教師歸納面對家庭問題時的自我調適方法，並請學生運用同理心，關懷遭遇家庭問題的同學。

(五)重點歸納：面對家庭問題時，可以給自己一段調整生活及心情的時間，也可以請專業人士幫忙；若身旁有遭遇家庭問題的同學，應盡量給予關懷和協助。

【活動五】珍愛家人 15'

(一)教師請學生閱讀課本第 44 頁，藉由莎莎的感想引導學生思考「家庭成員對於家庭的貢獻有哪些」。

(二)教師引導學生了解目前社會上現存的家庭型態很多元，例如：小家庭、折衷家庭、隔代教養家庭、單親家庭等。然而，不管是哪一種型態的家庭，只要互相尊重、體諒、稱讚、感謝，彼此珍惜、互相關心並做好家庭分工，就可以讓家庭關係更和諧。

(三)教師說明家庭關係的融洽，必須靠每一位家庭成員共同努力，時常主動關心家人、幫助家人，可以提高家庭成員對家庭的向心力，例如：

- 1.適時表達關心，體諒媽媽懷孕的辛苦與不適。
- 2.父母其中一人工作忙碌時，由另一人照顧孩子。
- 3.全家人一起出遊，培養家庭成員之間的感情。
- 4.適時表達感謝，例如：謝謝媽媽煮飯給我吃。

(四)教師引導學生思考自己在家庭中扮演的角色，以及該如何做才能讓家庭關係更和諧。

(五)重點歸納：每個家庭成員都有不同的角色和功能，互相配合並適時表達關懷及感謝，能使家庭更加美滿。

【活動六】化解爭執 25'

(一)教師帶領學生閱讀課本第 45 頁，並請學生思考與家人發生爭執時，應該如何化解。

(二)教師以課本情境歸納說明「化解爭執的方法」：

- 1.不急著解釋，多給對方一些時間與空間。
- 2.先不面對面接觸，改以寫紙條或傳訊息的方式溝通。
- 3.虛心接納對方的意見，並讓對方知道你的想法。
- 4.反省並檢討自己犯錯的地方，表現出願意改進的態度。

(三)重點歸納：良好的家庭關係需要全家人共同努力經營，有效的溝通、適時的表達關懷，是促進良好家庭關係的潤滑劑。

教學資源

- 1.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。
- 2.教師可請學生事先了解可協助處理家庭暴力的政府或民間機構。
- 3.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。

網站資源

- 1.全國法規資料庫——兒童及少年福利與權益保障法
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001>
- 2.嘉義長庚紀念醫院——家庭暴力防治中心
<https://www.l.cgmh.org.tw/wmchld/Home/index5.htm>
- 3.臺灣兒童暨家庭扶助基金會 <http://www.ccf.org.tw>

關鍵字

傷口,家庭暴力,113,兒童及少年福利與權益保障法,離婚,調適,家庭,爭執,化解

國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元四教案

單元、活動名稱	
單元四 美麗人生 第 1 課 生長你我他	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元四
教學時間	
2 節(80 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。 3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	
能力指標、重大議題	
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。	
評量要點	
發表 問答 自評	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: How many stages can be divided for everyone's whole life, teacher? . B: There seven stages, and they are infancy stage, childhood stage, adolescence stage, early adulthood stage, midlife stage, mature adulthood, and late adulthood stage.</p> <p>◎A: How can I grow taller, teacher? B: Balanced nutrition, regular exercise habits, adequate rest and sleep are most important for your growth.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>stage 階段 divide 分割 infancy 嬰兒期 childhood 童年期</p>

adolescence 青少年 青春期
midlife 中年
adulthood 成年期
mature 成熟的
grow 成長
balanced nutrition 均衡營養
regular exercise 規律的運動
adequate rest and sleep 充分的休息和睡眠

【指導語】

不要動 (Don't move)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
去操場玩 (Play on the playground)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
不要挖鼻孔 (Don't pick up your nose.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

太棒了 (Excellent) 、做得好 (Well done) 、太棒了 (Just wonderful)

【口令用語】

自己做 (Work on your own) 、鞠躬 (Bow) 、現在來測驗一下 (Let's take a test)

【活動一】超級比一比 15'

(一)教師將全班分組，並請每組各派一位代表到臺前進行各項比賽，包括：比一比誰的小腿長、誰的頭圍大、誰的肩膀寬、誰的臂力強、誰的柔軟度好等。

(二)教師透過提問引導學生思考：

- 1.每個人的身體外形（例如：高、矮、胖、瘦）都一樣嗎？
- 2.每個人的身體能力（例如：跑、跳、肌力、柔軟度等）都一樣嗎？
- 3.你的身體外形、身體能力和小時候的狀態相比，有什麼不一樣呢？

(三)教師統整說明：每個人的身體外形和身體能力各自有其獨特性，並且會隨著時間的變化而改變，這就是成長的軌跡。

(四)重點歸納：身體外形的改變和身體能力的增加，代表著一個人正在成長。

【活動二】我們都是這樣長大的 25'

(一)教師說明人生各階段的生理和心理狀態會不斷改變，請學生上臺扮演不同人生階段的人物，包括：嬰兒、幼兒、兒童、青少年、青年、壯年人和老年人。

(二)教師請角色扮演的學生分享揣摩時的感想，並請其他學生補充說明從旁觀察的心得，引導學生思考不同年齡層的身體活動特徵。

(三)教師請學生上臺依照生長的順序將人生各階段排序，並寫在黑板上，教師補充說明人生階段的生長及發育特徵。

(四)重點歸納：成長是持續進行的活動，人生中的每個階段都是獨特的，各自有其不同的身體活動特徵。

【活動三】成長的祕方 25'

(一)教師說明影響成長的因素很多，例如：

- 1.遺傳因素：父母的身高和體型多會遺傳給下一代，對子女有很大的影響。
- 2.性別因素：一般而言，同年齡的男生會比女生高，但是多數青春期的女生會比男生早發育，所以，身高可能比男生高。
- 3.疾病因素：先天性心臟病、腎臟病、骨骼疾病等，都會影響正常的生長發育。
- 4.內分泌因素：人體內有許多內分泌素，例如：生長激素、甲狀腺激素、胰島素等，都會影響生長發育。
- 5.營養因素：均衡且充足的營養，能促進生長發育。
- 6.運動因素：運動可以刺激骨骼和肌肉的生長。

(二)教師請學生分享自己的身高、體重位於體適能常模表中的哪個百分等級，並試著分析可能影響自己生長發育的因素。

(三)教師強調每個人的生長發育狀況存在著個別差異，但只要維持均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠，就能促進生長。

(四)重點歸納：一個人的生長發育受到很多因素影響，除了先天的遺傳、性別等因素之外，後天的營養、運動也很重要。

【活動四】為自己加油 15'

(一)教師說明成長過程中不論處於哪個人生階段，都可以透過具體的做法幫助自己成長。

- 1.養成健康的生活習慣：
 - (1)均衡的攝取營養。
 - (2)保持規律的運動習慣。
 - (3)保持身體的清潔。
 - (4)擁有充分的休息和睡眠。

- (5)站、走、坐都能維持良好的姿勢。
- (6)多喝水，養成定時如廁的習慣。
- (7)注意安全、避免危險動作。

2.擁有健康的心理狀態：

- (1)認識自己，了解自己的優、缺點。
- (2)欣賞自己、肯定自己的價值。
- (3)適當的表達情緒。
- (4)保持愉快的心情。
- (5)保持廣泛的興趣，時時充實自己。
- (6)調適壓力，以積極樂觀的態度面對挑戰。

3.建立良好的群己關係：

- (1)聆聽別人的意見，擁有良好的溝通技巧。
- (2)能尊重與體諒他人。
- (3)能與人和諧相處。
- (4)樂於付出關懷和友誼，擁有良好的人際關係。
- (5)重視群體生活，不為了自己的需求損害別人的權益。

(二)教師請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且思考哪些部分已做得很好？哪些部分需要改進？

(三)重點歸納：學習透過具體的做法充實自己的能力，幫助自己健康快樂的成長。

教學資源

- 1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。
- 2.教師請學生課前利用教育部 體育署體適能網站（<http://www.fitness.org.tw>）中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。

網站資源

- 1.行政院衛生福利部中央健康保險署
<http://www.nhi.gov.tw>
- 2.行政院衛生福利部疾病管制署
<http://www.cdc.gov.tw>

關鍵字

人生,階段,生長,發育,因素,有益健康,生活型態

單元、活動名稱	
單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元四
教學時間	
4節(160分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1.分析影響個人生長發育的因素。 2.了解家庭各成員的營養需求。 3.學會正確選擇食物的方法。 4.了解處理食物的方法。 5.列舉食物的健康烹調方式。 6.認識不同族群或國家的飲食特色。 7.表現正確且合宜的用餐禮儀。 	
能力指標、重大議題	
<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	
評量要點	
發表 自評 操作 問答	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: What kind nutritions we need most when we start enteriing adolescence stage, teacher?</p>

B: You should ingest more food rich in protein and calcium.

◎ A: Why do we need the kind of the food more?

B: Protein and calcium can provide the need you grow more muscle and bone.

◎A: What are the food rich in protein and calcium?

B: Bean, fish, egg, meat, and milk are rich in those nutrition.

B: By the way, girl at adolescence stage should ingest another kind of food rich in iron like lean meat and green vegetable.

◎A : How can we choose good fruit at market?

B: Good fruit has intact peel, be rich in water, with fresh color and without any rot and rupture.

【英語單字片語】

nutrition 營養

ingest 攝取

protein 蛋白質

calcium 鈣質

provide 提供

muscle 肌肉

bone 骨骼

by the way 順便一提

iron 鐵質

lean meat 瘦肉

green vegetable 綠色蔬菜

intact 完整

peel 果皮

die 死亡

rot 腐爛

rupture 破裂

【指導語】

課本拿出來 (Take out your textbook)

現在點名 (Let's have roll call.)

小聲一點 (Lower your voice.)

擦黑板 (Clean the blackboard.)

不要看窗外 (Don't stare out the window.)

翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好(Well done) 、真是難以置信(You are unbelievable.)、太棒了(You are

amazing)

【口令用語】

小心不要跌倒(Mind your step.)、照順序排好(Put them in order.)、去拿張衛生紙(Go get a tissue)

【問候用語】

最近怎樣(What's new)、你好嗎(How's it going?)、再見(See you)

【活動一】不同階段的飲食原則 20'

(一)教師配合課本第 76 頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。

1. 嬰兒期：母乳是嬰兒最理想的食物，但嬰兒六個月大之後，需添加其他食物的攝取，以補充母乳中不足的營養。
2. 幼兒期：幼兒的消化系統逐漸發育成熟，但由於胃容量較小，除了一日三餐之外，還需要吃一些健康的點心。
3. 兒童期：容易出現偏食的現象，需要每天吃早餐，並應少吃太油、太鹹或太甜的食物。
4. 青少年期：青少年正處於快速成長的階段，需要攝取足夠的蛋白質和鈣質才能提供骨骼、肌肉及組織生長的需要，所以，每天都要吃適量的豆魚蛋肉類、喝鮮奶；進入青春期後，女生對鐵質的需求量會比男生大，應該多吃瘦肉、綠葉蔬菜等鐵質含量較高的食物。
5. 壯年期：需要攝取均衡的飲食，並且應多運動，才有充沛的精神和體力應付日常生活。
6. 老年期：消化系統逐漸退化、牙齒脫落、活動量也比較小，此時期宜少量多餐，避免攝取油炸食物，以免消化不良。

(二)教師提醒學生，青少年階段正值快速成長的時期，足夠且均衡的營養可以為身體健康奠定良好的基礎，更有助於學習能力的提升、情緒的穩定，所以，健康的飲食習慣很重要。

(三)重點歸納：每個人所需的營養會隨著年齡、活動量、身體狀況而有所不同，不同的人生階段必須配合不同的營養需求調整飲食內容。

【活動二】飲食習慣自我檢視 20'

(一)教師說明處於快速成長階段的青少年，應攝取均衡且充足的營養，才能提供身體生長發育所需。

(二)教師配合課本第 77 頁內容，請學生依據自己最近一週的飲食情形作答，再和同學分享自我檢視的結果。

(三)教師鼓勵學生針對「飲食習慣自我檢視」的結果，提出改善的方法。

(四)重點歸納：檢討自己的飲食習慣並設法改善。

【活動三】買菜遊戲 10'

(一)教師將全班分為 4 組，第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。

(二)教師步行於行間，邊走邊說「今天我要買『大白菜』……」，因第一組的關鍵詞是「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下；如果教師說「接著，我要買『吳郭魚』……」，則第三組要站起來說「海鮮」再坐下。

(三)教師也可以繼續說要買高麗菜、蛤蜊、秋刀魚、牛肉、蝦、蘋果、番茄等其他食物，讓每位學生都有參與的機會。

(四)重點歸納：生鮮食物是人們每日三餐主要的食物來源，應均衡攝取。

【活動四】精挑細選我最行 30'

(一)教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。

(二)教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。

(三)教師配合食物圖片或實物，說明選購各類食物的注意事項。

1.全穀雜糧類

- (1)穀類：挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。
- (2)根莖類：挑選地瓜、馬鈴薯、芋頭等根莖類時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。
- (3)選購小包裝食材時，應注意標示及製造日期。

2.海鮮類

- (1)魚：新鮮的魚肉質堅實、眼睛明亮、魚腮鮮紅、魚鱗不易脫落。
- (2)蝦：新鮮的蝦外表具鮮明的光澤，也沒有腐敗的臭味或異味。
- (3)貝殼類：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。

3.水果類：應選擇果皮完整、顏色鮮豔、水分多、無腐爛、無壓傷或破裂者。

4.蛋類：應選擇蛋殼表面粗糙、無破損或裂痕者。

5.肉類：購買肉類時，應選擇有冷藏設備並出示電宰證明的肉鋪，或具有 CAS 優良肉品標誌者。

6.蔬菜類

- (1)根莖類：應選擇表皮光滑完整、沒有皺縮或腐爛者。
- (2)葉菜類：應選擇葉面鮮嫩無凋萎、無斑痕者。
- (3)瓜類：應選擇結實完整、蒂頭不乾枯者。

(四)重點歸納：選購食物的過程應多注意，以確保食物的營養價值、安全衛生無虞。

【活動五】食材處理 20'

(一)教師請學生依據課前的觀察，發表家人處理食材的方法。

(二)教師說明海鮮類、肉類購買後，應儘早處理，避免食材變質，蔬果類購買後則可以先用報紙包裹，放在冰箱保鮮，食用前再清洗。

(三)教師配合課本第 80 頁說明食材的處理方式：

- 1.海鮮類：清洗瀝乾後裝在容器內，並放入冰箱保鮮；貝殼類應先刷洗外殼，並等待充分吐沙後再料理。
- 2.肉類：取用當次烹調所需的分量後，其餘可用封口塑膠袋依每次的用量分裝，並攤平放入冷凍庫保鮮。若要解凍，最好將肉品放在冷藏室解凍，這種解凍方式比較不會破壞肉質，細菌也不易孳生。
- 3.葉菜類：先除去外層葉片，再剝開內葉清洗。清洗後離水再切分，營養才不會在清洗時流失。
- 4.水果類：除了清水沖洗之外，最好同時以軟毛刷輕刷外皮，以減少農藥殘留。

(四)重點歸納：買回來的食物經過分類處理和清洗，可以避免營養流失、確保食用的安全，料理時可以更輕鬆、快速。

【活動六】好菜下鍋 20'

(一)教師說明烹調食物時，長時間、高溫的處理方式會破壞食物的營養價值，應盡量採用蒸、煮、涼拌等方式，且調味不宜太鹹、太甜或太油。

(二)師生共同檢視下列食物的烹調方式是否符合健康烹調的原則：

- 1.滷肉：不符合，因為太油、太鹹，且高溫、長時間燉煮已破壞食材的營養價值。
- 2.炸雞：不符合，因為高溫容易讓蛋白質變性，而且太油。
- 3.清蒸魚：符合，因為營養豐富，且以蒸煮的方式烹調，熱量較低。
- 4.燙青菜：符合，因為少油、少糖、少鹽且多纖維。

(三)重點歸納：遵循健康烹調的原則，才能吃出健康與活力。

【活動七】異國風情 20'

(一)教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等地的飲食特色，引導學生了解面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗且入境隨俗，以免失禮。

- 1.印度人用手指將米飯搓揉成球狀，再送入口中。用餐時只可以使用右手，絕對不可用左手接觸食物，尤其是別人的食物。
- 2.法國人重視用餐禮儀，且十分講究排場及上菜的次序；法國盛產葡萄酒，用餐時多以紅酒

搭配紅肉，白酒搭配雞肉或海鮮。

3. 泰國人用餐時習慣使用湯匙和叉子，先以叉子將飯撥入湯匙再送入口中，刀子絕對不可以帶上餐桌；喜歡酸、甜、辣等口味較重的食物，經常使用辣椒、咖哩、魚露、蝦醬、椰奶來調味。
4. 日本人的一餐飯食包括一碗飯、一碗湯、兩道或三道配菜，配菜越多樣，表示排場越體面；吃麵時，會將麵條吸啜入口發出很大的聲音，表示麵食很美味。
5. 中東地區的人大多信奉伊斯蘭教，所以不吃豬肉，且用餐時忌諱交談，因為他們認為邊吃邊交談是對真神阿拉的不敬。

(二)教師請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色，可鼓勵學生以動態表演的方式來呈現。

(三)重點歸納：了解不同國家的飲食文化，建立國際化的飲食觀。

【活動八】用餐禮儀 20'

(一)教師向學生說明在外用餐時，要表現正確且合宜的禮儀，才能留給別人良好的印象。

(二)教師配合課本第 84 頁的情境圖，請學生討論、指出不合宜的用餐禮儀，並發表正確的做法。

(三)接著，教師拿出事先準備好的西餐餐具，配合餐具說明西餐的基本用餐禮儀，包括：座位、儀態、餐具、進食方式、禁忌等。

(四)教師協助學生進行分組演練，並於行列間巡視適時給予指導；最後，教師評選出最正確的組別給予鼓勵，透過練習，讓學生反省與檢視自己的用餐禮儀。

(五)重點歸納：表現正確且合宜的用餐禮儀，才不會貽笑大方。

教學資源

1. 教師事先請學生觀察並記錄自己最近一週的飲食情形。
2. 教師事先準備食物的圖片或實物。
3. 教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。
4. 師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。
5. 教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。

網站資源

1. 健康九九網站：癌症防治主題館——癌症專文
<http://health99.hpa.gov.tw/Box2/Cancer/newsDetail.aspx?IDNo=825>
2. 衛生福利部國民健康署——國民飲食指標 12 項原則
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=167&pid=8365>
3. 行政院衛生福利部中央健康保險署
<http://www.nhi.gov.tw>
4. 行政院衛生福利部疾病管制署

<http://www.cdc.gov.tw>

5.董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw>

關鍵字

營養,需求量,飲食習慣,食材,挑選,處理,烹調,異國飲食

國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元六教案

單元、活動名稱	
單元六 搶救地球 第 1 課 生病的地球	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元六
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。	
能力指標、重大議題	
7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	
評量要點	
觀察 發表 實踐	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎ A: What's the problem of our earth? A: Heat wave, drought, forest fire, rainstorm, flood and blizzard happen everywhere in the world nowadays so much more frequently than before. B: Apparently, they all have something to do with the global warming.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>earth 地球 heat wave 熱浪 drought 乾旱 forest fire 森林大火 rainstorm 暴雨 flood 水患 blizzard 暴雪</p>

frequently 頻繁地
apparently 明顯的
have something to do with 和什麼有關
global warming 地球暖化

【指導語】

書收起來 (Pack up your book.)
現在點名 (Let's have roll call.)
把椅子靠攏 (Push your chair in.)
擦黑板 (Clean the blackboard.)
桌子對齊 (Straighten your desk.)
翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好 (Nice going.)、真是難以置信 (You are unbelievable.)、做得好 (You did a good job.)

【口令用語】

眼睛看前面 (Eyes to the front.)、照順序排好 (Put them in order.)、
看我的嘴型 (Watch my mouth.)

【問候用語】

最近怎樣 (What's new?)、你好嗎 (How's it going?)、最近好嗎? (How have you been?)

【活動一】環境偵查員 20'

- (一) 教師向學生展示有關環境污染的實例，接著，請學生分享課前觀察到的社區環境問題，並詢問學生是否喜歡自己所居住的社區及其原因。
- (二) 教師以課本內容為例，透過故事主角珮珮的觀察，向學生說明環境污染無所不在，生活中潛藏的環境污染會影響居民的健康。
- (三) 教師請學生發表課前訪談家人的結果，針對過去與現在的社區環境差異提出看法。
- (四) 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，才能確實減少環境污染的危害。
- (五) 重點歸納：環境污染潛藏在我們的生活中，教師宜引導學生從觀察周遭的環境開始，進一步促使學生主動關心並珍惜自己所居住的生活環境。

【活動二】汙染會影響我嗎？10'

(一)教師引導學生思考環境汙染問題與自身的關係，並詢問學生：

- 1.你可能因為水汙染而一輩子不吃魚嗎？
- 2.除了魚之外，其他食物也可能受到汙染，光靠不吃不喝能解決問題嗎？
- 3.噪音及空氣受到汙染時，能夠以環境隔絕的方式避免受害嗎？

(二)教師歸納說明，環境汙染與我們的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須想辦法解決環境汙染的問題。

(三)教師徵求自願者上臺發表社區遭受環境汙染的情況和感想，並詢問學生：「你喜歡這樣的環境嗎？為什麼？」，鼓勵學生自由發表。

(四)重點歸納：了解人與環境息息相關，並認識各種汙染問題對健康和環境的影響。

【活動三】環保糾察隊 10'

(一)教師詢問學生：發現住家附近有環境汙染的情形時，應該怎麼做才能解決問題，並保護居民的健康呢？

(二)教師說明環境汙染事件的解決方法：

- 1.撥打 0800-066-666 公害陳情專線，向環保署或當地的環保局檢舉。
- 2.利用環保署「公害陳情網路受理系統」(<http://ww3.epa.gov.tw>)填寫汙染資訊進行通報。

(三)重點歸納：對於環境汙染不能視而不見，我們應該主動採取行動，為環境保護盡一份心力。

教學資源

- 1.教師事先蒐集環境汙染的實例。
- 2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染的資料。
- 3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。

網站資源

- 1.環保署「公害陳情網路受理系統」<http://ww3.epa.gov.tw>
- 2.行政院環境保護署 Eco Life 清淨家園顧厝邊綠色生活網
<http://ecolife.epa.gov.tw>
- 3.行政院環境保護署噪音管制資訊網
<http://ncs.epa.gov.tw>
- 4.行政院環境保護署空氣品質改善維護資訊網
<http://air.epa.gov.tw>
- 5.行政院環境保護署空氣品質監測網
<http://taqm.epa.gov.tw>
- 6.高雄市環保局噪音防制網
<http://noise.ksepb.gov.tw>

7.臺灣環境資訊中心

<http://e-info.org.tw>

8.大新水噹噹網站

<http://163.26.170.15/contest/water/index0.htm>

關鍵字

環境汙染,社區,學校,環保署,公害陳情網路受理系統,公害陳情專線,環保局,通報

單元、活動名稱	
單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元六
教學時間	
4節(160分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1.察覺並了解水汙染的問題。 2.分析水汙染對環境與健康的影響。 3.學習規畫解決水汙染的行動。 4.舉例改善水汙染的方法。 5.實行節省水資源的行動。 6.察覺並了解噪音汙染的問題。 7.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 8.舉例改善噪音汙染的方法。 9.察覺並了解空氣汙染的問題。 10.分析空氣汙染對健康與環境的影響。 11.舉例改善空氣汙染的方法。 12.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 13.願意參與社區的環保活動。 	
能力指標、重大議題	
<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>7-2-5 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>【環境教育】</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>	
評量要點	
發表 實踐 鑑賞 問答 操作	

英語學習

【英語句型練習】

- ◎A: What are the biggest environmental pollutions in modern society?
B: Water pollution, noise pollution, and air pollution are most prominent.
- ◎ A: What are the main sources that pollute water?
B: Domestic sewage, industrial waste, agricultural effluent, livestock wastewater and dumping garbage into river are the main sources of water pollution.
- ◎ A: What are the bad effects caused by noise pollution upon our health?
B :We may have a dizziness, a headache, shortness of breath, irritated feeling and even hearing loss under a long period of noise over 70 decibels.
- ◎ A: How can we reduce air pollution?
B: Taking public transportation and planting more trees can help to improve air quality.

【英語單字片語】

environmental pollution 環境汙染
modern society 現代社會
water pollution 水汙染
noise pollution 噪音汙染
air pollution 空氣汙染
prominent 顯著的
domestic sewage 家庭汙水
industrial waste 工業廢水
agricultural effluent 農業廢水
livestock wastewater 畜牧業廢水
dumping garbage 傾倒垃圾
main sources 主要來源
bad effect 不好的影響
dizziness 暈眩
shortness of breath 呼吸急促
irritated feeling 心情煩躁
period 期間
decibel 分貝
reduce 降低
public transportation 大眾運輸
improve 改善

【指導語】

我們等一下在繼續上這一課 (Let's continue working on this lesson later.)
休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)
離開時不要製造噪音 (Try not to make any voice as you leave.)
Jerry 你坐在 Tina 旁邊 (Jerry, you'll sit next to Tina.)
桌子對齊 (Straighten your desk.)
午休時間到了 (It's nap time.)

【回饋用語】

做得好(Nice going.)、真是難以置信(You are unbelievable.)、你的英文真的是太棒了(Your English is really surprising.)

【口令用語】

稍微移動一下(Move in a little bit.)、照順序排好(Put them in order.)、
地板溼溼的不要跌倒(Don't slip on the wet floor.)

【問候用語】

你還好嗎?(Are you alright?)、你好嗎?(How's it going?)、再次見到妳真棒(Great to see you again.)

【活動一】是誰污染了水？15'

(一)教師將全班分成 4 組，請學生以接龍的方式，說出一天中會用到水的時機，接著，請學生回想家中停水的經驗，並發表無水可用會對生活造成哪些影響。

(二)教師強調水對生活的重要性，並透過乾淨與受污染河川的照片或圖片，說明河川正因為人類的活動而遭受破壞；教師亦可視教學狀況播放水污染的影片，加強學生的學習效果。

(三)教師請學生依據課前所蒐集的水污染報導或資料，發表可能造成水污染的原因，例如：

- 1.家庭污水：包括洗衣用水、廚房用水、衛浴用水等，未經污水下水道直接排入河川。
- 2.工業廢水：工廠排放的廢水未經妥善處理，直接排入河川。
- 3.農牧業廢水：農藥、化學肥料流入河川；畜牧業中動物的排泄物流入河川。
- 4.垃圾滲出水：垃圾傾倒在河川地，並滲漏出水，造成污水流入河川。
- 5.油輪擱淺漏油。
- 6.山坡地濫墾、濫伐、濫建、濫葬，再加上颱風、豪雨等天氣變化，可能造成土石流，將垃圾、泥沙等沖入河川。

(四)師生共同討論水污染對環境及健康的影響，例如：物種滅絕危機、水中所含的重金屬危害人體健康（例如：鎘污染導致痛痛病、汞中毒造成水俣病、砷污染導致烏腳病等）。

(五)重點歸納：體會水的重要性，了解造成水污染的原因，並知道水污染對環境及人體健康的影響。

【活動二】淨水計畫 15'

(一)教師以課本第 125 頁「學校水溝阻塞、發臭」為例，帶領學生擬定解決水污染的計畫，步驟如下：

- 1.發現污染問題。
- 2.蒐集資料。
- 3.列出解決方法。
- 4.擬定行動計畫。
- 5.評估計畫成果。

(二)教師將全班分成 4 組，每組選擇一個水污染問題，例如：在河邊烤肉造成垃圾滿地、家庭清潔劑使用過量等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。

(三)重點歸納：想要擁有乾淨的水資源，必須先從自身做起，面對水污染問題時，應思考解決的方法並付諸行動。

【活動三】減汙行動 10'

(一)教師向學生說明：日常生活中，如果每個人都能盡自己的一份心力，藉由一些小動作和好習慣，就可以減少水資源的浪費，並避免水污染發生。

(二)師生共同討論「水污染防制方法」、「節水妙招」。

1.水污染防制方法：

- (1)在廚房水槽加裝過濾食物殘渣的濾網。
- (2)使用有環保標章的清潔劑。
- (3)不在水庫的集水區活動。
- (4)野外活動後，記得將垃圾帶走。

2.節水妙招：

- (1)重複使用家庭用水，例如：洗米、洗菜水可以拿來澆花、洗碗盤。
- (2)家中馬桶加裝水量控制器，以節省用水。
- (3)洗澡改盆浴為淋浴。
- (4)隨手關緊水龍頭，避免浪費水資源。

(三)重點歸納：透過討論，讓學生體認到只要願意在日常生活中採取簡單的行動，就能減少水污染、節省水資源。

【活動四】聲音體驗營 20'

(一)教師播放事前準備好的各種聲音，請學生聆聽後發表喜歡和不喜歡的聲音，並說明理由。

(二)教師向學生說明，「噪音」是一種令人感到不舒服的聲音，例如：工地施工聲、喇叭聲、房屋整修聲、宣傳車的擴音器聲、防盜器的鳴聲、民俗慶典活動聲等，並請學生回想身處噪音環境時，身心有哪些感受與反應。

(三)教師說明聲音對人體生理及心理上的影響：

- 1.通常音量小於 50 分貝時，會讓人覺得舒適、寧靜、注意力集中，並且感到心情愉快。
- 2.音量大於 70 分貝以上時，會出現以下狀況：
 - (1)神經系統受損，產生頭昏、頭痛、出冷汗、雙手發抖的症狀。
 - (2)消化系統方面出現食慾不振、腹痛的現象。
 - (3)呼吸急促、聽力受損、閱讀思考能力降低等。

(四)教師搭配課本第 129 頁說明各類活動的噪音值，使學生透過舉例學習簡易判斷音量大小的方法。

(五)重點歸納：體驗聲音帶來的感受，了解噪音的來源，以及噪音對人體的危害。

【活動五】防制噪音我也行 20'

(一)教師請學生發表家中、社區或學校裡有哪些噪音來源？這些噪音帶來什麼樣的感受？

(二)教師以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱卡拉 OK」為例，帶領學生思考改善噪音污染的方法。

(三)教師將全班同學分成 4 組，每組選擇一個社區噪音污染問題，例如：家中電器老舊聲響過大、婚喪喜慶時燃放鞭炮、寵物吠叫等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。

(四)教師向學生歸納說明改善噪音的方法：

- 1.自己：平時應注意電視和音響的音量；說話時輕聲細語；演奏樂器時注意時間，避免打擾鄰居安寧；不在晚上製造音量過大的聲響；不在室內進行跳繩或拍球等會產生震動及噪音的活動；適時管制寵物吠叫時的音量。
- 2.家人：唱歌時控制音量；裝潢前先通知鄰居；不要在清晨或夜晚敲打；聲響太大的舊家電應換新；婚喪喜慶時，隨時注意擴音器的音量是否過大，並避免燃放鞭炮。

(五)重點歸納：噪音有害身心健康，應從自身做起，減少製造噪音。

【活動六】空氣污染小百科 20'

(一)教師請學生依據課前所蒐集的空氣污染報導或資料，進行分享與討論，並鼓勵學生發表印象深刻的事件和心得。

(二)教師配合課本第 132 頁說明造成空氣污染的原因，並展示空氣污染的照片或圖片，加強學生的學習效果。

- 1.工廠排放的廢氣。
- 2.營建施工揚起的粉塵。
- 3.露天燃燒紙錢、垃圾和稻草。
- 4.汽、機車排放的廢氣。
- 5.吸菸的煙霧。

(三)教師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，汙染物就容易蓄積而導致室內空氣品質惡化。

(四)教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源，並歸納說明如下：

- 1.室外空氣汙染源：交通運輸、工商活動所產生的空氣汙染物，藉由自然通風或機械通風進入室內，對室內空氣品質造成影響。
- 2.室內燃燒源：瓦斯爐、電爐、暖爐、壁爐等設備，藉由燃燒木材、煤、油、瓦斯等產生一氧化碳、一氧化氮及二氧化氮。
- 3.建材：容易產生甲醛等揮發性有機物及石棉，對健康造成威脅。
- 4.油漆及塗料：容易產生甲醛等揮發性有機物。
- 5.辦公室事務機：主要產生臭氧。
- 6.清潔產品：殺蟲劑、特殊清潔劑、髮膠、油漆、立可白等用品，容易產生甲醛等揮發性有機物。
- 7.生物性汙染物：潮溼且不常清潔打掃的地方容易孳生黴菌、霉、真菌、細菌、病毒、塵蟎等生物。
- 8.人類活動及其他：人類呼吸產生二氧化碳、吸菸、室內盆栽植物產生的花粉、人體或寵物掉落的毛髮、體垢及皮屑等，都會造成空氣的汙染。

(五)教師請學生閱讀課本第 132 頁，並說明空氣汙染對人體健康和環境造成的負面影響，例如：

- 1.刺激呼吸道，導致慢性肺部疾病。
- 2.胸悶、咳嗽、眼睛刺痛。
- 3.二手菸影響呼吸、心臟、血管系統，還會損害胎兒健康。
- 4.阻礙植物吸收陽光。

(六)重點歸納：了解造成空氣汙染的原因，並認識其對人體健康和環境的影響。

【活動七】健康深呼吸 20'

(一)教師說明空氣汙染對環境和健康的危害越來越嚴重，為了維護呼吸清新空氣的權利，我們應採取減少空氣汙染的行動。

(二)師生共同討論減少空氣汙染的方法，例如：

- 1.看到或聞到工廠排放黑煙或異味氣體時，可以向環保署或當地的環保局檢舉。
- 2.在馬路上發現烏賊車時，可以向環保署或當地的環保局檢舉，也可以上烏賊車檢舉網站 (<http://polcar.epa.gov.tw>) 檢舉。

- 3.避免使用殺蟲劑。
- 4.多搭乘大眾運輸工具。
- 5.種植綠色植物。
- 6.規勸家人戒菸。

(三)重點歸納：採取行動減少空氣汙染，以降低空氣汙染對環境及健康的危害。

【活動八】減碳好決定 20'

(一)教師詢問學生是否曾在報紙、廣播或氣象報導中，看到或聽到「AQI」這個英文縮寫，並說明「AQI」就是「空氣品質指標」，AQI 的數值越大，表示空氣中的懸浮微粒越多，對健康的危害也越嚴重。

(二)教師向學生說明，為了維護良好的空氣品質，我們必須在日常生活中落實環保且有益健康的行動。

(三)教師說明做決定的步驟：

- 1.先確定你必須做決定。
- 2.列出所有可能的選擇。
- 3.列出所有選項的選擇原因和可能的代價。
- 4.做出決定。
- 5.評價決定：思考這是一個好決定嗎？好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的、符合家庭、學校和社會規範的。

(四)教師請學生閱讀課本第 135 頁，並依其情境引導學生練習做決定的技巧。

(五)重點歸納：運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。

【活動九】社區總動員 20'

(一)教師說明個人的力量有限，但若集結社區的力量，養成參與社區環保行動的習慣，將能產生更大的行動力。

(二)教師將全班分成 4 組，每組針對曾經參與、聽過或看過別人做的社區環保行動進行討論，並思考這樣的行動對環境有什麼幫助？請各組推派代表上臺發表。

(三)教師配合課本內容，並以事先蒐集的報導或資料作為補充，歸納說明「社區環保行動」，例如：

- 1.參與淨灘、淨山、淨河、淨溪活動，以實際的清理垃圾行動，有效減少水汙染。
- 2.參與社區植樹活動，積極種樹且認養樹木，好好照顧它，不但能淨化空氣，也能使社區綠意盎然。
- 3.與社區居民定期整頓居家環境，清理垃圾、空瓶罐、廣告傳單、狗大便、菸蒂等，維持環境整潔。

4.定期舉辦社區跳蚤市場，將家中用不到的物品與他人分享，達到資源再利用和垃圾減量的目的。

(四)重點歸納：拯救地球環境應從愛護自己的社區開始，一起參與社區的環保活動或計畫，充分表現攜手做環保的行動力，共同營造美麗的家園。

教學資源

- 1.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。
- 2.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。
- 3.教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。
- 4.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。
- 5.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。

網站資源

- 1.公共電視：我們的島——源水汙染地圖
<https://www.youtube.com/watch?v=XTlBWH7nbbA>
- 2.行政院環境保護署水質保護網
<https://water.epa.gov.tw/>
- 3.行政院環境保護署噪音管制資訊網 <http://ncs.epa.gov.tw>
- 4.高雄市環保局噪音防制網 <http://noise.ksepb.gov.tw>
- 6.烏賊車檢舉網站 <http://polcar.epa.gov.tw>
- 7.行政院環境保護署空氣品質改善維護資訊網 <http://air.epa.gov.tw>
- 8.行政院環境保護署空氣品質監測網 <http://taqm.epa.gov.tw>
- 9.大新水噹噹網站 <http://163.26.170.15/contest/water/index0.htm>
- 10.臺灣環境資訊中心 <http://e-info.org.tw>
- 11.維基百科——空氣汙染
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%A9%BA%E6%B0%A3%E6%B1%A1%E6%9F%93>

關鍵字

水汙染,噪音汙染,空氣汙染,節水,防制,環保標章,AQI,減碳

國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元七教案

單元、活動名稱	
單元七 老化與健康 第 1 課 關懷老年人	
資料來源	
版別	康軒
領域 冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元七
教學時間	
3 節(120 分鐘)	
場地	
教室	
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，評估老年人菜單的設計。 3.以具體行動表達對老年人的關愛。 4.學習照顧年邁的長輩。 5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	
能力指標、重大議題	
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。 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，並認識壓力。 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
評量要點	
發表 問答	
教學活動	
英 語 學 習	【英語句型練習】 ◎A: What kind of diet is good for old man's health? B: Food rich in cellulose and protein is good for the elder but food rich in salt and fat are bad for them. ◎ A: How can we take care of the elder well? B: This question should be discussed under some aspects including psychological

aspect, safety aspect, medical treatment, sports, diet, sleep, dressing, elderly action and so on....

◎A :What are the good manners to communicate with elders?

B: There are five principles we should master when we communicate with the elders.

B: And they are more listening, slowing down talking, avoiding argument, making the best of tools and body language to communicate with.

【英語單字片語】

make an appointment 掛號

first visit 第一次看診

fill out this form 填寫這份表格

department 科別

dermatology 皮膚科

assigned doctor 指定的醫生

health insurance IC card 健保 IC 卡

appoint number 掛號的號碼

in front of 在前面

【指導語】

休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)

書收起來 (Pack up your book.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

不要發呆 (Don't wander off on your own.)

不要製造噪音 (Don't make any noise.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

【回饋用語】

做得好 (You are incredible.) 、太棒了 (You are excellent.) 、真是難以置信 (You are unbelievable.)

【口令用語】

照順序排好 (Put them in order.) 、垃圾撿起來 (Pick up the garbage.) 、

不要亂丟垃圾 (Don't litter.)

【問候用語】

你好嗎 (How's it going?) 、很高興再次見到你 (Nice to see you again.) 、你好嗎? (What's going on?)

【活動一】老年期的飲食保健 20'

- (一)教師說明臺灣老年人所占的人口比例越來越高，俗話說「家有一老，如有一寶」，如果希望家中的長輩長壽又健康，最根本的方法就是從飲食保健做起。
- (二)教師請學生分享課前觀察或訪問家人的結果、訪問後的感想，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。
- (三)教師配合課本第 140 頁說明準備老年人飲食時的注意事項，例如：蔬菜煮軟一些、根莖類切成小丁、肉類處理成絞肉等，並請學生發表自己的看法。
- (四)重點歸納：只要多一份關心與體貼，就可以讓家中的長輩多一分營養與健康。

【活動二】飲食設計巧思量 20'

- (一)教師配合課本內容提出假設情境，並詢問學生「如果家中來了年邁的長輩，應該準備哪些食物招待他們呢？」，請學生自由發表。
- (二)教師請學生依據課本第 141 頁的菜單示例，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」：
- 1.多吃富含纖維質的食物。
 - 2.吃新鮮的食物，避免攝取鹽分含量高的加工食品。
 - 3.以豆類製品取代部分動物性蛋白質。
 - 4.減少食物中的油脂量。
 - 5.少量多餐。
 - 6.吃容易咀嚼、吞嚥的食物。
- (三)教師補充說明，老年人的食物應以柔軟、清淡為主，烹調時應避免油炸與油煎，多利用蒸、煮、燉的方式。
- (四)重點歸納：運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計是否符合老年期的健康飲食原則，關懷家中老年人的飲食。

【活動三】快樂銀髮族 20'

- (一)教師請學生分組表演短劇，每組 5 分鐘，表演內容主要為關懷老年人的做法，主題分別是「運動」、「就診及用藥」、「安全」、「心理」等方面。
- (二)表演結束後，全班共同推舉出最佳劇情、最佳劇本、最佳男演員、最佳女演員、最佳導演、最佳造型等獎項。

(三)師生依據話劇內容共同討論「如何增進對老年人的照顧」，教師適時補充說明。

(四)重點歸納：老年人的生理與代謝狀況都會開始退化，非常需要家人的關懷與體諒。

【活動四】體貼小幫手 20'

(一)教師說明每個人都會變老，和樂的家庭氣氛對老年人的健康有很大的幫助。由於老年人的身體功能逐漸退化，所以在生活照顧上必須注意下列事項：

- 1.飲食方面：老年人會出現牙齒鬆動、口水分泌減少的現象，影響對食物的消化與吸收，所以，老年人的飲食應少量多餐、以清淡為宜，避免食用油炸和刺激性的食物。
- 2.睡眠方面：老年人不易入睡且容易醒來，家人在夜間活動時應輕聲細語，避免製造噪音。
- 3.穿著方面：老年人對溫度的敏感度較差，家人可以視天氣的變化，適時提醒他們增減衣物。
- 4.行動方面：老年人行動遲緩且骨質較鬆脆，平日除了應多補充鈣質之外，可由家人隨時陪伴在側並小心行動，避免跌倒造成骨折。
- 5.心理方面：多關心老年人，陪伴他們聊天，讓他們不覺得孤獨、寂寞。
- 6.安全方面：家中浴室地面應保持乾燥，並加強房間照明，走道不堆放雜物。
- 7.就診及用藥方面：陪伴老年人定期接受健康檢查，並留意他們是否遵照醫師或藥師的指示用藥。
- 8.運動方面：鼓勵老年人養成規律的運動習慣，也可以陪伴他們一起進行不會太激烈又能促進心肺功能的運動，例如：健走、慢跑等。

(二)教師請學生思考並發表下列事項：

- 1.描述老年人的生活情形，例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。
- 2.說一說，你曾經幫助老年人什麼事？
- 3.想一想，你還可以為他們做哪些事？

(三)重點歸納：了解如何照顧年邁的長輩。

【活動五】溝通零距離 40'

(一)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：

- 1.多傾聽：大多數老年人喜歡表達，所以最好讓他們暢所欲言，多給他們一些時間，讓他們可以慢慢的講，我們應該做的是聆聽而不是搶話說。
- 2.給予充足的反應時間：老年人可能行走不便、思考時間較久、說話緩慢，互動時，可以留給他多一些反應的時間，視他的反應再繼續。
- 3.避免發生爭執：溝通是雙向的，各持己見會造成溝通上的障礙，先退一步去同理對方的感受，再慢慢的溝通會比較恰當。
- 4.善用肢體輔助表達：老年人的聽力大多不佳，因此，談話時，可以站在老年人的面前，方便他們看嘴型輔助理解。
- 5.善用物品幫助表達：老年人若有聽力、表達或行動上的障礙，我們可以試著利用具體的物

品輔助理解，例如：指著物品問「您指的是這個嗎？」，而回應的方式則可以請他們點頭或搖頭。

(二)教師說明與老年人溝通時，應該運用同理心站在他們的立場上思考，將我們的反應放慢，或許一開始會有挫折，覺得與爺爺、奶奶無法溝通，但是多嘗試幾次並把握溝通的原則後，便會覺得他們其實很可愛。

(三)重點歸納：了解老年人的身心特性，並把握與老年人溝通時的原則，便可以成功減少與老年人之間的代溝。

教學資源

- 1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食是否符合老年期的營養需求。
- 2.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。
- 3.教師請學生觀察家中成員與老年人的相處情形。

網站資源

- 1.行政院衛生福利部中央健康保險署
<http://www.nhi.gov.tw>
- 2.行政院衛生福利部疾病管制署
<http://www.cdc.gov.tw>
- 3.董氏基金會——食品營養特區 <http://nutri.jtf.org.tw>

關鍵字

老年人,飲食,保健,健康飲食,原則,照護,溝通,老化

單元、活動名稱	
單元七 老化與健康 第2課 健康檢查	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元七
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2.定期接受健康檢查。 3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。 4.說出致癌的可能原因。 5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症發生的機會。	
能力指標、重大議題	
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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
發表 討論 自評	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A:I did a health examination in a hospital last week. B:What are the items you did for health examination? A:They included hight, weight, eyesight, oral examination, urinalysis and so on....</p> <p>◎A:What are the factors that cause cancer? B:They are genes, some dangerous causes of caner, for examples, smoking, alcohol, areca nut, drugs and ultraviolet rays of sunlight and so on....</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>health examination 健康檢查 hight 身高 weight 體重 eyesight 視力 oral examination 口腔檢查</p>

urinalysis 尿液檢查
factor 因子
cause 導致
gene 基因
ultraviolet ray 紫外線
sunlight 陽光

【指導語】

讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
去操場玩 (Play on the playground)
不要動 (Don't move)
不要挖鼻孔 (Don't pick up your nose.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

太棒了 (Just wonderful) 、太棒了 (Excellent) 、做得好 (Well done)

【口令用語】

鞠躬 (Bow) 、自己做 (Work on your own) 、現在來測驗一下 (Let's take a test)

【問候用語】

明天見 (See you tomorrow) 、你好嗎 (How are you) 、午安 (Good afternoon)

【活動一】健康檢查 20'

(一) 教師請學生發表曾經做過的健康檢查項目，並說明「健康檢查」的意義及重要性：

1. 「健康檢查」指的是一個人覺得沒有生病的情況下，經由專業人員運用科學方法所進行的身體檢查。
2. 「健康檢查」是一種積極的身體保健方法。
3. 進行「健康檢查」可以得知生長發育的情形及身體的健康狀況，還能早期發現輕微的缺點或疾病，以便早期矯治或處理。

(二) 教師說明不同人生階段需要著重的健康檢查項目不同，應依年齡針對不同的疾病進行篩檢，請學生分享家人曾經做過的健康檢查項目。

(三) 重點歸納：不同的人生階段會進行不同的健康檢查項目，定期的接受健康檢查可以及時發現疾病，以利早期發現，早期治療。

【活動二】缺點矯治 20'

- (一)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」。
- (二)教師將全班分成四組，並請學生針對「健康檢查結果出現問題」的情況進行討論，尋求解決改進的方法，每組派代表上臺報告討論的結果：
- 1.量體重時，發現自己過重。
 - 2.量體重時，發現自己過輕。
 - 3.視力檢查結果不佳。
 - 4.有齲齒問題。
 - 5.發現感染蟯蟲。
- (三)教師向學生歸納說明，健康檢查可以幫助我們儘早發現身體所發出的警訊，並協助我們及時矯正不健康的生活態度。
- (四)重點歸納：當健康檢查發現問題時，必須儘早矯正缺點或改善生活習慣。

【活動三】認識癌症 20'

- (一)教師請學生發表課前查閱國人十大死因及癌症死因排行榜的結果與感想。
- (二)教師請學生提出有關癌症的各種疑問，藉此澄清學生對癌症的錯誤觀念，並搭配課本第 149 頁補充說明定期健康檢查與癌症防治的關係，例如：
- 1.「乳房 X 光攝影檢查」可以篩檢乳癌。
 - 2.「子宮頸抹片檢查」可以篩檢子宮頸癌。
 - 3.「糞便潛血檢查」可以篩檢大腸癌。
 - 4.「口腔黏膜檢查」可以篩檢口腔癌。
- (三)教師配合課本第 150 頁說明致癌的可能原因，包括：
- 1.遺傳基因：少數癌症具有家族遺傳的傾向，例如：黑色素癌、乳癌、卵巢癌及大腸癌等；如果有近親罹患癌症，應告知醫師並做相關的檢查，才能及早發現，及時治療。
 - 2.致癌因子：可能的致癌因子非常多，例如：長時間接觸化學物質可能會造成人體內細胞的變化，像是菸品容易導致肺癌；檳榔容易導致口腔癌；過量的酒精會增加罹患口腔癌、食道癌和咽喉癌的機率；而高脂肪的食品則容易造成大腸癌或直腸癌。
 - 3.其他危險因子：像是長時間接觸陽光中的紫外線或其他高溫物質，可能導致皮膚癌。
- (四)重點歸納：「癌症」雖居國人十大死因的首位，但只要能早期發現，早期治療，癌症並非絕症，還是可能成功治癒。

【活動四】防癌從生活做起 20'

- (一)教師請學生分組討論「如何預防癌症發生」，並推派代表上臺報告討論結果。

(二)教師根據各組討論結果，將預防癌症的方法統整為「飲食」、「運動」、「情緒」、「日常作息」、「健康檢查」等方面，並加以補充說明。

(三)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，提醒學生和家人共同討論改進的計畫。

(四)重點歸納：大多數的癌症都可以預防，養成健康的生活型態，定期接受健康檢查，可以有效降低癌症發生的機率。

教學資源

- 1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。
- 2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。
- 3.教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。

網站資源

- 1.董氏基金會——食品營養特區：體重控制
<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=284&cid=916>
- 2.衛生福利部國民健康署健康九九網站——健康專欄
<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=20&DS=1-Article>
- 3.健康九九網站：癌症防治主題館——癌症專文
<http://health99.hpa.gov.tw/Box2/Cancer/newsDetail.aspx?IDNo=824>
- 4.行政院衛生福利部中央健康保險署
<http://www.nhi.gov.tw>
- 5.行政院衛生福利部疾病管制署
<http://www.cdc.gov.tw>

關鍵字

健康檢查,保健,積極,疾病,篩檢,健康問題,癌症,致癌

單元二

【英語句型練習】

◎A:I am so sorry to break your new toy.

B:It's ok. That happened because I didn't put it in order.

◎A:I am kind of annoyed that I hardly hit a ball.

B:I am sorry. I think it would improve if you allow me to practice a bit more.

【英語單字片語】

break 弄壞

happen 發生

put in order 放定位

annoyed 惱怒

hardly 幾乎不

improve 改進

allow 允許

a bit more 多一點點

【指導語】

告訴我你的答案(Show me your answer.)

請思考以下問題(Please think about the following questions?)

讓我們看這段影片(Let's watch the video.)

認真聽(Listen Carefully.)

準備好了嗎(Are you ready?)

【回饋用語】

做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)

【問候用語】

早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye) 【指導語】

單元四

【英語句型練習】

◎A: How many stages can be divided for everyone's whole life, teacher? .

B:There seven stages, and they are infasncy stage, childhood stage, adolescence stage, early adulthood stage, midlife stage, mature adulthood, and late adulthood stage.

◎A:How can I grow taller, teacher?

B:Balanced nutrition, regular exercise habits, adequate rest and sleep are most important for your growth.

【英語單字片語】

stage 階段
divide 分割
infancy 嬰兒期
childhood 童年期
adolescence 青少年 青春
midlife 中年
adulthood 成年期
mature 成熟的
grow 成長
balanced nutrition 均衡營養
regular exercise 規律的運動
adequate rest and sleep 充分的休息和睡眠

【指導語】

不要動 (Don't move)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
去操場玩 (Play on the playground)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
不要挖鼻孔 (Don't pick up your nose.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

太棒了 (Excellent) 、做得好 (Well done) 、太棒了 (Just wonderful)

【口令用語】

自己做 (Work on your own) 、鞠躬 (Bow) 、現在來測驗一下 (Let's take a test)

單元六

【英語句型練習】

- ◎A: What are the biggest environmental pollutions in modern society?
B: Water pollution, noise pollution, and air pollution are most prominent.
- ◎A: What are the main sources that pollute water?
B: Domestic sewage, industrial waste, agricultural effluent, livestock wastewater

and dumping garbage into river are the main sources of water pollution.

◎ A: What are the bad effects caused by noise pollution upon our health?

B: We may have a dizziness, a headache, shortness of breath, irritated feeling and even hearing loss under a long period of noise over 70 decibels.

◎ A: How can we reduce air pollution?

B: Taking public transportation and planting more trees can help to improve air quality.

【英語單字片語】

environmental pollution 環境汙染

modern society 現代社會

water pollution 水汙染

noise pollution 噪音汙染

air pollution 空氣汙染

prominent 顯著的

domestic sewage 家庭汙水

industrial waste 工業廢水

agricultural effluent 農業廢水

livestock wastewater 畜牧業廢水

dumping garbage 傾倒垃圾

main sources 主要來源

bad effect 不好的影響

dizziness 暈眩

shortness of breath 呼吸急促

irritated feeling 心情煩躁

period 期間

decibel 分貝

reduce 降低

public transportation 大眾運輸

improve 改善

【指導語】

我們等一下在繼續上這一課 (Let's continue working on this lesson later.)

休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)

離開時不要製造噪音 (Try not to make any voice as you leave.)

Jerry 你坐在 Tina 旁邊 (Jerry, you'll sit next to Tina.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

午休時間到了 (It's nap time.)

【回饋用語】

做得好(Nice going.)、真是難以置信(You are unbelievable.)、你的英文真的是太棒了(Your English is really surprising.)

【口令用語】

稍微移動一下(Move in a little bit.)、照順序排好(Put them in order.)、地板溼溼的不要跌倒(Don't slip on the wet floor.)

【問候用語】

你還好嗎?(Are you alright?)、你好嗎?(How's it going?)、再次見到妳真棒(Great to see you again.)

單元七

【英語單字片語】

make an appointment 掛號

first visit 第一次看診

fill out this form 填寫這份表格

department 科別

dermatology 皮膚科

assigned doctor 指定的醫生

health insurance IC card 健保 IC 卡

appoint number 掛號的號碼

in front of 在前面

【指導語】

休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)

書收起來 (Pack up your book.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

不要發呆 (Don't wander off on your own.)

不要製造噪音(Don't make any noise.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

【回饋用語】

做得好(You are incredible.)、太棒了(You are excellent.)、真是難以置信(You are unbelievable.)

【口令用語】

照順序排好(Put them in order.)、垃圾撿起來(Pick up the garbage.)、
不要亂丟垃圾(Don't litter.)

【問候用語】

你好嗎(How's it going?)、很高興再次見到你(Nice to see you again.)、你好嗎?(What's going on?)

六年級英語融入健康領域教學單元設計理念與架構

一、課程設計

(一)本課程活動設計適用於國小六年級學生之健康領域教學。

(二)本教材之課程設計理念：

- 1、課程設計「全人健康」為健康領域的思考主軸，從人際交流、聰明消費、性平教育等三個面向進行探究與解決問題，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的能力，並符合學生文化背景
- 2、以對話、體驗、問題解決為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。
- 3、透過英文為學習工具，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到學習健康相關知識為目標。

二、教學執行

本課程共有三個單元，讓學生透過課堂討論、解決問題、繪本導讀與桌遊…等多元方式進行課程學習，第一單元「人際加油站」讓學生學習人際互動技巧、練習拒絕的藝術，勇於面對並適時化解衝突，增進人際關係；第二單元「聰明消費學問多」則是讓學生學會辨讀食品、商品、藥品標示，了解食品及商品選購原則與正確用藥概念，培養理性、負責任的消費態度；第三單元「非常男女大不同」讓學生認識男女生殖器官及清潔保健方法，認識性騷擾與性侵害併了解自我保護及因應方法，了解不同性別者在團體均扮演重要角色，探索並了解我、肯定自我價值，進而發展興趣與才能，不受性別刻板印象侷限。

執行課程前，教師們確實進說課、觀課與議課的共備流程，讓課程執行更具成效。可於課堂中融入教學活動的初步規劃如下：

- 繪本英閱會-聽、讀-運用英語繪本融入重大議題教學。
- 妙語說書人-說-英語課程融入學校特色課程。
- 繪聲繪影趣-說、寫的能力-學生依據課程所學融入表演藝術。

三、學習成效評量

1、學習前後測：

擬定學期學習目標(聽說讀寫能力)後，進行學習前後測，了解英語融入健康領域教學之學習改變，並透過教學過程中的形成性評量、實作評量、課室觀察等多元評量方式，以了解學生的學習成效。

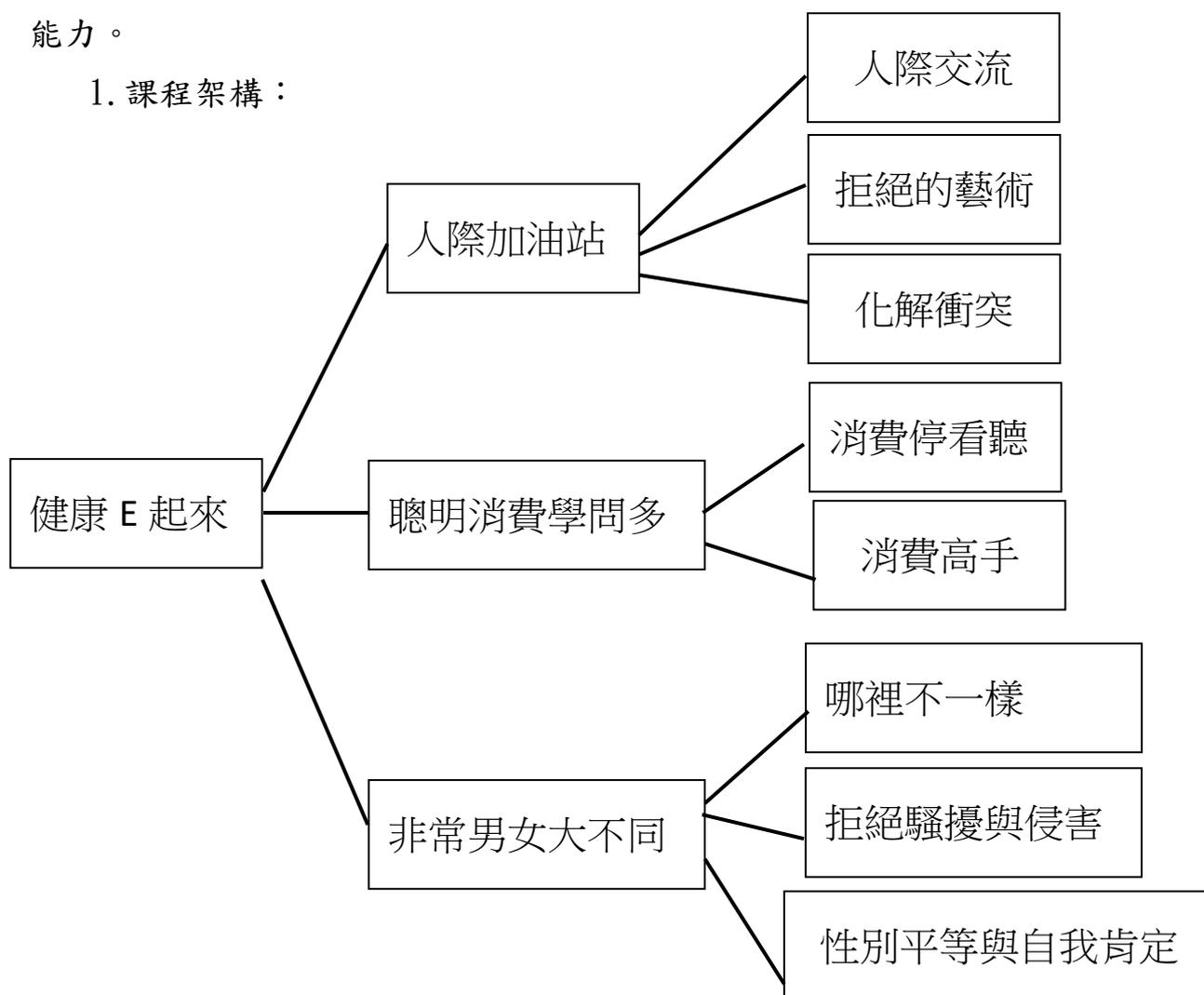
2、成效分析：

社群成員參與英語融入綜合領域教學之心得檢視，並配合公開觀課教學觀察，彙整相關之教學內容，進行成效分析，並邀請專家輔導形式進行滾動式修改以達更好的教學成效。

四、課程架構

本校以六年級四個班級為實施對象，將英語融入每週一節的健康課程，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入與主題相關英語字彙與句型，透過課程設計，提供學生健康領域中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力。

1. 課程架構：



2. 教學主題設計

週次	主題	健康核心素養	健康課程內容	英語相關內容
1.	主題一 人際 加油站	健體-E-A2 具備探索身體活動與 健康生活問題的思考 能力，並透過體驗與實 踐，處理日常生活中運 動與健康的問題。	一、人際交流(1-3週) 1. 學生能與家人互相 溝通、稱讚與感謝。 2. 學生與人相處時，能 避免產生刻板印 象、投射作用以偏概 全的住況。 3. 學生能分辨不同行 為對人際關係的影 響。 4. 學生能自我檢視影 響人際關係的因素。 二、拒絕的藝術(第4週) 1. 學生能了解拒絕的 原則。 2. 學生能掌握自我肯 定的神情與態度，適 當的拒絕他人。 三、化解衝突(第5週) 1. 學生能接受衝突過 程中所帶來的情緒。 2. 學生能學會化解衝 突的原則。	words: appreciation, first impression, stereotype, projection, hasty generalization, refuse to do sth. for sb., self-assurance, conflict, resolve Sentences: What do you usually do with your family? What do your family do for you? How do you show your appreciation? What is ____? How do you make new friends? What do you see in the video? What does it mean...? What makes them so cool? What can we learn from them? What makes a good friend? I'm afraid I can't. Will you refuse to do it? How do you feel? How to resolve conflict? How did you deal with it? What will you do?
2.				
3.				
4.				
5.		健體-E-B1 具備運用體育與健康 之相關符號知能，能以 同理心應用在生活中的 運動、保健與人際溝 通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關 的感知和欣賞的基本 素養，促進多元感官的 發展，在生活環境中培 養運動與健康有關的 美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在 體育活動和 健康生活 中樂於與人互動、公平 競爭，並與團隊成員合 作，促進身心健 康。		
6.	主題二 聰明	健體-E-A3 具備擬定基本的運動	一、消費停看聽(6-10週) 1. 學生能選購標示清	words: nutrition facts, serving
7.				

8.	消費 學問多	與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和 健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	楚且完整的產品。 2. 學生能辨讀商品標示與商品檢驗標章。 3. 學生能了解安全用藥的作法。 4. 學生能認識藥品的標示。 5. 學生能培養理性、負責任的消費態度。 二、消費高手(11-12週) 1. 學生能學會正確的消費步驟。 2. 學生能了解消費者的基本權利與義務。 3. 學生能說出發生消費糾紛時的處理方式。	size, calories, sugar, sodium content, fat, protein, carbohydrates, EXP (expiration date), artificial flavor, healthy, artificial coloring, fridge, freezer, heater, product label, medicine, drug, self-medication, commodity certification mark, pros and cons, consumer dispute, rights Sentences: What does it make of? What is the highest? How much <u>calories</u> in this pack? Which one has the highest <u>sodium content</u> ? When is the EXP? Is there <u>artificial flavor</u> ? Does it need to be in a <u>fridge</u> ? What is the risk? How can you wash it? Why do you choose it? What are important to you ? Will you buy this? What are the possible pros and cons? Do you need it or want it?
9.				
10.				
11.				
12.				
13.	主題三 非常 男女 大不同	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情	一、哪裡不一樣(13-14週) 1. 學生能說出男性、女性生殖器官的名	words: reproductive organs, testicles, scrotum, vas deferens , sperm, semen, urethra, penis, corpus
14.				
15.				
16.				

17.	<p>境。</p> <p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和 健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	稱、位置和功能。	<p>cavernosum, erection, foreskin, menstruation, uterus , ovaries, oviduct, vagina, hormones, sanitary pad, sexual harassment, sexual assault, gender stereotypes, gender frame, personality, ability</p> <p>Sentences:</p> <p>How do you clean your reproductive organs?</p> <p>How do you take care of your reproductive organs?</p> <p>How do you use sanitary pads?</p> <p>What did he do?</p> <p>Who' s fault was that?</p> <p>How can you protect yourself?</p> <p>What kind of personality or ability do you need</p> <p>What are you good at?</p>
18.		2. 學生能說出男性、女性生殖器官的清潔及保健方法。	
19.		<p>二、防治騷擾與侵害 (15-16 週)</p> <p>1. 學生能說出性騷擾的定義及避免性騷擾的做法。</p> <p>2. 學生能說出什麼是性侵害及避免遭受性侵害的做法。</p> <p>3. 學生能說出面對歹徒的應變及遭受性侵害後的處理方法。</p> <p>三、性別平等與自我肯定(17-19 週)</p> <p>1. 學生能說出自己有哪些性別刻板印象，適時調整改進</p> <p>2. 學生能對自己正面的評價，願意發揮自己的優點並面對缺點。</p> <p>3. 學生能根據自己的興趣和能力規劃未來的職業。</p>	
20.	期末評量週-健康 E 起來(英語融入健康領域學習期末成果展示)		
21.	休業式-健康 E 起好(訂定新學期新目標)		

【教學活動設計表-第一單元】

領域科目	健康		授課年級	六年級	
單元名稱	人際加油站		設計者	李伊婷、王郁詞、健康老師	
授課時間	5 節				
教材來源	康軒六上健康課程、自編				
教學準備與教學設備	投影片				
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作		領綱 核心素養	健體-E-A2 英-E-A2 健體-E-B1 英-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C2 英-E-C2	
學習重點	學習表現	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
	學習內容	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。			
議題融入	實質內涵	生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能與家人互相溝通、稱讚與感謝。 2. 學生與人相處時，能避免產生刻板印象、投射作用以偏概全的住況。 3. 學生能分辨不同行為對人際關係的影響。 4. 學生能自我檢視影響人際關係的因素。 5. 學生能了解拒絕的原則。 6. 學生能掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。 7. 學生能接受衝突過程中所帶來的情緒。 8. 學生能學會化解衝突的原則。 				
各節內容	第一節 人際交流-親情與友情 第二節 人際交流-伸出友誼之手 第三節 人際交流-人氣加油站 第四節 拒絕的藝術 第五節 化解衝突				
教學歷程			教學時間	教學資源	教學評量
第一節 人際交流-親情與友情					

<p>一、導入活動</p> <p>1. 課程說明，說明本年度健康課將以英語上課，但評量方式是以健康領域的學習表現而非英語學習成就。鼓勵學生提出疑問。</p> <p>2. 比手畫腳：學生演出暑假和家人一起做了什麼，台下同學猜。</p> <p>✓ In the summer vocation, what did you do with your family? Act it out!</p>	10		
<p>二、開展活動</p> <p>1. 學生分享自己和家人的互動、家人間平常如何互相幫助。</p> <p>✓ What do you usually do with your family? ✓ What do your family do for you? ✓ What do you do for your family?</p> <p>2. 發下「我的人際網」學習單，請學生把自己標示在網的中心，並將家人及三個朋友依親疏程度標示出來，並回答問題。</p> <p>✓ Look at this picture, put 'I' in the middle and mark your family and 3 friends in it. For example, if you are close to your brother, put him close to you, if not, just put him away from you.</p> <p>✓ Who is your closest family member? ✓ Who is your closest friend? ✓ What do they usually do for you? Do you say thank you? ✓ What do they usually tell you? How do you response? ✓ How do you show your appreciation to your family and friends?</p>	15	學習單	能說出家人對自己的付出。
<p>3. 教師說明家人和我們的關係密切，和家人溝通時要注意語氣，適時表達肯定與感謝，對朋友也是。</p> <p>4. 愛要勇敢說：請學生在一張紙上依照家人數畫出手印(含自己)，每根手指頭上寫出對一位家人的肯定、感謝或關懷；另一張則寫給朋友。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請自願者分享剛剛寫下的對家人或朋友愛的話語，鼓勵孩子勇敢表達愛和感謝。</p>	5	紙	能寫出想對家人和同學表達的肯定、感謝或關懷
<p>第二節人際交流-伸出友誼之手</p>			

<p>一、導入活動</p> <p>用 Hot potato 活動，詢問學生對老師的第一印象，老師以英語複述後寫下或簡單畫出來。</p> <p>✓ What' s your first impression to me?</p> <p>二、開展活動</p> <p>1. 分類黑板上的特質，那些屬於刻板印象 stereotype、投射作用 projection、以偏概全 hasty generalization。</p> <p>✓ What is stereotype? Is there any stereotype?</p> <p>✓ What is projection? Is there any projection?</p> <p>✓ What is hasty generalization? Is there any hasty generalization?</p> <p>2. 教師分享一開始聽到大家對自己印象的想法，全班共讀繪本微笑鯊魚，找出影片中是否出現刻板印象 stereotype、投射作用 projection、以偏概全 hasty generalization。教師適時提問，引導學生同理微笑鯊魚，了解與人相處應避免刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況，才能建立良好的關係。</p> <p>3. 教師說明，雖然第一印象是影響人際關係最初原因，但經過相處互動，仍可建立友誼。</p> <p>4. 教師提問當進入新環境，如何認識新朋友?請同學示範課本第 42、43 頁的方法。</p> <p>✓ When you go to a new class? How will you make new friends?</p> <p>5. 當班級有新成員時，該如何接納他?</p> <p>✓ When you have a new classmate, will you talk to him? What will you say?</p> <p>三、綜合活動:教師統整有助於建立人際關係及接納團體新成員的方法，提醒人際關係需要長時間用心經營。</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>繪本</p>	<p>能避免以刻板印象、投射作用、以偏概全的方式衡量人</p> <p>能說出有助於建立人際關係的方法</p> <p>能說出接納團體中心成員的方法</p>
<p>第三節人際交流-人氣加油站</p> <p>一、導入活動：觀看 The Cool Beans 繪本動畫預告，學生發表覺得動畫中的酷是怎樣?</p> <p>✓ What do you see in the video?</p> <p>✓ What does it mean to be cool?</p> <p>✓ What do cool beans do? What makes them so cool?</p> <p>二、開展活動</p>	<p>5</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Jm6X-R7b0os</p> <p>https://w</p>	

<p>1. 共讀 The Cool Beans，討論哪些做法有助於建立良好的人際關係；班上人際關係較好的同學，有哪些行為表現或是與他人的互動方訣竅是自己可以學習的？。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do you want to make friends with cool beans? Why? ✓ What can we learn from the cool beans? ✓ What makes a good friend? ✓ Who have more friends in your class? What can we learn from him? <p>2. 人際紅綠燈：教師呈現數個故事情節的截圖或生活中同學互動常見情境，討論哪些行為有助於人際關係。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Does a good friend do this? Why? ✓ Does it help? ✓ What else can you do in this situation? <p>3. 測試你的人氣指數：請學生配合課本 45 頁人氣指數表，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享檢視結果。</p> <p>三、綜合活動：檢視並了解自己在人際互動上的優缺點，思考具體改善方法，有助於提升人際關係。</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>www.youtube.com/watch?v=DvjbPqtnsA</p> <p>投影片</p>	<p>能說出哪些是有助於人際關係的行為</p> <p>能說出不同行為對人際關係的影響</p> <p>能說出自己的在人際互動上的優缺點</p>
<p>第四節 拒絕的藝術</p> <p>一、導入活動</p> <p>1. 觀看婉拒別人的實用英語句型影片，並寫出句型</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ I don' t feel like Ving. ✓ I' d love to, but... ✓ Thanks for asking, but ✓ I' m afraid I can' t. ✓ I think I' m good. <p>2. 詢問學生有沒有當面拒絕朋友的經驗？是否有時候覺得拒絕朋友的要求很難？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do you say no to your friends sometimes? What happened? ✓ Is it easy to say no? Why or why not? <p>二、開展活動</p>	<p>8</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6vUrGJgzGkA</p>	

<p>1. 該不該拒絕：搭配課本第 46 頁小智的例子，請學生發表自己的做法，並引導學生思考不同作法所帶來的好處或壞處。</p> <p>✓ If you were 小智，would you refuse to do it? Why or why not?</p> <p>✓ What would happened after that?</p>	10		遇到該拒絕的狀況，能自我肯定，勇敢說不
<p>2. 教師說明「拒絕別人」refuse to do something with/for someone 雖然可能會失去友誼，但若不明確表達自己的想法，可能會帶來更多困擾，因此，如何在不傷害彼此的情況下說不，並適時適當的表達自己的觀點，在友誼的經營上非常重要。</p>		https://www.youtube.com/watch?v=6b8dafQ50Qw	
<p>3. 教師帶領學生搭配課本第 47 頁的原則，加入拒絕的句型練習課本第 48 頁情境二拒絕別人。</p>			
<p>4. 將學生分組，請學生在組內討論如何使用拒絕原則在情境一和三中拒絕對方，並角色扮演，鼓勵使用拒絕的句型。</p>	10		能認真演練拒絕的原則
<p>5. 安排小組依序上台演練，針對沒有把握拒絕原則的組別，適時指導或與全班討論。</p>			
<p>6. 帶領學生討論剛剛拒絕別人的過程中，是否曾經改變主意?如果對方再三拜託，是否可以堅持決定?最後是否成功拒絕?中間有甚麼心情的轉變?</p> <p>✓ During saying no to a friend, did you change your mind some time?</p> <p>✓ If the friend kept saying 'please, please, please' , would you still refuse? How did you feel?</p> <p>✓ Did you refuse him successfully? How did you feel?</p>	10		
<p>7. 肯定自我：教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思或因為好朋友的再三拜託而動搖心意。搭配課本第 49 頁，請學生在小組內以剛剛的情境，練習當他人再三拜託時，應該有那些自我肯定的想法、該怎麼告訴自己，以及如何利用自我肯定的技巧，以堅定的神情和態度表達自己的決心。</p> <p>✓ Think with self-assurance.</p>			在拒絕時，能掌握自我肯定的態度與神情

三、綜合活動：理性面對衝突，掌握化解衝突的方法。

【教學活動設計表-第二單元】

領域科目	健康		授課年級	六年級	
單元名稱	聰明消費學問多		設計者	李伊婷、王郁詞、健康老師	
授課時間	7 節				
教材來源	康軒六上健康課程、自編				
教學準備與教學設備	投影片、食品外包裝、白板與白板筆、Kahoot				
總綱 核心素養	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	領綱 核心素養	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C2	英-E-A3 英-E-B2 英-E-C2	
學習重點	學習表現	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
	學習內容	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。			
議題融入	實質內涵	家政教育 1-3-5 選擇符合營養且安全的食物。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 4. 學生能選購標示清楚且完整的產品。 5. 學生能辨讀商品標示與商品檢驗標章。 6. 學生能了解安全用藥的作法。 7. 學生能認識藥品的標示。 8. 學生能培養理性、負責任的消費態度。 9. 學生能學會正確的消費步驟。 10. 學生能了解消費者的基本權利與義務。 11. 學生能說出發生消費糾紛時的處理方式。 				
各節內容	第一節 消費停看聽-食品標示看仔細 第二節 消費停看聽-用藥安全 第三節 消費停看聽-認識商品標示與運動用品選購 第四節 消費停看聽-認識商品標章與正確購商品 第五節 消費停看聽-辨別購物欲望 第六節 消費高手-高手出招 第七節 消費高手-消費放大鏡				
教學歷程			教學時間	教學資源	教學評量

<p>第一節 消費停看聽-食品標示看仔細</p>			
<p>一、導入活動</p>			
<p>1. 教師帶來鮮奶、果汁、洋芋片、冷凍即食品等學生常吃食品包裝，請學生分組猜測各項食品的成分。</p>	5	食品包裝	學生能猜測各項食品的成分。
<p>✓ What does this made of?</p>			
<p>二、開展活動</p>			
<p>5. 帶領學生閱讀食品及營養標示，了解各項標示背後的意義。</p>	15	投影片	學生能說出食品各標示代表的意義
<p>✓ What do you see?</p>			
<p>✓ Look at the nutrition facts, what is the highest? Why?</p>			
<p>✓ What is the difference between 'serving size' and 'serving per bag' ?</p>			
<p>✓ How much calories/ sodium content/ sugar/ fat/ protein /carbohydrates in this pack?</p>			
<p>✓ How much calories do you need a day?</p>			
<p>✓ Which one has the highest sodium content?</p>			
<p>✓ When is the EXP (expiration date)?</p>			
<p>✓ Is there artificial flavor or artificial coloring in this?</p>			
<p>✓ Does it need to be in a fridge or freezer or heater?</p>	5'		
<p>6. 食品紅綠燈：教師說明完全符合下列條件，就是綠燈（健康，常常吃），符合三至四項就是黃色（不那麼健康，偶爾吃）、符合兩項以下即是紅燈食物（不健康，盡量少吃），只有少數鮮乳、堅果種子類等等食品，可以是「有條件」的例外。</p>			
<p>(1)脂肪所佔熱量低於總熱量百分之三十。The calories of fat is below 30% of total calories.</p>			
<p>(2)飽和脂肪所佔熱量低於總熱量百分之十。The calories of saturated fat is below 10% of total calories.</p>			
<p>(3)每百克固體或每百毫升液體之反式脂肪含量為零點三公克以下。The trans fat is below 0.3 g per 100g or 100ml.</p>			
<p>(4)每大卡含鈉量為一毫克以下。The sodium content per Kcal is below 1 milligram.</p>			
<p>(5)【額外添加的】糖所佔熱量為總熱量百分之十</p>	10	食品包裝	學生能透過閱

<p>以下. The calories of (extra) sugar is below 10% of total calories.</p> <p>7. 請學生嘗試將帶來的食品包裝分類並說明原因。對於有爭議的食品，可以將營養標示投影至螢幕，全班一起檢視、討論。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師總結：養成查看食品標示的習慣，選購標示清楚、完整且有益健康的食品。Read the lables and nutrition facts before you buy food. Choose a healthy product with clear and complete lables/nutrition facts.</p>	5		讀食品標示，分辨食品是否有益健康
<p>第二節 消費停看聽-用藥安全</p> <p>一、導入活動</p> <p>請同學上台演出「半夜全身發熱、頭痛，因此決定自行服藥」的短劇；播放感冒省錢不看病?藥水喝到中風亡新聞，分別請學生發表觀後感。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What did you see? ✓ What is the risk of self-medication? ✓ What should we do when we' re not feeling well? <p>二、開展活動：</p> <p>(一、)正確用藥五大核心能力</p> <p>1.分組討論後寫下「說清楚、對明白、用正確、愛自己(有病看醫生，用藥找藥師。堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦五大原則)、交朋友」是什麼意思。</p> <p>2. 教師透過提問及影片帶領學生認識正確用藥五大核心能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Say it clearly: What you' re not well and go to see a doctor, what do you need to tell him?(how do you feel, when did it start, are you allergic to any medicine, are you taking any medicine?) ✓ Check it carefully: When you get your medicine, what do you need to check? (name, looks of the medicine, sympton, side effects, course of treatment, precautions, storage conditions) ✓ Use it correctly: How and when to take your 	10 5 15	<p>新聞連結 https://www.youtube.com/watch?v=K-88Ox6ZuuU</p> <p>小白板、白板筆</p> <p>投影片</p>	<p>學生能發表觀後感</p> <p>學生能說出正確用藥五大核心能力的意思</p>

<p>medicine? (before or after meal, with warm water or what, what if you forget to take it, how to store the medicine)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Love yourself: go to see a doctor when you're not feeling well and consult a pharmacist when you have any questions about medication. Don't listen to, trust, buy, eat, recommend any medicine from/ to others. ✓ Make friends with a pharmacist: consult a pharmacist when you have any questions about medication. <p>(二、) 教師拿出事先準備的藥品空盒，請學生觀察藥品標示內容，有哪些藥袋上沒有的資訊（藥品許可證字號、藥品分級類別(prescription drugs, instruction drugs, and over-the counter drugs)、有效期限等）。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用 Kahoot! 檢視學生對於用藥安全的學習掌握度，視學生答題狀況適時解說。 2. 教師統整：正確使用合法藥物，維護身心健康。 	5	藥品空盒 或投影片	學生能說出藥盒資訊
<p>第三節 消費停看聽-認識商品標示與運動用品選購</p>	5	平板	kahoot!
<p>一、導入活動：學生一人帶一件衣服來，在小組內猜猜看各商品標示代表的意義。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Find the product label in your cloth. ✓ What are on your label? What do they mean? <p>二、開展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識衣服、鞋子標籤上的資訊，包含尺寸、材質、洗滌方式、產地等。提醒學生養成閱讀商品標示的習慣，選購標示清楚、完整的商品，並依據標示的行為進行洗滌和保養，表現負責的消費行為。 ✓ what's the size? ✓ What does it made out of? ✓ How can you wash it? hand wash, machine-wash, dry cleaning, in hot/warm/ cool water. ✓ What's the origin of it? <p>2. 教師提問挑運動鞋時最在乎的是甚麼？呈現幾</p>	10	衣服	學生能說出商品標示代表的意思
	10	投影片	學生能說出選

<p>雙鞋的商品資訊(尺寸/品牌/價格/功能/產地) 讓學生逐項檢視,各組討論後挑選並說說原因。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ When you want to buy a pair of sports shoes, what are important to you? ✓ Why do you choose this pair of shoes? <p>3. 以 Kahoot! 方式檢測學生對選購運動鞋的常識,針對學生錯誤概念加以補充說明。</p> <p>三、綜合活動:充實運動鞋的採購常識,選擇適當的運動鞋,展現負責的消費態度。</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>kahoot</p>	<p>購運動鞋的注意事項</p>
<p>第四節 消費停看聽-認識商品標章與正確購商品</p> <p>一、導入活動:</p> <p>教師提供常見商品認證標章的圖示,請各組猜測各自代表的意義並嘗試分類。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Have you seen this mark before? ✓ What does it mean? ✓ Put the commodity certification mark into groups. <p>二、開展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「商品認證標章」的意義,並介紹常見標章。 2. 討論購買有商品認真標章的產品有何優缺點。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Will you buy something with commodity certification marks? ✓ What are the possible pros and cons? <ol style="list-style-type: none"> 3. 透過配對遊戲,熟悉商品標章。 <p>三、綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用投影片呈現各式商品圖片,學生閱讀外包裝之標示,決定是否為可購買之安全商品。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Will you buy this? Why or why not? <ol style="list-style-type: none"> 2. 重點歸納:體認商品標章的意義與好處,作為消費時的重要依據。 	<p>5</p> <p>20</p> <p>15</p>	<p>認證標章圖示</p> <p>投影片</p>	<p>能正確說出不同商標的名稱與意義</p> <p>能參考商品標章及商品標示選購商品</p>
<p>第五節 消費停看聽-辨別購物欲望</p> <p>一、導入活動:</p> <p>平常有零用錢嗎?通常都用零用錢買些甚麼呢?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do you have allowance? ✓ What do you usually buy with your allowance? <p>二、開展活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師用投影片呈現各式商品,學生每組 300 元, 	<p>5</p> <p>25</p>	<p>投影片 學習單</p>	<p>學生能辨別自身的需求及狀</p>

<p>在吃飽三餐(一人份)前提下，可以買想要的東西。</p> <p>✓ Now, you have 300 dollars, you can buy what you want. But remember to buy your breakfast, lunch and dinner.</p> <p>2. 小組輪流上台分享，台下同學給予回饋。</p> <p>3. 老師帶領全班檢視購物清單內那些是想要哪些是需要。</p> <p>✓ Do you need it or want it?</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>1. 購物清單快問快答，以投影片呈現各式商品，學生回答是想要或需要。</p> <p>2. 重點提示：面對購物欲望時，要辨別自身的需求，做出理智消費決定。</p>	10		<p>況，做出理智的消費決定。</p> <p>學生能辨別購物欲望。</p>
<p>第六節 消費高手-高手出招</p> <p>一、導入活動：回顧先前學過的，當出現了購物欲望，需要先問問自己甚麼問題?</p> <p>二、開展活動：</p> <p>1. 呈現 iPhone 廣告，請學生發表面對購物慾望，可以怎麼做?有甚麼可能的優缺點。</p> <p>✓ Do you need a new iPhone or just want it?</p> <p>✓ What can you do to get a new iPhone? What are the pros and cons?</p> <p>2. 呈現課本 108 頁六個做法，學生分組討論不同做法可能的優缺點並發表，全班共同討論是否有最適合的方法。</p> <p>✓ Look at these 6 ways, what are the pros and cons?</p> <p>3. 面對購物欲望，如果有了經費，即可進行課本第 112 頁「正確消費步驟」，選購最適合物品。</p> <p>✓ Do you need it or just want it?</p> <p>✓ What are your possible options?</p> <p>✓ Collect and compare the information.</p> <p>✓ Make decision.</p> <p>✓ Take action.</p> <p>4. 各組選一商品，練習消費步驟並上台分享。</p> <p>三、綜合活動：學習正確的消費步驟，做個聰明消費者。</p>	5 15 15 5	<p>影片</p> <p>投影片</p>	<p>能說出不同做法可能帶來的不同後果</p> <p>能說出不同做法可能帶來的不同後果，根據自身狀況做出正確的消費決定</p> <p>能運用正確消費步驟，選購商品</p>
<p>第七節 消費高手-消費放大鏡</p> <p>一、導入活動：撥放消費糾紛 consumer disputes 的新</p>	5	新聞影片	

聞影片，詢問學生可以怎麼做。 What can you do if you were him?			
二、開展活動：			
1. 詢問學生印象深刻的消費糾紛、可以怎麼做。 ✓ Have you had a consumer dispute before? What did you do?	5		
2. 呈現課本例子或是影片，討論分析消費者可以行使的權益有哪些。 ✓ What are your rights?	15	投影片	能說出發生消費糾紛時的處理方法。
三、綜合活動：用 Kahoot 統整、檢視關於消費者權益、義務及消費者三不運動等概念。		Kahoot	能說出消費者的權利與義務

【教學活動設計表-第三單元】

領域科目	健康		授課年級	六年級	
單元名稱	非常男女大不同		設計者	李伊婷、王郁詞、健康老師	
授課時間	7 節				
教材來源	康軒六上健康課程、自編、繪本 Where Willy Went, The Ballet Boy				
教學準備與教學設備	投影片、白板與白板筆、Kahoot、繪本 Where Willy Went The Ballet Boy(https://reurl.cc/nzL5m1)				
總綱 核心素養	A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	領綱 核心素養	健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C2	英-E-A3 英-E-B1 英-E-C2	
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
學習重點	學習內容	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。			
議題融入	性別平等教育	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。			

學習目標	<p>4. 學生能說出男性、女性生殖器官的名稱、位置和功能。</p> <p>5. 學生能說出男性、女性生殖器官的清潔及保健方法。</p> <p>6. 學生能說出性騷擾的定義及避免性騷擾的做法。</p> <p>7. 學生能說出什麼是性侵害及避免遭受性侵害的做法。</p> <p>8. 學生能說出面對歹徒的應變及遭受性侵害後的處理方法。</p> <p>9. 學生能說出自己有哪些性別刻板印象，適時調整改進</p> <p>10. 學生能對自己正面的評價，願意發揮自己的優點並面對缺點。</p> <p>11. 學生能根據自己的興趣和能力規劃未來的職業。</p>		
各節內容	<p>第一節 哪裡不一樣-認識男性生殖器官與清潔保健</p> <p>第二節 哪裡不一樣-認識女性生殖器官與清潔保健</p> <p>第三節 防治騷擾與侵害(1)</p> <p>第四節 防治騷擾與侵害(2)</p> <p>第五節 性別平等與自我肯定-性別刻板印象</p> <p>第六節 性別平等與自我肯定-認識自己肯定自己</p> <p>第七節 性別平等與自我肯定-我的未來不是夢</p>		
教學歷程	教學時間	教學資源	教學評量
<p>第一節 哪裡不一樣-認識男性生殖器官與清潔保健</p> <p>一、導入活動</p> <p>共讀繪本 Where Willy Went(威威向前衝)。</p> <p>✓ What is Willy?</p> <p>✓ Where did he live?</p> <p>✓ Where is he going?</p> <p>二、開展活動</p> <p>1. 介紹男性生殖器官的正確名稱、位置和功能。</p> <p>睪丸 testicles 陰囊 scrotum 輸精管 vas deferens 精子 sperm 精液 semen 尿道 urethra 陰莖 penis 海綿體 corpus cavernosum 勃起 erection 包皮 foreskin</p> <p>2. 說明男性生殖器官的清潔及保健方法</p> <p>How do you clean your reproductive organs? How do you take care of your reproductive organs?</p> <p>三、綜合活動：實踐生殖器官的清潔及保健非常重要，更不可玩碰撞或觸碰生殖器官的遊戲，尊重彼此身體外，更避免受傷而影響功能。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5'</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nUhrPimycFA</p> <p>投影片</p>	<p>學生能根據書中線索回答問題。</p> <p>學生能說出男性生殖器官的名稱、位置和功能。</p> <p>能說出男性生殖器官的清潔及保健方法</p>
<p>第二節 哪裡不一樣-認識女性生殖器官與清潔保健</p> <p>一、導入活動</p> <p>教師拿出各款衛生棉，詢問學生使用的時機及方式。</p>	5	衛生棉	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ What are these? ✓ Who need them? Why? ✓ What is menstruation? <p>二、開展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹女生殖器官的正確名稱、位置和功能。 子宮 uterus 卵巢 ovaries 輸卵管 oviduct 陰道 vagina 賀爾蒙 hormones 2. 說明月經的原因和作用 3. 分組實際操作衛生棉的使用及丟棄用法。 4. 說明女性生殖器官的清潔及保健方法 <p>三、綜合活動：</p> <p>使用 Kahoot! 複習男、女生殖器官的名稱和功能以及生殖器官的清潔及保健方式。</p>	<p>25</p> <p>10</p>	<p>投影片</p> <p>衛生棉</p> <p>Kahoot!</p>	<p>學生能說出女性生殖器官的名稱、位置和功能。</p> <p>能說出月經的原因。</p> <p>能正確使用即丟棄衛生棉。</p> <p>能說出女性生殖器官的清潔及保健方法</p>
<p>第三節 防治騷擾與侵害(1)</p> <p>一、導入活動:性騷擾快問快答</p> <p>老師演出或以投影片呈現題目，請學生選擇此情境是否為性騷擾 sexual harassment，並請兩邊同學發表意見，以了解學生對性騷擾的基本認知。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 在學校講黃色笑話 Tell a dirty joke in at school. ✓ 對女同學的身材品頭論足 Comment on a girls' body shape. ✓ 拿同學的陰莖大小開玩笑 Make jokes of boys' penis sizes. ✓ 脫別人的褲子 Take off other' s pants. ✓ 摸同學 Touch other' s body without permission <p>二、開展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解性騷擾防治法中的性騷擾定義，並舉例說明本法所稱性騷擾，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者： <ul style="list-style-type: none"> (1.) 以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。如：對同學說，讓我看一下你的生殖器，我請你喝飲料/不然我就跟老師說你作弊。 (2)、以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他 	<p>5</p> <p>15</p>	<p>投影片</p>	<p>能說出甚麼是性騷擾</p> <p>能說出性騷擾的定義</p>

<p>物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。如快問快答中之五例情況，都使同學覺得被冒犯。</p> <p>2. 提問如果遇到性騷擾情況，可以怎麼做。 ✓ What can you do if sexual harassment happens?</p> <p>3. 討論/說明「避免性騷擾的作法」。</p> <p>4. 播放性侵害的新聞片段，介紹性侵害的定義，引導學生思考遭遇性侵害後，受害者的感受以及可以怎麼做。 What did you see? Was that sexual harassment or sexual assault? Who was the offender? How did the victim feel? Who's fault was that? What did the victim do to help herself?</p> <p>三、綜合活動：了解性騷擾，拒絕性騷擾，也不對他人性騷擾；了解性侵害的意義，學習自我保護。</p>	<p>15'</p> <p>5</p>	<p>新聞連結</p>	<p>能說出避免性騷擾的做法</p> <p>能說出什麼是性侵害</p>
<p>第四節 防治騷擾與侵害(2)</p> <p>一、導入活動:共讀繪本蝴蝶朵朵，討論朵朵遇到甚麼狀況?這是性騷擾還是性侵害? What happened to 朵朵? Was that sexual harassment or sexual assault? How did she feel? What did 朵朵/her mom do? Who's fault was that?</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 澄清性侵害迷思(配合課本第 155 頁)</p> <p>2. 搭配課本第 155 至 156 頁，說明防身三部曲。</p> <p>3. 搭配課本第 157 頁情境，分組進行討論及上台演練。</p> <p>三、綜合活動：利用 Kahoot!複習性騷擾、性侵害的定義及防身三部曲。</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>繪本</p> <p>投影片</p> <p>kahoot!</p>	<p>能說出性侵害的定義</p> <p>能說出避免遭受性侵害的方法。</p> <p>能說出面對歹徒的應變方法。</p> <p>能說出遭受性侵害後的處理方法。</p>
<p>第五節 性別平等與自我肯定-性別刻板印象</p> <p>一、導入活動:導入活動:以投影片搭配說明，進行性別</p>	<p>5</p>	<p>投影片</p>	

<p>刻板印象 gender stereotypes 快問快答。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀芭蕾男孩，說明性別刻板印象的殺傷力，提醒自以別被性別框架 gender frame 限制。 ✓ Break gender stereotypes, give talent a chance. 2. 各展所長接力賽：呈現六個關卡摺紙盒、調顏色、解數學題、成語高手、神射手、跳繩 50 下，男生女生各派六人參賽，每關每個選手獨立計時。 3. 檢視男女在同樣關卡花的時間，請學生發表觀看的想法。女生有比較擅長調色、摺紙、成語嗎？男生有比較善長數學、投籃、跳繩嗎？ ✓ Look at the time the 2 teams spent, what do you learn from it? ✓ Can girls do better in sewing, art or language? ✓ Can boys do better in math or sports? <p>三、綜合活動：搭配課本 158 頁「性別印象檢視表」，提醒不該抱持性別偏見，不論性別都該展現自我能力。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p>	<p>繪本</p> <p>紙、調色盤、水彩、水彩筆、水桶、數學題、成語單、籃球與投籃統、跳繩</p>	<p>能說出自己有哪些性別刻板印象，適時調整改進。</p>
<p>第六節 性別平等與自我肯定-認識自己肯定自己</p> <p>一、導入活動：講解桌遊「實話實說」的遊戲規則並請學生在學習單中牌卡列表部分，圈出符合自己的卡以及自己的三個優點及專長。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行桌遊「實話實說」。 2. 於學習單上記錄下收到的卡，寫下心得，教師請自願者分享。 3. 每人發下兩張便利貼，分別寫下給座號前後一位同學的肯定和建議。 4. 將收到的便利貼貼到學習單上，寫下看了同學的肯定和建議後，自己的感想和做法。請自願者發表。 <p>三、綜合活動：每個人都有優缺點，了解自己的特點，肯定自己；面對缺點並設法改進，可以讓自己感覺更好。</p>	<p>5</p> <p>20</p> <p>15</p>	<p>學習單 投影片 桌遊卡牌</p>	<p>舉出自己的優點及專長</p> <p>能對自己正面的評價，願意發揮自己的優點並面對缺點。</p>
<p>第七節 性別平等與自我肯定-我的未來不是夢</p> <p>一、導入活動</p> <p>發下特質、科目跟職業的英文小字卡，學生在文氏</p>	<p>5</p>	<p>小字卡、文</p>	

<p>圖上分類，這是專屬於男生的、女生的、還是共有的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Can a girl be a farmer? ✓ Can both genders be good nurses? ✓ Put the personalities, subjects and jobs in to the Venn diagram. 		<p>氏圖</p>	
<p>二、發展活動：</p> <p>1. 一一檢視各個職業需要甚麼特質或能力？兩性都可以擔任嗎？介紹不受職業刻板印象限制的職人。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ If you want to be a <u>nurse</u>, what kind of personality or ability do you need? ✓ Choose a job according to what you like, not what your gender is. 	<p>15</p>	<p>投影片</p>	<p>能說出從事某種職業所需的能力</p>
<p>2. 引導學生思考自己的興趣跟能力是甚麼，思考未來想做的工作時，願不願意放下性別的框架與束縛嗎？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What do you like? What are you good at? ✓ When you choose a job in the future, will you break gender stereotypes and give your talent a chance? <p>3. 完成學習單並徵求自願者分享。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Please finish the worksheet. 	<p>15</p>	<p>學習單</p>	<p>能根據自己的興趣和能力規劃未來的職業</p>
<p>三、綜合活動：職業無貴賤，也無性別之分，只要能根據自己的興趣和能力發展，不論從事哪一行業，只要肯努力，都能創造生命的價值。</p>	<p>5</p>		

領域科目	健康		授課年級	六年級	
單元名稱	聰明消費學問多- 消費停看聽-辨別購物欲望		設計者	王紫芳、李伊婷、王郁詞	
授課時間	1 節		教學者	李伊婷、王紫芳	
教材來源	康軒六上健康課程、自編		教學準備 與教學設 備	投影片、catalogue、學習單、白板與 白板筆	
總綱 核心素養	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作		領綱 核心素養	健體-E-A3 英-E-A3 健體-E-C2 英-E-C2	
學習重點	學習表現	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
	學習內容	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。			
學習目標	1. 學生能培養理性、負責任的消費態度。 2. Students will be able to tell if they need something or just want it.				
相關英語	vocabulary: higher/ lower/ hundred/thousand/ island/ stop /think /choose sentence: 1. What' s this? / What are these? 2. How much is it? / How much are they? 3. It' s / They' re (about)_____dollars. 4. Is it healthy? 5. What do you want to buy? 6. We want _____. 7. What do you need when you ...? 8. I want _____, because _____. 9. I need _____, because _____. 10. Do you need it or want it?				
教學歷程			時間	教學資源	評量
第五節消費停看聽-辨別購物欲望 一、導入活動：估價王 ✓ What' s this? ✓ How much is it? (Higher/ lower/ hundred/thousand) 二、開展活動： 1. 教師發下商品目錄，各組討論並用藍色白板筆圈選想買的東西，並計算出花費金額(如學生圈太多，則算大致金額或提供計算機，以免花太多時間)。 ✓ We want _____. ✓ They are (about)_____dollars. 2. 兩組一起，輪流分享該組的購物清單。 3. 有些組有買炸雞/冰淇淋，有些沒有，詢問小組為什麼?健康嗎?每組都想買 iPhone，健康嗎?為什麼?			7 15	投影片 catalogue 白板筆 計算機	

<p>4. 教師告訴學生每組只有 1000 元，請學生用紅色的白板筆圈出想買的。</p> <p>✓ If we have only 1000 dollars, we want _____.</p> <p>5. 請學生比較兩次圈選的商品，想想有甚麼差別、是甚麼影響他們的抉擇，歸納出「想要」與「需要」。</p> <p>6. 假設今天要去沒有網路、沒有商店的荒島進行一日戶外教學，請學生選出一樣最想要、一樣最需要的商品，並寫出原因，接著輪流在小組分享。</p> <p>✓ I want _____, because _____.</p> <p>✓ I need _____, because _____.</p> <p>7. 請自願的學生說說剛剛聽到的、印象最深刻的分享。</p> <p>8. 老師提醒「想要」和「需要」的區分並不一定有正確答案，要根據情境判斷。</p>	8	學習單	學生能辨別購物欲望。學生能辨別需求及狀況，做出理智的消費決定。
<p>二、綜合活動：</p> <p>1. 情境購物快問快答：投影片呈現各式商品，學生回答在特定情境下，想要或需要甚麼。</p> <p>2. 教師結論：面對購物欲望時，要辨別自身的需求，做出理智消費決定。Stop→think→choose 紅綠燈</p>	10		

金門縣金湖鎮金湖國民小學 109 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

六年級英語融入健康領域教學單元設計理念與架構

一、課程設計

(一)本課程活動設計適用於國小六年級學生之健康領域教學。

(二)本教材之課程設計理念：

1、課程設計「全人健康」為健康領域的思考主軸，從情感教育與網路素養、食品安全與醫療資源等兩個面向進行探究與解決問題，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的能力，並符合學生文化背景

2、以對話、體驗、問題解決為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。

3、透過英文為學習工具，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到學習健康相關知識為目標。

二、教學執行：

本課程共有二個單元，讓學生透過課堂討論、解決問題、角色扮演…等多元方式進行課程學習，第一單元「青春進行曲」讓學生學習認識自己、正確的兩性互動、愛的表達與拒絕技巧，透過批判性思考了解網路交友的危險性、認識網路沉迷及避免方式，並能主動遠離不當的色情資訊；第二單元「食在安心健康醫點通」則是讓學生學習外出用餐時必須注意的餐飲衛生、檢視家中食品安全、了解食品中毒的原因種類與因應方式、就醫的科別辨識、認識就醫的義務、培養珍惜健保資源的態度。

執行課程前，教師們確實進說課、觀課與議課的共備流程，讓課程執行更具成效。可於課堂中融入教學活動的初步規劃如下：

- 妙語說書人-說-英語課程融入學校特色課程。
- 繪聲繪影趣-說、寫的能力-學生依據課程所學融入表演藝術。

三、學習成效評量

1、學習後測：

擬定學期學習目標(聽說讀寫能力)後，進行學習後測，了解英語融入健康領

域教學之學習改變，並透過教學過程中的形成性評量、實作評量、課室觀察等多元評量方式，以了解學生的學習成效。

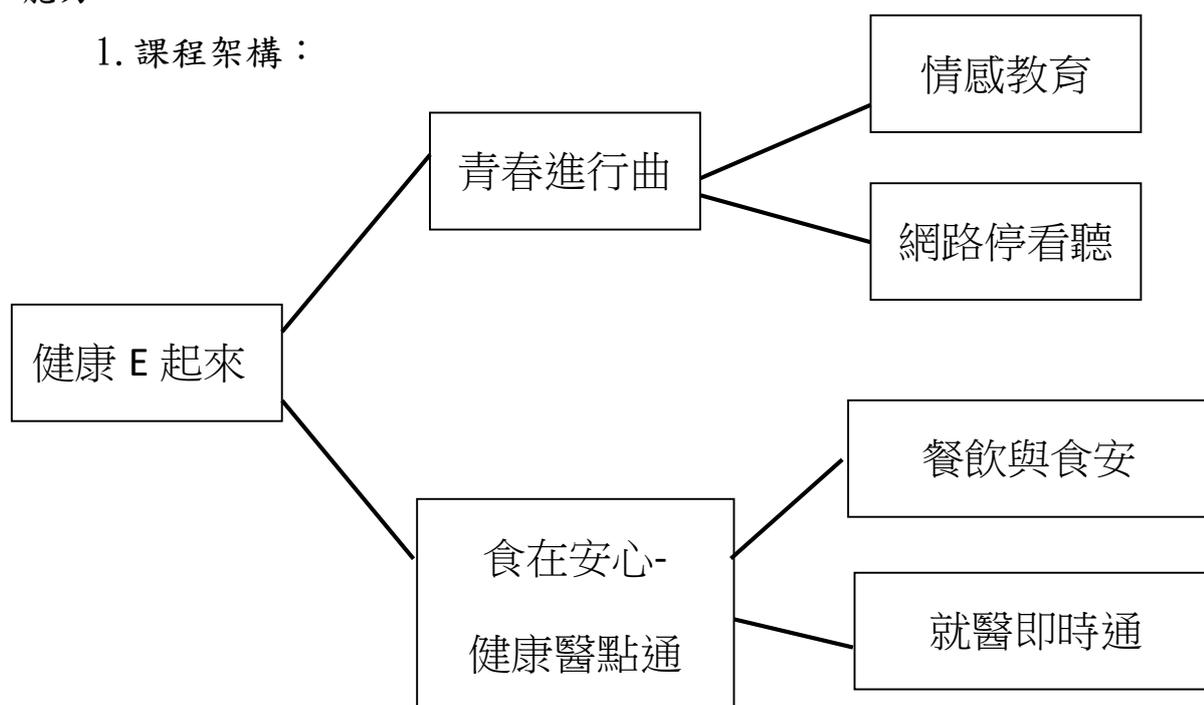
2、成效分析：

社群成員參與英語融入健康領域教學之心得檢視，並配合公開觀課教學觀察，彙整相關之教學內容，進行成效分析，並邀請專家輔導形式進行滾動式修改以達更好的教學成效。

四、課程架構

本校以六年級四個班級為實施對象，將英語融入每週一節的健康課程，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入與主題相關英語字彙與句型，透過課程設計，提供學生健康領域中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力。

1. 課程架構：



2. 教學主題設計

週次	主題	健康核心素養	健康課程內容	英語相關內容
1.	主題 一、青	健體-E-A2 具備探索身體活動與	一、情感教育(1-5週) 1. 能察覺自己的期	第一節
2.				traits, important, observe, ✓ Why is that trait

3.	春進行 曲	健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	待與需求	important to you ? ✓ What do you need?	
4.		健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	2. 能省思自己的表現，並寫出對自己的期許。	第二節 accept, respect ✓ How can you tell her/him you like her/him?	
5.			3. 能說出告白方法的優缺點。	第三節 ask, refuse, ✓ How can you tell him/her you don't like him/her?	
6.			4. 能辨識哪些行為是性騷擾	第四週 difference. sex ✓ What's the difference if ...	
7.			5. 能說出合宜拒絕別人的注意事項。	二、網路停看聽(6-7週)	第五節 empathy, polite ✓ I don't like it because...
			6. 能說出性所代表的意義。	1. 能說出網路交友可能引發的後果。	✓ What can we do to prevent it?
			7. 能說出與異性相處的合宜作法。	2. 能舉例說出可提供正確性知識的管道。	第六節 safe, dangerous, protect, ask sb. out, information ✓ How can you protect yourself? ✓ What message do you get?
	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3. 能說出網路沉迷對生理、心理、行為層面的影響。	第七節 addictive, Internet addiction, harmful ✓ How do you feel when you...? ✓ Do you think you're addictive to the Internet?		
	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	4. 能說出改善網路沉迷的方法。			
8.	主題二 聰明 消費 學問多	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	一、餐飲與食安(8-12週, 第10週期中考)	第一節 eat out, food safety and hygiene ✓ What should you observe?	
9.		健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1. 能說出外出用餐的餐飲衛生注意事項	第二節 poisoned, possible harm, ✓ Why did it happened? ✓ What can a food	
10.			2. 能說出常見的食品安全問題		
11.			3. 能針對一個食品安全問題，說出		
12.					
13.					

14.	<p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C1</p> <p>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>至少一種處理方式和預防方法。</p> <p>4. 學生能將食品填入冰箱正確位置。</p> <p>5. 學生能說出不同食品適合的儲存方式。</p> <p>6. 能說出食品中毒的原因。</p> <p>7. 能說出食品中毒的種類、症狀、預防方法。</p> <p>8. 能說出食品中毒時的自我照顧方式。</p>	<p>company/consumer do?</p> <p>第三節</p> <p>refrigerator/fridge,keep</p> <p>✓ Keep food in the right place?</p> <p>✓ Where/How should we keep it?</p> <p>第四節</p> <p>foodborne outbreak/ food poisoning,</p> <p>✓ Why do people get food poisoning?</p> <p>✓ What should you do when you get food poisoning?</p> <p>✓ What can you eat when you get food poisoning?</p> <p>第五節</p> <p>emergency room, department,clinic</p> <p>✓ What happened?</p> <p>✓ Which department should you go?</p> <p>第六節</p> <p>health ID card,copy, national health insurance,cherish medical resources</p> <p>✓ Will you go to a hospital or a nearby clinic? Why?</p> <p>✓ What can we do for the Health Insurance?</p> <p>第七節</p> <p>medical process, healthcare communication, throw away</p> <p>✓ How do throw away your medicine?</p>
15.		<p>二、就醫即時通(13-15週)</p> <p>1. 學生能說出需要急診的要素</p> <p>2. 學生能說出常見症狀與對應科別</p> <p>3. 能說出分級醫療制度的作用與實施方式。</p> <p>4. 能說出部分負擔制度的作用與實施方式。</p> <p>5. 能說出珍惜醫療資源的行為。</p> <p>6. 說出病患及病患家屬就醫的義務及其作法。</p> <p>7. 能說出正確處理廢棄藥品步驟。</p> <p>8. 能說出正確用藥具體作法。</p>	
16.	畢業考週-健康 E 起來(英語融入健康領域學習期末成果展示)		
17.	畢業典禮週		

【教學活動設計表-第一單元】

領域科目	健康		授課年級	六年級	
單元名稱	非常男女大不同		設計者	李伊婷、王郁詞	
授課時間	7 節				
教材來源	1. 康軒六上健康課程、 2. 國小性教育/情感教育怎麼教? by 積穗國中龍芝寧老師(雲林縣 102 年度「性教育教學實務策略分析」教師增能) 3. 小六生,談情說愛,愛什麼? by 多年國小黃滢如老師 4. 國民健康署青少年網站:性福 e 學園國小教學模組				
教學準備與教學設備	投影片、白板與白板筆、學習單				
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	領綱 核心素養	健體-E-A2 英-E-A2 健體-E-B1 英-E-B1 健體-E-B2 英-E-B2 健體-E-C2 英-E-C2		
學習重點	學習表現	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
	學習內容	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。			
議題融入	性別平等教育	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。			
學習目標	1. 學生能認識自己,學習合宜表達情感及與異性相處的技巧和態度。 2. 學生能了解網路交友及網路沉迷的危險。				
各節內容	第一節 我喜歡你 第二節 愛要怎麼說 第三節 拒絕要說出口 第四節 知性話題 第五節 異性好朋友 第六節 網路停看聽 第七節 網路沉迷知多少				
教學歷程			時間	教學資源	教學評量
第一節 我喜歡你 一、導入活動:經過一個寒假的分別,終於回到學校,假期			5		

<p>中你最想念誰?回到學校，看到誰最開心?</p> <p>二、開展活動：你喜歡她什麼?</p> <p>情境：大雄(Nobita)寒假時發現好想念靜香(Shizuka)，計畫著開學要跟她告白，Dorami問他真的喜歡靜香嗎?喜歡她什麼呢?</p> <p>(1)從學習單中四個類別的愛情卡特質 traits 列表中，選出你覺得大雄喜歡靜香的點，並討論那為什麼那對大雄很重要。</p> <p>✓ Look at the traits, why does Nobita like Shizuka?</p> <p>✓ Why is that trait important to Nobita? What does Nobita need?</p> <p>(2)從四個類別的愛情卡特質列表中，選出你覺得喜歡的對象應該要具備的?逐一討論每項需求背後的原因。</p> <p>(3)討論要如何得知對方有這樣特質?歸納出要長期觀察，以防受騙。</p> <p>(4)希望對方有各種優秀的特質，自己也要成為更好的人，看看特質列表，自己有哪些很棒的特質?說說同學有哪些很棒的特質?</p> <p>(5)從特質列表中，每類挑出一項自己最重視的，並加以反思，寫出對自己的期許。</p> <p>三、綜合活動：要認識自己、欣賞自己，才有能量愛別人唷!</p>	30	學習單	<p>能察覺自己的期待與需求</p> <p>能說出自己的優點</p> <p>能省思自己的表現，並寫出對自己的期許。</p>
<p>第二節 愛要怎麼說</p> <p>一、導入活動:經過和 Dorami 的討論，大雄發現自己真的喜歡靜香，請問大雄可以怎麼做?</p> <p>What can Nobita do?</p> <p>二、開展活動</p> <p>1. 討論：大雄徵詢了四個好朋友，好朋友問他怎麼知道自己喜歡靜香?你知道為什麼嗎?怎麼知道自己喜歡一個人?</p> <p>How do you know you like her?</p> <p>2. 分組討論:大雄的四個好朋友幫他想了以下的辦法，各有甚麼優缺點?你有更好的方式嗎?</p> <p>(1)胖虎(Takeshi):壁咚靜香，叫她當你的女朋友，不然就不放過她!Block her path. Force her to be your girlfriend.</p> <p>(2)小夫(Sneech):每天送靜香她喜歡的玩具和蛋</p>	5	投影片	<p>能說出告白方法的優缺點。</p>
	5	小白板、白板筆	

<p>糕!她很感動就會跟你在一起! Send her lovely gifts and cake every day. She will be happy and be your girlfriend.</p> <p>(3)小衫(Hidetoshi):好好用功讀書或是運動、學才藝,女生都喜歡有才華的男生! Start studying hard or learn a sport or talent. Girls like brilliant boys.</p> <p>(4)小叮嚀(Doraemon):每天偷看她洗澡就好了,我借你道具。Be a peeping Tom. I' ll help you.</p> <p>3. 小組發表,同學回饋,教師引導學生注意怎樣的告白與追求不受歡迎,甚至是性騷擾的行為。</p> <p>4. 挑選覺得適合的方式演練,練習合宜表白的行動策略(態度、場合、怎麼說)。</p> <p>5. 討論:你練習了、努力了,對方就一定會接受嗎?就會喜歡你嗎?為什麼?</p> <p>三、綜合活動:教師統整,每個人都有喜歡別人的自由和權利,也有拒絕別人的權利。不管告白成功或失敗,都要尊重別人的自主決定。</p>	<p>15</p> <p>5</p>		<p>能辨識哪些行為是性騷擾</p>
<p>第三節 拒絕要說出口</p> <p>一、導入活動:教師拿出一包草莓泡芙,詢問學生吃過嗎?要試試看嗎?。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Have you eaten it before? ✓ Would you like one? (Yes, please./No, thank you.) <p>二、開展活動:</p> <p>1. 一定要吃泡芙嗎?</p> <p>(1)詢問吃了泡芙的小孩是否喜歡?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do you like it? Why? <p>(2)討論可以怎麼吸引不想吃的學生嘗試,並試試看。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Some of you don' t want to try it, what can we do? <p>(3)如果還有人不想吃,可以不可以逼他吃?別人逼你,你會怎麼樣?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Can we make him eat it? Why? ✓ How do you feel if people do it to you? <p>(4)詢問不想吃的小孩原因,以及被「盧」的時候的感覺。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Why don' t you want to try? 	<p>5</p> <p>10</p>	<p>草莓泡芙</p>	

<p>✓ How do you feel when I ask you again and again?</p> <p>(5)你不喜歡泡芙，是泡芙的錯嗎?是你的錯嗎?</p> <p>✓ Is it your fault when you don' t like a puff?</p> <p>✓ Is it the puff' s fault when you don' t like it?</p> <p>(6)如果有人要推薦你他喜歡的食物，你可以接受，也可以拒絕；如果有人告白你也是。</p> <p>2. 被告白了怎麼辦? 先確認自己的心意</p> <p>(1)喜歡對方→思考現在適合交男女朋友嗎?還是當朋友就好?</p> <p>(2)不喜歡對方→拒絕。</p> <p>3. 討論如何拒絕並實際演練。：溫柔、堅定，不要言語或肢體暴力去傷害對方的自尊或身體。但也不要曖昧拖延讓對方以為自己還有希望、以為你們有在戀愛。</p> <p>三、綜合活動:被拒絕是很正常的事情，就像美味的泡芙也會有人討厭，不需感到「丟臉」，喜歡是不能勉強的。青春期受到異性吸引是很正常的，可以先當朋友，多觀察、多相處，學習與異性建立良好互動。</p>	<p>20</p> <p>5</p>		<p>能說出合宜拒絕別人的注意事項。</p>
<p>第四節 知性話題</p> <p>一、導入活動：大雄班上的方法去跟靜香告白了，你覺得靜香有甚麼回應?為什麼?</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 假如今天告白成功，兩個人「在一起」了，兩個人的相處和單獨與其他人互動會有什麼不一樣?</p> <p>✓ What' s the difference if they are 'together' (go steady)?</p> <p>✓ Can Nobita <u>call her every night</u>?</p> <p>✓ Can Nobita <u>kiss her</u>?</p> <p>✓ Can Shizuka say no if she doesn' t want it?</p> <p>2. 當接受對方的感情告白，就表示兩人許下了一份愛的約定，而約定的內容和方式是可由兩人協商討論的，要尊重彼此的感覺和身體自主權。</p> <p>3. 知性時間：大雄和靜香可以有「性」嗎?為什麼?「性」到底是什麼呢?</p> <p>✓ Can they have sex? Why not?</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>投影片</p>	

<p>✓ What is sex?</p> <p>(1)教師說明性的含意及中外古今對性的不同看法。</p> <p>(2)請學生表達個人對性的看法。</p> <p>(3)師生共同討論性與愛的重要性，省思並修正自己對性的觀念。</p> <p>(4)補充未成年性行為的健康問題與法律問題。</p> <p>三、綜合活動：與異性相處，要溝通、尊重；「性」是一種表達情感的方式，也是每個人必須學習的重要課題。</p>	5		能說出性所代表的意義。
<p>第五節 異性好朋友</p> <p>一、導入活動：你認識櫻桃小丸子裡面的花輪 Hanawa 同學嗎?你喜歡這樣的男生嗎?為什麼?</p> <p>Do you like Hananwa? Why or why not?</p> <p>二、開展活動：</p> <p>1. 想個好辦法：花輪 Hanawa 喜歡對小丸子 Maruko 說 Hello, baby，班上同學都說他們兩個在一起，喜歡花輪的美環 Hanako 還因此生小丸子的氣。但小丸子只是想跟花輪當好朋友啊!你覺得小丸子面對同學、花輪、美環有什麼感覺?她可以怎麼辦?分組討論並輪流發表。</p> <p>✓ How does she feel?</p> <p>✓ What can she do?</p> <p>2. 教師統整：與異性成為好朋友是難得的經驗，應該真誠溝通，勇於表達感受；其他人也要將心比心，抱持尊重態度。</p> <p>3. 地雷大解密：有沒有發現和異性相處，好像有和同性之間不同的地雷?</p> <p>(1) 寫出最討厭異性對自己或是在班上三個行為、不舒服的原因、應對的方法，並在小組內分享。</p> <p>✓ Sometimes boys/girls like to do some things and make you angry. Write down 3 things you don' t like most, why, and how did you react.</p> <p>(2) 小組代表分享剛剛聽到</p> <p>(3) 最出乎意料的行為。</p> <p>✓ Please share the most surprising thing you heard in your group.</p> <p>(4) 教師詢問異性是否知道這些事情令人不舒服?可以如何避免?</p> <p>✓ Do you know that girls/boys don' t like it?</p>	5 10 20	白板，白板筆	

<p>(4) 如果同學陷入網路沉迷，你可以說什麼話救他脫離沉迷現象？</p> <p>✓ If your friend is addictive to the Internet, what can you tell him?</p> <p>2. 教師統整前述討論，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，可以參考課本 P. 88, 89 方式回復正常上網行為。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 請學生訂下目標，回家監控自己的網路使用狀況。</p> <p>2. 教師撥放網路沉迷-我的第二人生影片。</p> <p>3. 提醒學生現實生活也像網路電玩一樣充滿挑戰，要培養正確使用網路的觀念與態度，避免網路沉迷的負面影響。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>上周的學習單</p> <p>https://youtu.be/3WY4lz4Jnl</p> <p>s</p>	<p>路沉迷的方法。</p>
--	---------------------	---	----------------

【教學活動設計表-第二單元】

領域科目	健康		授課年級	六年級
單元名稱	食在安心-健康醫點通		設計者	李伊婷、王郁詞
授課時間	7 節			
教材來源	<p>康軒六上健康課程、</p> <p>https://www.ccohs.ca/oshanswers/prevention/kitchen_hygiene.html</p> <p>健康飲食啟示錄教案 @瑞坪國中午餐教育網</p> <p>http://host.rpihs.tyc.edu.tw/lt/lunch/album/eeee</p>			
教學準備與教學設備	投影片、學習單			
總綱 核心素養	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>領綱</p> <p>核心素養</p>	<p>健體-E-A2 英-E-A2</p> <p>健體-E-B1 英-E-B1</p> <p>健體-E-B2 英-E-B2</p> <p>健體-E-C1 英-E-C1</p>	
學習重點	學習表現	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		
	學習內容	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>		
議題融入	議題融入	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		

<p>第二節 食安小尖兵</p> <p>一、導入活動：學生分享外出「外食環境衛生評量」的觀察結果，以及想法，教師肯定學生的紀錄，統整外食時要依循餐飲衛生注意事項選擇合適的用餐地點。</p> <p>✓ I see _____.</p> <p>It' s not OK because _____.</p> <p>✓ They can do better by _____.</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 撥放「吃甚麼都有毒」影片，詢問學生對於食品安全問題的瞭解。</p> <p>✓ What message do you get from the video?</p> <p>✓ Why is it 'poisoned'? Take a guess.</p> <p>2. 教師準備新聞影片、案例簡報並搭配課本帶領學生閱讀新聞案例，並針對每一則案例進行分析及討論，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>✓ Why did it happen?</p> <p>✓ What are some possible harm it may cause?</p> <p>3. 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>✓ What can a food company/ restaurant do on the food safety issue?</p> <p>✓ What can a consumer do?</p> <p>4. 配合課本常見的食品安全问题，帶領學生討論相關的處理方式及預防方法。</p> <p>✓ What can we do?</p> <p>三、統整活動</p> <p>總結討論，提醒學生平時應注意與食品安全相關的資訊，避免買到有問題商品；也要檢視家中是否正在使用有問題的食品，已做出適當的處理。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>學習單</p> <p>https://youtu.be/IIP_czV6XEE</p> <p>投影片</p>	<p>能說出常見的食品安全问题</p> <p>能針對一個食品安全問題，說出至少一種處理方式和預防方法。</p>
<p>第三節 冰箱與食安</p> <p>一、導入活動：如果我有個新冰箱，你想裝些什麼？請自願學生到台前，將喜歡的食品擺放至簡報上的空冰箱裡。</p> <p>✓ If you have a new refrigerator, what do you want to put in?</p> <p>✓ Where(in what place) in the fridge do you want to put it?</p> <p>二、開展活動</p> <p>1. 播放「食物放冰箱就好？擺錯了細菌倍數增生」影片</p>	<p>5</p> <p>15</p>	<p>https://www.yout</p>	

<p>(前 5 分鐘)，分組討論得到什麼訊息？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What message do you get from the video? <p>2. 教師說明家中食品安全，從正確儲存食物做起。介紹冰箱中各類食物擺放位置。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Keep food in the right place <p>3. 發下學習單，學生將常見食品清單填入冰箱適當位置。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Where/How should we keep it? <p>4. 討論哪些是不適合或不需要放冰箱的食品、儲存時應注意那些事項。</p> <p>5. 播放「日常食安由冰箱做起」並討論得到的訊息。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 以快問快答方式，統整學習重點，搞清楚不同食品該如何儲存而不是全丟冰箱；冰箱要分類、避免交叉感染；先進先出，可標示日期提醒自己什麼要先用；利用容器收納、可視的擺放。</p> <p>2. 提醒學生回家檢視冰箱收納、協助整理冰箱，並完成學習單第二部分。</p>	15	<p>ube.com/watch?v=-YgMAzh13Xc</p> <p>學習單</p> <p>https://youtu.be/oGYUsJPdmi4</p>	<p>學生能將食品填入冰箱正確位置。</p> <p>學生能說出不同食品適合的儲存方式。</p>
<p>第四節 食品中毒 foodborne outbreak/ food poisoning</p> <p>一、導入活動:撥放「食品芝麻官」影片，詢問關於沙門氏菌問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What is the bad guy in the video? ✓ Where can you find it? ✓ Why do they want to catch it? <p>二、發展活動</p> <p>1. 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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What is foodborne outbreak/food poisoning? ✓ Why do people get food poisoning? <p>2. 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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What are the types of food poisoning? <p>3. 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，討論食品中毒時的處理方式食品中毒的自我照護原則。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ What should you do when you get food poisoning? 	10 10 15	<p>https://youtu.be/vdNOhp-qoBE</p> <p>https://youtu.be/gG8z0cS0p9E</p>	<p>能說出食品中毒的原因。</p> <p>能說出食品中毒的種類、症狀、預防方法。</p> <p>能說出食品中毒時的自我照顧方式。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ What can you do when you catch a cold? ✓ When do you need to see a doctor? ✓ Will you go to a hospital or clinic? <p>(2) 感冒到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？為什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Is it OK to go to an Emergency room when you have a cold? Why? <p>2. 說明「分級醫療」的轉診制度並介紹家庭醫師的好處。</p> <p>3. 引導學生探討「部分負擔」copay 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>4. 播放「讓老外震驚的台灣健保」影片，討論台灣健保帶給我們什麼好處，珍惜醫療資源還可以怎麼做。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ How does Taiwan's National Health Insurance help us? ✓ What can we do for the Health Insurance? <p>三、統整活動：總結討論，提醒全民健保資源有限，應珍惜且善用醫療資源。</p>	10	https://www.youtube.com/watch?v=pDPwufam8wA	<p>能說出分級醫療制度的作用與實施方式。</p> <p>能說出部分負擔制度的作用與實施方式。</p> <p>能說出珍惜醫療資源的行為。</p>
<p>第七節 就醫即時通</p> <p>一、導入活動：教師呈現 2 則針對 Covid-19(或其他醫療新知)的訊息圖，請學生發表這是真的嗎?要如何確認？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do you think it's true? Why? ✓ How can we check it? <p>二、發展活動</p> <p>1. 就醫義務 medical rights :</p> <p>(1) 充實正確醫療訊息，小心求證</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ When you see a medical information, how can you check it? <ul style="list-style-type: none"> ● Check NHI website for more new medical information.: https://www.nhi.gov.tw ● Read trustworthy newspaper/magazine/ health columns. ● Ask a doctor/ nurse/ pharmacist/ nutritionist. <p>(2) 就醫時提供醫師充足訊息。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ When you go to see a doctor, what do you need to tell him/her? <p>(3) 對醫療過程有疑問時，和醫事人員理性溝通。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ If you have any questions about the medical process, what can you do? <p>2. 教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫</p>	5 15	<p>投影片</p>	<p>說出病患及病患家屬就醫的義務及其作法。</p>

<p>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>3. 醫病溝通 healthcare communication 案例討論。</p>			
<p>4. 用藥安全與迷思討論：針對課本情境，討論錯誤用藥行為、廢棄藥品處理、用藥迷思。</p>	15		能說出正確處理廢棄藥品步驟。
<p>How do you throw away your medicine?</p>			能說出正確用藥具體作法。
<p>三、統整活動：以快問快答方式，重點整理與釐清。</p>	5		

<p>✓ Why do you put it there?</p> <p>4. 教師使用投影片介紹冰箱各部分適合存放的食物、擺放的原則(先進先出、註明日期等)以及相關儲存用具(保鮮盒、標籤等)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do we need to put it in the fridge? 要不要冰冰箱? ✓ Is it well-packed? 有沒有包裝? ✓ First in, first out. / Mark the date if there' s no expiry date 先進先出; 標示收到的日期 ✓ Where can we keep it? 存放的位置 <p>5. 各組取回貼在黑板上的冰箱, 根據剛剛學到的原則進行修正, 教師視各組修正過後的結果, 如有明顯不同則再次討論; 如時間來不及, 則全班一起修正。</p>	10		擇儲存方式的理由。
<p>二、綜合活動：</p> <p>1. 以問答方式, 統整學習重點: 搞清楚不同食品該如何儲存而不是全丟冰箱; 利用容器收納、可視的擺放; 先進先出, 標示日期提醒自己什麼要先用; 冰箱要分類、避免交叉感染; 食物冰冰箱還是會壞, 還是盡快吃掉最好。</p> <p>2. 請學生把正確使用冰箱的觀念帶回跟家人分享。</p>	5		學生能正確的保存食品。學生能說出正確保存食品的方法。

高雄市左營區龍華國民中學

109 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

健康與體育領域(健康)課程架構

一、教學理念

健康教育主要在於培養具備健康生活與終身健康知識、能力與態度的健全國民，其重要內涵有（一）以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習（二）運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者（三）建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等。

上開各項內涵，不僅可以從課程內容習得，更可以透過英語的融入而得到更不一樣的學習，相對也將規劃不同以往的課程操作與互動方式，非常期待也值得期待。

二、各學期單元主題【康軒版】

單元	章節/主題	課程內容	備註
第一單元 歌詠青春合奏曲	第 1 章 飛揚青春擁抱愛	身體界線、身體自主權、尊重與接納性別特質多樣性	
	第 2 章 青春愛的練習曲	情感發展進程、情感發展應具備的態度、各種情感互動的生活技能	
	第 3 章 青春愛的變奏曲	危險情人的特質、拒絕私密照及遠離約會強暴、建立健康情感價值觀	
第二單元 健康飲食生活家	第 1 章 飲食源頭探索趣	食品選購原則、食品標章與營養標示、建立選購食品的價值觀	
	第 2 章 安全衛生飲食樂	覺察外食環境的衛生安全、了解食物中毒、居家飲食衛生安全維護原則	
	第 3 章 食品安全行動派	消費者的權利與義務、食安事件預防關鍵、運用倡議技能捍衛飲食安全	
第三單元 無毒青春健康行	第 1 章 致命的迷幻世界	毒品對身心的影響、學會避免入毒境的技巧、建立拒絕毒害的生活型態	
	第 2 章 成為毒害絕緣體	了解現代毒品的新挑戰、建立拒毒的態度與技巧、打造個人的反毒生活型態	

單元	章節/主題	課程內容	備註
第一單元 永續經營健康路	第 1 章 美妙的生命	生命如何形成、孕婦生心理變化與尊重照護	

	第2章 生命的軌跡	人生歷程、各階段挑戰及學習	
	第3章 伴生命共老	學著正向看待生命歷程、陪伴長者建立樂活的老年生活	
第二單元 慢性病的世界	第1章 健康人生，少糖少癌	癌症、糖尿病介紹與預防	
	第2章 小心謹腎，慢不經心	高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防	
	第3章 慢慢長路不孤單	患者與照顧者的身心調適與生活調整	
第三單元 千鈞一髮覓生機	第1章 安全百分百	包紮技巧及傷口照護、正確使用適合的急救方法	
	第2章 急救一瞬間	心肺復甦術 CPR、自動體外心臟電擊去顫器 AED 操作步驟	

三、教學執行(109 學年度上學期)

主題/單元名稱	1-1 飛揚青春擁抱愛	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級	節數	3節課（45分鐘／節）
總綱核心素養	A 自主行動 A2系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
學習表現	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		

學習內容	<p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>
學習目標	<p>一、了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，瞭解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。</p> <p>二、因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> <p>三、公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。</p>
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>
<p>英語學習</p> <p>(專業英語及溝通用語)</p>	<p>使用到的英語單字：</p> <p><u>第一節</u></p> <p>身體接觸 physical/body contact</p> <p>握手 shake hands 牽手 hold hands 搭肩 hand on shoulder 擁抱 hug 親吻 kiss</p> <p>感覺 feelings 溫暖 warm 愉快 happy 尷尬 embarrassed 不舒服 uncomfortable</p> <p>噁心 disgusting</p> <p>界線 boundary 身體界線 body boundary 身體自主權 body autonomy</p> <p>私密部位 private parts 敏感部位 sensitive parts 公開部位 public parts</p> <p><u>第二節</u></p> <p>身體自主權 body autonomy 性騷擾 sexual harassment</p> <p>思考 thinking 行為 behavior 心理 mental 身體感覺 physical feeling</p> <p>相信直覺 trust yourself 表達立場 say no 尋求協助 ask for help</p> <p><u>第三節</u></p> <p>性別 gender 生理性別 sex 社會性別 gender 性別光譜 gender spectrum</p> <p>性別氣質 gender expression 性別角色 gender role 性別認同 gender identity</p> <p>性取向 sexual orientation 性別刻板印象 gender stereotypes 性別偏見 gender bias</p> <p>性別歧視 sexism 性別多樣化 gender diversity</p> <p>性別友善 gender friendly</p> <p>支持性別友善 support gender friendly 反性騷擾 against sexual harassment</p> <p>反性別歧視 against sexism</p> <p>使用到的對話句子</p> <p><u>第一節</u></p> <p>你/妳有什麼感覺呢？</p> <p>How do you feel about it?</p> <p>人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。</p> <p>People may have different kinds of body contact with others in different situations.</p>

你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？

When do you hold hands with your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何？

When do you hug your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？

What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?

請各位同學用藍筆、紅筆與鉛筆，畫出自己的身體界線。

Please use blue pens, red pens and pencils to draw your body boundaries.

紅筆：不可以被碰觸的身體部位

Red pens: body parts that cannot be touched.

藍筆：可以觸碰的身體部位

Blue pens: body parts that can be touched.

鉛筆：因人而異可以接受被碰觸的身體部位（標注上可以觸碰你/妳的人）

Pencils: The body parts that can be touched varies from person to person.

(Mark the person on the body area that can be touched.)

你/妳覺得身體界線有一致的標準嗎？

Do you think there is a consistent standard for body boundary?

如何讓別人知道自己的身体界線呢？

How to let others know your body boundaries?

當你不了解對方的身體界線，不小心冒犯了怎麼辦？

（有時候是誤會了，以為是可以觸碰的部位）

What should you do when you accidentally offend others?

(Sometimes it's a misunderstanding that is a touchable part.)

第三節

什麼是性別（生理性別、社會性別）？

What is gender (sex, gender)?

什麼是性別光譜？What is the gender spectrum?

什麼是性別氣質？What is gender expression?

什麼是性別角色？What are gender role?

什麼是性別認同？What is gender identity?

什麼是性取向？What is sexual orientation?

什麼是性別刻板印象？What are gender stereotypes?

什麼是性別偏見？What is gender bias?

什麼是性別歧視？What is sexism?

你如果是受害者，你會怎麼做？

If you are the victim, what will you do?

受害者應該如何處理情緒與壓力？

How should victims deal with their emotions and stress?

你會用甚麼行動支持受害者？

What actions will you take to support the victims?

學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機（學習目標一）P4</p> <p>一、教師帶領學生閱讀課本中三個身體接觸 physical/body contact 的情境，透過情境中三位角色對於身體接觸的看法，協助學生解讀每個人對身體接觸的感受都不同。進一步讓學生思考這些情境下的身體接觸，自己會有什麼身體上的感受，並請學生思考後進行經驗分享。</p> <p>你/妳有什麼感覺呢？ How do you feel about it?</p> <p>二、教師播放數張身體接觸的圖片讓學生觀看，如握手 shake hands、牽手 hold hands、搭肩 hand on shoulder、擁抱 hug、親吻 kiss.....等，教師與學生討論這樣的身體接觸可能發生在什麼情況、對象？教師說明人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。People may have different kinds of body contact with others in different situations.</p> <p>三、教師透過與學生討論下列問題，延伸介紹人與人身體接觸後可能產生的感覺 feelings，如：溫暖 warm、愉快 happy、尷尬 embarrassed、不舒服 uncomfortable、噁心 disgusting.....等。除了每個人的感覺可能不同外，不同對象的身體接觸感覺也會不一樣，而這些不同的感覺背後又代表著何種意義？</p> <p>你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？ When do you hold hands with your family or friends? How do you feel about it?</p> <p>你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何？ When do you hug your family or friends? How do you feel about it?</p> <p>你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？ What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?</p>	10 分鐘	
<p>我的身體我感受：碰觸的意義（學習目標一）P5</p> <p>一、教師播放美國心理學家哈洛 Harry Harlow 中在 1959 年的「恆河猴實驗」影片。</p> <p>二、教師說明心理學家哈洛 Harry Harlow 以研究嬰兒時期養育者關係、依賴關係、社交孤立為重心。當時大部分心理學家在人際關係上的看法都以行為主義的思想為圭臬，認為有奶便是娘，但是哈洛在其論文《愛的本質》(The Nature of Love) 中卻肯定了安全感、愛、親密關係等概念的重要性。</p> <p>三、教師簡介哈洛的實驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 代母實驗：將初生猴子和兩個玩偶放在一起，一個用布造，提供溫暖但不提供食物；另一個用鐵絲造，冰冷生硬但卻有一個裝滿牛奶的奶瓶。小猴子傾向與「布媽媽」相處，即使將食物放在「鐵絲媽媽」懷裏，小猴子吃過食物之後，仍會跑到布媽媽身上；受到驚嚇 	15 分鐘	

<p>時，小猴子也會跑到布媽媽身上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 剝奪母愛：在缺少玩伴或母親之下成長的猴子，較易恐懼，或較易攻擊別的猴子或人類。 3. 社交孤立：將初生的猴子孤獨地在隔絕的籠裏生活六個月後，這些猴子嚴重將缺乏社交能力。若將在正常社交環境下長大的猴子，孤立六個月，回到正常的生活情境之後，他們只能夠復原部分的社交能力。 4. 絕望之井：把猴子頭朝下在黑屋子吊了兩年。猴子後來出現了嚴重的、持久的、抑鬱性的精神病理學行為。 5. 鐵娘子 (Iron Maiden) 實驗：鐵娘子是哈洛設計的一種特殊的代母，她會向初生的猴子發射鋒利的鐵釘，並且向牠們吹出強力冷氣，把猴子吹得只能緊貼籠子的欄杆，並且不停尖叫。 6. 面具實驗：哈洛猜測臉是愛的另外一個變數。哈洛把初生的猴子與一個臉部沒有任何特徵的絨布代母關在一起。猴子愛上了無臉代母。但當逼真的猴面具安裝在絨布代母臉上後，猴子變得害怕絨布代母。 7. 恐怖隧道：哈洛做了一個平常體溫是 37°C 但可以急速的降至 2°C 的絨布代母，使初生的猴子因為代母體溫的突然冰寒而嚴重精神錯亂。 <p>四、教師與學生討論關於哈洛「恆河猴實驗」當中具有爭議與令人質疑的部分。哈洛在實驗裏常常使用恆河猴進行一些殘酷的實驗，如：將年幼的恆河猴在單獨隔離 24 個月之久。有些動物權益者非常反對哈洛的做法，甚至有人認為這系列的實驗激發了美國動物權益運動。</p> <p>五、最終，教師引導學生思考並理解擁抱及碰觸與生物心靈健康有重大關聯，溫暖的擁抱與正向的觸碰可以提供更多的安全感，也是每個人心理健康的基本需求。</p>		
<p>我的身體，我決定：身體界線 body boundary 與身體自主權 body autonomy (學習目標一) P6</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師先說明何謂「界線」boundary：例如某些個人空間與物品是屬於自己擁有，如果別人要使用這你的個人物品或者走進你的房間，就必須經過同意，否則不能擅自使用或闖入，不然就會感覺不舒服。 二、教師進一步講解「身體界線」body boundary 的概念，身體界線是由身體距離延伸出來的，指一個人可以暴露出來讓人注視，或容許他人碰觸的限度。當然，身體界線會因對象、時間、年齡、性別、情境、家庭規範、社會文化，以及目的之不同而改變。 三、在學生理解身體界線的概念後，教師發下空白的身體紅綠燈學習單，並提供示範學習單，讓學生使用藍筆、紅筆與鉛筆，分別畫出自己面對同學時的身體界線。 請各位同學用藍筆、紅筆與鉛筆，畫出自己的身體界線。 Please use blue pens, red pens and pencils to draw your body boundary. 四、教師補充說明 <ol style="list-style-type: none"> 1. 紅筆：不可以被碰觸的身體部位 Red pens: body parts that cannot be touched. 2. 藍筆：可以觸碰的身體部位 	20 分鐘	

<p>Blue pens: body parts that can be touched.</p> <p>3. 鉛筆：因人而異可以接受被碰觸的身體部位 (標注上可以觸碰你/妳的人)</p> <p>Pencils: The body parts that can be touched varies from person to person. (Mark the person on the body area that can be touched.)</p> <p>五、教師請同學倆倆分享自己的身體界線，教師補充說明身體界線大致可以分為私密部位 private parts、敏感部位 sensitive parts、公開部位 public parts 三大種類。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 私密部位：只有和自己非常親密的對象可以觸碰，有時候連父母也不可觸碰，如：生殖器官、胸部等。 2. 敏感部位：敏感部位的認定則是因人而異，大多是指熟識、親近的人才可以觸碰的部位，如腰部、臉頰、耳朵等。 3. 公開部位：公開部位也因人而異，大多泛指一般人觸碰時，不會覺得尷尬或不舒服的部位，如手、腳等。 <p>六、依據上述，配合課本裡<u>巧玲</u>、<u>佳琪</u>與<u>小朋</u>的對話，教師讓學生分組討論下列的問題，各組達成共識後，分組上台發表。教師統整學生們的討論，並適時予以回饋。</p> <p>你/妳覺得身體界線有一致的標準嗎？ Do you think there is a consistent standard for body boundary? 如何讓別人知道你的身體界線呢？ How to let others know your body boundaries? 當你了解對方的身體界線，不小心冒犯了怎麼辦？ (有時候是誤會了，以為是可以觸碰的部位) What should you do when you accidentally offend others? (Sometimes it's a misunderstanding that is a touchable part.)</p> <p>七、教師總結，每個人的身體界線不同，通常面對親密對象時，身體距離通常比較近，界線也較開放。有些人習慣與別人保持距離，有些人很喜歡貼近別人。察覺自己與他人的身體界線在哪裡，學習面對或調整自己的界線，這是一輩子重要的課題。</p> <p>八、另外，教師建議若不小心冒犯他人的身體界線，第一時間道歉與澄清可以減少對方不舒服的感受。</p> <p>九、教師引導學生在進入下一個單元性騷擾 sexual harassment 主題前，我們應了解與省思自己身體觸碰意義，弄清自己身體的界線，才能真正辨明別人的觸碰是善意或惡意，不將所有的肢體觸碰一律視為騷擾，能了解某些觸碰是一種正向的情感表示。</p> <p>(第一節結束)</p>		
<p>我的身體我保護：性騷擾 Sexual Harassment 的因應與處理 (學習目標一&二) P7~P9</p> <p>一、教師與學生一起閱讀「我的身體屬於我」My Body Belongs To Me 的英語繪本 https://www.youtube.com/watch?v=IvQseuEOkKc。</p> <p>二、各組同學在欣賞完繪本後，討論出三句關於繪本所提及的內容，並以中英文進行發表。</p> <p>三、教師透過繪本講解「身體自主權」body autonomy 的概念，所謂身體自主</p>	20 分鐘	

<p>權是一個人對自己身心管理與主張的權利與能力。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)我有保護自己身體的義務。 (2)我有享受身體感覺的權利與能力。 (3)我有管理自己思考與行為的義務。 (4)我有管理思考與行為的權利與能力。 (5)我有使用自己身體去做事的權利與能力。 <p>四、教師說明身體自主權的四大領域即「思考」"thinking"、「行為」"behavior"、「心理」"mental"和「身體感覺」"physical feeling"。可是，天下沒有白吃的午餐，有了權利，就有義務。身體自主權是天生的，身體是一個人最大、最私有的財產，每個人對自己身體的使用和感覺，別人是無權干涉的，只可以善意的建議，但自己也要學習。身體既然是一個人最私有的財產，是不是「只要我喜歡」就可以呢？基本上是如此，但是是有條件的。你要善盡「身體管理人」的義務，這個行為至少不會傷害到自己或別人(包括身體、心理和社會環境)。</p> <p>五、教師說明每個人都是自己身體的主人，當感受到身體界線遭受侵犯或感受到不舒服、受騷擾時，應展現維護身體自主權的義務，清楚表達不受尊重的感受，勇於拒絕與禁止對方侵犯身體界線的行為。</p>		
<p>我的身體我保護：性騷擾 Sexual Harassment 的因應與處理 (學習目標一&二) P7~P9</p> <p>一、延伸身體自主權的概念，教師運用課本情境介紹性騷擾的定義，根據<u>性騷擾防治法</u>，所稱性騷擾 sexual harassment，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。 (2)以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。 <p>二、教師強調性騷擾的兩個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 與性或性別有關，且不受人歡迎的行為。 (2) 除了肢體騷擾以外，非肢體的騷擾，如：注視或言語也包含在內。 <p>三、教師分別介紹課本中提到的三種不同類型性騷擾事件，分析其情境狀況與相關處理方式，澄清相關迷思與困境。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 陌生人性騷擾事件與其迷思：無論受害者的外貌裝扮和性別氣質如何，每個人都有被尊重的權力，沒有誰的人身安全是有理由可以被侵犯的。性騷擾事件不是受害者的錯，應該譴責的是性騷擾者，以維護受害人的身體自主權，無關名聲。 (2) 熟識者性騷擾事件與其困境：黃色笑話不是幽默感的表現，即使是長輩也不應該開這樣的玩笑，另外，長輩不能以愛或照顧為理由，進行騷擾行為。被熟識者性騷擾常會因其熟識關係而受到許多情感考量的困擾，你/妳可能會懷疑自己是否反應過度，也害怕指認性騷擾行為時，親友不見得會支持，反而質疑你/妳的感受。這時應對自己的身體 	25 分鐘	

及感受的直覺有信心，立即制止與向外求助。

(3) 校園性騷擾事件與相關法律責任：校園中不可以進行具有性意涵的暴力或肢體遊戲，當違反他人的意願強行碰觸對方身體，即觸犯性騷擾防治法。此外，若強行違反個人意願，如強行「阿魯巴」的行為，侵害人身自由，可能違反刑法強制罪。若當事人因此受傷，如生殖機能受損，就可能觸犯民法與刑法的傷害罪，須承擔民事與刑事上的責任。

四、教師教導學生當面對任何不合理的言語及不當的身體觸碰時，每個人都有權利抗議與拒絕。

五、教師提醒，當遇到性騷擾時，勇於拒絕的三步驟：
 相信直覺 trust yourself
 表達立場 say no
 尋求協助 ask for help

六、在理解了身體自主權與避免性騷擾的學習後，教師讓學生延伸思考，試著想想，在與他人的相處過程中，若你/妳對某人感到好奇或想表達好感時，應該如何在不傷害他人的情形下，以合適的管道及方式表達，提醒學生記得人與人的相處應該建立在互相尊重的基礎上。

(第二節結束)

性別友善大家談（學習目標三）P10~P11

一、教師透過影片及繪本闡釋說明關於性別的幾個重要概念。

什麼是性別（生理性別、社會性別）？
 What is gender (sex, gender)?

什麼是性別光譜？What is the gender spectrum?
 什麼是性別氣質？What is gender expression?
 什麼是性別角色？What are gender role?
 什麼是性別認同？What is gender identity?
 什麼是性取向？What is sexual orientation?
 什麼是性別刻板印象？What are gender stereotypes?
 什麼是性別偏見？What is gender bias?
 什麼是性別歧視？What is sexism?

我的特質	屬 性	
(1)我生下來是…	公	光譜地帶
(2)我覺得我是…	男生	光譜地帶
(3)我看起來像…	陽剛	光譜地帶
(4)我喜歡的是…	女生	光譜地帶

二、教師引導學生理解性別的樣貌有非常多元 gender diversity，並非單一狀態，健康的人應該打破傳統限制，培養剛柔並濟的性別角色特質，尊重每個人是獨立的個體，不應該受限於主流或所謂正常的標準，也應以尊重、包容的心態，平等對待不同的個體，一起營造性別友善的社會環境。

15 分鐘

<p>突破刻板，消弭歧視，性別友善，反性騷擾 衣起來（學習目標三）P12~P15</p> <p>一、教師運用課本的性別歧視 sexism 事件中受害者的自白，試著分析事件發生的原因，以及歧視者的心態與想法，引起學生反思，並開放討論下列問題：</p> <p>(1) 你如果是受害者，你會怎麼做？ If you are the victim, what will you do?</p> <p>(2) 受害者應該如何處理情緒與壓力？ How should victims deal with their emotions and stress?</p> <p>(3) 你會用甚麼行動支持受害者？ What actions will you take to support the victims?</p> <p>二、教師引導學生反思：我們是否因為偏見影響感受？愛不分性別種族，應試著了解性傾向不同的人。我們常認為「少數」就是不正常，「多數」才正常。事實上，判斷正常不能依賴人數多寡，反問智商特別高的是少數，所以他/她們不正常嗎？</p> <p>三、教師運用課文認識世界各國的性別友善 gender friendly 行動，讓學生分組設計出反性騷擾或反性別歧視圖文的T恤。希望學生學習尊重性別特徵與特質不同的人，並能提出自己的友善行動。</p> <p>設計方式：</p> <p>(1) 教師將班上依四人為一組的方式分組。</p> <p>(2) 教師發予各組空白的T恤紙張。</p> <p>(3) 請各組討論T恤的顏色，在T恤紙上進行上色，並在說明處書寫下為何使用這個顏色。</p> <p>(4) 請各組思考一句關於「支持性別友善」"Support gender friendly"、「反性騷擾」"Against sexual harassment"、「反性別歧視」"Against sexism".....等的標語，並以中、英文書寫於T恤上，並在說明處寫下為何使用這句標語，所要倡議的主要內容為何？</p> <p>(5) 請各組為該組的T恤進行加工設計，完成獨一無二的性別T恤。</p> <p>(6) 請各組將所設計的T恤張貼於黑板上，並派一位同學進行講解說明，最後讓全班同學表決最具特色與最吸引人的T恤，得票最高的組別可以獲得教師的小獎勵。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	<p>30 分鐘</p>	
---	--------------	--

主題/單元名稱	2-1 飲食源頭探索趣	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級	節數	3節課（45分鐘／節）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		
學習內容	E 人、食物與健康消費 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		
學習目標	一、學習健康安全的食品選購原則。 二、了解食品標章與營養標示的應用方法。 三、運用批判性思考技能建立選購食品的價值觀。		
教學資源	教師： 一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。 三、各樣活動所需之相關道具：食品包裝、食材圖卡、優良食品標章圖卡……等。		
英語學習 (專業英語及溝通用語)	使用到的英語單字： <u>第一節</u> 傳統市場 traditional market 量販店 mass merchandiser 超市 supermarket 便利商店 convenience store 雜貨店 grocery 自家栽種 home grown 優點 advantage 缺點 disadvantage 慣行農法 customary farming 自然農法 natural farming 有機農法 organic farming 農藥 pesticide 安全採收期 safe harvest period 咖哩塊 curry cubes 米飯 rice 馬鈴薯 potato 紅蘿蔔 carrot 洋蔥 onion 雞肉 chicken 豬肉 pork 牛肉 beef 海鮮 seafood 台灣優良農產品標章 CAS：Certified Agricultural Standards 產銷履歷驗證農產品標章 TAP：Traceable Agriculture Product		

台灣優良食品產品驗證標章 TQF : Taiwan Quality Food Association

第二節

眼睛~看 eye~see 鼻子~聞 nose~smell 手~觸摸 hand~touch

蔬菜 vegetables 海鮮 seafood 肉類 meat 蛋 egg

沖洗與浸泡 rinse and soak 去除外皮 peel 烹煮 cook

(1)品名 product name

(2)內容物名稱 name of content

(3)淨重、容量或數量 net weight, capacity or quantity

(4)食品添加物名稱 name of food additives

(5)製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址

the name, telephone number and address of the manufacturer or domestic responsible manufacturer

(6)原產地(國) origin (country)

(7)製造日期 manufactured date

(8)有效日期 expiration date

(9)營養標示 nutrition facts label

(10)含基因改造食品原料 raw materials containing genetically modified food

第三節

營養標示 nutrition facts label

1. calorie 卡路里/熱量 2. carbohydrate 碳水化合物 3. sugar 糖 4. fat 脂肪

5. saturated fat 飽和脂肪 unsaturated fat 不飽和脂肪 trans fat 反式脂肪

6. protein 蛋白質 7. fiber 纖維 8. iron 鐵 9. calcium 鈣 10. sodium 鈉

11. potassium 鉀 12. zinc 鋅 13. vitamin 維他命

食品添加物 food additives 基因改造食品 genetically modified food

批判性思考 critical thinking

質疑 question 反思 reflection 開放 open 重建 reconstruction

使用到的對話句子

第一節

你們家中的食物大多從何而來？

Where do most of the food in your house come from ?

這些食物來源有什麼優缺點嗎？

Are there any advantages and disadvantages of these food sources?

你有種植過東西嗎？

Have you ever planted anything ?

你有煮東西的經驗嗎？

Do you have any cooking experience ?

你是如何挑選食材的呢？

How do you choose ingredients ?

第二節

我們如何挑選食材呢？

How do we choose ingredients?
 我們可以利用眼睛來看，鼻子來聞，也能用手觸摸。
 We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.
 你知道如何挑選蔬菜嗎？
 Do you know how to choose vegetables?
 我們可以看看蔬菜的外觀，聞一聞是否有農藥味道，也可以用手摸一摸是否有損傷。
 We can check the appearance of vegetables, smell if they smell like pesticides, or touch them to see if there is any damage.
 正確清洗蔬果的三步驟是沖洗與浸泡，去除外皮和烹煮。
 The three correct steps to clean vegetables and fruits are rinse and soak, peel and cook.
 你知道海鮮類，肉類及蛋類應該如何挑選嗎？
 Do you know how to choose seafood, meat and eggs?
 你可以聞一聞是否有腐臭味，你可以摸一摸是否會黏稠，或者是否有彈性，你也可以搖一搖是否會震動。
 You can check if there is a rancid smell, or if it feels sticky. You can also shake it to see if it's fresh.
 你平常在選購包裝食品時會有哪些考量呢？好吃？便宜？包裝漂亮？促銷？還是其他原因呢？
 What do you usually think about when buying packaged food? Tasty? Cheap? Beautiful package? Promotion? Or other reasons?
 請你拿出所帶來的包裝食品，分享為什麼要帶這個包裝食品來？
 Please take out the packaged food you prepared and share why you bring this packaged food?
 請仔細閱讀包裝上的標示，並分享所看到的內容。
 Please read the instructions on the packages carefully and share what you see.

第三節
 透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。
 Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.
 除了營養標示外，值得留意的還有食品添加物及基因改造食品。
 In addition to nutrition facts label, food additives and genetically modified foods are worth noting.
 我們先介紹食品添加物再介紹基因改造食品。
 We first introduce food additives and then genetically modified foods.
 我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。
 We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

備註

<p>引起動機 P38</p> <p>一、引導學生閱讀課本上的情境故事，並詢問學生下列問題： 你們家中的食物大多從何而來？ Where do most of the food in your house come from ?</p> <p>1.傳統市場 traditional market 2.量販店 mass merchandiser 3.超市 supermarket 4.便利商店 convenience store 5.雜貨店 grocery 6.自家栽種 home grown</p> <p>這些食物來源有什麼優缺點嗎？ Are there any advantages and disadvantages of these food sources?</p> <p>二、教師統整學生分享重點，說明目前食物的來源有許多管道，無論是哪一種管道，都應以安全、健康為主要的選購重點。</p>	10 分鐘	
<p>產地裡的食物風貌（學習目標一） P39</p> <p>一、教師詢問學生是否有種植植物的經驗？ 你有種植過東西嗎？ Have you ever planted anything ?</p> <p>二、教師介紹現行三種農業上常用的栽種方法。</p> <p>1.慣行農法 customary farming 2.自然農法 natural farming 3.有機農法 organic farming</p> <p>三、教師說明目前現行的三種農法中以慣行農法最為普遍，因其機械化耕種以及使用化學肥料與農藥，作物生長快，產量大，故多數農民喜歡採用。但是這樣的栽種方式可能延伸出農藥殘留的問題，是身為消費者的我們必須關注的。</p> <p>四、教師延續農藥問題向同學介紹安全採收期的概念。所謂安全採收期指的是農作物由噴灑農藥到採收前，農藥會自然消退到對人體無害的狀況，這段時間即稱為安全採收期，而每一種農藥的安全採收期都不同。</p> <p>五、教師提醒同學們在選購農產品時應多加留意，尤其是在颱風或天災發生前後，農民可能擔心農作物會因天災造成損失而提前採收作物，使得農作物並未達安全採收期即被採收，衍生出農藥過量或殘留的問題。 農藥 pesticide 安全採收期 safe harvest period</p>	15 分鐘	
<p>食材選擇有方法(一)（學習目標一、二） P 40~41</p> <p>看標章知源頭</p> <p>一、教師詢問學生是否有自己烹調的經驗？請學生分享烹調時會如何挑選食材？ 你有煮東西的經驗嗎？ Do you have any cooking experience ? 你是如何挑選食材的呢？ How do you choose ingredients ?</p> <p>二、教師分享烹調咖哩飯的經驗，利用照片介紹食材。 咖哩塊 curry cubes 米飯 rice 馬鈴薯 potato 紅蘿蔔 carrot 洋蔥 onion 雞肉 chicken 豬肉 pork 牛肉 beef 海鮮 seafood</p> <p>三、教師說明這些食材是在哪裡選購的，並延伸介紹台灣常見優良標章以及</p>	20 分鐘	

<p>標章內容與理念。</p> <p>台灣優良農產品標章 CAS：Certified Agricultural Standards</p> <p>產銷履歷驗證農產品標章 TAP：Traceable Agriculture Product</p> <p>台灣優良食品產品驗證標章 TQF：Taiwan Quality Food Association</p> <p>四、教師建議學生們日後在挑選各項農作物或食品時可參考以上的優良標章作為選購的依據，也鼓勵學生們將課堂所學帶回家分享給家庭成員，讓更多人認識這些台灣優良標章。如此，不僅可以保障自己飲食的安全與健康，還能鼓勵守法且配合政府政策的產品經營者，達到互利互惠的雙贏結果。</p> <p>五、教師交代學生於下節課時，攜帶一樣自己喜歡的包裝食品。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p>食材選擇有方法(二) (學習目標一、二) P 42~43</p> <p>食材選購停看聽</p> <p>一、教師說明在挑選食材時除了參考上述的優良產品標章外，還可以利用身體的五官來協助挑選，例如：可以用眼睛看食材的顏色與樣貌，用鼻子聞食材的味道，以及用手觸摸食材的狀況。</p> <p>我們如何挑選食材呢？</p> <p>How do we choose ingredients?</p> <p>我們可以利用眼睛來看，鼻子來聞，也能用手觸摸。</p> <p>We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.</p> <p>二、教師先介紹蔬菜根莖類選購時的注意事項，如不刻意挑選外觀肥美，毫無蟲咬傷的蔬果，但應避免購買外表留有藥斑者，或者可以利用鼻子聞聞是否留有藥物的味道。另外，亦可以用手觸摸，來辨識蔬果是否有損傷。</p> <p>你知道如何挑選蔬菜嗎？</p> <p>Do you know how to choose vegetables?</p> <p>我們可以看看蔬菜的外觀，聞一聞是否有農藥味道，也可以用手摸一摸是否有損傷。</p> <p>We can check the appearance of vegetables, smell if they smell like pesticides, or touch them to see if there is any damage.</p> <p>三、教師說明為了減少蔬果上的農藥殘留，正確的蔬果清洗與處理非常重要，可利用以下三步驟來進行。</p> <p>正確清洗蔬果的三步驟是沖洗與浸泡，去除外皮和烹煮。</p> <p>The three correct steps to clean vegetables and fruits are rinse and soak, peel and cook.</p> <p>四、教師補充說明，過量農藥殘留在體內會造成神經系統損傷及內分泌系統遭受干擾，甚至有致癌的風險，但若能經過仔細選購加上正確清潔與處理，原則上農藥幾乎可被去除乾淨，即使仍留有微量的農藥，也無需過度恐慌，因為人體會藉由尿液或糞便將其毒素排出。</p> <p>五、教師進一步針對海鮮類、蛋類及肉類等食材在選購時需注意的細節進行說明。選購海鮮類或肉類產品時須注意是否有嗆鼻的腐臭味，肉質摸起來是否會粘膩或沾手，以及是否有彈性，藉此評估其是否新鮮。另外，檢查蛋品時，可輕輕搖晃感覺是否有震動感，若無即代表蛋液越稠密越</p>	20 分鐘	

<p>新鮮。</p> <p>你知道海鮮類，肉類及蛋類應該如何挑選嗎？</p> <p>Do you know how to choose seafood, meat and eggs?</p> <p>你可以聞一聞是否有腐臭味，你可以摸一摸是否會黏稠，或者是否有彈性，你也可以搖一搖是否會震動。</p> <p>You can check if there is a rancid smell, or if it feels sticky. You can also shake it to see if it's fresh.</p> <p>六、教師提醒除了注意以上產品新鮮狀態，也應注意其包裝與儲存的狀態，應選購包裝完整，且妥善冷藏或冷凍的產品，才能確保其品質。</p> <p>七、教師總結歸納消費者和商家之間是相互影響，如果消費者可以遵照選購原則，並正確的處理食材，會讓我們的飲食更為安全，也可以讓良好商家繼續生存下去。</p>		
<p>食品包裝學問大(一) (學習目標一、二) P44~45</p> <p>一、教師詢問學生平常在選購包裝食品時會有哪些考量呢？好吃？便宜？包裝漂亮？促銷？還是其他原因呢？</p> <p>What do you usually think about when buying packaged food? Tasty? Cheap? Beautiful packages? Promotion? Or other reasons?</p> <p>二、教師請學生拿出所帶來的包裝食品，分享為什麼要帶這個包裝食品來？</p> <p>Please take out the packaged food you prepared and share why you bring this packaged food?</p> <p>三、教師請學生仔細閱讀包裝上的標示，並分享所看到的內容。</p> <p>Please read the instructions on the packages carefully and share what you see.</p> <p>四、教師介紹根據<u>食品衛生管理法</u>的規定，包裝食品必須有下列的標示內容：</p> <p>(1)品名 product name</p> <p>(2)內容物名稱 name of content</p> <p>(3)淨重、容量或數量 net weight, capacity or quantity</p> <p>(4)食品添加物名稱 name of food additives</p> <p>(5)製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址 the name, telephone number and address of the manufacturer or domestic responsible manufacturer</p> <p>(6)原產地(國) origin (country)</p> <p>(7)製造日期 manufactured date</p> <p>(8)有效日期 expiration date</p> <p>(9)營養標示 nutrition facts label</p> <p>(10)含基因改造食品原料 raw materials containing genetically modified food</p> <p>五、教師一步一步帶著學生理解每項標示的背後意義，提醒學生有許多資訊是我們在購買前要審慎了解的，總結在選購包裝食品時，記得詳閱這些標示與內容，標示清楚且完整的商品才是合法且安全的。</p> <p>(第二節結束)</p>	25 分鐘	

<p>食品包裝學問大(二) (學習目標一、二) P46~47</p> <p>一、教師回顧上一節課關於包裝食品的標示內容，其中「營養標示」的部分通常會在外包裝以表格詳列，這一節課將針對營養標示的部分進行介紹。</p> <p>二、教師以課本的圖片為例子，介紹營養標示的內容：</p> <p>營養標示 nutrition facts label</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. calorie 卡路里/熱量 2. carbohydrate 碳水化合物 3. sugar 糖 4. fat 脂肪 5. saturated fat 飽和脂肪 unsaturated fat 不飽和脂肪 trans fat 反式脂肪 6. protein 蛋白質 7. fiber 纖維 8. iron 鐵 9. calcium 鈣 10. sodium 鈉 11. potassium 鉀 12. zinc 鋅 13. vitamin 維他命 <p>三、教師說明透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。</p> <p>Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.</p> <p>四、教師說明除了營養標示外，值得留意的還有食品添加物及基因改造食品。</p> <p>In addition to nutrition labels, food additives and genetically modified foods are worth noting.</p> <p>我們先介紹食品添加物再介紹基因改造食品。</p> <p>We first introduce food additives and then genetically modified foods.</p> <p>五、教師說明食品添加物的四個目的，分別為防止食物腐敗、增加食物感官性、提高食物營養、簡化加工過程或改良食品品質。食品添加物必須依<u>食品衛生管理法</u>的規定添加才有助於食品的安定性，避免造成危害。</p> <p>食品添加物 food additives</p> <p>六、教師說明除了食品添加物外，外包裝上也可看到基因改造食品的註記，教師舉基因改造大豆與基因改造番茄的案例與學生分享，進一步說明關於基因改造作物的優缺點。基因改造作物雖有增加生長速度、改良營養價值、抗蟲、抗低溫、延長保存期限、耐運送或利於加工等優點，但作物本身及其加工製品對人體健康的影響程度，尚未有明確定論，目前法規規定，只要食品內含有基因改造作物，即需在外包裝上進行標示，以提供消費者選擇時的參考，並保障消費者知的權利。</p> <p>基因改造食品 genetically modified food</p>	<p>20 分鐘</p>	
--	--------------	--

<p>「食」在安心（學習目標二、三）P48~49</p> <p>一、教師說明現代的飲食選擇多元，又有各式各樣不同的資訊充斥在我們四周，此時可以善用批判性思考的技能，幫助自己具體整理飲食選擇的價值觀。</p> <p>我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。 We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.</p> <p>二、教師配合課本的例子，說明批判性思考的四個步驟。</p> <p>批判性思考 critical thinking</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑 question 2. 反思 reflection 3. 開放 open 4. 重建 reconstruction <p>三、教師說明批判性思考四個步驟的內涵，「質疑」根據過往經驗，質疑資訊不合理之處、「反思」針對疑問，進行慎重思考、「開放」傾聽他人看法，再次思考與討論、以及「重建」澄清重要概念，重建新主張。</p> <p>四、教師以四人為一組的方式分組，提供各組不同的事件案例，讓學生練習運用批判性思考的歷程來重新檢視事件經過，透過與同學討論分享，調整修正想法，建立正確價值觀。</p> <p>五、教師讓學生依小組進行分享，並予以回饋。</p> <p>六、總結，教師希望學生能將「批判性思考」的歷程運用於生活中，不僅能在選擇食物時可以做出適當的決定，以確保自己的飲食安全，更能在目前資訊爆炸且各項產品充斥的時代，掌握完整資訊內容，適當過濾與篩選，檢視並重建自己的價值觀，才不至於被時代洪流所淹沒。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	25 分鐘	
---	-------	--

主題/單元名稱	3-1 致命的迷幻世界	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級	節數	3節課（45分鐘／節）
總綱核心素養	A 自主行動 A2系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
學習內容	B 安全生活與運動防護 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		
學習目標	一、能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 二、能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 三、能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 四、能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。		
教學資源	教師： 一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。		

英語學習
(專業英語及
溝通用語)

使用到的英語單字：

第一節

藥 drug 毒品 drug 成癮性 addiction 濫用性 abuse
對社會危害性 harmful to society 麻醉藥品 narcotic drugs
海洛因 heroin 嗎啡 morphine 鴉片 opium 古柯鹼 cocaine
罌粟 poppy 古柯 coca 大麻 cannabis 安非他命 amphetamine
配西汀 pethidine 潘他唑新 pentazocine
西可巴比妥 (紅中) secobarbital 異戊巴比妥 (青發) amobarbital
納洛芬 nalorphine 二丙烯基巴比妥 allobarbital 阿普唑他 alprazolam

第二節

K他命 ketamine 嗎啡 morphine 海洛因 heroin FM2
搖頭丸 MDMA 安非他命 amphetamine 大麻 cannabis。
正增強 positive enhancement 耐受性 tolerance 成癮性 addiction
多巴胺 dopamine 欣快感 euphoria
戒斷症狀 withdrawal symptoms
精神疾病 psychosis/mental disease 心理依賴 mental dependence
生理功能 physiological function 心理功能 mental function
社會功能 social function
病人 patient 犯人 criminal

使用到的對話句子

第一節

這家網咖提供的免費紅茶很好喝，喝了精神特別好，可以連續玩電腦遊戲好幾小時，我每次來一定喝上好幾杯，且一陣子不來就覺得怪怪的。

The free black tea provided by this Internet cafe is delicious. After drinking it, you can play computer games for several hours. I always drink several cups every time I come, and I feel weird if I don't come there after a while.

(1) 因為我有嚴重的頭痛，所以我向朋友購買海洛因施打。

Because I had a terrible headache, I bought heroin from my friend.

(2) 在安寧病房裡，護理師給病人服用嗎啡。

In hospice, the nurse gave the patient morphine.

(3) 我阿嬤給的安眠藥真有效，當我睡不著時我就吃，結果現在反而沒吃就睡不著。

The sleeping pills my grandma gave me were really effective.

I took it when I couldn't sleep, but now I can't fall asleep without taking it.

(4) 感冒糖漿甜甜的很好喝，我常常買來喝，現在平均一天要喝 2~3 瓶！

Cold syrup is sweet and delicious. I often buy it and drink it. Now I drink 2~3 bottles a day!

(5) 我同學跟我說這個茶有加料很提神，讀書的時候喝最好了，現在我都喝這茶熬夜讀書。

My classmate told me that the tea is adding some additives, and it is best to drink while studying. Now I drink the tea and stay up late to study.

(6) 我是一個商人，我聽說在減肥藥裡加一點東西，不但能減少食慾又會上癮，客戶買過後又會回來買，我想我會發大財！

I am a businessman. I heard that adding something to diet pills can not only let people eat less but also become addictive. Customers will continue buying it. I think I will make a lot of money!

(7) 你/妳知道校門外的轉角邊最近有人在送很特別的糖果，吃了會有輕飄飄的感覺，我們去試試看吧！

You know that someone at the corner outside the school gate is giving away special candies recently. After you eat it, you will feel good. Let's go and try it!

第三節

嗨！大衛！我帶你去個好地方，那裡有會讓你很興奮愉悅的東西喔！

Hi! David! I want to take you to a good place, there are things that will make you very excited!

約翰，你是指上次告訴過我的那間K T V嗎？

John, do you mean the KTV that you told me last time?

是啊！我在那裡遇到幾個朋友，他們給我一種白色粉末的東西吸食，吸食完輕飄飄的很舒服，我想和你分享，你一起來吧！

Yes! I met a few friends there. They gave me some white powder to take, and it feels very good after using it. I want to share it with you. Come on!

喔！約翰，那可能是毒品了，毒品可不是好東西啊！

Oh! John, that might be drugs. Drugs are not good things!

大衛！你說什麼？毒品？那是什麼？

No way! David. Drugs? What's that?

約翰，毒品是一種會讓人上癮的東西，它會讓你產生一些興奮、迷幻感覺的東西，一但上癮了會很難離開它，你明白嗎？

John, drugs can be addictive, it will make you excited and have illusions, but once you addict, it's not easy to get rid of it, do you understand?

原來是這樣！難怪我每次吸食完就很舒服，且每隔幾天就想吸食一下呢！

I see. No wonder I feel good every time I use it, and I can't help but use it some other time!

約翰，你不應該再去了，我想你需要幫助，我們去找老師來幫助我們吧！

John, you shouldn't go there anymore, I think you need help. Let's go to the teacher for help!

可是……，如果我不去，我會有些難受……。

But..., if I don't do it, I will feel a little uncomfortable...

約翰，我的好朋友，你別怕，我會陪在你身邊，我們一起來解決問題，只要你願意試試看，你一定可以找到方法戒除毒品，我相信你。

John, my friend, don't be afraid. I will stay with you, and we will solve the problem together. As long as you are willing to try, you can find a way to get rid of the drugs. I think you can make it.

大衛……謝謝你！我們一起去找老師幫忙吧！

David...thank you! It's time to go to the teacher!

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機 P70</p> <p>一、教師先示範情境問答，再將班上同學以四人為一組，分成七組，準備七個情境，讓學生分組判斷所拿到的情境是否為合理使用以及原因為何。</p> <p>例如：這家網咖提供的免費紅茶很好喝，喝了精神特別好，可以連續玩電腦遊戲好幾小時，我每次來一定喝上好幾杯，且一陣子不來就覺得怪怪的。</p> <p>The free black tea provided by this Internet cafe is delicious. After drinking it, you can play computer games for several hours. I always drink several cups every time I come, and I feel weird if I don't come there after a while.</p> <p>(錯！紅茶內可能參雜毒品，讓顧客喝了會上癮。)</p> <p>(1) 因為我有嚴重的頭痛，所以我向朋友購買海洛因施打。</p> <p>Because I had a terrible headache, I bought heroin from my friend.</p> <p>(錯！有病應該看醫生，毒品且成癮性強，還有違反法律問題。)</p> <p>(2) 在安寧病房裡，護理師給病人服用嗎啡。</p> <p>In hospice, the nurse gave the patient morphine.</p> <p>(對！嗎啡能止痛，可經醫師處方合法用於癌末病患。)</p> <p>(3) 我阿嬤給的安眠藥真有效，當我睡不著時我就吃，結果現在反而沒吃就睡不著。</p> <p>The sleeping pills my grandma gave me were really effective.</p> <p>I took it when I couldn't sleep, but now I can't fall asleep without taking it.</p> <p>(錯！安眠藥為濫用最嚴重的合法藥物，未經處方使用可能導致成癮與副作用。)</p> <p>(4) 感冒糖漿甜甜的很好喝，我常常買來喝，現在平均一天要喝 2~3 瓶！</p> <p>Cold syrup is sweet and delicious. I often buy it and drink it.</p> <p>Now I drink 2~3 bottles a day!</p> <p>(錯！過量服用非處方藥品，屬於藥物濫用)</p> <p>(5) 我同學跟我說這個茶有加料很提神，讀書的時候喝最好了，現在我都喝這茶熬夜讀書。</p> <p>My classmate told me that the tea is adding some additives, and it is best to drink while studying. Now I drink the tea and stay up late to study.</p> <p>(錯！這加料的東西可能是毒品)</p> <p>(6) 我是一個商人，我聽說在減肥藥裡加一點東西，不但能減少食慾又會上癮，客戶買過後又會回來買，我想我會發大財！</p> <p>I am a businessman. I heard that adding something to diet pills can not only let people eat less but also become addictive. Customers will continue buying it. I think I will make a lot of money!</p> <p>(錯！過分強調療效的藥物可能有問題，應該提防是否為毒品)</p> <p>(7) 你/妳知道校門外的轉角邊最近有人在送很特別的糖果，吃了會有輕飄飄的感覺，我們去試試看吧！</p> <p>You know that someone at the corner outside the school gate is giving away special candies recently. After you eat it, you will feel good. Let's go and try it!</p> <p>(錯！來路不明的東西可能有問題，應該提防是否為毒品)</p> <p>二、同學分組討論與報告完後，老師加以歸納澄清。並且以課本 70 頁的例子說明，醫生開立嗎啡給癌末病人使用，以減緩其疼痛的情境，列舉正面與負面影響，說明藥品 drug 與毒品 drug 為一體兩面，必須謹慎使用，若使用不當可能會傷害身體、造成影響心智行為或是成癮等後果。</p>	20 分鐘	

<p>識毒視窗(學習目標一)P71</p> <p>一、教師說明根據<u>毒品危害防制條例</u>的定義，所謂毒品 drug，指具有成癮性 addiction、濫用性 abuse、對社會危害性 harmful to society 之麻醉藥品 narcotic drugs 與其製品及影響精神物質與其製品。</p> <p>二、毒品危害防制條例將毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性，分為四級，其品項如下：</p> <p>第一級 海洛因 heroin、嗎啡 morphine、鴉片 opium、古柯鹼 cocaine 及相關製品。</p> <p>第二級 罌粟 poppy、古柯 coca、大麻 cannabis、安非他命 amphetamine、配西汀 pethidine、潘他唑新 pentazocine 及其相關製品。</p> <p>第三級 西可巴比妥（紅中）secobarbital、異戊巴比妥（青發）amobarbital、納洛芬 nalorphine 及其相關製品。</p> <p>第四級 二丙烯基巴比妥 allobarbitol、阿普唑他 alprazolam 及其相關製品。</p> <p>三、教師引導學生閱讀課本 71 頁對話，強調根據<u>毒品危害防制條例</u>，任何人只要是使用、販賣、轉讓、製造或是持有毒品都是違法的行為。 Anyone who uses, sells, transfers, makes or has drugs is illegal.</p> <p>四、教師補充說明條例中的相關刑責與罰金提供同學參考。節錄條例中幾則條例給各組，請各組研讀後，回答下列問題。</p> <p>(1)Q：製造、運輸、販賣第一級毒品者？ A：處死刑或無期徒刑；處無期徒刑者，得併科新臺幣三千萬元以下罰金。</p> <p>(2)Q：意圖販賣而持有第一級毒品者？ A：處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新臺幣七百萬元以下罰金。</p> <p>(3)Q：以強暴、脅迫、欺瞞或其他非法之方法使人施用第一級毒品者？ A：處死刑、無期徒刑或十年以上有期徒刑；處無期徒刑或十年以上有期徒刑者，得併科新臺幣一千萬元以下罰金。</p> <p>(4)Q：引誘他人施用第一級毒品者？ A：處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。</p> <p>(5)Q：轉讓第一級毒品者？ A：處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。</p> <p>(6)Q：施用第一級毒品者？ A：處六月以上五年以下有期徒刑。</p> <p>(7)Q：施用第二級毒品者？ A：處三年以下有期徒刑。</p> <p>(8)Q：持有第一級毒品者？ A：處三年以下有期徒刑、拘役或新臺幣三十萬元以下罰金。</p> <p>五、教師引用法務部 109 年的統計數據，說明目前國內毒品的幾個重要現況。 https://www.moj.gov.tw/cp-75-115615-9c28b-001.html</p> <p>(一) 近 10 年毒品查獲量呈增加之勢，108 年 9,476.5 公斤，創 10 年來新高，其中以第三級毒品(占 45.7%)最多，第四級毒品(占 30.3%)次之。</p> <p>(二) 108 年主要查獲毒品品項依序為愷他命(占 44.1%)、先驅原料(占 30.2%)及安</p>	25 分鐘	

非他命(占 16.8%)，三者合占 91.1%。愷他命較 107 年 增加 3,072.3 公斤，主要來自越南(占 44.1%)。

(三) 執行毒品緩起訴處分確定案件，檢察官命被告於緩起訴期間指定支付公庫金額總計 1 億 8,504 萬元，平均每人次應繳金額約 2.8 萬元，而 108 年偵審中查扣金額 1 億 2,514.2 萬元，為近 8 年最多。

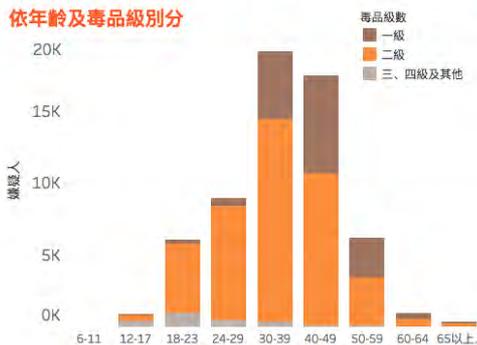
法務統計 3 分鐘-受觀察勒戒人與施用毒品受刑人概況分析。

https://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/sp?xdUrl=/wSite/ch_eye/lp_slider4.jsp&ctNode=129

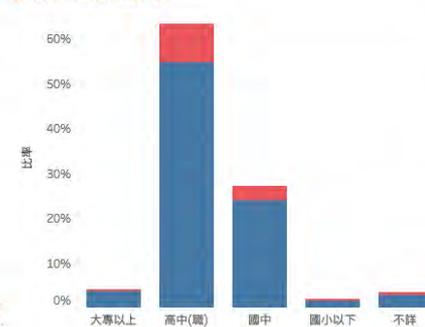
81

毒品嫌疑人

依年齡及毒品級別分



教育程度按性別分



年度別
 (全部)
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107

性別
 (全部)
 女
 男

職業別
 (全部)
 有職者
 無職者
 學生
 不詳

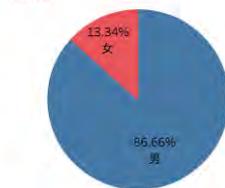
毒品級數
 (全部)
 一級
 二級
 三、四級...

機關別
 (全部)
 新北市
 臺北市
 桃園市
 臺中市
 臺南市
 高雄市
 宜蘭縣
 新竹縣
 苗栗縣
 彰化縣
 南投縣
 雲林縣
 嘉義縣
 屏東縣
 臺東縣

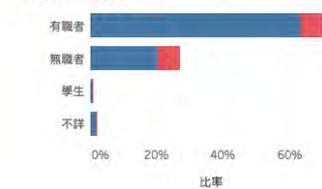
機關別



性別



職業按性別分



教育程度別
 (全部)
 大專以上
 高中(職)
 國中
 國小以下
 不詳

- (一) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人年齡以 30~39 歲為最多，其次為 30~49 歲。
- (二) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人的教育程度以高中職人數最多，其次為國中。
- (三) 根據圖表統計，各縣市使用毒品嫌疑人人數已新北市最多，依序為桃園市、台北市、高雄市、台中市、台南市。
- (四) 根據圖表統計，男性使用毒品者約佔八成六，女性使用毒品者約佔一成四。
- (五) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人已有職者約佔 62.5% 為最多，無職者約佔 20.5% 次之。

六、綜上所述，教師透過情境引導學生思考藥與毒是一體兩面的，正確與適當的使用可以治療身體病痛，反之濫用則可能變成毒品，故必須謹慎用之。另外，教師讓學生回顧關於毒品防制條例的內容，理解毒品是具有成癮性、濫用性及社會危害性的相關製品，不僅是使用毒品是違法的，包含販賣、轉讓、製造或是持有毒品也都是違法的行為，切勿以身試法。最後，統整目前台灣毒品現況，國內毒品氾濫日漸嚴重，教師提醒學生莫輕視毒品的存在，它可能隨時存在我們身邊，希望學生認清毒品危害，並避免受到毒品的威脅。

(第一節結束)

<p>青春不染毒(學習目標二)P72~P73</p> <p>一、教師說明毒品主要作用於中樞神經，會改變大腦的運作功能與結構，分別有抑制感覺、精神的抑制劑，刺激神經作用的興奮劑，以及產生幻覺的迷幻劑等三種作用類別。教師一一介紹這些常見的毒品。</p> <p>中樞神經抑制劑：K他命 ketamine、嗎啡 morphine、海洛因 heroin 、FM2。</p> <p>中樞神經興奮劑：搖頭丸 MDMA、安非他命 amphetamine。</p> <p>中樞神經迷幻劑：大麻 cannabis。</p> <p>二、教師將手上毒品圖卡分給各組，讓七組學生利用跑檯方式輪流觀看，並記錄相關顏色、形狀、特徵、以及中英文名與屬於中樞神經分類的哪一類。</p> <p>三、教師接著進行抽籤回答的活動，教師隨意抽出其中一張毒品圖卡，由學生回答圖卡中的毒品是什麼(回答中文名 1 分、英文名 1 分)? 以及屬於中樞神經分類中的哪一類(1 分)?</p>	25 分鐘	
<p>與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生(學習目標二) P74~P76</p> <p>一、教師透過情境討論及故事分享，引導學生思考人什麼時候容易受到毒品引誘? 容易出現染毒風險? 如：好奇模仿、受朋友引誘、逃避現實、喜歡使用後的感覺……等。</p> <p>二、教師進一步介紹使用毒品後產生的三大狀況：正增強 positive enhancement (使用毒品後的產生的生理與心理正依賴)、耐受性 tolerance (需要更多用量才能達到相同程度的生理與心理滿足，一但停用會出現戒斷症狀)、成癮性 addiction (成癮物質透過不同的藥理作用刺激腦內多巴胺 dopamine 分泌，產生欣快感 euphoria，會讓人為了追求這樣的快感而一在使用)。</p> <p>三、老師說明毒品作用於中樞神經，會改變大腦中神經傳導物質的作用方式，讓大腦在短時間產生強烈的感受，因此相當容易造成生理上癮，也產生耐受性造成使用量越來越大，一旦停止還會發生渾身不舒服的戒斷症狀 withdrawal symptoms。</p> <p>四、根據研究有些毒品還會造成精神疾病 psychosis/mental disease，而當吸毒者對毒品發揮作用後的感覺產生心理依賴 mental dependence 後，會使人無法離開毒品，強調有些吸毒者會持續超過十年無法擺脫心理依賴。</p> <p>五、教師說明毒品除了讓人上癮與違法外，還會對吸毒者造成三大影響：生理功能 physiological function (如大麻服用過量會產生精神疾病、K他命濫用會罹患間質性膀胱炎)、心理功能 mental function (如情緒不穩、容易猜忌、出現幻聽、幻視、幻覺)、社會功能 social function (破壞人際關係、無法正常保持學業或工作、花光積蓄甚至為錢犯罪)。</p> <p>六、最後教師總結說明，毒害一生，如果能拒絕第一口就不會染上毒癮，因此大家都要珍惜自己的生命，遠離毒品。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	20 分鐘	
<p>翻轉毒害的人生、反毒路上我陪你(學習目標三、四) P77~P78</p> <p>一、老師複習課本上林先生的故事，並且說明雖然林先生因為毒品造成 20 年生命停擺，更要好好珍惜剩下的生命，和毒品保持距離，才能不反覆用毒，重新獲得自己的人生。</p> <p>二、教師以課本林先生為例，說明其在監獄時，不僅戒除了對毒品的生理依賴，還學會了謀生技能，出獄後有親情與志工陪伴，讓他獲得更多正向的支持，最終才能斷絕</p>	15 分鐘	

<p>以前用毒的環境，成功從毒品的控制中掙脫。</p> <p>三、教師引導學生理解吸毒成癮是一種腦部疾病，成癮者應該被視為病人 patient 而非犯人 criminal，透過醫療機構給予專業的協助，可減緩病人在毒發時的身體不適。</p> <p>四、教師延伸介紹，在社會上有許多相似的機構，例如：位於<u>草屯的茄荖山莊</u>，就是提供戒毒者需要協助，成為他們力量的機構，也是台灣第一個不使用藥物的治療型社區，利用團體治療戒除毒癮，並讓學員在社區內藉由共同生活，學習打理自己的能力，為日後重回正常生活而努力。還有，也可透過社會上的輔導機構資源，例如：<u>青少年輔導委員會與財團法人台灣更生保護協會</u>，協助戒毒後的更生人可以再度就學與就業，重新適應社會生活。</p> <p>五、教師最後以<u>冰島實施宵禁有效降低青少年吸食大麻比例</u>，進一步說明有人認為要遏止毒品最好的做法就是加重刑罰，讓大家不敢犯罪。但從毒品的再犯率最高這個事實可以發現，如果只有重罰，卻沒有社會的幫助，吸毒者吸毒的條件仍然存在，則毒品問題一定無法解決。</p> <p>六、教師在時間允許情況下，可與同學一同分享毒品相關電影，如：28 天。</p>		
<p>翻轉毒害的人生、反毒路上我陪你(學習目標三、四) P77~P78</p> <p>一、教師設計反毒「天龍八不」對話學習單，提供學生利用八種拒絕技巧，設計一段 5~10 句的中英文對話，讓大家勇敢向毒品說「不」。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 堅持拒絕法 (2) 告知理由法 (3) 自我解嘲法 (4) 遠離現場法 (5) 友誼勸服法 (6) 轉移話題法 (7) 說服法 (8) 激將法 <p>二、教師先以其中一種拒絕技巧為示範，接著讓學生分組抽籤，選擇其中一種拒絕法，進行對話設計，期間開放學生可以利用網路查詢相關英文單字或語句，順利完成中英文對話。</p> <p>示範：「說服法」</p> <p>A：嗨！大衛！我帶你去個好地方，那裡有會讓你很興奮愉悅的東西喔！ Hi! David! I want to take you to a good place, there are things that will make you very excited!</p> <p>B：約翰，你是指上次告訴過我的那間 K T V 嗎？ John, do you mean the KTV that you told me last time?</p> <p>A：是啊！我在那裡遇到幾個朋友，他們給我一種白色粉末的東西吸食，吸食完輕飄飄的很舒服，我想和你分享，你一起來吧！ Yes! I met a few friends there. They gave me some white powder to take, and it feels very good after using it. I want to share it with you. Come on!</p> <p>B：喔！約翰，那可能是毒品了，毒品可不是好東西啊！ Oh! John, that might be drugs. Drugs are not good things!</p> <p>A：大衛！你說什麼？毒品？那是什麼？ No way! David. Drugs? What's that?</p> <p>B：約翰，毒品是一種會讓人上癮的東西，它會讓你產生一些興奮、迷幻感覺的東</p>	30 分鐘	

<p>西，一但上癮了會很難離開它，你明白嗎？</p> <p>John, drugs can be addictive, it will make you excited and have illusions, but once you addict, it's not easy to get rid of it, do you understand?</p> <p>A：原來是這樣！難怪我每次吸食完就很舒服，且每隔幾天就想吸食一下呢！</p> <p>I see. No wonder I feel good every time I use it, and I can't help but use it some other time!</p> <p>B：約翰，你不應該再去了，我想你需要幫助，我們去找老師來幫助我們吧！</p> <p>John, you shouldn't go there anymore, I think you need help. Let's go to the teacher for help!</p> <p>A：可是……，如果我不去，我會有些難受……。</p> <p>But..., if I don't do it, I will feel a little uncomfortable...</p> <p>B：約翰，我的好朋友，你別怕，我會陪在你身邊，我們一起來解決問題，只要你願意試試看，你一定可以找到方法戒除毒品，我相信你。</p> <p>John, my friend, don't be afraid. I will stay with you, and we will solve the problem together. As long as you are willing to try, you can find a way to get rid of the drugs. I think you can make it.</p> <p>A：大衛……謝謝你！我們一起去找老師幫忙吧！</p> <p>David...thank you! It's time to go to the teacher!</p> <p>三、教師請各組將所設計的對話以中英文口說方式發表，並讓同學投票表決哪一組的對話最符合拒絕技巧，也最具創意，得票最多的組別予以獎勵。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>		
---	--	--

四、學習成效評量

健教科	依領域共同決議方式辦理
英語能力	一、能力評量 (一)形成性評量 課間發表狀況 (二)期末檢核(含溝通用語的聽力)

高雄市左營區龍華國民中學 109 學年度上學期沉浸式英語教學
健康教育課程教學使用的英語用語及學科領域專用英語

● 教學使用的英語用語

1. Be quiet!	21. Can you read it?
2. Stop!	22. Do you finish it?
3. Take out your book.	23. Are you sure?
4. Turn to page 7.	24. Any volunteers?
5. Let's take a look at page 25.	25. Any questions?
6. We are going to start today's lesson.	26. Whose turn?
7. Read the sentence.	27. It's your turn.
8. Repeat after me.	28. Good!
9. Please raise your hand!	29. Great!
10. Put down your hand!	30. Good job!
11. Listen carefully!	31. Very good!
12. One more time.	32. Excellent!
13. Once again.	33. Perfect!
14. Let's review our last lesson.	34. Wonderful!
15. Work in pairs/ groups.	35. Well done!
16. Come to the front, please.	36. You did great!
17. Go back to your seat, please.	37. Try it again.
18. Let me check your answer.	38. Go on.
19. Let's do it again.	39. Speak louder.
20. Don't forget to bring your book!	40. Let's take a break!

● 學科領域專用英語

第一單元 ~ 飛揚青春擁抱愛

使用到的英語單字：

第一節

身體接觸 physical/body contact

握手 shake hands 牽手 hold hands 搭肩 hand on shoulder 擁抱 hug 親吻 kiss

感覺 feelings 溫暖 warm 愉快 happy 尷尬 embarrassed 不舒服 uncomfortable

噁心 disgusting

界線 boundary 身體界線 body boundary 身體自主權 body autonomy

私密部位 private parts 敏感部位 sensitive parts 公開部位 public parts

第二節

身體自主權 body autonomy 性騷擾 sexual harassment

思考 thinking 行為 behavior 心理 mental 身體感覺 physical feeling

相信直覺 trust yourself 表達立場 say no 尋求協助 ask for help

第三節

性別 gender 生理性別 sex 社會性別 gender 性別光譜 gender spectrum

性別氣質 gender expression 性別角色 gender role 性別認同 gender identity

性取向 sexual orientation 性別刻板印象 gender stereotypes 性別偏見 gender bias

性別歧視 sexism 性別多樣化 gender diversity

性別友善 gender friendly

支持性別友善 support gender friendly 反性騷擾 against sexual harassment

反性別歧視 against sexism

使用到的對話句子

第一節

你/妳有什麼感覺呢？

How do you feel about it?

人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。

People may have different kinds of body contact with others in different situations.

你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？

When do you hold hands with your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何？

When do you hug your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？

What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?

請各位同學用藍筆、紅筆與鉛筆，畫出自己的身體界線。

Please use blue pens, red pens and pencils to draw your body boundaries.

紅筆：不可以被碰觸的身體部位

Red pens: body parts that cannot be touched.

藍筆：可以觸碰的身體部位

Blue pens: body parts that can be touched.

鉛筆：因人而異可以接受被碰觸的身體部位（標注上可以觸碰你/妳的人）

Pencils: The body parts that can be touched varies from person to person.

(Mark the person on the body area that can be touched.)

你/妳覺得身體界線有一致的標準嗎？

Do you think there is a consistent standard for body boundary?

如何讓別人知道自己的身体界線呢？

How to let others know your body boundaries?

當你不了解對方的身體界線，不小心冒犯了怎麼辦？

（有時候是誤會了，以為是可以觸碰的部位）

What should you do when you accidentally offend others?

(Sometimes it's a misunderstanding that is a touchable part.)

第三節

什麼是性別（生理性別、社會性別）？
What is gender (sex, gender)?
什麼是性別光譜？What is the gender spectrum?
什麼是性別氣質？What is gender expression?
什麼是性別角色？What are gender role?
什麼是性別認同？What is gender identity?
什麼是性取向？What is sexual orientation?
什麼是性別刻板印象？What are gender stereotypes?
什麼是性別偏見？What is gender bias?
什麼是性別歧視？What is sexism?
你如果是受害者，你會怎麼做？
If you are the victim, what will you do?
受害者應該如何處理情緒與壓力？
How should victims deal with their emotions and stress?
你會用甚麼行動支持受害者？
What actions will you take to support the victims?

第二單元 ~ 飲食源頭探索趣

使用到的英語單字：

第一節

傳統市場 traditional market	量販店 mass merchandiser	超市 supermarket		
便利商店 convenience store	雜貨店 grocery	自家栽種 home grown		
優點 advantage	缺點 disadvantage			
慣行農法 customary farming	自然農法 natural farming	有機農法 organic farming		
農藥 pesticide	安全採收期 safe harvest period			
咖哩塊 curry cubes	米飯 rice	馬鈴薯 potato	紅蘿蔔 carrot	洋蔥 onion
雞肉 chicken	豬肉 pork	牛肉 beef	海鮮 seafood	
台灣優良農產品標章 CAS：Certified Agricultural Standards				
產銷履歷驗證農產品標章 TAP：Traceable Agriculture Product				
台灣優良食品產品驗證標章 TQF：Taiwan Quality Food Association				

第二節

眼睛~看 eye~see 鼻子~聞 nose~smell 手~觸摸 hand~touch
蔬菜 vegetables 海鮮 seafood 肉類 meat 蛋 egg
沖洗與浸泡 rinse and soak 去除外皮 peel 烹煮 cook

(1)品名 product name

(2)內容物名稱 name of content

(3)淨重、容量或數量 net weight, capacity or quantity

(4)食品添加物名稱 name of food additives

(5)製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址

the name, telephone number and address of the manufacturer or domestic responsible manufacturer

(6)原產地(國) origin (country)

- (7)製造日期 manufactured date
(8)有效日期 expiration date
(9)營養標示 nutrition facts label
(10)含基因改造食品原料 raw materials containing genetically modified food

第三節

營養標示 nutrition facts label

1. calorie 卡路里/熱量 2. carbohydrate 碳水化合物 3. sugar 糖 4. fat 脂肪 5.
saturated fat 飽和脂肪 unsaturated fat 不飽和脂肪 trans fat 反式脂肪
6. protein 蛋白質 7. fiber 纖維 8. iron 鐵 9. calcium 鈣 10. sodium 鈉 11.
potassium 鉀 12. zinc 鋅 13. vitamin 維他命

食品添加物 food additives 基因改造食品 genetically modified food

批判性思考 critical thinking

質疑 question 反思 reflection 開放 open 重建 reconstruction

使用到的對話句子

第一節

你們家中的食物大多從何而來？

Where do most of the food in your house come from ?

這些食物來源有什麼優缺點嗎？

Are there any advantages and disadvantages of these food sources?

你有種植過東西嗎？

Have you ever planted anything ?

你有煮東西的經驗嗎？

Do you have any cooking experience ?

你是如何挑選食材的呢？

How do you choose ingredients ?

第二節

我們如何挑選食材呢？

How do we choose ingredients?

我們可以利用眼睛來看，鼻子來聞，也能用手觸摸。

We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.

你知道如何挑選蔬菜嗎？

Do you know how to choose vegetables?

我們可以看看蔬菜的外觀，聞一聞是否有農藥味道，也可以用手摸一摸是否有損傷。

We can check the appearance of vegetables, smell if they smell like pesticides, or touch them to see if there is any damage.

正確清洗蔬果的三步驟是沖洗與浸泡，去除外皮和烹煮。

The three correct steps to clean vegetables and fruits are rinse and soak, peel and cook.

你知道海鮮類，肉類及蛋類應該如何挑選嗎？

Do you know how to choose seafood, meat and eggs?

你可以聞一聞是否有腐臭味，你可以摸一摸是否會黏稠，或者是否有彈性，你也可以搖一搖是否會震動。

You can check if there is a rancid smell, or if it feels sticky. You can also shake it to see if it's fresh.

你平常在選購包裝食品時會有哪些考量呢？好吃？便宜？包裝漂亮？促銷？還是其他原因呢？

What do you usually think about when buying packaged food? Tasty? Cheap? Beautiful package? Promotion? Or other reasons?

請你拿出所帶來的包裝食品，分享為什麼要帶這個包裝食品來？

Please take out the packaged food you prepared and share why you bring this packaged food?

請仔細閱讀包裝上的標示，並分享所看到的內容。

Please read the instructions on the packages carefully and share what you see.

第三節

透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。

Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.

除了營養標示外，值得留意的還有食品添加物及基因改造食品。

In addition to nutrition facts label, food additives and genetically modified foods are worth noting.

我們先介紹食品添加物再介紹基因改造食品。

We first introduce food additives and then genetically modified foods.

我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。

We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.

第三單元 ~ 致命的迷幻世界

使用到的英語單字：

第一節

藥 medicine 毒品 drug 成癮性 addiction 濫用性 abuse

對社會危害性 harmful to society 麻醉藥品 narcotic drugs

海洛因 heroin 嗎啡 morphine 鴉片 opium 古柯鹼 cocaine

罌粟 poppy 古柯 coca 大麻 marijuana 安非他命 amphetamine

配西汀 pethidine 潘他唑新 pentazocine

西可巴比妥（紅中）secobarbital 異戊巴比妥（青發）amobarbital

納洛芬 nalorphine 二丙烯基巴比妥 allobarbital 阿普唑他 alprazolam

第二節

中樞神經興奮劑 Central Nervous System Stimulants

中樞神經抑制劑 Central Nervous System Depressants

中樞神經迷幻劑 Hallucinogens

K他命 ketamine 嗎啡 morphine 海洛因 heroin FM2

搖頭丸 MDMA 安非他命 amphetamine 大麻 marijuana。

正增強 positive enhancement 耐受性 tolerance 成癮性 addiction

多巴胺 dopamine 欣快感 euphoria

戒斷症狀 withdrawal symptoms

精神疾病 psychosis/mental disease 心理依賴 mental dependence

生理功能 physiological function 心理功能 mental function

社會功能 social function

病人 patient 犯人 criminal

使用到的對話句子

第一節

這家網咖提供的免費紅茶很好喝，喝了精神特別好，可以連續玩電腦遊戲好幾小時，我每次來一定喝上好幾杯，且一陣子不來就覺得怪怪的。

The free black tea provided by this Internet cafe is delicious. After drinking it, you can play computer games for several hours. I always drink several cups every time I come, and I feel weird if I don't come there after a while.

(1) 因為我有嚴重的頭痛，所以我向朋友購買海洛因施打。

Because I had a terrible headache, I bought heroin from my friend.

(2) 在安寧病房裡，護理師給病人服用嗎啡。

In hospice, the nurse gave the patient morphine.

(3) 我阿嬤給的安眠藥真有效，當我睡不著時我就吃，結果現在反而沒吃就睡不著。

The sleeping pills my grandma gave me were really effective.

I took it when I couldn't sleep, but now I can't fall asleep without taking it.

(4) 感冒糖漿甜甜的很好喝，我常常買來喝，現在平均一天要喝 2~3 瓶！

Cold syrup is sweet and delicious. I often buy it and drink it. Now I drink 2~3 bottles a day!

(5) 我同學跟我說這個茶有加料很提神，讀書的時候喝最好了，現在我都喝這茶熬夜讀書。

My classmate told me that the tea is adding some additives, and it is best to drink while studying. Now I drink the tea and stay up late to study.

(6) 我是一個商人，我聽說在減肥藥裡加一點東西，不但能減少食慾又會上癮，客戶買過後又會回來買，我想我會發大財！

I am a businessman. I heard that adding something to diet pills can not only let people eat less but also become addictive. Customers will continue buying it. I think I will make a lot of money!

(7) 你/妳知道校門外的轉角邊最近有人在送很特別的糖果，吃了會有輕飄飄的感覺，我們去試試看吧！

You know that someone at the corner outside the school gate is giving away special candies recently. After you eat it, you will feel good. Let's go and try it!

第三節

嗨！大衛！我帶你去個好地方，那裡有會讓你很興奮愉悅的東西喔！

Hi! David! I want to take you to a good place, there are things that will make you very excited!

約翰，你是指上次告訴過我的那間 K T V 嗎？

John, do you mean the KTV that you told me last time?

是啊！我在那裡遇到幾個朋友，他們給我一種白色粉末的東西吸食，吸食完輕飄飄的很舒服，我想和你分享，你一起來吧！

Yes! I met a few friends there. They gave me some white powder to take, and it feels very good after using it. I want to share it with you. Come on!

喔！約翰，那可能是毒品了，毒品可不是好東西啊！

Oh! John, that might be drugs. Drugs are not good things!

大衛！你說什麼？毒品？那是什麼？

No way! David. Drugs? What's that?

約翰，毒品是一種會讓人上癮的東西，它會讓你產生一些興奮、迷幻感覺的東西，一但上癮了會很難離開它，你明白嗎？

John, drugs can be addictive, it will make you excited and have illusions, but once you addict, it's not easy to get rid of it, do you understand?

原來是這樣！難怪我每次吸食完就很舒服，且每隔幾天就想吸食一下呢！

I see. No wonder I feel good every time I use it, and I can't help but use it some

other time!

約翰，你不應該再去了，我想你需要幫助，我們去找老師來幫助我們吧！

John, you shouldn't go there anymore, I think you need help. Let's go to the teacher for help!

可是……，如果我不去，我會有些難受……。

But..., if I don't do it, I will feel a little uncomfortable...

約翰，我的好朋友，你別怕，我會陪在你身邊，我們一起來解決問題，只要你願意試試看，你一定可以找到方法戒除毒品，我相信你。

John, my friend, don't be afraid. I will stay with you, and we will solve the problem together. As long as you are willing to try, you can find a way to get rid of the drugs. I think you can make it.

大衛……謝謝你！我們一起去找老師幫忙吧！

David...thank you! It's time to go to the teacher!

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第一單元）

主題/單元名稱	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	2節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		
學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
學習目標	一、了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 二、理解生育面臨的生理準備。 三、能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 四、理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。		
教學資源	一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。		
相關英文單字	<u>第一節</u> 懷孕 pregnancy、分娩 deliver、 人工生殖技術 assisted reproductive technology, ART、 人工授精 intrauterine insemination, IUI、 試管嬰兒 in vitro fertilization, IVF、 月經 menstruation/period、驗孕試紙 pregnancy test paper、 胎盤荷爾蒙 placental hormones、妊娠紋 striae of pregnancy <u>第二節</u>		

德國麻疹 Rubella、羊膜穿刺 amniocentesis、唐氏症 Down syndrome

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

新生命的開始 (學習目標一，教學 20 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師分享自身懷孕 pregnancy 的過程，並與學生討論是否有陪伴懷孕親友的經驗。教師統整學生的回答後，引導學生思考孕育生命是一件美妙的事，若能理解便能知道如何關懷和協助。
- 二、 教師藉由課本 P5 的圖 1-1-1 解說生命如何形成，一般來說，懷孕從最後一次月經來潮算起，到分娩 deliver (childbirth) 需要經過 280 天，大約 40 週左右的時間。
- 三、 教師分享一段關於如何懷孕的英文影片「How Does Pregnancy Happen?」
<https://tw.voicetube.com/v3/videos/59661>。
- 四、 關於懷孕，一般來說，女性適合生育年齡為 35 歲以前，若是 35 歲前女性嘗試長達 1 年規律性行為後，仍無法懷孕；或是 35 歲以上女性在 6 個月以上規律性行為後，卻無法懷孕，便稱為不孕，應該積極尋求協助。實際上，時間並沒有明顯的界定，若想有效率懷孕，也可更有方向地接受增加受孕率的醫療方式。
- 五、 教師說明目前台灣地區人口不孕比例約為 15%，與全球不孕人口 12%，差距不大。
- 六、 教師進一步介紹人工生殖技術 (assisted reproductive technology, ART)，是指利用生殖醫學的協助，以非性交之人工方法，達到受孕生育目的之技術。目前臨床上主要包括人工授精 (intrauterine insemination, IUI) 和試管嬰兒 (in vitro fertilization, IVF) 兩大技術。
- 七、 教師利用表格說明人工受孕和試管嬰兒的作法、適應症、條件限制、成功率、價格。

	人工授精(人工受孕) (intrauterine insemination, IUI)	試管嬰兒 (in vitro fertilization, IVF)
作法	將精液取出，篩選出活力較好的精子並濃縮後，再以導管送入子宮內，協助受孕。	將精子與卵子取出，在體外受精和培養 2~6 天後，再將胚胎植回母體子宮內發育。
適應症	無法自然受孕的夫妻。	經歷 3 次以上人工授精失敗，無法自然受孕的夫妻。
條件限制	女性輸卵管不通，精子數量太少、活動力很差，無法從子宮游到卵子。	沒有子宮。
成功率	累積懷孕率約為 30%	105 年累積懷孕率為 44.9%
價格	2 萬元	15 萬元

孕育新生命(學習目標一，教學 25 分鐘)

- 一、 教師與學生討論什麼年紀和什麼樣的身心狀況適合孕育新生命？在生理上或心理上需要做哪些準備呢？例如：工作、經濟、人力、情緒……等。
- 二、 當女性發生性行為後，若月經 menstruation/period 沒來即有懷孕的可能，可先利用驗孕試紙 pregnancy test paper 進行初步檢測。驗孕試紙是方便、快速的驗孕方式，原理是當受精卵著床後，會漸漸形成胎盤，並分泌胎盤荷爾蒙 placental hormones，荷爾蒙會進入血液、尿液中，當該激素到達一定濃度時，可透過驗孕試紙從尿液 urine 中檢驗出來，但仍可能出現錯誤，因此須經專業婦產科醫師確診。
- 三、 教師說明常見的孕期變化：懷孕初期，有類似發燒的症狀，但不可隨意服藥物，避免影響胎兒。前三個月，因荷爾蒙改變，可能噁心、反胃的孕吐現象，或口味改變。經懷孕初期不適後，孕婦可能出現乳房脹痛、疲倦嗜睡、怕熱、頻尿、便秘、抽筋、妊娠紋等生理變化。
- 四、 懷孕期間改善不適狀況的方法：
 - 體溫變高，覺得好熱～盡量穿著棉質、透氣的衣物，才不會感覺悶熱。
 - 頻尿和便秘～多喝水，找時間散步運動，避免便秘。
 - 腹部愈來愈大，容易腰痠背痛～盡量穿著寬鬆衣物，或使用托腹帶，減緩腰痠背痛的情況。
 - 常腿脹、水腫和抽筋～可以用溫水泡腳，並按摩小腿，以減少抽筋情況。
- 五、 懷孕後期，隨體內胎兒長大，身體重心往前挪移，使得腰椎承受更多壓力；為了平衡隆起的腹部，背部易因用力而姿勢不良，導致腰痠背痛。孕婦應避免提重物、激烈運動和承擔壓力，一旦有腹痛或陰道出血的情形，應盡速就醫。
- 六、 教師補充：妊娠紋 striae of pregnancy（皮膚擴張紋）指懷孕期間，皮膚組織為支撐漸漸長大的胎兒，而拉長形成紅色的紋路，這些紋路通常出現在腹部、臀部、胸部和大腿。
- 七、 孕婦的生理和心理變化可能會影響胎兒健康，需多陪伴孕婦並鼓勵她們以健康愉悅的態度面對，平時也可多與胎兒互動。教師進一步分享關於胎教的議題。

【第一節結束】

迎接好孕(學習目標二，教學 15 分鐘)

- 一、 教師說明優生保健法提供婦女婚前到懷孕期間的健康照護，以利在孕育新生命的過程，掌握孕婦與胎兒健康狀況，避免產生先天性遺傳、傳染性與精神性的疾病，造成胎兒發育異常。
- 二、 婚前健康檢查：包括家族疾病史、遺傳疾病的諮詢，以及傳染病的檢查，例如：梅毒、愛滋病、肝炎等；另外，母親計畫懷孕前應先進行德國麻疹抗體檢查，若無抗體，需接種疫苗，且接種後四週內應避免懷孕。教師補充說明德國麻疹 Rubella：是由病毒引起，若孕婦感染，胎兒也可能受感染而產生後遺症，稱為「先天性德國麻

45 分鐘

疹症候群」。症狀包括生長遲緩與腦部、身體各器官生長缺陷。

- 三、 孕期產檢：國民健康署提供十次免費產前檢查，及兩次孕婦產前健康照護衛教指導服務。除了基本產檢外，並於懷孕初期進行梅毒、愛滋病與德國麻疹病毒篩檢。
- 四、 教師補充說明：34歲以上的高齡懷孕者、家族有遺傳疾病病史者，為了解胎兒是否有染色體異常，於懷孕中期進行羊膜穿刺 amniocentesis 檢查，及早診斷胎兒是否罹患唐氏症 Down syndrome 等先天遺傳性疾病。
 - 羊膜穿刺檢查 amniocentesis～在超音波導引下，由腹部抽取胎兒周邊羊水，供遺傳疾病及先天性異常之診斷。檢查時機為懷孕十六至十八週之間。
 - 唐氏症 Down syndrome～染色體異常的疾病，比一般人的第二十一對染色體多一條，會有斜眼、眼距較寬、耳朵小、智能不足、生長遲緩等特徵；常合併先天性心臟病或其他異常。若不積極治療，半數會在5歲前死亡。

一同護孕(學習目標三，教學5分鐘)

- 一、 臺灣逐漸重視孕婦權益，除上述優生保健法檢查，也增設許多「好孕」資源、方案和措施。
- 二、 在工作權利層面：性別工作平等法規範女性受僱者分娩前後應給予產假、產檢假和配偶陪產假。
- 三、 心裡減壓層面：減輕育兒的經濟壓力，如：臺灣提供生育補助、育兒津貼、育嬰假和設置孕產婦諮詢資源；芬蘭、瑞典延長給薪育嬰假、鼓勵父親請假育兒及補助托兒費。
- 四、 生理舒適層面：體貼婦女因懷孕而影響生活的便利性，例如：規畫博愛座、好孕胸章、孕婦專用車位等措施。規畫公共場所哺(集)乳室空間，增加哺乳的便利性。

愛的陪伴、心的期盼(學習目標三，教學10分鐘)

- 一、 教師說明：新生命到來，夫妻要共同學習為人父母及適應家庭改變。照顧新生兒充滿甜蜜，但也會感到勞累和焦慮，唯有父母擁有健康的身心，才有照顧新生兒的能力。
- 二、 轉移生活重心：面對職場壓力，學習規畫生涯和釐清人生價值觀。面對社交關係的壓力，學習規畫、安排和家人相處、工作與聚會的優先順序。
- 三、 調整生活步調：了解並關心自己和家人的需求，嘗試透過時間管理，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。
- 四、 改變家庭運作模式：面對家庭環境，和家人協調家務，以彼此的時間規畫或擅長工作來分配，例如：打掃、幫小孩洗澡、換尿布等。也可請其他家人參與家務或尋求相關資源協助。
- 五、 夫妻關係的變化與觀念溝通：從照顧新生兒的過程記取經驗，減少相互指責。降低對自己或家人養育的標準和期望。接納雙方不同的想法，適時表達感受並真誠溝通。

為愛而「生」(學習目標四，教學 15 分鐘)

- 一、 迎接新生命的誕生，家庭中的成員都需學習和扶持，透過有效溝通，彼此互相肯定、支持，重新適應與新生兒的親密生活。新生兒也需大人付出更多心力陪伴與照顧，是甜蜜又辛苦的工作。
- 二、 延伸補充：紐西蘭總理的故事鼓勵學生思考懷孕如何平衡職場與家庭。月薪嬌妻特別篇。
 - 《月薪嬌妻》新垣結衣和星野源令人稱羨的夫妻生活
<https://www.youtube.com/watch?v=YcQxaoEaoyw>。
 - 《月薪嬌妻》新垣結衣和星野源教你如何「理直氣壯地請假」
<https://www.youtube.com/watch?v=ATzpCaVcckU>。
 - 《月薪嬌妻》星野源為了害喜的老婆新垣結衣半夜奔波買果凍
<https://www.youtube.com/watch?v=YcFOmJYg2U0>。
 - 《月薪嬌妻》新垣結衣終於不再害喜開心大唱
https://www.youtube.com/watch?v=_IIXL8TKbeQ。
 - 《月薪嬌妻》新垣結衣&星野源 育兒之路好辛苦夫妻一起大崩潰
<https://www.youtube.com/watch?v=paW0t6N3JuY>。
 - 結衣抱抱《月薪嬌妻特別篇》
<https://www.youtube.com/watch?v=oKAIfz3VDbk>。

【第二節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第一單元）

主題/單元名稱	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	2節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p>		
核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>		
學習表現	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>		
學習內容	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。		
學習目標	<p>一、理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>二、理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</p> <p>三、尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>四、發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p>		
教學資源	<p>一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>		
相關英文單字與句子	<p><u>第一節</u></p> <p>嬰兒期 infancy、兒童早期 early childhood、遊戲期 play age、就學期 school age、青春期 adolescence、青年期 young adult、成人期 adulthood、成熟期 mature age、</p> <p>The 8 Stages of Human Development</p> <p>Stage 1: Trust Versus Mistrust. 信任與不信任。</p> <p>Stage 2: Autonomy Versus Shame and Doubt. 活潑自主與羞怯懷疑。</p>		

Stage 3: Initiative Versus Guilt. 進取與愧疚。

Stage 4: Industry Versus Inferiority. 勤勉與自卑。

Stage 5: Identity Versus Confusion. 自我認同與角色混淆。

Stage 6: Intimacy Versus Isolation. 親密與孤立。

Stage 7: Generativity Versus Stagnation. 活力與頹廢。

Stage 8: Integrity Versus Despair. 統整與絕望。

第二節

The 8 Stages of Human Development

Stage 1: Trust versus mistrust is the earliest psychosocial stage that occurs during the first year or so of a child's life. During this critical phase of development, an infant is utterly dependent upon his or her caregivers. When parents or caregivers respond to a child's needs in a consistent and caring manner, the child then learns to trust the world and the people around him.

Stage 2: The second psychosocial stage involves the conflict between autonomy and shame or doubt. As the child enters the toddler years, gaining a greater sense of personal control becomes increasingly important. Tasks such as learning how to use the toilet, selecting foods and choosing toys are ways that children gain a greater sense of independence.

Stage 3: The third psychosocial stage is known as initiative versus guilt and occurs between the ages of about three and five. This stage is centered on developing a sense of self-initiative. Children who are allowed and encouraged to engage in self-directed play emerge with a sense of strong initiative, while those who are discouraged may begin to feel a sense of guilt over their self-initiated activities.

Stage 4: During middle childhood between the ages of about six and eleven, children enter the psychosocial stage known as industry versus inferiority. As children engage in social interaction with friends and academic activities at school, they begin to develop a sense of pride and accomplishment in their work and abilities. Children who are praised and encouraged to develop a sense of competence. Those who are discouraged are left with a sense of inferiority.

Stage 5: In the fifth psychosocial stage is centered on identity versus role confusion. At this point in development, the formation of a personal identity becomes critical.

During adolescence, teens explore different behaviors, roles, and identities. Erikson believed that this stage was particularly crucial and that forging a strong identity serves as a basis for finding future direction in life. Those who find a sense of identity feel secure, independent and ready to face the future, while those who remain confused may feel lost, insecure and unsure of their place in the world.

Stage 6: The sixth psychosocial stage is centered on intimacy versus isolation and focuses on forming intimate, loving relationships with other people. Dating, marriage, family, and friendships are important during the intimacy versus isolation stage, which lasts from approximate age 19 to 40. By successfully forming loving relationships with other people, individuals are able to experience love and enjoy intimacy. Those who fail to form lasting relationships may feel isolated and alone.

Stage 7: Once adults enter the generativity versus stagnation stage that occurs during middle adulthood, the psychosocial conflict becomes centered on the need to create or nurture things that will outlast the individual. Raising a family, working, and contributing to the community are all ways that people develop a sense of purpose. Those who fail to find ways to contribute may feel disconnected and useless.

Stage 8: The final psychosocial stage is known as integrity versus despair and it begins around the age of 65 and lasts until death. During this period of time, the individual looks back on his or her life. The major question during this stage is, "Did I live a meaningful life?" Those who have will feel a sense of peace, wisdom, and fulfillment, even when facing death. For those who look back on life with bitterness and regret, feelings of despair may result.

身高 height、體重 weight、依附關係 dependency、信任感 sense of trust、
自我控制 self-control、自律 self-discipline、好奇心 curiosity、性別角色 gender role、
自我認同 self-identity、獨立 independent、挑戰 challenge、
人際關係 Interpersonal relationship、更年期 menopause、慢性病 chronic disease

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

引起動機(學習目標一、二、三，教學 10 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師透過英文影片「Human Life Cycle / Stages of Human Life Cycle」「人類生命週期/人類生命週期的各個階段」，解說人的一生會分為許多時期，雖然並非每一個時期都會經歷，但是各時期有不同的發展任務和特色。

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



- 二、 教師請學生朗讀課本第 15 頁的過年日誌。想一想我們身邊有許多不同年齡層的人，每個年齡層都有不同的經歷與任務。妳/你最喜歡哪個年齡層？為什麼呢？

成長的旅程 Trajectory Across Life Stages (學習目標一、二、三、四，教學 35 分鐘)

- 一、 教師介紹關於生命階段說的學者艾利克森 (Erik H. Erikson, 1902~1979)：他在《兒童與社會》(1950 年)中，他將人的一生分為 8 個社會心理發展階段。

- 嬰兒期 infancy：一歲左右
- 兒童早期 early childhood：二至三歲
- 遊戲期 play age：四至五歲
- 就學期 school age：六至十一歲
- 青春期 adolescence：十二至十八歲
- 青年期 young adult：十九至四十歲
- 成人期 adulthood：四十一至六十歲
- 成熟期 mature age：六十歲以上

- 二、 教師請同學比較看看 Erikson 所提到的分期與和剛剛我們看的影片是否相同？以及與課本 P16~P19 的分期，有何異同之處？

- 三、 教師進一步針對 Erikson 各時期重要的發展任務進行介紹。

The 8 Stages of Human Development

Stage 1: Trust Versus Mistrust. 信任與不信任。

Stage 2: Autonomy Versus Shame and Doubt. 活潑自主與羞怯懷疑。

Stage 3: Initiative Versus Guilt. 進取與愧疚。

Stage 4: Industry Versus Inferiority. 勤勉與自卑。

Stage 5: Identity Versus Confusion. 自我認同與角色混淆。

Stage 6: Intimacy Versus Isolation. 親密與孤立。

Stage 7: Generativity Versus Stagnation. 活力與頹廢。

Stage 8: Integrity Versus Despair. 統整與絕望。

年齡	階段	發展任務
0-1 歲	嬰兒期	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【信任 or 不信任】 <p>如果重要他人供給生理和情緒上的需求，幼兒即能發展出信任感。否則，他會對世界不信任，特別是不信任人際關係。</p>
2-3 歲	兒童前期	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【活潑自主 or 羞怯懷疑】 <p>這是發展自主的時期。幼兒們有自我信任和自我懷疑的掙扎。他們需要探索和經歷，要自己去嘗試錯誤和檢驗侷限性。如果父母親鼓勵依賴，會使得小孩自主受到抑制，懷疑自己適應世界的的能力。</p>
4-5 歲	學齡前兒童	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【進取 or 愧疚】 <p>主要任務是獲得創造力與能力。如果兒童能自由選擇有意義的活動，會傾向發展正向自我概念。如果不被允許自己做決定，就會發展出對創造力的罪惡感。他們後來會重覆表現同一種行為，讓別人為他們選擇。</p>
6-11 歲	學齡兒童	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【勤勉 or 自卑】 <p>兒童需要拓展對世界的了解，繼續發展適當的性別角色認同，並學習一些應付學校生活的基本技能，基本任務是有「勤勉」意識，就是個人目標的認同和達成。如果沒有學習到勤勉意識，就會有無力感。</p>
12-18 歲	青春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【自我認同 or 角色混淆】 <p>兒童與成人間的過渡期。青少年檢視其缺失，擺脫依賴建立新認同。主要衝突核心在於自我認同、生活目標與生命意義的澄清。如果無法達到自我認同，將會造成角色混淆。</p>
19-40 歲	成年期前期	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【親密 or 孤立】 <p>發展任務是形成親密關係，如果未形成親密關係，將導致疏離與孤獨。</p>
41-60 歲	成熟 (中壯年)	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【活力 or 頹廢】 <p>本期有超越自我及家庭的需求，並對下一代加以協助。這是調適個人夢想與實際成就間的不一致時期。如果無法成就活力創造的意識，就常會導致心理的頹廢。</p>

60 歲 以上	老年	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展任務：【統整 or 絕望】 <p>當個人回顧生命而感到較多的個人價值，較少的懊悔時，通常就是一位自我統整的人。一位不能自我統整的人，將產生絕望、無助、愧疚、怨恨、自我拒絕的感覺。</p>
------------	----	---

【第一節結束】

成長的旅程 Trajectory Across Life Stages (學習目標一、二、三、四，教學 35 分鐘)

45 分鐘

一、 利用各時期發展英文說明，讓同學猜猜這是哪一個時期，並試著說明其內容。

The 8 Stages of Human Development	
Stages1	Trust versus mistrust is the earliest psychosocial stage that occurs during the first year or so of a child's life. During this critical phase of development, an infant is utterly dependent upon his or her caregivers. When parents or caregivers respond to a child's needs in a consistent and caring manner, the child then learns to trust the world and the people around him.
Stages2	The second psychosocial stage involves the conflict between autonomy and shame or doubt. As the child enters the toddler years, gaining a greater sense of personal control becomes increasingly important. Tasks such as learning how to use the toilet, selecting foods and choosing toys are ways that children gain a greater sense of independence.
Stages3	The third psychosocial stage is known as initiative versus guilt and occurs between the ages of about three and five. This stage is centered on developing a sense of self-initiative. Children who are allowed and encouraged to engage in self-directed play emerge with a sense of strong initiative, while those who are discouraged may begin to feel a sense of guilt over their self-initiated activities.
Stages4	During middle childhood between the ages of about six and eleven, children enter the psychosocial stage known as industry versus inferiority. As children engage in social interaction with friends and academic activities at school, they begin to develop a sense of pride and accomplishment in their work and abilities. Children who are praised and encouraged to develop a sense of competence. Those who are discouraged are left with a sense of inferiority.

Stages5	<p>In the fifth psychosocial stage is centered on identity versus role confusion. At this point in development, the formation of a personal identity becomes critical. During adolescence, teens explore different behaviors, roles, and identities.</p> <p>Erikson believed that this stage was particularly crucial and that forging a strong identity serves as a basis for finding future direction in life. Those who find a sense of identity feel secure, independent and ready to face the future, while those who remain confused may feel lost, insecure and unsure of their place in the world.</p>
Stages6	<p>The sixth psychosocial stage is centered on intimacy versus isolation is focuses on forming intimate, loving relationships with other people. Dating, marriage, family, and friendships are important during the intimacy versus isolation stage, which lasts from approximate age 19 to 40.</p> <p>By successfully forming loving relationships with other people, individuals are able to experience love and enjoy intimacy. Those who fail to form lasting relationships may feel isolated and alone.</p>
Stages7	<p>Once adults enter the generativity versus stagnation stage that occurs during middle adulthood, the psychosocial conflict becomes centered on the need to create or nurture things that will outlast the individual.</p> <p>Raising a family, working, and contributing to the community are all ways that people develop a sense of purpose. Those who fail to find ways to contribute may feel disconnected and useless.</p>
Stages8	<p>The final psychosocial stage is known as integrity versus despair and it begins around the age of 65 and lasts until death. During this period of time, the individual looks back on his or her life. The major question during this stage is, "Did I live a meaningful life?"</p> <p>Those who have will feel a sense of peace, wisdom, and fulfillment, even when facing death. For those who look back on life with bitterness and regret, feelings of despair may result.</p>

二、 教師再次根據課本 P16~19 的說明，引導學生將各時期生理與心理發展以及需要特別注意的重點畫下來。

- 嬰兒期 infancy~人生第一個快速成長時期。身高 height 和體重 weight 快速增加，身體比例也不斷變化。由於骨骼、肌肉及神經系統尚未發育完全，需要依賴他人照顧，並與照顧者建立依附關係 dependency 產生信任感 sense of trust。透過與環境的互動及肢體的活動，可以幫助刺激嬰兒腦部發展。
- 幼兒期 early childhood~學習自我控制 self-control 和自律 self-discipline 的重要階

段。骨骼和肌肉逐漸發育完整，平衡感變好，能開始走路、跑、跳。透過環境的探索以滿足好奇心 curiosity。透過觀察和學習，模仿大人行為。逐漸能聽懂指令。開始學習說話，利用口語簡單表達自己的想法。

- 兒童前期 early childhood～大致於幼兒園時期，肌肉發展逐漸增強，能嘗試更困難的肢體動作。在心理發展上，更加主動、獨立和理解社會規範，能更清楚並完整表達自己的想法。透過觀察父母和他人的身體特徵及行為，建立自我對性別角色 gender role 的概念。
- 兒童期 childhood～國小時期肌肉協調發展已趨成熟，能自由支配肢體，進行精細的身體活動。需定期檢查視力問題，及早發現及早治療。乳齒開始脫落，長出恆齒。能從活動中建立自己的自信和找尋個人特質，並且在團體中學習與他人相處。
- 青少年期 adolescence～人生第二快速成長的時期。除了對情感好奇之外，也會開始思考自己是什麼樣的人，慢慢建立自我認同 self-identity，學習獨立 independent，願意接受更多挑戰 challenge。同儕互動將奠定成年期人際關係 Interpersonal relationship 的基礎。
- 成年期 adulthood～（1）成年前期 20～30 歲：生理與體能狀態極佳的黃金時段，更有能力經營在工作和家庭等不同層面的關係。擁有實現夢想、經營事業及發展關係的責任與壓力。（2）成年後期 40～50 歲以後：更年期 menopause 悄悄來臨，生理功能開始慢慢衰退。須維持良好的生活型態，避免罹患慢性病 chronic disease。
- 老年期 old age～身心狀況、行為能力開始衰退，對日常生活造成干擾，要學習管理健康和面對老年期的社會觀感。面臨父母年邁和子女成年獨立而離開家庭，須嘗試調整家人相處及溝通模式。因應退休所帶來的閒暇與變動，重新尋找自己的定位、價值及生活意義。

三、 教師補充解釋：自我認同 self-identity～指青少年透過環境與其他人的互動經驗，慢慢認識自己是什麼樣的人，意識到自己的獨特性與價值。

四、 更年期 menopause～指從成年期將步入老年期的過渡時期，男女都有，但女性有停經明顯可辨別的徵兆。面對更年期時，因身心壓力而需時間調適，若調適得宜，便能更容易適應即將到來的老年生活。

踏穩腳步，健康鋪路(學習目標一、二、三、四，教學 10 分鐘)

- 一、 教師引導學生回顧各時期重要的發展任務和特色，說明各時期間是息息相關的，每一個時期的經歷都是奠定下一個時期的基礎。因此，重視每個時期的發展，並願意於每個時期遇到困境或挑戰，勇於尋求協助和解決問題。
- 二、 教師說明從出生便開始人生的旅程。不是每個人都會歷經全部的人生階段。每個階段間是環環相扣且相互關連，正在經歷的階段往往是下一個階段的基礎。我們需備齊能力來迎接下個新挑戰。也需要維持健康的生活型態和良好的健康狀況。

【第二節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第一單元）

主題/單元名稱	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	2節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
學習內容	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		
學習目標	一、理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 二、透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 三、分析影響老化健康狀態的因素。 四、體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。		
教學資源	一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。		
相關英文單字與句子	<u>第一節</u> 老化 Aging、肌少症 Sarcopenia、健康生活型態 health lifestyle、環境 environment、遺傳 heredity、生活型態 lifestyle、骨質疏鬆 osteoporosis、		

	<p>作息規律 regular life 培養良好習慣 develop good habits 正向人際關係 positive relationships 均衡飲食 balanced diet 重視安全行為 value safety behavior 拒絕成癮物質 refuse addictive substance</p> <p><u>第二節</u></p> <p>死亡 death、國際老人日 International Day of Older Persons、</p> <p>(1) 面對和接受造成失落的事實。Face and accept the facts that caused the loss. (2) 勇敢表達失落的感受。Bravely express feelings of loss. (3) 尋求親友支持和陪伴。Seek support and company from relatives and friends. (4) 調整生活，避開讓自己感受失落的環境。 Adjust your life and avoid the environment that makes you feel lost. (5) 用適合自己的方式減輕悲傷。Reduce grief in a way that suits you. (6) 訂定新的生活目標。Set new life goals.</p>
學習活動設計	
學習活動內容及實施方式	時間
<p>引起動機(學習目標一，教學 5 分鐘)</p> <p>一、 根據前面幾堂課，我們知道人生就像一場旅程，會經歷不同的階段，在過程中，身體會面臨改變及老化，於是學習正確運用與保護身體更為重要。生命有開始便有結束，雖然每個生命終點來臨的原因不盡相同，但是面對死亡是每個人都必須學習的課題。</p> <p>老化 Aging 的可能改變(學習目標二、三，教學 20 分鐘)</p> <p>一、教師詢問學生談到「老」，腦海中浮現的顏色是什麼以及原因。 二、教請學生分享後，統整學生答案，並引導學生感受對於「老」的想法。 三、教師透過角色互換，詢問學生如果是自己什麼時候會感受到老化。教師說明：老化指生理隨時間產生退化的過程，這些變化會對生活產生一些影響，例如：牙齒脫落、唾液變少導致咀嚼功能變差。胃液分泌變少、腸胃蠕動緩慢導致消化不良和營養吸收差。身體因肌少症 Sarcopenia 導致肌力及體力下降造成行動不便或緩慢。 [補充說明]：肌少症指肌肉力量、質量與生理表現漸趨下降，可能影響行動或跌倒、失能。可利用下列項目檢視肌力：體重減輕(如半年內體重減輕 5%)、走路遲緩(如室內平地行走困難)、行動吃力(如從坐椅上站起來困難)、握力下降(如無法擰乾溼毛巾)、反覆跌倒(跌倒機率增加)。</p>	45 分鐘

四、教師藉由課本第 24 頁情境，說明同樣的年齡可能有不同的生理健康狀況，每個人的老化程度不盡相同。當許多人經歷老化的過程後綜合生理、心理和社會層面可能有不同的感受和想法。雖然在生理上的老化不可避免，但老年人也有其優勢，例如：老年人累積人生經歷和智慧，對於家庭所付出與扮演的角色是不可取代的。

健康生活型態(學習目標四，教學 10 分鐘)

- 一、教師藉由課本第 25 頁情境解說影響老化的可能因素。
- 二、教師說明雖然先天健康因素無法改變，但透過健康生活型態 health lifestyle，身體的老化可能被延遲。教師詢問學生影響老化的可能因素中哪些是可以著力改變的。
- 三、教師說明影響老化的三個因素：
 - 環境 environment：紫外線、汙染、衛生條件等都會影響生理機能的運作，身體內若有太多新陳代謝後所產生的有害物質，會加速老化。
 - 遺傳 heredity：因每個人基因特質造成細胞修補能力不同，老化徵狀與程度也不盡相同。
 - 生活型態 lifestyle：飲食習慣、睡眠型態、運動習慣、人際關係和壓力狀態等皆可能影響老化速度。
- 四、教師介紹六個累積健康資本的方式並舉例說明：
 - 作息規律 regular life
 - 培養良好習慣 develop good habits
 - 正向人際關係 positive relationships
 - 均衡飲食 balanced diet
 - 重視安全行為 value safety behavior
 - 拒絕成癮物質 refuse addictive substance
- 五、在人生的每個階段是否健康，都反映過去的你，而現在的你將影響自己未來的人生。養成良好生活型態，多存些健康資本，未來也較能擁有健康的老年生活品質。

健康護老(學習目標二、四，教學 10 分鐘)

- 一、每個時期的身體狀況不同，為因應老化的各種變化，必須隨時調整生活型態，讓老年生活更健康自主。教師舉例說明：
 - (1) 食慾下降、營養吸收降低、排泄功能下降～飲食均衡、低鈉少鹽飲食、補充水分和多攝取纖維素，避免便秘。
 - (2) 骨質疏鬆 osteoporosis、肌肉量比以前少～養成規律運動的習慣、強化訓練肌力、身體，以避免跌傷。
 - (3) 睡不好、睡得少、睡眠品質差～減少噪音和光線，避免干擾睡眠。
- 二、因生理改變、子女獨立、親友離去、死亡威脅，會造成心理失落，因此擁有正向的人際關係，鼓勵參與社會活動，提升心理滿足感和歸屬感，以減少孤獨感受。

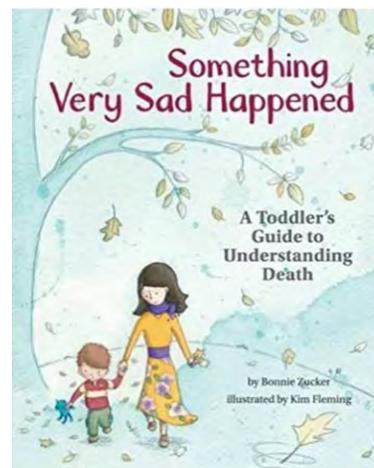
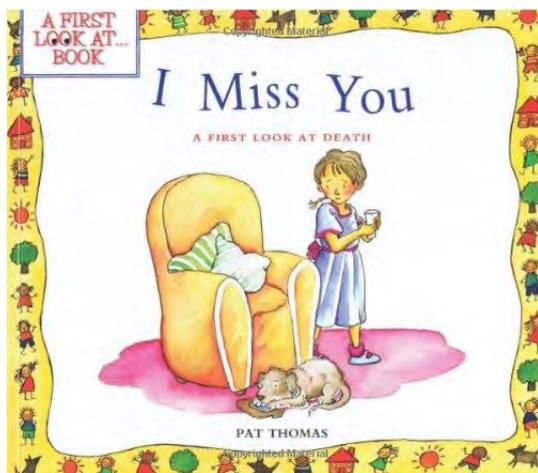
- 三、 另外，目前的社會風氣鼓勵老年人可以預立醫療自主計畫，真正成為身體的主人。所謂預立醫療自主計畫是指充分思考自己對生命終點的想法，並了解各種疾病的治療方式，清楚知道自我接受和不接受的方式，並告訴身邊家人對不同醫療情況的處理方法，選擇一位親友在自己無法做決定時，幫忙表達意願。
- 四、 教師說明每個人都會老，正向看待生命必經歷程，秉持尊重、悅納的精神，陪同長者建立有價值、夢想的生活。例如：弘道老人福利基金會不僅組成「不老棒球聯盟」，也在各地組成「不老樂團」，發起「不老騎士圓夢計畫」等組織和活動，鼓勵老年樂活生活。

【第一節結束】

透視生命的終點(學習目標一，教學 15 分鐘)

45 分鐘

- 一、請學生拿出筆袋中最重要的一支筆，教師詢問學生若有人沒有說明就拿走筆，妳/你的感受是什麼呢？教師詢問學生是否有經歷寵物或親友死亡的經驗及感受？
- 二、教師分享幾本關於死亡的繪本~
- 「Something Very Sad Happened」：<https://www.youtube.com/watch?v=zHaspeyGYFQ>。
- 「I Miss You」：<https://www.youtube.com/watch?v=xYwuXsQILaw&t=166s>。



面對失落(學習目標一，教學 10 分鐘)

- 一、 教師藉由課本第 29 頁情境解說面對死亡 death 可能的失落，以及因應失落的方法。所謂死亡在法律上是指人的腦、心、肺等機能停止活動，生命跡象永久消滅。教師說明當人們在面對死亡時，會感到恐懼、失落和遺憾，但當我們了解生命意義後，會更加體悟要趁活著時，珍惜身邊的人事物。
- 二、 當親友走到生命終點，每個人都可能產生失落的情緒，可嘗試以下調適失落情緒的方法：
 - (1) 面對和接受造成失落的事實。Face and accept the facts that caused the loss.
 - (2) 勇敢表達失落的感受。Bravely express feelings of loss.

(3) 尋求親友支持和陪伴。Seek support and company from relatives and friends.

(4) 調整生活，避開讓自己感受失落的環境。

Adjust your life and avoid the environment that makes you feel lost.

(5) 用適合自己的方式減輕悲傷。Reduce grief in a way that suits you.

(6) 訂定新的生活目標。Set new life goals.

攜手伴老，健康不老(學習目標四，教學 5 分鐘)

- 一、 教師請學生觀察及討論課本第 30 頁金字塔圖的變化，並統整學生的答案。
- 二、 教師說明：西元 2018 年臺灣進入老年人口占總人口比例 14%以上的高齡社會。因應高齡社會制定許多政策，協助老年人在生理、心理及社會層面較舒適，且在互敬互重的社會環境中自主生活、參與社會活動，擁有良好的老年生活品質。
- 三、 教師解說臺灣人平均壽命增加→高齡社會→需更了解老年人的生理和心理狀態。

悅納老化，友善生活(學習目標二，教學 15 分鐘)

- 一、 聯合國為鼓勵國際社會關注人口高齡化議題，於西元 1991 年訂定每年 10 月 1 日為「國際老人日」International Day of Older Persons。而臺灣政府正積極營造高齡友善的環境，調整或新增許多政策：教師藉由課本第 31 頁課文解說目前便於老年人的政策和措施。
 - 預防性：預防身體老化和避免影響日常生活，如提升保健服務。提供運動保健、健康促進活動，鼓勵老年人多走出戶外；建立職能訓練中心，降低老年人癱瘓臥床比例。
 - 促進性：促進老人在老化過程能繼續健康生活，如強化社會支持。訂定老人健康週，重視老年精神疾病；推動高齡學習計畫，鼓勵老年人從事喜愛的工作及維持日常生活參與；強化鄰里功能，能支援社區老人生活服務。
 - 維護性：維護老人的基本需求和生活協助，如完善生活照護。設立社區照顧關懷據點，提升老年人照護的地緣性，包含關懷訪視、電話問安、轉介服務和餐飲服務。建立老人住宅，完善居住機能，給予老年人安全、安定及互助感受。
 - 治療性：協助老人的疾病治療和癒後照護，如豐富醫療資源。西元 2017 年開始施行長期照顧服務法，建構更完善的長照服務體系，提供專業照護、往返醫院接送、輔具和居家無障礙環境改善。推動在地老化，建立良好居家照護制度。
- 二、 教師請同學分享家中的老人家是否有用到相關的政策，對於家庭或老者來說的幫助如何？是否有更實質或需要加強的部分，教師統整同學的回答，並予以回饋。
- 三、 最後教師總結，社會的進步是希望讓人人間相互尊重、協助愈來愈多的高齡者健康老化。

【第二節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計 (第二單元)

主題/單元名稱	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生，少糖少癌	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	4節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進		
核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。		
學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
學習內容	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。		
學習目標	一、認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 二、認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 三、認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 四、了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。		
教學資源	一、慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 二、各單元之學習單。		
相關的英文單字與句子	<p>第一節</p> <p>慢性病 chronic disease、急性病 acute disease、平均壽命 life expectancy、傳染病 communicable diseases、非傳染病 non-communicable diseases、慢性非傳染病 chronic non-communicable diseases</p> <p>第二節</p> <p>螃蟹 crab、癌症 cancer、良性腫瘤 benign tumor、惡性腫瘤 malignant tumor、肺癌 Lung Cancer、大腸直腸癌 Colorectal Cancer、口腔癌 Oral Cancer、</p>		

乳癌 Breast Cancer、肝癌 Liver Cancer、淋巴癌 Lymphoma Cancer、
子宮頸癌 Cervical Cancer、卵巢癌 Ovarian Cancer、血癌 Leukemia、骨癌 Bone cancer、
皮膚癌 Skin cancer、胰臟癌 Pancreatic Cancer、膽囊癌 Gallbladder Cancer、
膀胱癌 Bladder Cancer、前列腺癌 Prostate Cancer、腎癌 Kidney Cancer、
鼻咽癌 Nasopharyngeal Carcinoma、胃癌 Gastric Cancer、食道癌 Esophagus Cancer、
甲狀腺癌 Thyroid Cancer、頭頸癌 Head and Neck Cancers

第三節

成癮物質 Addictive substance、飲食習慣 Eating habits、生活型態 Lifestyle、
環境汙染 Environmental pollution、疾病因 Disease factors、
癌症的四個分期 The four stages of cancer

Stage 1: A small cancerous mass or tumor has been found. Size of the tumor depends on the type of cancer involved. The disease has not spread to lymph nodes or other tissues. This sometimes is called early-stage cancer.

Stage 2: Cancer has spread to a regional lymph node or tissue near the mass and/or the mass is large enough to not be classified as stage 1.

Stage 3: Cancer has spread to distant lymph nodes farther from the mass. The mass may have grown.

Stage 4: Cancer has metastasized, or spread, to other tissues or organs. This sometimes is called metastatic cancer.

許多癌症，但不是全部，都以這種方式進行分期。而血癌和骨髓癌則不屬於這些分期類別，因為它們更像是一種全身性疾病。

Many cancers, but not all, are staged this way. Cancers of blood and bone marrow do not fall into these staging categories because they are more of a systemic illness.

手術治療 surgery、化學治療 chemotherapy、
放射線治療 radiation therapy、免疫療法 immunotherapy

第四節

糖尿病 diabetes、葡萄糖 glucose、胰臟 pancreas、胰島 insulin、

第一型糖尿病 type 1 diabetes、

第二型糖尿病 type 2 diabetes、

第三型糖尿病 type 3 diabetes、

減肥 weight loss、控制飲食 control diet、

適量運動 regular exercise、藥物治療 medical treatment、

口服 oral use、注射 injection use、

你/妳常吃天然的食物嗎？Do you often eat natural foods?

你/妳把含糖飲料當水喝嗎？Do you drink sugary drinks as water?
 你/妳有運動習慣嗎？Do you have exercise habits?
 你/妳的體重超標嗎？Are you/your weight overweight?

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

引起動機(教學 10 分鐘)

45 分鐘

- 一、教師請學生閱讀第 34 頁的漫畫，並根據課前作業「我的健康我把關」學習活動單，分享周圍的人有得到哪一種慢性病 chronic disease？他得到慢性病多久了？得到慢性病後的生活有什麼改變呢？
- 二、學生回答完後，教師帶出慢性病不會自動恢復、較難痊癒的特性，並可能影響生活品質。
- 三、教師說明，慢性病有許多不同的種類，接下來的課程，將會介紹常見的慢性病與預防方法，並學習如何改變不健康的生活習慣，遠離慢性病。

現代人的慢性病(學習目標一，教學 35 分鐘)

- 一、教師先介紹國人平均壽命 life expectancy，在民國 41 年時，男性約 53.38 歲、女性約 56.33 歲；到了民國 108 年，男性約 77.7、女性約 84.2。可以發現國人平均壽命延長，疾病的型態也與過去有很大不同。
- 二、教師利用課本表 2-1-1 古代人與現代人生活型態的比較，分析現代人的生活型態與古代人很不一樣，可能產生的疾病也不同，進一步比較民國 41 年與最近民國 108 年國人十大死因。

	古代人	現代人
飲食習慣	天然的食物	高油、高鹽、高糖；低纖維
生活作息	日出而作，日落而息	生活忙碌，經常熬夜
體力消耗	活動量大	活動量小
醫療系統	醫療較不發達 傳染病盛行	醫療進步 慢性病為主
生命長度	平均餘命較短	平均餘命較長

民國 41 年	順序	民國 108 年
胃炎、十二指腸炎、大腸炎	1	惡性腫瘤(癌症)
肺炎	2	心臟疾病
結核病	3	肺炎
心臟疾病	4	腦血管疾病
中樞神經系統之血管病變	5	糖尿病

周產期之死因	6	事故傷害
腎炎及腎水腫	7	慢性下呼吸道疾病
惡性腫瘤	8	高血壓性疾病
支氣管炎	9	腎炎腎病症候群及腎病變
瘧疾	10	慢性肝病及肝硬化

- 三、 教師請學生上台圈出十大死因中屬於慢性病的疾病，可以看到民國 41 年時的十大死因中屬於慢性病有 4 個，而民國 108 年的十大死因中屬於慢性病則有 8 個，教師引導學生發現慢性病已經成為現代人疾病的主流。
- 四、 教師說明現代人有許多不健康的生活習慣（高油、高鹽、高糖、低纖維的飲食習慣、生活忙碌、壓力大、不愛運動和熬夜等），是造成慢性病的主要因素。教師加以補充，在日本，慢性病已被改名為「生活習慣病」，足可見導致慢性病的主要原因多來自於不健康的生活習慣。
- 五、 教師補充說明疾病的簡單分類，疾病依據是否有病原體當媒介而分成「傳染病」communicable diseases 與「非傳染病」non-communicable diseases，再依病程的長短分成「急性病」acute disease 與「慢性病」chronic disease。本章介紹的「慢性病」chronic disease 是指「慢性非傳染病」chronic non-communicable diseases。
- 六、 慢性非傳染病的特色是疾病狀態持續存在，不僅不會自動恢復，也較難完全治癒，但若配合治療，多數可獲得控制，而慢性病患者大多需要長期觀察、照顧、治療與復健。
- 七、 接著請學生猜測青少年的前五大死因有哪些？教師公佈答案，並舉新聞案例，說明慢性病已不是中老年人的專利，兒童與青少年的罹病比例也逐年增加，必須注意。
答：(107 年)12-17 歲少年前五大死因為：1.事故傷害、2.癌症、3.蓄意自我傷害（自殺）、4.心臟疾病（高血壓性疾病除外）、5.先天性畸形變形及染色體異常。
- 八、 教師統整，一旦罹患慢性病，不僅要面對生理上長期的病痛，同時也會影響心理狀態。另外，罹病後在治療上需要花費大量的時間、金錢，甚至家屬需要耗費大量體力、精神照顧病患，這些改變會影響全家人的心情、生活作息、經濟狀況，讓病患與家屬的生活品質下降。

【第一節結束】

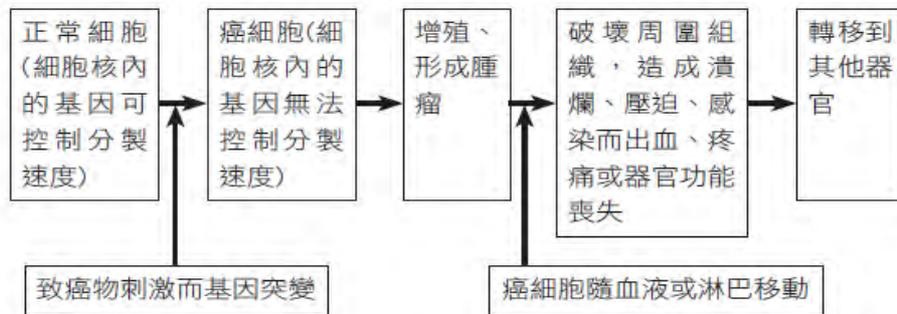
惡性腫瘤（癌症）的介紹(學習目標二，教學 45 分鐘)

45 分鐘

- 一、教師介紹十大死因之首的惡性腫瘤 malignant tumor（又稱為癌症），針對癌症的定義、種類以及成因（致癌因素）、分期與治療方式加以說明。
- 二、教師介紹癌症的英文為 cancer，乃源自於古希臘文的 crab（螃蟹），意味著癌細胞像螃蟹一樣橫行無阻、四處蔓延、破壞與危害人體。
- 三、教師說明癌症的定義為：體內體內細胞不正常增生，侵犯周遭的正常組織，影響身體功能，甚至可能透過體內血液循環或淋巴系統轉移到身體其他部分。當細胞不正常增生後即產生所謂的腫瘤，腫瘤分為良性腫瘤 benign tumor 與惡性腫瘤 malignant tumor，相關差異如下方表格說明。

	惡性腫瘤（癌症） malignant tumor	良性腫瘤 benign tumor
1、形狀	不規則狀	通常為圓、橢圓形
2、外包膜	無	通常有
3、生長速度	快	慢
4、擴散（轉移）	會（血液、淋巴）	不會
5、癒後	差	佳
6、治療	手術切除、化學治療 放射線治療、免疫治療	手術切除

- 四、教師說明癌症發生的過程，以及癌細胞對身體的破壞情形：



- 五、根據衛生福利部的統計，民國 108 年國人十大癌症死亡率為：

- (1) 氣管、支氣管和肺癌
- (2) 肝和肝內膽管癌
- (3) 結腸、直腸和肛門癌
- (4) 女性乳癌
- (5) 口腔癌
- (6) 前列腺(攝護腺)癌
- (7) 胰臟癌
- (8) 胃癌
- (9) 食道癌
- (10) 卵巢癌。

六、男性依序為：肺癌、肝癌、結直腸和肛門癌、口腔癌、前列腺(攝護腺)癌、胰臟癌、非何杰金氏淋巴瘤、白血病。

七、女性依序為：肺癌、肝癌、結腸直腸和肛門癌、女性乳癌、胰臟癌、胃癌、子宮頸、卵巢癌、非何杰金氏淋巴瘤、白血病。

八、教師介紹常見癌症的中英文對照～

常見癌症的中文	常見癌症的英文
肺癌	Lung Cancer
大腸直腸癌	Colorectal Cancer
口腔癌	Oral Cancer
乳癌	Breast Cancer
肝癌	Liver Cancer
淋巴瘤	Lymphoma Cancer
子宮頸癌	Cervical Cancer
卵巢癌	Ovarian Cancer
血癌	Leukemia
皮膚癌	Skin Cancer
胰臟癌	Pancreatic Cancer
膽囊癌	Gallbladder Cancer
膀胱癌	Bladder Cancer
前列腺癌	Prostate Cancer
腎癌	Kidney Cancer
鼻咽癌	Nasopharyngeal Carcinoma
胃癌	Gastric Cancer
食道癌	Esophagus Cancer
甲狀腺癌	Thyroid Cancer
頭頸癌	Head and Neck Cancers
骨癌	Bone Cancer

九、教師利用人型圖卡讓學生以跑檯的方式熟習常見癌症的中英文。

【第二節結束】

(學習目標二，教學 45 分鐘)

一、不同癌症常有不同的致癌因素，避免導致癌症的因素也是讓身體保持健康的方法，常見的致癌因素如下：

- 成癮物質 Addictive substance～抽菸（肺癌）、酗酒（肝癌）、嚼檳榔（口腔癌）。
- 飲食習慣 Eating habits～高脂肪飲食（乳癌、胰臟癌）、醃製品（胃癌）、添加亞硝酸鹽的食物（大腸直腸癌、肝癌）。
- 生活型態 Lifestyle～長期壓力大、心情鬱悶、不愛運動。
- 環境汙染 Environmental pollution～空氣汙染（肺癌）、水汙染、輻射（血癌）。
- 疾病因 Disease factors～病原體（子宮頸癌：人類乳突病毒）、（鼻咽癌：EB 病毒）、疾病誘發。

二、癌症是十大死因之首，近年來罹患年齡層甚至有下降趨勢，想擁有健康身體，降低罹患癌症的風險，最好的方法就是遠離生活中各種易導致癌症的因素。例如：亞硝酸鹽～常拿來當肉類的防腐劑，香腸、火腿、培根等食物都會加入亞硝酸鹽，因此這些肉類加工品應減少食用。

三、癌症是青少年主要死因中的第二位，常見的青少年癌症有血癌、腦癌、淋巴癌等，若能及早發現，及早治療，則治癒的可能性很高。任何年齡層都可能罹患癌症，我們應該隨時注意身體有沒有不尋常的變化。例如：傷口長久不癒合、身體出現不正常腫塊、痣或疣的顏色、形狀或大小發生改變、身體有不正常的出血或分泌物、大小便習慣改變……等，都是常見的癌症危險警訊。

四、平時應養成定期健康檢查的習慣，經由篩檢可找到癌前病變，經由簡單治療就能防止細胞轉變成癌症。目前政府補助的健康檢查有以下四項～

- (1) 口腔癌～18 歲以上嚼檳榔的原住民民眾或 30 歲以上吸菸或嚼檳榔民眾、每 2 年 1 次口腔黏膜檢查。
- (2) 大腸癌～50～74 歲民眾，每 2 年 1 次糞便潛血檢查。
- (3) 乳癌～45～69 歲女性或 40～44 歲具乳癌家族史高危險群，每 2 年 1 次乳房 X 光攝影。
- (4) 子宮頸癌～30 歲以上婦女，每年 1 次子宮頸抹片檢查。

五、教師說明臨床上癌症的四個分期 The four stages of cancer：

- Stage 1: A small cancerous mass or tumor has been found. Size of the tumor depends on the type of cancer involved. The disease has not spread to lymph nodes or other tissues. This sometimes is called early-stage cancer.
- Stage 2: Cancer has spread to a regional lymph node or tissue near the mass and/or the mass is large enough to not be classified as stage 1.
- Stage 3: Cancer has spread to distant lymph nodes farther from the mass. The mass may have grown.

- Stage 4: Cancer has metastasized, or spread, to other tissues or organs. This sometimes is called metastatic cancer.



六、教師補充說明：許多癌症，但不是全部，都以這種方式進行分期。而血癌和骨髓癌則不屬於這些分期類別，因為它們更像是一種全身性疾病。Many cancers, but not all, are staged this way. Cancers of blood and bone marrow do not fall into these staging categories because they are more of a systemic illness.

七、教師介紹目前癌症的治療方式，

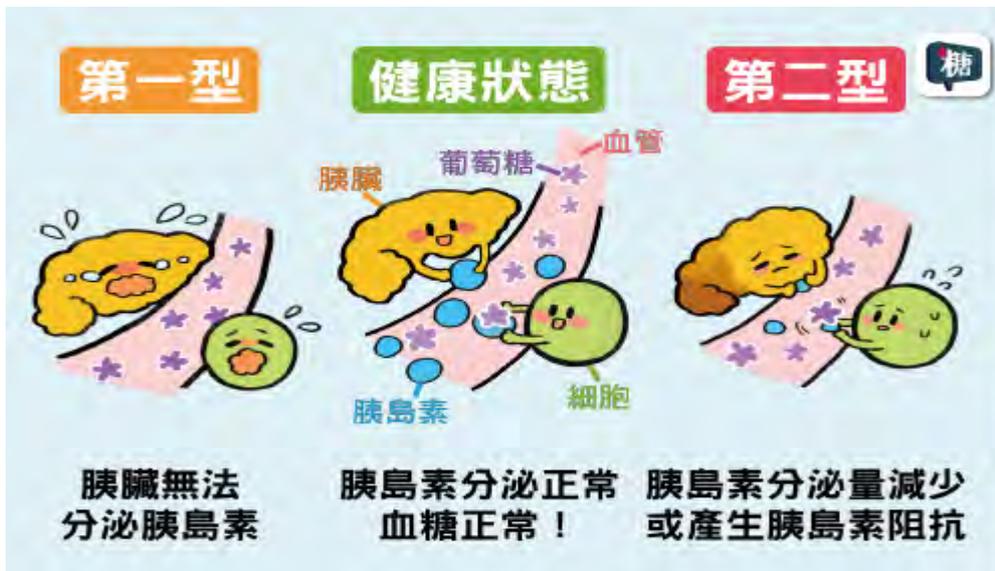
- (1) 手術治療 surgery～癌症的治療以手術術切除為優先，若能完全切除則有機會痊癒。
- (2) 化學治療 chemotherapy～其次是進行全身性的化學治療，利用化學合成藥物來治療疾病，藥物會透過血液循環至癌細胞處，用以抑制癌細胞生長。化學治療，如同用火箭筒射擊靶心，然而攻擊範圍太大，很多正常細胞也在火力範圍內，難免受到波及；而標靶治療像一把手槍，可以精準射中靶心，把癌細胞殺掉，攻擊範圍也相對比較小，受波及的正常細胞數量便不多。其中副作用較低，更能針對癌症相關部位的化學藥物，稱為標靶藥物。
- (3) 放射線治療 radiation therapy～對於化學治療反應較差的癌症，可使用局部性的放射線治療，透過高能量的 X 光來破壞癌細胞，防止癌細胞的生長與分裂。
- (4) 免疫療法 immunotherapy～其治療途徑是透過患者自身的免疫系統去攻擊癌症，因此也叫癌症免疫治療，或作腫瘤免疫療法。此治療通常會搭配其他癌症治療操作，以達到預防、控制或殺死癌細胞。

【第三節結束】

- 一、 教師說明人體獲得能量的機制：進食後，血液中的葡萄糖 glucose 增加，胰臟 pancreas 會釋放胰島 insulin 到血液中，胰島素就像是拿著鑰匙的管理員，他會打開細胞上的門，讓葡萄糖進入細胞轉換成能量或是儲存起來。

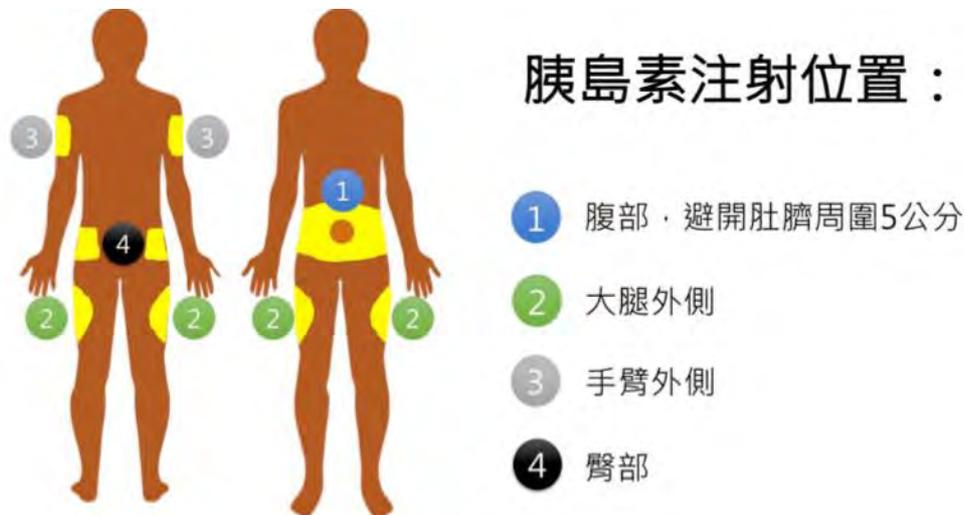


- 二、 教師詢問學生，如果一個人的身體細胞無法吸收葡萄糖，那麼他可能會有哪些症狀？糖尿病與許多慢性病一樣，患病初期並無明顯症狀。患者主要會出現「吃多、喝多、尿多」的三多現象，也會有體重減輕、容易疲倦、手腳痠麻、皮膚傷口難癒合、視力模糊等症狀。
- 三、 教師補充說明糖尿病患者血液中的葡萄糖無法進入細胞被利用，因此大腦會持續釋放出飢餓的訊息，造成病患想多吃的狀況。同時，身體會分解脂肪和肌肉以獲得足夠的能量，當脂肪和肌肉被大量消耗，就使得體重下降，導致精神不振，疲倦無力等，教師配合課本說明糖尿病的其他症狀。
- 四、 教師說明糖尿病的成因與胰島素有關，胰島素由胰臟分泌，主要功能是幫血液中的葡萄糖進入細胞被利用或儲存。有些人因為胰臟功能不佳，無法分泌胰島素，或是胰島素無法有效的作用，而罹患糖尿病。以下介紹第一型糖尿病與第二型糖尿病。
- (1) 第一型糖尿病 type 1 diabetes～患者因胰臟功能不佳，無法自行分泌胰島素，發病原因可能與自體免疫系統有關，大多在幼童及青少年時期發病。由於身體無法自行合成足夠胰島素，因此需要注射胰島素以維持正常生理功能。這類型病患平時應注意血糖控管，進行飲食、運動及生活型態調整，維持血糖平衡。
 - (2) 第二型糖尿病 type 2 diabetes～九成以上的糖尿病屬第二型，此類型患者的細胞對胰島素的反應較差，胰島素無法有效協助葡萄糖進入細胞內，血糖因而超過標準。患者大多是 30 歲以上的成人，但青少年發病人口也逐漸增加。缺乏運動、肥胖、飲食習慣不良或近親有糖尿病者，是罹患第二型糖尿病的高危險群。



- 五、此外，還有第三型糖尿病 type 3 diabetes，妊娠型糖尿病，所謂的「妊娠糖尿病」是指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象，它的發生率約百分之一到三。懷孕期間需要監測與控制血糖狀況。通常懷孕狀態解除後，血糖也可恢復正常。
- 六、教師說明無論哪一型的患者，都是因胰島素異常的關係，血液中的葡萄糖無法順利進入細胞，造成血液與尿液中的葡萄糖含量過高。糖尿病患者若長期控制不好血糖，會引發器官功能障礙，產生全身性併發症，如神經系統病變、心血管疾病、腎臟病、視網膜剝離等，也可能面臨截肢風險。血糖過高或過低，可能造成昏迷，甚至死亡。
- 七、教師補充說明：截肢的風險～由於糖尿病患者易發生血管病變與神經感覺不靈敏的情況，而腳是最遠的肢體末端，更易因受傷不自覺，導致潰爛、發炎，嚴重時必須截肢。因此，市面上也有針對糖尿病患者特殊設計的鞋型護具，可保護患者的足部健康。
- 八、雖然糖尿病目前無法根治，但藉由適當且均衡的飲食、適度與規律的運動，以及遵從醫囑使用藥物這三方面的努力，可以讓血糖獲得良好的控制。
- 九、目前控制糖尿病的方式有以下四種：
- (1) 減肥 weight loss：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
 - (2) 控制飲食 control diet：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
 - (3) 適量運動 regular exercise：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
 - (4) 藥物治療 medical treatment：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。
- 十、胰島素分為口服 oral use 與注射 injection use 兩種，醫師會依病人發病的成因及控制的狀況建議病人使用哪一種胰島素，一般來說，第二型糖尿病患者在初期可以使用口服行藥物進行控制，若控制不當則改為注射胰島素，但若為第一型糖尿病患者或者是第三型妊娠糖尿病患者，則建議使用注射型胰島素進行治療與控制。
- 十一、教師補充介紹胰島素劑型種類，根據「注射到起作用（胰島素開始降血糖）的時間」

與「持續時間（胰島素繼續降血糖的時間）」不同，而分成了速效型（10 多分鐘後就能開始降血糖，持續時間約 2-4 小時）、短效型（約需 30 分鐘起作用，持續時間約 3-6 小時）、中效型（約需經過 2-4 小時，胰島素才開始降血糖，而影響時間可達 18 小時以上）、長效型（能持續降低血糖一整天）。補充介紹胰島素注射部位，可以依照順序進行施打，一般來說，一天約施打四次。



改變從現在開始(學習目標四，教學 10 分鐘)

一、 教師利用課本 P43 的健康檢核表讓學生自己勾選是否擁有健康的生活習慣。

(1) 你/妳常吃天然的食物嗎？Do you often eat natural foods?

(2) 你/妳把含糖飲料當水喝嗎？Do you drink sugary drinks as water?

(3) 你/妳有運動習慣嗎？Do you have exercise habits?

(4) 你/妳的體重超標嗎？Are you/your weight overweight?

帶領學生進行 BMI（身體質量指數）的計算：

體重（公斤）/身高²（公尺）

12~15 歲的女生 BMI 值應為 15.2~22.7、男生 BMI 值為 15.2~22.9 之間。

二、 教師引導學生思考自己較為不健康的部分為何者，並針對自己不良的生活習慣進行改變計劃，制定目標及達成獎勵，確實執行，讓生活更健康。

【第四節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計 (第二單元)

主題/單元名稱	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	3節課 (每節45分鐘)
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題		
領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		
學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
學習內容	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		
學習目標	一、認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 二、認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 三、覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。		
教學資源	一、相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 二、各單元之學習單。 三、教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。		
相關英文單字	<u>第一節</u> 心臟 heart、血管 blood vessel、血液 blood、 高血壓 hypertension、腦中風 stroke、冠心病 coronary heart disease、 血壓 blood pressure、收縮壓 systolic blood pressure、舒張壓 diastolic blood pressure、 原發性高血壓 primary hypertension、續發性高血壓 secondary hypertension、 藥物 drug、飲食 diet、運動 sport 出血性中風 Hemorrhagic stroke、缺血性中風 Ischemic stroke、		

	<p><u>第二節</u></p> <p>冠狀動脈 coronary artery、心絞痛 Angina pectoris、心肌梗塞 Myocardial infarction、心導管檢查術 cardiac catheterization、氣球擴張術 balloon dilatation、血管支架 intravascular stent、冠狀動脈繞道手術 coronary artery bypass surgery、腎臟病 Kidney disease、尿液 urine、泌尿系統 Urinary system、腎臟 kidney、輸尿管 ureter、膀胱 bladder、尿道 urethra、</p> <p><u>第三節</u></p> <p>尿毒症 Uremia、透析治療 Dialysis、血液透析 Hemodialysis、腹膜透析 Peritoneal Dialysis、均衡飲食 Balanced diet、體重控制 Weight control、規律運動 Regular exercise、不吸菸、不酗酒 No smoking, no alcohol、舒緩壓力、調適情緒 Relieve stress and adjust emotions、定期健康檢查 Regular health check、關心身體變化 Caring about physical changes、了解家族疾病 Understanding family diseases、吸收新知 Absorb new health knowledge。</p>
--	---

學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間
<p>引起動機(學習目標一，教學 5 分鐘)</p> <p>一、 教師先以課本 P46 頁的前言介紹人體的心血管系統，包含心臟 heart、血管 blood vessel 和血液 blood。血液在血管中流動，血管如高速公路，藉由心臟跳動產生的動力將血液中的物質送到全身細胞。本章將針對心血管疾病如：高血壓 hypertension、腦中風 stroke 與冠心病 coronary heart disease 進行介紹。</p> <p>高血壓 Hypertension (學習目標一，教學 25 分鐘)</p> <p>一、 教師請學生閱讀課本第 47 頁「資訊站」中量血壓的步驟，並徵求 3~5 位自願者，利用血壓測量器進行血壓測量，將所測量到的血壓值書寫於黑板上。</p> <p>二、 請剛剛量完血壓的同學原地做 20 個開合跳，然後再量一次血壓，並將新的血壓寫在黑板上。</p> <p>三、 教師請學生思考：「一個人的血壓是固定不變的嗎？」、「造成血壓變動的因素有哪些？」(血壓會隨著個人的身心狀況而改變，心情緊張、熬夜、生病、運動後血壓都會不同，食物如茶、咖啡、可樂、起士以及香菸都含有刺激性物質，會造成血管收縮，此時量出的血壓會偏高。)</p> <p>四、 教師接著介紹「血壓」blood pressure：血液流經血管壁時對血管壁所造成的壓力，即</p>	45 分鐘

稱為血壓、「收縮壓」systolic blood pressure：心臟收縮時所產生的血壓、「舒張壓」diastolic blood pressure：心臟舒張時所產生的血壓。測量血壓時，所得到的兩個數值中，收縮壓是較高的那個數值，而舒張壓則是較低的那個數值。

五、教師說明 18 歲以上的成年人血壓的標準值。參考衛生福利部公布的高血壓分類標準及定義，如下表格～

成人血壓標準		
血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期 (警示期)	120～139	80～89
第一期高血壓(輕度)	140～159	90～99
第二期高血壓(中重度)	≥160	≥100

六、教師接著介紹大部分的高血壓患者沒有明顯症狀，有些人可能伴有頭暈、頭痛、耳鳴、心悸、肩頸痠痛、視力模糊等情形，但因為沒有典型的症狀，和其他疾病相比容易被忽略，故有「隱形殺手」之稱。

七、形成高血壓的原因很多，可能來自遺傳，也可能由生活習慣所引發。長期生活壓力大和情緒緊張，會使心跳加快，血壓升高；飲食中攝取過多油脂、鈉鹽，容易造成血液循環的負擔，這些因素都可能導致高血壓發生。

八、整合來說，高血壓的發生原因有原發性高血壓 primary hypertension (約佔 90%) 與續發性高血壓 secondary hypertension (約佔 10%)。教師加以解釋，多數的高血壓患者均屬於原發性高血壓，多與遺傳有關，無法治癒，但可以控制。至於續發性高血壓則多與疾病或特殊身體狀況有關，例如：腎上腺腫瘤的例子與妊娠型高血壓，通常疾病恢復或狀態解除，血壓值即可恢復正常。

九、教師加以補充說明，目前高血壓的治療方式多以藥物 drug 配合飲食 diet 與運動 sport，三者一起效果最佳，舉例說明若不好好配合，規律服藥，血壓難以維持穩定，容易產生許多併發症。如：腦中風與心臟病。

腦中風 Stroke (學習目標一，教學 20 分鐘)

一、教師請學生閱讀課本第 48 頁的故事，並分享身邊關於腦中風的案例。

二、教師說明大腦是人體的指揮中心，控制人體的所有活動，腦細胞一旦受損就幾乎無法復原。而腦中風主要分成二種，分別是「出血性中風」Hemorrhagic stroke 及「缺血性中風」Ischemic stroke，並說明形成原因及差異。

	出血性中風 Hemorrhagic stroke	缺血性中風 Ischemic stroke
成因	由於腦部狹小的血管無法承受血壓而破裂，血液流入腦組織，形成血塊、壓迫腦組織。	血液中的血栓流經狹窄處，堵塞血管，導致腦組織壞死和功能失調。

- 三、 教師說明腦中風的症狀：可能引發肢體癱瘓、語言障礙等暫時性或永久性的影響，最終造成病患與家人生活中的不便和負擔。因此，高血壓或心臟病的病人，平時應該多注意腦中風病發前的徵兆，並把握發病 3 小時內緊急救治，掌握黃金治療 3 小時才能將傷害降到最低。
- 四、 教師介紹「腦中風的前兆 FAST」，並說明中風病患的照顧與復健都很困難。

Face	Arm	Speech	Time
臉部看起來不對稱	手臂一側無法舉起	言語突然說話不清	立刻撥打 119 就醫

- 五、 教師補充說明，目前腦中風的處理方式為手術治療，特別重要的是把握黃金三小時，緊急進行開刀將受損的腦部組織予以修復，將傷害降到最低。不過多數中風的患者即使經過手術，仍多會留下後遺症，如：肢體麻痺、半身不遂……等，需要持續復健治療。且曾經中風過的患者也容易再次中風，一定要定期監測與控制。

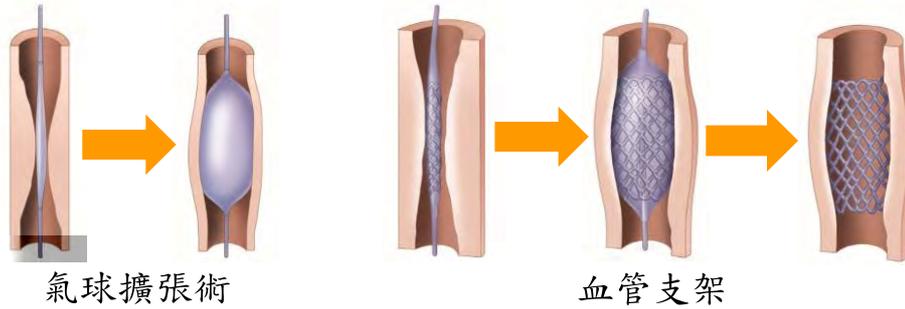
【第一節結束】

冠心病 Coronary heart disease (學習目標一，教學 30 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師以連續劇經常演出的戲碼為例：有個家財萬貫的老闆，因為兒子爭奪財產或其他因素，讓這個老闆一時氣急攻心，突然胸口疼痛，手壓著心臟而昏迷。教師接著說明心臟病的現象及症狀。
- 二、 教師介紹人體的心臟 heart 24 小時不眠不休為維持人體正常運作而努力，它本身也需要充足的養分，而環繞在表面的冠狀動脈 coronary artery，就是供應心臟養分的重要血管。而冠狀動脈有三條，像皇冠般鑲在心臟上方，故稱為冠狀動脈。
- 三、 教師說明冠狀動脈硬化性心臟病簡稱「冠心病」，是最常見的一種心臟病。
- 四、 教師繼續說明冠心病的起因是冠狀動脈阻塞而引發，若因運動、情緒等因素，使心臟需要輸出大量血液，心肌容易缺氧而引發疼痛，稱為「心絞痛」Angina pectoris。心絞痛通常在運動時較容易感覺到疼痛，休息時會緩解，但發作時間會越來越長，頻率也會越來越高。若冠狀動脈阻塞而阻斷血流，心肌會因缺氧而壞死，而造成「心肌梗塞」Myocardial infarction。
- 五、 教師介紹目前可以利用心導管檢查術 cardiac catheterization，評估冠狀動脈阻塞的情況，再根據冠狀動脈阻塞的狀況，初步使用血管氣球擴張術 balloon dilatation，若不

行，再利用血管支架 intravascular stent 來進行治療。倘若冠狀動脈已經完全阻塞，無法使用上述兩種情形治療時，可以考慮進行冠狀動脈繞道手術 coronary artery bypass surgery，即截取身體的一段血管，利用手術取代阻塞的冠狀動脈。教師整理說明冠心病的治療方式依序為：氣球擴張術、血管支架術、血管繞道術。



- 六、 教師說明冠心病有年輕化趨勢，並舉出學生猝死案例，告知學生若發覺心臟不適，應及早就醫治療。
- 七、 教師說明現代人生活緊張、壓力大又缺乏運動與休閒；也因外食機率高，攝取又油又鹹的食物；交際應酬中使用菸、酒等物質；這些不健康的習慣會對心臟造成負擔，久而久之形成心血管疾病。
- 八、 教師加以補充為了保健心臟、避免心血管疾病發生，我們應選擇新鮮、天然的食材，多吃蒸、煮、燉等方式烹調的食物，避免醃製、加工等鈉含量高的食品，並培養休閒嗜好，放鬆心情，搭配規律運動、充足睡眠，才能累積健康資本。
- 九、 教師總結說明心血管疾病的預防方法，並請學生試著協助家人測量血壓，替家人的健康把關。

腎臟病 Kidney disease (學習目標二，教學 15 分鐘)

- 一、 教師拿出透明寶特瓶，瓶內事先裝好不同深淺、顏色如尿液 urine 的液體(可使用綠茶、烏龍茶、咖啡等加水調出適合的顏色)。
- 二、 教師請學生思考：「為什麼尿液的顏色會不同？」、「尿液從哪裡來？」「尿液是在哪個器官形成的？」(腎臟過濾血液中的廢物與多餘的水分而形成尿液，因此水分攝取的多寡會影響尿液的顏色。)
- 三、 教師詢問學生腎臟的正確位置，之後要求學生雙手握拳，將兩個拳頭放在腰部後側脊椎兩旁，模擬腎臟的位置，並提醒學生因腎臟距離腰部後壁很近，不可以大力捶打該部位，否則易造成腎臟受傷。
- 四、 教師歸納學生的答案，並搭配課本第 51 頁介紹「泌尿系統」Urinary system：由腎臟 kidney (2 個)、輸尿管 ureter (2 條)、膀胱 bladder (1 個)、尿道 urethra (1 個) 組成。尿液的形成是由腎臟過濾，經由輸尿管運輸至膀胱儲存，最後由尿道排出。教師進一步介紹，腎臟俗稱「腰子」，屬於泌尿系統，位於腹腔腰部後壁。左右各一，大小與拳頭差不多，功能是過濾身體血液中的廢物與多餘的水分，形成尿液。

五、教師詢問學生「有沒有做過尿液篩檢？」「尿液篩檢的目的是什麼？」教師請學生分享自己的經驗，並歸納學生答案，說明尿液篩檢的重要性。（尿液篩檢如發現尿液成分偏離正常範圍，可能原因包含：腎臟過濾功能異常，或是血液成分異常。因此，尿液篩檢可以早期發現腎臟病，或是因血糖代謝異常而導致的糖尿病。）

【第二節結束】

腎臟病 Kidney disease (學習目標二，教學 20 分鐘)

45 分鐘

一、教師請學生閱讀課本第 52 頁的新聞，並介紹 3 種造成腎臟病的常見因素：

- 慢性疾病導致的腎臟病變：糖尿病、高血壓等慢性病可能損害腎臟功能，需積極治療以避免或減緩腎臟功能下降。
- 不當服用藥物導致的腎臟病變：腎臟病初期症狀並不明顯，當腎功能持續下降時，就會引發尿毒症，病患必須仰賴洗腎等醫療方式以維持生命，同時也會對生活造成影響，使生活品質下降。
- 咽喉發炎導致的腎臟病變：腎臟病初期症狀並不明顯，當腎功能持續下降時，就會引發尿毒症，病患必須仰賴洗腎等醫療方式以維持生命，同時也會對生活造成影響，使生活品質下降。

二、教師請同學配合課本第 53 頁的圖片，說明腎臟病變的前兆：

「泡」～泡泡尿

「水」～水腫

「高」～高血壓

「貧」～貧血

「倦」～倦怠

三、教師提醒可以透過觀察尿液顏色來看看目前身體狀況。

	淺黃、深黃而透明的尿液都屬正常範圍。
	橘黃色表示身體已經開始缺水了，應該盡快補充水分。
	褐色尿可能是嚴重缺水，也可能為肝、腎臟病變。
	紅色尿可能是血尿的症狀，或是攝取甜菜根、紅色火龍果，也可能出現紅色尿液。

四、腎臟病初期症狀並不明顯，當腎功能持續下降時，就會引發尿毒症 Uremia，所謂尿毒症即為：當腎臟功能衰退，身體無法維持正常的新陳代謝，體內的廢物無法由尿液中排出，導致體內各器官無法正常運作，而造成種種不適症狀及併發症。

五、一旦罹患尿毒症，病患必須仰賴洗腎等醫療方式以維持生命，同時也會對生活造成影響，使生活品質下降。所謂洗腎：是透析治療 Dialysis 的一種，透析治療可分為血液透析 Hemodialysis（俗稱洗血、洗腎）（通常每隔一天一次，一星期約 3 次）及腹膜透析

Peritoneal Dialysis (俗稱洗肚子) (一天約進行 4~5 次)，兩者都是使用半透膜過濾血液，協助排除身體中的廢物。除了透析治療，亦可進行腎臟移植。

六、教師介紹在日常生活中，我們可以透過哪些方式守護腎臟的健康呢？多補充水分，並且不憋尿，及預防泌尿道感染。另外，要減少易造成腎臟負擔的行為，例如：盡量避免高油高糖的飲食、抽菸酗酒、吃來路不明的藥品等。

遠離慢性病九招(學習目標三，教學 15 分鐘)

一、教師強調不健康的生活習慣，容易導致身體器官的病變，而引發慢性病的產生，請學生分享生活可以預防慢性病發生的好習慣。

二、癌症、糖尿病、心血管疾病和腎臟病對生活品質有很大的影響。我們可以透過以下行動預防慢性病的發生。教師接著介紹課本 58 頁「遠離慢性病九招」：

- 均衡飲食 Balanced diet：教師說明除了均衡攝取六大類食物與適當的熱量，別忘了低鹽、低糖、及低膽固醇與高纖維的飲食型態。教師補充說明「膽固醇」的重要性，引導學生了解應減少攝取「壞的膽固醇」，增加攝取「好的膽固醇」，才能使身體更加健康。
- 體重控制 Weight control：教師可複習 BMI 的計算方式，並帶學生一同計算。不論 BMI 值太高或太低，都應調整飲食習慣與運動習慣。
- 規律運動 Regular exercise：教師介紹運動法則『333』及『321』，強調適度運動可以促進血液循環與新陳代謝，加強心肌與增強免疫力，鼓勵同學多利用放學後至操場運動。
- 不吸菸、不酗酒 No smoking, no alcohol：菸中的尼古丁與飲酒過量都會使血壓上升，血液功能異常，還會導致高血壓的產生，也容易引發癌症。拒絕菸、酒的使用，讓身體好輕鬆。
- 舒緩壓力、調適情緒 Relieve stress and adjust emotions：長期的壓力過大，亦會使血壓上升。適當的紓解壓力與抒發情緒，可以使身心都健康。
- 定期健康檢查 Regular health check：定期到醫療院所健康檢查，監測自己的健康狀況是否有變化。
- 關心身體變化 Caring about physical changes：平時應注意身體的特殊變化，體重改變、大小便異常、久病不癒等，都有可能是慢性病的前兆。
- 了解家族疾病 Understanding family diseases：詢問家族的疾病史，並瞭解該疾病的成因與預防方法，培養健康的生活習慣。
- 吸收新知 Absorb new health knowledge：環境中可能有傷害身體的有害物質，平時應注意相關資訊，避免接觸。

三、教師介紹「遠離慢性病九招」後，可以請學生評估自己已經達成幾點，並鼓勵學生將「遠離慢性病九招」變成生活習慣，不但可預防慢性病，還是降低許多現代文明病的方法。

家庭健康新生活(學習目標三，教學 10 分鐘)

- 一、教師請學生思考「家人是否有不健康的生活習慣？」並引導學生思考自己對於這些不健康的生活習慣的想法及立場，教師搭配課本第 55 頁說明倡議技巧的流程及注意事項。
- 二、教師請學生思考「可以使用什麼方法來改變家人的想法，改掉不健康的生活習慣？」並請學生分享做法，激盪出更多想法。
- 三、教師提供蒐集資料的管道，鼓勵學生試著蒐集相關資料後，運用合適的方式向家人傳達自己的想法，並請同學根據課本第 55 頁「生活行動家」的說明，將過程記錄下來，教師可約定收回學習活動單的時間，並視填寫狀況加扣分。

【第三節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第三單元）

主題/單元名稱	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	3節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
學習表現	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		
學習內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。		
學習目標	一、能了解並能說出急救的目的。 二、能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 三、知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 四、能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。		
教學資源	一、相關電子設備、電腦、教學投影片。 二、各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。		
相關英文單字與句子	<u>第一節</u> 預防勝於治療 prevention is better than cure、安全教育 safe education、急救 first aid、保持冷靜 keep calm、評估環境安全狀況 assess environmental safety、評估傷者狀況 assess the condition of the injured、尋求支援 call for help		

第二節

沖 rinse、擦 clean、敷 cover、看 observe、急救箱 first-aid kit、OK 蹦 bandaid、棉花棒 cotton swab、剪刀 scissors、止血帶 tourniquet、鑷子 tweezers、碘酒 iodine、雙氧水（過氧化氫）hydrogen peroxide、溫度計 thermometer、紗布 gauze、人工皮 hydrocolloid dressing、生理食鹽水 saline solution、酒精棉花 alcohol cotton、醫用膠帶 surgical tape、彈性繃帶 elastic bandage、失血性休克 hemorrhagic shock、止血法 bleeding control、直接加壓止血法 compression to stop bleeding、止血點加壓止血法 hemostasis point compression to stop bleeding、抬高傷肢止血法 raise the injured limb to stop bleeding、流鼻血 nosebleed

第三節

快 fast、準 accurate、輕 gentle、牢 firm、繃帶 bandage、三角巾 triangle bandage、環狀包紮法 ring bandaging、螺旋狀包紮法 spiral bandaging、網狀繃帶包紮法 mesh bandaging、懸臂吊帶包紮法 triangular bandage for arm suspension、踝關節三角巾包紮法 triangular bandage for ankle joint

學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間
<p>引起動機(學習目標一、二、三，教學 10 分鐘)</p> <p>一、 教師帶領學生閱讀故事情境，利用問答方式提醒學生注意故事對話中做了哪些急救措施？學生在家中使用優碘的狀況如何？還會有其他消毒方法或用品嗎？以及思考明康沒有好好學急救技術的心態理由存在哪些問題？最後歸納明萱的結語就是「預防勝於治療」prevention is better than cure，「安全教育」safe education 是預防事故傷害的第一道防線，安全教育做得好，需要用到「急救」first aid 這第二道防線的機會就會降低。</p> <p>二、 教師說明「急救」first aid 是當人們遭遇事故時，自醫護人員未到達之前，為了爭取時間，先給予傷患立即的緊急救護措施。急救的目的在於挽救傷患的生命，防止傷勢或病情惡化，使傷患能及早接受治療，以及協助後續醫療人員做正確的診斷。</p> <p>請面對傷害發生的那一刻(學習目標二，教學 15 分鐘)</p> <p>一、 教師分享網路上關於急救的案例～107 年 12 月 28 日在知本火車站前一位民眾突然倒地，邱瑞雄先生正好在附近，立即主動為病患進行 CPR 急救，消防局指揮中心也很快接獲報案，執勤員古政剛請報案者協助 CPR 急救，得知已有人為患者 CPR 急救，不過古員依然積極的請報案者手機開啟擴音，對施救的邱瑞雄先生進行完整而詳細的 CPR 指導，在邱瑞雄先生持續 CPR 急救超過 5 分鐘後，消防局知本救護車到達現場，救護人員馬上接手處置，為患者進行 AED 電擊並持續不中斷 CPR 急救，病患在送達醫院前即恢復呼吸心跳，在接受醫院治療後於今 108 年初康復出院，本案是一件及時 CPR 相當成功的急救案例。https://www.youtube.com/watch?v=u9asRCwKqfl。</p> <p>二、 請學生自由分享自己接受幫助和助人的經驗，回想當時的感受，透過助人與接受幫助時的正向感受，提升未來主動助人的意願。若學生表達出負面的感受，例如：恐懼、擔憂等，教師可適當同理接納。</p> <p>危急時刻(學習目標一、三，教學 20 分鐘)</p> <p>一、 教師介紹四個急救原則：</p> <ul style="list-style-type: none">● 保持冷靜 keep calm～若第一時間就冷靜下來，能更清楚快速判斷現場狀況，採取正確的急救步驟。保持冷靜常是事故發生時轉危為安的關鍵。可以利用深呼吸或默念數字讓自己試圖冷靜下來。● 評估環境安全狀況 assess environmental safety～急救時，確保自身安全與幫助傷患一樣重要，避免因救助傷患而讓自己陷入險境，若環境有危險，必須盡快將傷患搬離至較安全地點再進行急救。例如：在高速公路上，應先將傷患搬至路旁安全處，再進行急救措施。	45 分鐘

- 評估傷者狀況 assess the condition of the injured～在有限的人力與物力下，須判斷急救的優先順序，先救治最需要被協助者，如窒息、中毒、大量出血、呼吸停止或心跳停止等傷勢會隨時間快速惡化的患者。特別注意，不可隨意搬動骨折或脊椎受傷的傷患，以免造成更嚴重的傷害。
 - 尋求支援 call for help～撥打緊急救難專線，明確告知事故發生的類型、地點、受傷人數及相關說明，以便掌握急救時效。教師先示範正確及錯誤的例子，再讓學生模擬練習。例如：先打求救電話，說明發生什麼事—如心臟病發作、車禍、摔傷等，提供發生事故的正確地點、地址、街道名稱或顯而易見的指標，說明現場有多少人需要幫助以及患者情況，最後說出自己的名字、身分以及聯絡方式。
- 二、 教師強調這些原則沒有絕對的先後順序，但急救者在幫助他人之前務必要先確保自己的安全，包括環境安全與法律安全，前者就是要先離開有潛在危險的環境，後者則是希望學生在急救過程中，如果環境能夠尋求適合的協助，不要孤單一個人，可以有其他見證人。
- 三、 教師說明國內外報警電話的資訊。緊急救難專線～「119」是我國消防機關提供民眾於火災、急難救助發生時的報案專線，提供 24 小時服務。提醒學生如果謊報 119，不但會延誤別人的搶救黃金時機，更會被罰款新臺幣三千至一萬五千元。而「112」是全球電話、手機均可撥打的緊急救難號碼，只要手機尚有電力並在信號涵蓋範圍內，均可撥打。
- 四、 教師說明若傷患意識清楚，在等待救援的同時，也可以主動詢問傷患是否有行動能力或疼痛的感覺，並給予傷患安慰，這些都能安定傷患緊張的心情。
- 五、 教師提醒學生學會急救技術後，需要持續練習才能保持熟練，平日也可以透過新聞情境模擬訓練遭遇事故時應採取哪些應變措施。
- 六、 教師補充說明，在現場時可以選擇尋求支援的方式來達到協助救援的目的，但千萬不要成為圍觀的群眾，這樣反而會干擾救援工作的進行。

【第一節結束】

急救寶典(學習目標三，教學 10 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師詢問學生在學校或家中的小創傷經驗。
- 二、 教師解說一般小傷的急救技巧：
 - 一沖 rinse～以乾淨、流動的清水或生理食鹽水沖洗傷口，清除傷口沾附的泥沙異物。
 - 二擦 clean～仔細檢查並擦拭傷口、止血，再視受傷程度選擇前往醫院或自行處理傷口。
 - 三敷 cover～選擇適當的敷料覆蓋傷口。
 - 四看 observe～檢查傷口的狀況，若持續紅腫或異常疼痛，應立即到醫療院所檢查處理。
- 三、 教師介紹急救箱內應具備的物品(也需定期檢查是否過期)，並鼓勵學生班上及家中都應準備一個急救箱，以備不時之需。
- 四、 教師利用活動讓學生學習急救箱 first-aid kit 可以準備的內容物（中、英文對照）：
OK 蹦 bandaid、棉花棒 cotton swab、剪刀 scissors、止血帶 tourniquet、鑷子 tweezers、碘酒 iodine、雙氧水（過氧化氫）hydrogen peroxide、溫度計 thermometer、紗布 gauze、人工皮 hydrocolloid dressing、生理食鹽水 saline solution、酒精棉花 alcohol cotton、醫用膠帶 surgical tape、彈性繃帶 elastic bandage。
- 五、 教師指導學生回家依據「生活行動家」，清點家中急救用品是否齊備，以及保存期限狀況。

傷口照護新觀念(學習目標三，教學 15 分鐘)

- 一、 教師帶領學生回想過去家人或老師教導的傷口處理要訣，說明隨著醫療研究的進步，很多知識都會更新，並不是以前的人說錯了，而是現在有了更新的發現，所以需要不斷吸收醫療新知，才能更好的照顧自己與家人。
- 二、 教師邀請同學一起思考，從小到大，當我們受傷時，周圍的家人朋友可能告訴過我們一些處理傷口或幫助傷口復原的小撇步。根據你的經驗與觀察，想一想這些方法真的有效嗎？這些方法是否符合照護傷口的新觀念呢？
- 三、 教師說明並澄清常見的三種醫療迷思及其新觀念。
 - 謹慎使用「優碘」～在殺菌同時會影響細胞組織再生，如須使用，也要在擦拭藥水後立刻用生理食鹽水或冷開水沖洗乾淨。
 - 保持傷口溼潤好更快～讓乾淨的傷口保持適當的溼潤，更有利細胞生長和傷口癒合，還可以減少疤痕組織增生。
 - 不濫用抗生素藥膏（消炎藥膏）～濫用消炎藥膏，其實會對皮膚傷口造成不必要的刺激，也浪費醫療資源。除非傷口發生腫脹、發熱或愈來愈疼痛等感染症狀，否則不要輕易使用。

止血包紮一把罩(學習目標二、四，教學 20 分鐘)

- 一、 教師說明事故傷害發生時，可能造成身體內外部的傷害，此時必須盡快止血，避免造成失血性休克 hemorrhagic shock 的危險，或是設法固定受傷部位以免傷勢持續惡化。所謂失血性休克 hemorrhagic shock：人體的血液量約相當於體重的十三分之一。若血液一次失去超過 15% 就可能會有休克現象，超過 30% 就會有生命危險。
- 二、 教師介紹三種止血法 bleeding control～加壓止血法、止血點止血法、抬高傷肢止血法。
 - 直接加壓止血法 compression to stop bleeding～這是最快速、有效且簡單的止血方法。在傷口上方覆蓋乾淨的紗布或衣物，利用壓迫的方式讓血管出血流量減少，以達到漸漸止血的效果。
 - 抬高傷肢止血法 raise the injured limb to stop bleeding～當四肢受傷出血時，將受傷部位抬到高於心臟的位置，是一種較容易執行的急救止血法。主要是透過讓血流速度變慢而有助於凝血，適用於出血量較少的傷口。但若懷疑傷患有骨折、脫臼或脊椎受損等嚴重受傷狀況時，就不能隨意移動傷患的傷肢。
 - 止血點加壓止血法 hemostasis point compression to stop bleeding～止血點加壓止血法是一種間接加壓的止血法，通常用於嚴重出血或不能以加壓止血法控制出血時。先找出患肢之近心端之動脈點，使用拇指或手掌根壓迫以減低出血量。



- 三、 教師補充介紹流鼻血 nosebleed 是日常生活常見的流血狀況之一，請學生分享過去流鼻血的經驗，包括原因、當時的處理方式等。教師說明常見的錯誤鼻血處理方式，並示範正確處理方式。
 - 頭部放低前傾。
 - 確定沒有骨折問題，用拇指、食指壓下鼻梁兩側近鼻翼處約 5~10 分鐘。
 - 視情況冰敷，幫助止血。
- 四、 最後提醒學生若壓迫超過 10 分鐘血仍未停止，則可能有其他問題，必須送醫做進一步檢查、確認原因。

【第二節結束】

止血包紮一把罩(學習目標四，教學 30 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師說明包紮法的口訣是～
 - 「快」fast：包紮時動作要快速。
 - 「準」accurate：準確嚴密不讓傷口暴露出來。
 - 「輕」gentle：動作輕巧避免碰撞傷口。
 - 「牢」firm：包紮牢靠（但不宜過緊）。
- 二、 教師說明簡單的傷口可以使用 OK 繃，但若是範圍較大的傷口，就必須用繃帶 bandage 或三角巾 triangle bandage。
- 三、 教師邀請學生當模特兒或利用教具介紹彈性繃帶包紮法～
 - 「環狀包紮法」ring bandaging～適用於等粗肢體，例如：手指、手腕和腳踝部位，但不適合頸部使用。
 - 「螺旋狀包紮法」spiral bandaging～適用於粗細不均或受傷面積過大的肢體，例如：大腿、小腿、手臂等。
 - 「網狀繃帶包紮法」mesh bandaging～當受傷的部位不易包紮時，網狀繃帶可以克服過去傳統繃帶的限制，有效包覆在不同形狀的傷肢上。
- 四、 教師介紹三角巾的規格(約一平方公尺的棉質布料對摺後則是三角巾)，解釋三角巾看似是塊狀的，除了可以塊狀的方式來使用之外，也可以摺成條狀使用。緊急時刻若沒有三角巾，也可以大手帕或衣物代替。
- 五、 教師邀請學生當模特兒或利用教具示範三角巾包紮法～
 - 「懸臂吊帶包紮法」triangular bandage for arm suspension～當手臂需要固定時，可以利用懸臂吊帶包紮法來固定傷肢。包紮後需注意是否露出手指以便觀察血液循環的現象，手掌也要略高於手肘。
 - 「踝關節三角巾包紮法」triangular bandage for ankle joint～適用於腳踝扭傷。
- 六、 教師讓學生兩人一組，針對以上的包紮法進行練習。若時間允許，則分組進行包紮競賽與評分。

救急我第一，急救我最行(學習目標四，教學 15 分鐘)

- 一、 教師指導學生兩人一組，依據課本情境故事，討論此狀況下應做哪些處理措施，討論完畢後由一人扮演傷者，一人扮演急救者，將對話與急救措施實際演練一遍。
- 二、 全班同學充分演練後，由教師總結常犯錯誤，勉勵學生透過勤加演練，能做到迅速確實的急救判斷與執行。

【第三節結束】

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第三單元）

主題/單元名稱	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	4節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習表現	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		
學習內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。		
學習目標	一、在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 二、了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。		
教學資源	一、相關電子設備、電腦、教學投影片。 二、各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 三、確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。		
相關英文單字	到院前心肺功能停止 OHCA：Out-of-hospital cardiac arrest、 到院前死亡 D.O.A.：Dead on arrival、 心肺復甦術 CPR：Cardiopulmonary Resuscitation、 自動體外心臟電擊去顫器 AED：Automated External Defibrillator、 呼吸道 airway、呼吸 breathing、循環 circulation、		

胸外按壓 external chest compression、
口對口人工呼吸 mouth to mouth resuscitation、
看 look、聽 listen、感覺 feel、復甦姿勢 recovery posture

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

14 歲的勇氣(學習目標一，教學 20 分鐘)

45 分鐘

- 一、 教師帶領學生閱讀張靖綸的新聞故事，2014 年 11 月 02 日臺北市的國二女學生張靖綸下課回家時遇見車禍現場，一名女子遭車撞飛，已無呼吸心跳。張靖綸見狀便二話不說，上前為傷患實施 CPR，拼命急救。直到救護車前來，與救護人員接手後，張靖綸才默默的拿起書包離開。國二的張靖綸曾到消防隊學 CPR，當時想到剛過世的爸爸，不願看到另一個家庭破碎，便毅然決然的挺身相救。張靖綸表示爸爸曾說過：「如果你看到能幫忙的人，就盡量去幫」，所以當下不畏恐懼，馬上進行 CPR。
- 二、 教師請同學自由分享自己或家人曾經經歷的生死一刻經驗故事與感受，若學生沒有相關體驗，則可從課本第 76 頁的同學對話中，請學生想同為國中生的自己，在碰到這種狀況時會有什麼感受，並思考張靖綸「因為不忍心別人也經歷跟自己一樣的痛苦而盡己之力去幫助別人」的助人精神為何可貴。
- 三、 教師分享新聞案例～2020 年 9 月 1 日傍晚 5 點多，兩名男學生騎著腳踏車停等紅燈，突然間右前方的男同學，連人帶車倒地，後方同學立刻衝上前去，旁邊的熱心民眾緊急撥打 119。3 名救護員，3 分鐘內抵達現場，救護員接手員警繼續施做 CPR，不過多一個人就能節省搶救時間，救護員請警察繼續幫忙，員警幫忙壓胸，另外 3 名救護員分工執行 AED、打強心針、插管。生死一瞬間，從沒有呼吸心跳到緊急搶救，送上救護車前往台北馬偕時，終於恢復生命跡象，重陽分隊高級救護員鄒獻慶表示：「這個患者我們總共電擊了三次，在現場的心律是心室纖維顫動，該名員警最值得表揚是他第一時間有把握黃金時間四到六分鐘，幫患者做 CPR。」
國中生路上突倒地-警消合作 CPR 救人-064508953.html。
<https://tw.stock.yahoo.com/video/>。
- 四、 教師提醒學生，學會急救技術就像給自己多一個選擇，在面臨親人或其他人生死關頭時，自己就有機會選擇去救人，而不只是有心卻束手無策。
- 五、 教師說明很多人會擔心急救引發糾紛而不願幫忙，但其實法律都已經給予適當的保障。根據《緊急醫療救護法》第 14 之 2 條，「救護人員以外之人，為免除他人生命之急迫危險，使用緊急救護設備或施予急救措施者，適用《民法》、《刑法》緊急避難免責之規定。」若民眾有相關急救技術，不用害怕去救人，可盡量伸出援手。而《刑法》第 24 條的「緊急避難」中有明文規定，「因避免自己或他人生命、身體、自由、財產之緊急危難而出於不得已之行為，不罰。但避難行為過當者，得減輕或免除其刑。」

救命法寶—心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器(學習目標一、二，教學 25 分鐘)

- 一、 教師說明我們常在新聞媒體中聽到的 OHCA 是指到院前心肺功能停止（英語：Out-of-hospital cardiac arrest，簡稱 OHCA），原稱到院前死亡（英語：Dead on arrival，簡寫 D.O.A.），泛指病患在送達醫院的急診室前已出現死亡的症狀，例如：心肺功能停止。
- 二、 當傷患陷入昏迷，如果心跳及呼吸停止，血液就無法運送氧氣到腦部，腦細胞缺氧 4~6 分鐘後就會逐漸壞死，缺氧超過 10 分鐘，就會造成無法復原的損傷。若在此時對傷患施行心肺復甦術（Cardiopulmonary Resuscitation, CPR），可協助傷患將氧氣與血液運送到腦部並減少傷害，再配合使用自動體外心臟電擊去顫器（Automated External Defibrillator, AED），更能大幅提高傷患的存活率。
- 三、 心肺復甦術（Cardiopulmonary Resuscitation, CPR）：CPR 的技術包含了三種基本的急救技巧，稱之為 CPR 的 ABCs：呼吸道（Airway）、呼吸（Breathing）、循環（Circulation）。合併使用「胸外按壓」external chest compression 與「口對口人工呼吸」mouth to mouth resuscitation 的急救技術，常使用於因緊急事故導致呼吸和心跳停止的情況，幫助傷患恢復自主性的呼吸及心跳。
- 四、 心肺復甦術只能在模型上練習，千萬不可在真人身上進行演練。若強制進行心肺復甦術，可能在吹氣時造成岔氣或胸悶，壓胸時則可能引發心律不整或其他的傷害。
- 五、 教師教導 2015 年衛生福利部公布新版 CPR 分為六個步驟「叫！叫！CABD」。而未受專業訓練的一般民眾在施救時，若對口對口人工呼吸有疑慮，可省略人工呼吸，只進行「叫！叫！CD」。



【第一節結束】

一、 教師針對每個步驟詳細解說：

- 第一個「叫」：目的在確定傷患有無反應及是否有正常呼吸。是否有呼吸可以利用看 look、聽 listen、感覺 feel 來評估人的意識分為四級：意識清醒、對聲音有反應、對疼痛有反應及昏迷不醒。如果傷患有反應及正常呼吸時，則協助患者呈復甦姿勢 recovery posture 休息，並持續觀察與安慰。如果傷患已呈現昏迷不醒的狀態時，則必須立即呼救。
- 第二個「叫」：自己或請事故現場的其他人撥打 119。但若是遇到溺水、創傷、藥物中毒或傷者是小於 8 歲的孩子等情況，且沒有人可以協助求救時，可以先施行心肺復甦術 2 分鐘後，再打求救電話。別忘了打求救電話時，要冷靜說明發生的事故、地點、傷者傷勢、人數及所需的支援等。
- 第三個「C」Compressions 胸外按壓～
 - (1) 尋找正確的胸部按壓位置：兩乳頭正面連線中點為按壓位置，掌根放好位置後，另一手重疊於其上，將兩手的手指互扣或翹起，以免壓迫肋骨造成骨折。
 - (2) 施救者的正確姿勢：施救者面向傷患跪姿，兩腿打開，與肩同寬，肩膀在傷患胸骨的正上方，雙臂伸直，利用身體的重量直接下壓至胸骨上。
 - (3) 進行胸部心臟按壓：以每分鐘 100 至 120 次的頻率，進行 30 次胸部按壓，口中一邊數「一下、兩下……二九、三十」，以唸數字控制速度。第一個字下壓，第二個字放鬆，下壓與放鬆的時間各佔一半，不可驟壓驟放。需注意放鬆時，手掌不可離開胸骨。
- 第四個「A」Airway 打開呼吸道～當呼吸道堵塞時，空氣便無法進出肺部，因此需要先確定患者呼吸道是否暢通。如有明顯異物在口腔或咽喉，應立即清除。利用壓額抬下巴的方法打開呼吸道。
- 第五個「B」Breaths 維持呼吸～若傷患已無呼吸，需立即對其施行口對口人工呼吸。施救者將傷患下巴抬起並以拇指及食指輕捏傷患鼻翼，用嘴脣密蓋住患者的嘴巴，防止空氣逸出。將空氣吹入傷患肺部，每次吹氣約 1 秒鐘，連續兩次。吹氣應長而緩，幫助肺部膨脹並供應氧氣，吹至患者的胸部脹起即可。吹氣後離開傷患口鼻位置，再觀察其胸部有無起伏。
- 重複 30：2 之胸部心臟按壓與口對口人工呼吸，如有會操作心肺復甦術的人員在場協助時，每五個循環（約 2 分鐘）便換手一次，直到救護人員到達或傷患恢復自主呼吸或心跳為止。
- 第六個「D」自動體外心臟電擊去顫器 AED～打開電源及打開衣物，將電擊片按照圖示貼在傷患身上正確位置（右上左下），插上 AED 導線，開始分析心律若機器指示須電擊，按下電擊鍵。

- 當 AED 電擊結束後，仍需持續進行胸外按壓，AED 每 2 分鐘會自動執行一次心律分析，只有在此時可暫停壓胸動作。

二、教師補充說明關於心肺復甦術幾點注意事項：

- 患者必須平躺於硬板上，頭部不可高於心臟。
- 不可壓於劍突處，以免肝臟破裂。
- 按壓的速度及力道必須平穩。
- 不可中斷 10 秒鐘以上（上下樓梯除外）。
- 不可對胃部施壓。

三、教師解釋何時停止心肺復甦術？

- 傷患已恢復心跳。
- 有其他人接替急救工作（10 秒內完成交接）。
- 已經筋疲力盡無法再進行。
- 醫師宣布死亡。

四、教師利用安妮模型示範完整 CPR 流程與動作。

五、教師播放英文版 CPR 「How to do CPR」影片讓學生觀賞～

<https://tw.voicetube.com/v3/videos/54841/22917256?word=airway&ref=definition>。



【第二節結束】

救命法寶—心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器(學習目標一、二，教學 45 分鐘)

45 分鐘

一、教師補充介紹「復甦姿勢」recovery posture～當傷患恢復呼吸後，要將傷患擺成復甦姿勢，並盡快送醫。復甦姿勢的目的是為了使傷患胸部擴張，幫助傷患呼吸。協助傷患維持復甦姿勢時，須遵守以下原則：

- 傷患的姿勢以接近側躺為主，頭部的姿勢要能讓口中的分泌物流出。
- 傷患的姿勢必須很穩定。
- 不可使傷患胸部遭受壓迫，以免影響換氣。

- 傷患的姿勢要能方便觀察和評估其呼吸狀況。
- 每 30 分鐘換邊一次。

二、教師將學生以 4~5 人為一組，分組進行 CPR 動作與流程的練習，期間適時予以指導，最後利用「CPR 評分表」依序對每位同學進行檢測。

【第三節結束】

你的需要，我的決定(學習目標一、二、三，教學 35 分鐘)

45 分鐘

一、教師引導學生模擬張靖綸同學的角度，以「做決定」生活技巧的每個步驟來理解張靖綸內在思考歷程，面臨的掙扎，與最後做出決定、貫徹執行的整個過程。

- 步驟一：確定自己必須做出決定。
- 步驟二：列出所有可能的選擇（在我能力範圍做得到的）。
- 步驟三：列出所有選擇的優缺點（這麼做有什麼好處？或要付出什麼代價？哪些原因會讓我不想這麼做？）

選擇	轉身離開，讓其他人去處理。	我學過心肺復甦術，可以立即幫傷患進行CPR。	不親自進行急救，但幫忙撥打119求救。
優點	少惹麻煩事，日子照樣過。	我對自己的CPR技術有信心，如果這個人因此而活下來，那就太棒了！	雖然沒有親自進行急救，但我有幫上忙
缺點	如果現場都沒人處理，導致這個人死亡，我會因為自己這個時候放棄救人而感到自責！	必須面對流血、昏迷不醒的傷患，既害怕又緊張，還要擔心如果沒救成功，會不會變成都是我的錯？	雖然我有幫忙打電話求救，但不知道救護車什麼時候才到，若耽誤黃金救援時間，可能會感到後悔。

- 步驟四：做出決定。
- 步驟五：評價決定（這是一個好的決定嗎？）

二、請學生依照「做決定」的步驟，模擬情境如：過年時親朋好友聚在一起吃飯，一位長輩突然覺得身體不舒服，瞬間臉色發白昏倒，且心跳停止了的狀況，自己會如何做出決定。教師可請學生自由分享，對於願意做出救人決定的同學給予鼓勵，並勉勵繼續精進自己的急救技術，而對於做出觀望決定的同學，則先以同理心接納其理由，再針對其迷思作適當的澄清，或是提供學生目前能力可及的替代方案，如協助求救、尋找 AED 設備等供學生參考。

歡喜做甘願受的天使(學習目標一，教學 10 分鐘)

- 一、 教師說明紅十字會的起源、精神及基本的工作內容。
- 二、 經由紅十字會的引言，引導學生思考國內還有哪些救難組織？在哪些時候曾經發揮過它們的功效？家中是否有人參與過這些組織？



臺灣國際緊急救
難協會標誌



中華民國紅十字會標
誌



中華民國水上救生
協會標誌

- 三、 詢問學生是否會在未來的日子加入這些救難組織？並詢問學生原因。最後教師總結學生意見，如何在小我及大我中取捨，是件值得思考的問題，我們的社會需要不斷灌注新的熱血，這樣的社會才会有源源不絕的生命力。

【第四節結束】

高雄市左營區龍華國民中學 109 學年度下學期沉浸式英語教學

健康教育課程教學使用的英語用語及學科領域專用英語

● 教學使用的英語用語

沉浸式英語融入健教課程使用之課室英語

1. Be quiet!	21. Can you read it?
2. Stop!	22. Do you finish it?
3. Take out your book.	23. Are you sure?
4. Turn to page 7.	24. Any volunteers?
5. Let's take a look at page 25.	25. Any questions?
6. We are going to start today's lesson.	26. Whose turn?
7. Read the sentence.	27. It's your turn.
8. Repeat after me.	28. Good!
9. Please raise your hand!	29. Great!
10. Put down your hand!	30. Good job!
11. Listen carefully!	31. Very good!
12. One more time.	32. Excellent!
13. Once again.	33. Perfect!
14. Let's review our last lesson.	34. Wonderful!
15. Work in pairs/ groups.	35. Well done!
16. Come to the front, please.	36. You did great!
17. Go back to your seat, please.	37. Try it again.
18. Let me check your answer.	38. Go on.
19. Let's do it again.	39. Speak louder.
20. Don't forget to bring your book!	40. Let's take a break!

● 學科領域專用英語

第一單元 ~ 永續經營健康路

使用到的英語單字：

第一節

懷孕 pregnancy、分娩 deliver、

人工生殖技術 assisted reproductive technology, ART、
人工授精 intrauterine insemination, IUI、
試管嬰兒 in vitro fertilization, IVF、
月經 menstruation/period、驗孕試紙 pregnancy test paper、
胎盤荷爾蒙 placental hormones、妊娠紋 striae of pregnancy

第二節

德國麻疹 Rubella、羊膜穿刺 amniocentesis、唐氏症 Down syndrome

第三節

嬰兒期 infancy、兒童早期 early childhood、遊戲期 play age、就學期 school age、
青春期 adolescence、青年期 young adult、成人期 adulthood、成熟期 mature age、
The 8 Stages of Human Development

Stage 1: Trust Versus Mistrust. 信任與不信任。

Stage 2: Autonomy Versus Shame and Doubt. 活潑自主與羞怯懷疑。

Stage 3: Initiative Versus Guilt. 進取與愧疚。

Stage 4: Industry Versus Inferiority. 勤勉與自卑。

Stage 5: Identity Versus Confusion. 自我認同與角色混淆。

Stage 6: Intimacy Versus Isolation. 親密與孤立。

Stage 7: Generativity Versus Stagnation. 活力與頹廢。

Stage 8: Integrity Versus Despair. 統整與絕望。

第四節

身高 height、體重 weight、依附關係 dependency、信任感 sense of trust、
自我控制 self-control、自律 self-discipline、好奇心 curiosity、性別角色 gender role、
自我認同 self-identity、獨立 independent、挑戰 challenge、
人際關係 Interpersonal relationship、更年期 menopause、慢性病 chronic disease

第五節

老化 Aging、肌少症 Sarcopenia、健康生活型態 health lifestyle、
環境 environment、遺傳 heredity、生活型態 lifestyle、骨質疏鬆 osteoporosis、
作息規律 regular life
培養良好習慣 develop good habits
正向人際關係 positive relationships
均衡飲食 balanced diet
重視安全行為 value safety behavior
拒絕成癮物質 refuse addictive substance

第六節

死亡 death、國際老人日 International Day of Older Persons、

(1) 面對和接受造成失落的事實。Face and accept the facts that caused the loss.

(2) 勇敢表達失落的感受。Bravely express feelings of loss.

(3) 尋求親友支持和陪伴。Seek support and company from relatives and friends.

(4) 調整生活，避開讓自己感受失落的環境。

Adjust your life and avoid the environment that makes you feel lost.

(5) 用適合自己的方式減輕悲傷。Reduce grief in a way that suits you.

(6) 訂定新的生活目標。Set new life goals.

第二單元 ~ 慢性病的世界

使用到的英語單字：

第一節

慢性病 chronic disease、急性病 acute disease、平均壽命 life expectancy、
傳染病 communicable diseases、非傳染病 non-communicable diseases、
慢性非傳染病 chronic non-communicable diseases

第二節

螃蟹 crab、癌症 cancer、良性腫瘤 benign tumor、惡性腫瘤 malignant tumor、
肺癌 Lung Cancer、大腸直腸癌 Colorectal Cancer、口腔癌 Oral Cancer、
乳癌 Breast Cancer、肝癌 Liver Cancer、淋巴癌 Lymphoma Cancer、
子宮頸癌 Cervical Cancer、卵巢癌 Ovarian Cancer、血癌 Leukemia、骨癌 Bone cancer、
皮膚癌 Skin cancer、胰臟癌 Pancreatic Cancer、膀胱癌 Bladder Cancer、
前列腺癌 Prostate Cancer、腎癌 Kidney Cancer、鼻咽癌 Nasopharyngeal Carcinoma、
胃癌 Gastric Cancer、食道癌 Esophagus Cancer、甲狀腺癌 Thyroid Cancer、
頭頸癌 Head and Neck Cancers、睪丸癌 Testicular Cancer

第三節

成癮物質 Addictive substance、飲食習慣 Eating habits、生活型態 Lifestyle、
環境汙染 Environmental pollution、疾病因 Disease factors、
癌症的四個分期 The four stages of cancer

Stage 1: A small cancerous mass or tumor has been found. Size of the tumor depends on the type of cancer involved. The disease has not spread to lymph nodes or other tissues. This sometimes is called early-stage cancer.

Stage 2: Cancer has spread to a regional lymph node or tissue near the mass and/or the mass is large enough to not be classified as stage 1.

Stage 3: Cancer has spread to distant lymph nodes farther from the mass. The mass may have grown.

Stage 4: Cancer has metastasized, or spread, to other tissues or organs. This sometimes is called metastatic cancer.

許多癌症，但不是全部，都以這種方式進行分期。而血癌和骨髓癌則不屬於這些分期類別，因為它們更像是一種全身性疾病。

Many cancers, but not all, are staged this way. Cancers of blood and bone marrow do not fall into these staging categories because they are more of a systemic illness.

手術治療 surgery、化學治療 chemotherapy、
放射線治療 radiation therapy、免疫療法 immunotherapy

第四節

糖尿病 diabetes、葡萄糖 glucose、胰臟 pancreas、胰島 insulin、

第一型糖尿病 type 1 diabetes、

第二型糖尿病 type 2 diabetes、

第三型糖尿病 type 3 diabetes、

減肥 weight loss、控制飲食 control diet、

適量運動 regular exercise、藥物治療 medical treatment、

口服 oral use、注射 injection use、

你/妳常吃天然的食物嗎？ Do you often eat natural foods?

你/妳把含糖飲料當水喝嗎？ Do you take sugary drinks as water?

你/妳有運動習慣嗎？ Do you exercise every day?

你/妳的體重超標嗎？ Are you weight overweight?

第五節

心臟 heart、血管 blood vessel、血液 blood、

高血壓 hypertension、腦中風 stroke、冠心病 coronary heart disease、

血壓 blood pressure、收縮壓 systolic blood pressure、舒張壓 diastolic blood pressure、

原發性高血壓 primary hypertension、續發性高血壓 secondary hypertension、

藥物 drug、飲食 diet、運動 sport

出血性中風 Hemorrhagic stroke、缺血性中風 Ischemic stroke、

冠狀動脈 coronary artery、心絞痛 Angina pectoris、心肌梗塞 Myocardial infarction、

心導管檢查術 cardiac catheterization、氣球擴張術 balloon dilatation、

血管支架 intravascular stent、冠狀動脈繞道手術 coronary artery bypass surgery、

腎臟病 Kidney disease、尿液 urine、泌尿系統 Urinary system、

腎臟 kidney、輸尿管 ureter、膀胱 bladder、尿道 urethra、

第六節

尿毒症 Uremia、透析治療 Dialysis、

血液透析 Hemodialysis、腹膜透析 Peritoneal Dialysis、

均衡飲食 Balanced diet、體重控制 Weight control、規律運動 Regular exercise、

不吸菸、不酗酒 No smoking, no alcohol、

舒緩壓力、調適情緒 Relieve stress and adjust emotions、

定期健康檢查 Regular health check、關心身體變化 Caring about physical changes、

了解家族疾病 Understanding family diseases、

吸收新知 Absorb new health knowledge。

第三單元 ~ 千鈞一髮覓生機

使用到的英語單字：

第一節

預防勝於治療 prevention is better than cure、安全教育 safe education、急救 first aid、
保持冷靜 keep calm、評估環境安全狀況 assess environmental safety、
評估傷者狀況 assess the condition of the injured、尋求支援 call for help

第二節

沖 rinse、擦 clean、敷 cover、看 observe、急救箱 first-aid kit、OK 蹦 bandaid、
棉花棒 cotton swab、剪刀 scissors、止血帶 tourniquet、鑷子 tweezers、碘酒 iodine、雙氧水（過
氧化氫）hydrogen peroxide、溫度計 thermometer、紗布 gauze、
人工皮 hydrocolloid dressing、生理食鹽水 saline solution、酒精棉花 alcohol cotton、醫用膠帶
surgical tape、彈性繃帶 elastic bandage、
失血性休克 hemorrhagic shock、止血法 bleeding control、
直接加壓止血法 compression to stop bleeding、
止血點加壓止血法 hemostasis point compression to stop bleeding、
抬高傷肢止血法 raise the injured limb to stop bleeding、
流鼻血 nosebleed

第三節

快 fast、準 accurate、輕 gentle、牢 firm、
繃帶 bandage、三角巾 triangle bandage、
環狀包紮法 ring bandaging、螺旋狀包紮法 spiral bandaging、
網狀繃帶包紮法 mesh bandaging、
懸臂吊帶包紮法 triangular bandage for arm suspension、
踝關節三角巾包紮法 triangular bandage for ankle joint

主題名稱	「滋」事體大，無礙吾「愛」	教學設計者	林怡璇	
教學對象	八年級	教學節次	4 節	
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。			
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			
學習內容	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。			
設計理念	本單元分四節，分別為其他性傳染病，愛滋病，保險套，愛滋關懷，藉由課堂的迷思澄清與活動，學生能對性傳染病有更多的了解，更多的同理與關懷，及更少的歧視，			
英語學習 Vocabulary /Sentences	標註於每節教案下方			
教學活動		教具	時間	評量
引 起 動 機	<p>第 5 堂</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師拿出一塊餅乾傳下去 ➢ 教師詢問 這是一塊二十個人碰過的餅乾，有沒有人要吃這塊餅乾？你敢吃嗎？細菌是可以看到的嗎？ This is a cookie that twenty people have touched. Does anyone want to eat this cookie? Do you dare to eat? Can bacteria be seen? ➢ 教師說明 因為你無法完全掌握、瞭解接觸餅乾者的衛生習慣、身體健康情況，所以無法判斷餅乾是否乾淨、是否有細菌。如果把「碰觸餅乾」的動作想像是親密的性接觸，甚至是性行為，那麼可能有更多隱蔽的病菌，會藉此傳播開來。 	餅乾	5'	口說分享
發 展 活 動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師說明 七年級下學期我們學過傳染病，我們學過哪些？還記得傳染病三要素嗎？分別為病原體，適當的傳染途徑，抵抗力弱的宿主。 Do you still remember the three elements of infectious diseases? They are pathogens, appropriate routes of infection, and hosts with weak resistance. ➢ 教師說明 你知道哪些性傳染病呢？ What sexual infectious diseases do you know? 		5'	口說分享

	<p>課本上列了許多常見的性傳染病，今天的主題是愛滋病以外的性傳染病，分別為非淋菌性尿道炎 Nongonococcal urethritis, NGU，淋病 Gonorrhoea，梅毒 syphilis，尖形濕疣 Condyloma accuminata，生殖器疱疹 herpes simplex virus, HSV。</p> <p>全班分四組，一組五個人，再來會使用專家小組模式，每一個組內會編號，1 號代表非淋菌性尿道炎專家，2 號代表淋病專家，3 號代表梅毒專家，4 號代表尖形濕疣專家，5 號代表生殖器疱疹專家。</p> <p>現在請各組的 1 號專家到指定的位置去拿資料(其他號碼也是同等模式)，資料裡會有關於該種性病重點，請瀏覽資料以後，將重點記錄下來。</p> <p>蒐集完資料後，請專家們回到原本的小組內，開始向組員介紹該性病重點內容。</p>	資料袋	10'	閱讀理解 英文書寫
			15'	口說分享
綜合活動	<p>每一組會拿到一份考卷，合力完成</p> <p>教師帶領全班對答案與補充說明</p>	考卷	10'	實作評量
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	<p>Pathogens 病原體</p> <p>appropriate routes of infection 適當的傳染途徑</p> <p>hosts with weak resistance 抵抗力弱的入主</p> <p>infectious diseases 傳染病</p>	<p>Can _____ be seen?</p> <p>Do you still remember ____?</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第 2 堂</p> <p>➢ 教師複習上周所學概念</p> <p>➢ 教師進行問答遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 感染愛滋病毒=感染愛滋病(X) 2. 愛滋病毒很可怕，會直接導致患者死亡(X) 3. 愛滋病毒會透過空氣傳播(X) 4. 只有同性戀會得到愛滋病(X) 		5'	口說評量
發展活動	<p>一、 迷思 1 感染愛滋病毒=感染愛滋病</p> <p>AIDS 和 HIV 有什麼不同嗎?到底怎麼區分?</p> <p>What are AIDS and HIV? How to distinguish the difference between them?</p> <p>➢ 教師說明：</p> <p>HIV= Human Immunodeficiency Virus=愛滋病毒=人類免疫<u>缺乏</u>病毒</p>	學習單	5'	口說評量 英文書寫 實作評量

AIDS= Acquired Immune Deficiency Syndrome=愛滋病=後天免疫缺乏症候群

因此他們倆個是完全不同的意義，一個是病原體，一個是疾病。
Therefore, they have completely different meanings, one is pathogen and the other is disease.

二、迷思2 愛滋病毒很可怕，會直接導致患者死亡

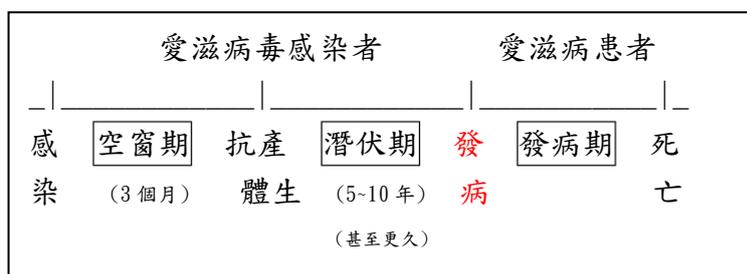
愛滋病毒是如何讓人死亡的？

How does HIV kill people?

➤ 教師說明：

當人體感染了 HIV(愛滋病毒)以後，如果沒有好好接受治療，這種病毒的目標就是破壞身體的免疫系統 Destroy the body's immune system，而當我們的免疫系統逐漸失去功能時，身體會變得非常脆弱，容易引發一般人不會得到的伺機性感染，一般對人體無害的病原體(例如某些寄生蟲、真菌等等)，在愛滋病患者身上反而會造成致命的傷害，更不用提那些本來就對人體有極大殺傷力的病毒細菌，因此更精確來說，愛滋病毒是間接造成患者死亡的。

■ 愛滋病重要階段



一、空窗期

二、潛伏期

三、* \ (U=U) / *

➔ Undetectable=Untransmittable 測不到=不會傳播

在穩定治療下，當感染者維持血液中病毒量測不到6個月以上，就不會透過性行為傳染愛滋病毒，即是所謂的「測不到病毒等於不具傳染力」，也就是 U = U (undetectable=untransmittable)

四、發病期

三、迷思3 愛滋病毒會透過空氣傳播

愛滋病毒的傳染途徑

infection routes of HIV

只要清楚了解愛滋病的傳染途徑，就不會因為無知而產生害怕，自然歧視也能減少一些。

3'

口說評量
英文書寫
實作評量

學習單

7'

英文書寫
實作評量

<p>➤ 教師播放「性愛之旅」影片(1' 35)</p> <p>➤ 教師詢問 影片裡有提到，愛滋病可透過哪三條路徑進入人體呢？ It is mentioned in the video that AIDS can enter the human body through which three paths?</p> <p>➤ 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性行為傳染 sex：與愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道等不安全性行為是目前最主要的感染途徑。 2. 血液交換傳染 Exposure to HIV-infected blood：與愛滋病毒感染者共用注射針頭，或被輸入遭汙染的血液或接受器官移植 <p>➤ 教師分享 新聞-台大愛滋捐血案 2011年8月24日在台灣發生的醫療事故案例，台大醫院器官移植團隊，因為在血液檢查報告中的愛滋病毒檢驗項目在口述過程中記錄錯誤，負責醫師未盡到即時再確認的責任，因此未發現捐贈者曾罹患愛滋病，導致五名接受移植的病患可能終生得接受愛滋病治療。 這是台灣首宗移植愛滋病患器官的案例，引起全國震驚，成為新聞事件。醫療團隊施與預防性投藥後，經後續追蹤，相關病患至目前並未發現感染愛滋病，但免疫系統與愛滋病毒活動狀態的關係仍無法研判。 3. 母子垂直感染 Mother-to-infant transmission：感染愛滋病毒的女生懷孕，可能在她懷孕、生產、哺乳時，將病毒傳染給胎兒。 <p>➤ 教師說明 經由上述的三種傳染途徑，你會發現愛滋病毒根本不會透過空氣傳染，事實上，愛滋病毒只要離開人體，不到三分鐘就會死亡，因此不需要擔心愛滋病毒感染者的飛沫會將愛滋病毒傳染給你。</p> <p>➤ 教師說明 請區分會感染愛滋與不會感染的行為。 例如：洗澡、吃飯、接吻、眼淚、汗水、尿液、排泄物、蚊子、游泳、空氣、輸血、不安全性行為、餵母乳</p> <p>➤ 教師澄清 迷思4「只有同性戀會得到愛滋病」。 沒有一個傳染途徑有提到「同性戀傳染」，以前舊有的迷思是：只有同性戀會得愛滋病，事實上，只要曾經有過不安全性行為的人都可能得到愛滋病，因此，愛滋病的關鍵點在於「行為」而非「特定族群」，無論是異性戀、同性戀、雙性戀，只要曾</p> </p>	<p>影片 學習單</p> <p>學習單</p> <p>學習單</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>口說評量 英文書寫 實作評量</p> <p>英文書寫 實作評量</p>
---	---	---	--

	經與愛滋病毒感染者從事不安全性行為，亦即沒有使用保險套的話，都有可能得到，而且，肛交會比陰道交更有風險。			
綜合活動	<p>➤ 教師詢問</p> <p>清楚了解愛滋病的傳染途徑以後，想想看我們可以怎麼做來預防愛滋病呢？</p> <p>After we have a clear understanding of the way AIDS is transmitted, think about what we can do to prevent AIDS.</p> <p>例如：性行為時全程且正確使用保險套、避免共用針頭、避免與他人血液接觸、孕婦生產時採取剖腹產等。</p>	學習單	5'	口說評量
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	AIDS 愛滋病 HIV 愛滋病毒 Virus 病毒 Syndrome 症候群/綜合症 Infant 嬰兒 immune system 免疫系統 destroy 破壞 prevent 預防	one is _____ and the other is _____. How to distinguish the difference between _____ and ____?		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p style="text-align: center;">第 3 堂</p> <p>■ 進行愛滋傳水體驗遊戲</p> <p>規則說明：</p> <p>全班大約 20 人，教師安排單雙號各一位學生擔任暗樁(模擬愛滋病毒感染者，別人不知道他已經感染愛滋病毒)，並安排小老師扮演愛滋病患(大家已知他是愛滋病患)，但其他人皆不能透漏自己的身分。</p> <p>單號學生必須要跟至少六個人交換水源(三男三女)，雙號學生可以自由決定要不要跟人交換水源(人數不限制)，每次進行交換時，務必說出通關密語：「我可以跟你交換水源嗎?」Can I exchange the water with you?對方可依照任務規則回答「OK」或是「NO」。</p> <p>交換完成後，請所有學生回到座位上，教師將酚太滴入每位同學的杯子中，觀察杯中的水有無變化?並請同學先思考，為什麼有些人的水變成很深的粉紅色?有些人卻是淡淡的粉色?甚至有人完全呈現透明無色?</p> <p>教師為此遊戲做個總結，無論是愛滋病毒感染者或愛滋病患，他們手上的水源都是具有病毒傳播能力的，水杯裡早已添加小蘇打粉(但溶在水裡不易發現)，經過酚酞指示劑檢驗後，水會變粉紅</p>	透明杯 酚太 小蘇打粉 回收桶	5' 5' 5'	口說評量

	<p>色(表示有愛滋病毒)。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>一、交換水源有著什麼隱喻?</p> <p>二、單號暗樁的任務就是要與至少三男三女交換水源，此與多人交換水源的行為代表什麼意義?而在交換水源的同時，他的心情會是如何呢?如果不想造成病毒散播，他的選擇應該是什麼?</p> <p>三、雙號暗樁的任務很自由，可以自己決定，他有沒有與人進行交換水源?若有，為什麼?若無，又是為何?是抱持著什麼心情呢?</p> <p>四、小老師的身分很明朗，一開始就知道他是愛滋病患者，有同學跟他交換到水源嗎?為了保護自己與他人，小老師應該與人交換嗎?為什麼?</p> <p>➤ 教師說明：</p> <p>本活動的交換水源一行為代表的意義是「從事不安全性行為」，知道自己可能是愛滋病毒感染者或已知為愛滋病患者時，即應主動拒絕不安全性行為，並且積極配合愛滋篩檢與投藥治療，保護自己與他人，讓愛滋病毒沒有機會傳播出去，造成擴散而引起大恐慌。</p> <p>*特別注意，活動結束後，必須將水源倒入回收桶，提醒學生勿倒入洗手台。</p>		5'	口說評量
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>上週我們學過了阻斷愛滋病傳播，最安全的方式為不從事性行為，但如果真的需要從事性行為的話，也應該做好安全防護措施---全程使用保險套，並且單一性伴侶。</p> <p>use condom and have a single sexual partner.</p> <p>➤ 教師播放說文解字保險套影片(1' 30)</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>影片中所隱喻的內容是什麼?</p> <p>以「鳥」→「鳳」，「虫」→「風」，來隱喻性行為全程使用保險套可以預防性病傳染以及避孕。</p> <p>➤ 教師澄清</p> <p>只要有發生性行為，就是有風險存在，因此沒有所謂的「安全性行為」，真正「安全的性行為」，其實就是「不要有性行為」，只有「較安全的性行為」，就是在無法避免性行為時，可以採取的較安全措施。</p> <p>沒有保險套就免談 no condom no sex</p>		3'	口說評量

	<p>➤ 教師說明</p> <p>一、保險套的意義</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>保險套的用意是用來?(A)避孕(B)預防性病。</p> <p>多數人想到的應該是避孕措施，事實上，保險套最大的用意在於預防性病 Condoms can prevent sexually transmitted diseases. 可以阻斷體液接觸，避免病毒交換。</p> <p>也因這個阻斷功能，順便讓精子無法進入陰道，達到避孕的效果，因此避孕其實是附加的功能。總的來說，使用保險套是一種保護自己也保護他人的防護措施。</p> <p>二、保險套的歷史演變</p> <p>現代的保險套是 17 世紀晚期的一位英國醫師約瑟夫·康得姆 (Joseph Condom) 發明的。保險套在英文辭彙中被命名為 Condom。康得姆發明的保險套，是採用小羊的盲腸製成的。先把羊腸剪成適當的長度，曬乾，接著用油脂和麥麩使它柔軟，直至變成薄薄的橡皮狀。</p> <p>18 世紀陰莖套在歐洲一些妓院內非常流行。之後，人們才認識到它還有避孕的功效。到了近代，由於世界人口劇烈增長，陰莖套才作為男性的避孕工具，並正式命名為 "保險套"。</p> <p>三、保險套的使用方式</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>由於保險套是套在男生陰莖上，所以只有男生要學會嗎？</p> <p>其實保險套是保護雙方的工具，因此女生也應學習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放蔡阿嘎性愛小學堂影片 (3' 40) 2. 操作示範：運用香港家庭計畫指導會的線上互動式動畫 http://drive.famplan.org.hk/FPAHK/Animation/How_To_Put_On_A_Male_Condom/index.html 3. 教師可視情況拿保險套實體給學生看，並且說明市面上有許多樣式的保險套，例如：顆粒、超薄等，無論什麼樣式，最重要的是必須經過合格驗證，因此特別需要注意包裝外盒是否標註醫療器材許可證核准字號：衛署醫器輸字第 000000 號，並注意保存期限，切勿使用到過期的保險套，以免變質而產生破裂風險。 <p>四、保險套的相關注意事項與迷思</p> <p>教師用問答方式來檢測學生的觀念，對的舉 0，錯的舉 X</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未使用的保險套應放置於陽光照射處 (X) 2. 過程中要避免指甲刮破保險套 (0) 	<p>4'</p> <p>10'</p> <p>2'</p>	<p>口說評量</p> <p>口說評量 實作評量</p> <p>口說評量</p>
--	--	--------------------------------	--

	<p>3. 套兩層保險套可有雙重保護效果(X)</p> <p>4. 過程中可以使用油性潤滑液(例如嬰兒油、凡士林)增加潤滑效果(X)</p> <p>5. 購買保險套是一件丟臉的事情(X)</p> <p>6. 保險套可以重複使用(X)</p> <p>7. 保險套若在使用過程中不小心套反了，應立即更換新的(O)</p> <p>8. 保險套放在錢包裡會招財(X)</p>			
綜合活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>大家不要認為只要有保險套就可以隨意進行性行為，而是當你在慎重考慮之後，決定發生性行為時，你明白有這個方式可以保護你自己和你心愛的他/她。</p> <p>每次性行為時均使用保險套，代表尊重自己和尊重對方的行為，這才是運用保險套的正確態度。</p> <p>沒有保險套就免談 no condom no sex</p>		1'	
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns		
	<p>Condom 保險套</p> <p>single sexual partner 單一性伴侶</p> <p>prevent 預防</p>	<p>No condom no sex</p> <p>You must use condom everytime and have a single sexual partner.</p> <p>Can I exchange the water with you?</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p style="text-align: center;">第4堂</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>有沒有同學是在12月1日出生的?你知道這一天是個大日子嗎?他對於愛滋病來說是個很重要的日子。全球首位愛滋感染者就是在這一天被檢驗出來的，而世界衛生組織希望透過世界各地愛滋宣導以及關懷活動，使大家能體會愛滋病感染者背後痛苦，並用一顆關懷的心支持他們，而不再歧視他們。特別將這一天訂為「世界愛滋日」。World AIDS Day</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>在許多國際活動場合(例如頒獎典禮等)、宣導影片中會出現「紅絲帶」，請問紅絲帶代表什麼意義?</p> <p>What does the red ribbon mean?</p> <p>紅絲帶是關懷愛滋病的國際性標誌，提醒人們對抗愛滋病的運動仍要努力。</p> <p>紅絲帶代表你的一份公開聲明：「關心、關懷受愛滋病病毒感染的人士」</p> <p>「L」型的絲帶有 Love (用愛)、Live (用心)、Life (用情)的意涵。</p>		5'	口說評量

	紅色代表血液，激情，憤怒，愛			
發展活動	<p>➤ 教師詢問</p> <p>你們覺得愛滋感染者最常聽到的話會是什麼？</p> <p>What are the words most often heard by HIV people?</p> <p>➤ 教師播放一句話惹怒感染者影片(2' 40)</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 你對於愛滋感染者曾經出現以上這些想法嗎？</p> <p>有時候我們的無知與害怕會在無形中傷害別人，尤其是對於愛滋感染者來說，那些歧視的話語一直存在著，如果有同理的能力，我們會知道愛滋感染者是很需要關懷與接納，因為只要好好控制病情，他跟我們沒有不同</p>	影片	5'	口說評量
	<p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 擁抱會得到愛滋病毒嗎？</p> <p>2. 如果愛滋感染者希望你可以給予一個擁抱，你願意嗎？為什麼？</p> <p>➤ 教師播放影片-[街頭實測]你願意給 HIV 感染者一個擁抱嗎？</p> <p>➤ 教師詢問：</p> <p>1. 影片裡的看板上寫著什麼訊息？</p> <p>2. 影片裡總有一些歧視的聲音，聽到時你有什麼感受？</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>或許因為身體界線的關係，讓你不敢隨便擁抱陌生人，這也是尊重自己的表現，但希望透過更多的理解去消除對愛滋病感染者的歧視，因為他們也是一般人，不會因為擁抱他們而感染到愛滋病毒。</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>我們可以怎麼做</p> <p>1. 給予愛、支持與協助 Give love, support and assistance : 因為大部分的 HIV 感染者的心理是無奈、不安、孤獨、悲傷，基於生命的關懷，應給予愛、支持與協助。</p> <p>2. 接納不排斥，防疫第一步 Acceptance and prevention : 當 HIV 感染者感受到社會的不被接納與不友善，便不願公開，不敢站出來接受治療，甚至產生報復心理，形成反社會的行為，例如扎針報復事件等，導致愛滋病防疫的死角。</p> <p>3. 鼓勵高危險行為者主動接受檢驗 Encourage high-risk behaviors to take the health check : 當大家願意接納 HIV 感染者時，有高度危險行為的人，才不會擔心受到歧視而害怕接受檢驗，相對地也就是保護我們的安全，減少感染的威脅。</p>	影片	5'	口說評量

	<p>活動-我來挺愛滋</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>分組活動 1 自世界愛滋病日設立以來，每年都會有一個明確的主題，今年是 2020，今年由你們來設計主題吧!</p> <p>分組活動 2 學生拿到學習單，分別為澄清文與關懷文，請學生用 IG 發文的形式去完成學習單，包含圖片、內文、#hashtag 主題標籤(有兩個主要的功能，第一個是為此貼文分類，第二是相關貼文的話題)。</p> <p>一、澄清文：運用課堂所學，向那些不理解愛滋而產生歧視的人進行澄清，內容須包含破解愛滋迷思並釐清真相。</p> <p>二、關懷文：運用課堂所學，關懷並鼓勵愛滋感染者。</p> <p>分組活動 3 如果要研發關懷愛滋的義賣品，你會想要賣什麼？請將設計圖畫在學習單上，並說明設計理念</p>	學習單	20'	英文書寫 實作評量
綜合活動	請各組發表和給予回饋		5'	口說評量
本堂英語學習	Vocabulary World AIDS Day 世界愛滋日 red ribbon 紅絲帶 support 支持 prevention 預防	Sentences What does _____ mean?		

世界愛滋日歷年主題

年份	主題 (英文)	中文翻譯
1988	Communication	溝通
1989	Youth	青年
1990	Women and AIDS	婦女與愛滋病
1991	Sharing the Challenge	共同面對挑戰

1992	Community Commitment	社區承諾
1993	Time to Act	是時候採取行動
1994	AIDS and the Family	愛滋病與家庭
1995	Shared Rights, Shared Responsibilities	共同的權利，共同的責任
1996	One World. One Hope.	一個世界，一個希望
1997	Children Living in a World with AIDS	生活在有愛滋病世界中的兒童
1998	Force for Change: World AIDS Campaign With Young People	改革力量：與年輕人一起開展世界愛滋病運動
1999	Listen, Learn, Live: World AIDS Campaign with Children & Young People	聆聽、學習、生活：與兒童和年輕人一起開展世界愛滋病運動
2000	AIDS: Men Make a Difference	愛滋病：男士能作出改變
2001	I care. Do you?	我在乎，你呢？
2002	Stigma and Discrimination	污名和歧視
2003	Stigma and Discrimination	污名和歧視
2004	Women, Girls, HIV and AIDS	婦女、女童、愛滋病毒和愛滋病
2005	Stop AIDS. Keep the Promise	停止愛滋病，信守承諾

2006	Stop AIDS. Keep the Promise - Accountability	停止愛滋病，信守承諾——問責制
2007	Stop AIDS. Keep the Promise - Leadership	停止愛滋病，信守承諾——領導
2008	Stop AIDS. Keep the Promise - Lead - Empower - Deliver ^[5]	停止愛滋病，信守承諾——領導、賦權、交付
2009	Universal Access and Human Rights ^[6]	普遍可及與人權
2010	Universal Access and Human Rights ^[6]	普遍可及與人權
2011	Getting to Zero ^[7]	歸零
2012	Together we will end AIDS ^[8]	我們將一同消除愛滋病
2013	Zero Discrimination ^[9]	零歧視
2014	Close the gap ^[10]	縮小差距
2015	On the fast track to end AIDS ^[11]	消除愛滋病的快速通道
2016	Hands up for #HIVprevention ^[12]	舉手爭取預防愛滋病

2017	My Health, My Right ^[13]	我的健康，我的權利
2018	Know your status ^[14]	知道你的狀況
2019	Communities make the difference ^[15]	社區能作出改變

主題名稱	珍愛自我	教學設計者	林怡璇
教學對象	八年級	教學節次	6 節
核心素養	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>		
學習表現	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>		
學習內容	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>		
設計理念	<p>本單元教案分六節，分別為性騷擾、親密行為與拒絕、性侵害、避孕方式、未婚懷孕、色情媒體，學生學習如何維護身體自主權，明確表達自身想法，有效拒絕不合理的要求，並能在面對問題時，能思考與分析解決方式，並能夠在面對不當訊息時，擁有批判的能力</p>		
英語學習 Vocabulary /Sentences	標註於每節教案下方		

教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p style="text-align: center;">第 1 堂</p> <p>➤ 教師說明 還記得白雪公主的故事嗎?公主因為吃了毒蘋果而昏倒，最後，王子親吻了公主，讓她甦醒過來，他們便結婚過著幸福快樂的日子…</p> <p>如果將童話故事搬到現實生活中，可能就沒有這麼浪漫了，因為在未經同意之下就擅自親吻他人，造成他人的不舒服，就會構成一種性騷擾！sexual harassment</p>		2'	
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>日常生活中遇到以下這些狀況時，你可以接受嗎? Can you accept the following situations in your daily life?</p> <ol style="list-style-type: none"> 上男廁時，隔壁的同學一直盯著我看 同學拉我背後的內衣肩帶，彈到我的背 同學很愛講黃色笑話給我聽 醫生拿聽診器放在你胸口上進行看診 放學搭公車時，旁邊的陌生人與自己的臀部有接觸到 		3'	口說評量

<p>6. 親戚和我說話時，會摟著我的腰，說我好可愛</p> <p>➤ 教師說明 每個人的身體都是屬於自己的，也有權利決定該如何使用，這就是所謂的身體自主權。我們會允許某些熟人的觸碰，如：溫和拍肩給予鼓勵跟安慰。但如果是不熟悉的人觸碰你的肩膀，就會帶來截然不同的感受。這種讓人困擾、感到被冒犯的行為就構成了「騷擾」。 尤其是比較敏感的部位，跟性有關的就會構成性騷擾</p> <p>➤ 教師詢問 如果真的發生上述這些情況，自己感到不舒服，你會如何向對方表達？ If these things happen and you feel uncomfortable, how would you express to the other person? 例如生殖器官是我的隱私部位，我不想借你看。我不喜歡你亂碰我的內衣，這一點都不好玩。</p>		3'	口說評量
<p>■ 性騷擾</p> <p>一、性騷擾定義 違反他人意願而向他人實施與性或性別有關之行為，造成對方的厭惡，不當影響其正常生活進行的，都算是「性騷擾」 ➔重點在於當事者的感受</p> <p>二、性騷擾的行為有哪些？</p> <p>1. 肢體騷擾 Physical harassment ➔不必要的接觸或撫摸他人身體。如：故意擦撞、強行搭肩膀或手臂、故意緊貼他人、脫下同儕的褲子、觸碰對方生殖器官等。</p>		2'	
<p>➤ 觀看青春法學院影片</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>◇ 你曾經遇過或看過這種情況嗎？ ◇ 被脫下褲子的同學有何感受？ ◇ 亂開玩笑可能造成什麼後果？ ◇ Have you ever encountered or seen this situation? ◇ How does the boy feel? ◇ What are the consequences of making jokes?</p> <p>2. 言語騷擾 Verbal Harassment ➔擅自幫同學取跟性有關的不雅綽號、故意談論有關性的話題，詢問個人的性隱私、性生活，對別人的衣著、外表和身材，給予有關性方面的評語，故意講述色情笑話、故事。</p>	影片	5'	口說評量

	<p>➤ 觀看青春法學院影片</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 你曾經遇過或看過這種情況嗎? ◇ 如果你是片中那位女孩你會有什麼感覺? ◇ Have you ever encountered or seen this situation? ◇ What would you think if you were that girl <p>3. 網路性騷擾 Online Sexual Harassment</p> <p>➔ 在網路聊天訊息中轉發色情圖片或訊息</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以下何者屬於此種性騷擾? <ul style="list-style-type: none"> A. 介紹性器官的課文圖片 B. 解說男性泌尿器官的影片 C. 博物館中的裸體雕像 D. 刻意誇大性特徵的圖片 <p>4. 過度追求 Excessive pursuit</p> <p>➔ 暗戀某位同學，常常跟蹤對方回家，讓對方感到不舒服</p> <p>5. 非肢體及語言的騷擾 Non-physical and verbal harassment</p> <p>➔ 故意吹口哨、身體或手的動作具有性的暗示、用曖昧的眼光打量他人，或展示與性有關的物件，如：色情書刊、海報等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 觀看影片-遇到廁所偷拍 ➤ 教師詢問 ◇ 如果遇到這種狀況該怎麼處理? <p style="padding-left: 40px;">What should you do if you encounter this situation?</p> <p>6. 性霸凌 Sexual bullying</p> <p>➔ 指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為。</p> <p>➔ 嘲笑同學是「男人婆」、「娘娘腔」、「死 G A Y」，對別人進行「阿魯巴」</p> <p>三、性騷擾迷思分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師說明 <p>過去觀念中，許多不當的行為容易被當成「惡作劇」或者「調皮」。但在<u>校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則</u>頒布之後，性騷擾的構成與否，是取決於個人的主觀感受。只要當事人表達出不喜歡、不舒服，甚至明確的制止對方，那麼不論騷擾者的動機或想法為何，都屬於性騷擾。</p>	<p>影片</p> <p>5'</p> <p>影片</p> <p>5'</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>口說評量</p> <p>口說評量</p>
--	---	---	---------------------	-------------------------

	<p>➤ 請同學分組討論，根據以下情境判別是否為性騷擾？請寫下原因及此情境暗藏的大眾迷思，並破解迷思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國小二年級的小蘭(女)到鄰居家玩，長輩以擦汗為由，摸遍她身體，事後她對此感到不舒服，隱約知道長輩未經同意就觸碰她的身體好像不對，但這可能是長輩關心小孩的方式 2. 阿祥(男)搭捷運時，另一名身穿西裝、看起來很正常的男子用外套遮掩自己的手，趁人不注意時偷偷摸了他的臀部，令他感到不舒服，但也不敢張揚，心想忍一下就過去了，而且一般來說都是女性遇到這種事情，說出來太丟臉 3. 曼君(女)的老師常常在上課時講黃色笑話或是討論女生身材，曼君聽到後感到很不舒服，可是其他同學都在笑，是不是自己小題大作。 4. 下課時，班上的幾個男同學在打鬧玩耍，小豪(男)經過他們時，褲子被拉扯下來，露出生殖器官，畫面被其他同學看到，大家一直在笑，小豪覺得非常丟臉，很想找地方躲起來，那些男同學嘴裡說著抱歉啦!我們在玩，跟你開玩笑的。 5. 曉鈴(女)跟威威(男)是交往中的情侶，威威在曉鈴的耳邊說「寶貝你今天穿細肩帶加短褲好美，是不是想引誘我?」曉鈴把威威推開說「不要這樣，我不喜歡!」威威卻說「你們女生都這樣，嘴上說不要，其實心裡很想被我摸。」 <p>四、如果遇到性騷擾可以怎麼做</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>性騷擾的發生不分任何時間、地點或對象，每個人都要懂得如何因應。</p> <p>面對騷擾的發生，當事人往往會因為害怕、覺得丟臉或擔心影響彼此的情誼而選擇沉默，導致更嚴重的後果。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相信自己的直覺：雖然不是每件事都會構成性騷擾，但請相信自己直覺，畢竟身體是自己的。 2. 尋求情緒支持：你可以向朋友或老師說出自己的感受，不要因此自責、失去信心，或任何羞愧。必要時尋求精神醫療及心理諮商專業人員的協助 3. 向性騷擾者直接說「不」，要求停止性騷擾 4. 盡可能記錄事發的時間、地點、情況，幫助後續的處理，作為申訴之用。 5. 尋求證人，及其他證據。 	學習單	10'	英文書寫實作評量
			5'	

	<p>6. 向學校老師、家長、保護專線 113、警察局尋求協助。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 觀看影片-公車遇到色狼 ➤ 教師詢問 ◇ 該名被性騷擾的女生當下是什麼情緒反應? ◇ 有沒有乘客看到她被性騷擾呢? ◇ 如果你是目睹的乘客，你可以幫什麼忙嗎? ◇ 如果是你在公車上遇到性騷擾，你該怎麼處理? ◇ What is the emotion of the girl who is sexually harassed? ◇ Did any passengers see it? ◇ If you are the witnessing passenger, what can you do? ◇ If you encounter sexual harassment on the bus, what should you do? 	影片	5'	口說評量	
綜合活動	<p>每個人都是自己身體的主人，所以你應該要了解自己身體的界限在哪裏，同時清楚的讓別人知道，當我們不願意讓別人碰觸自己的身體時，我們有絕對的權利說「不」來保護自己不受騷擾。同樣的，當我們與別人互動時，如果對方表達他的身體界限時，我們也應該要學習去及時察覺，尊重對方的身體自主權，這樣才不會造成別人的困擾或傷害</p>				
本堂英語學習	<p>Vocabulary</p> <p>sexual harassment 性騷擾</p> <p>Physical harassment 肢體騷擾</p> <p>Verbal Harassment 言語騷擾</p> <p>Online Sexual Harassment 網路性騷擾</p> <p>Excessive pursuit 過度追求</p> <p>Non-physical and verbal harassment 非肢體及語言的騷擾</p> <p>Sexual bullying 性霸凌</p>	<p>Sentences</p> <p>Have you ever encountered or seen this situation?</p> <p>What would you think if you were that girl?</p> <p>What should you do if you encounter this situation?</p>			
	教學活動	教具	時間	評量	
引起動機	<p style="text-align: center;">第 2 堂</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 觀看愛情生理學影片(5' 30) ➤ 教師詢問 1. 當女生和男生說「我爸媽不在家，因為下雨你都淋濕了，要不要去我家換件乾的衣服？」時，可能是用什麼心態說的呢? 2. 當女生提出這種邀約時，正值青春期的男生應該怎麼做比較適合呢?(前提是要避免自己有性行為的衝動發生) 3. 燈光美氣氛佳的時刻，他們面臨到就快發生性行為 	影片	10'	口說評量	

都相對偏高，過早的性行為還大大提升未來罹患子宮頸癌的風險。

原本戀愛就不是件小事，需要認識自己並學習表露自己，瞭解情人的行為模式並建立彼此間的溝通管道……，光是這些相處上的大小事就已經忙得暈頭轉向了，一旦發生性行為後，只會讓整個情況更加複雜。

■ 性不性由你

➤ 教師說明

因此當我們在面對性行為的邀約或是不合理的要求時，只要心中有一絲絲的疑慮和煩憂，將可能會影響彼此關係，就要勇敢且有效地拒絕。

原則一：態度堅定

Principle 1: Be firm

確定自己的想法後，練習告訴自己要堅定拒絕發生性行為的想法，當對方邀約，向對方表達立場時口氣要明確、委婉，不要用攻擊和刺激的語氣，但也不要因為內心感覺擔憂或覺得虧欠而動搖心意。

例如：我不想發生性行為。

原則二：述說原因

Principle 2: State the reasons

每個被拒絕的人都可能希望了解原因，而不喜歡沒有理由的拒絕，不說清楚而讓對方猜疑原因更可能導致失去信任或產生裂痕，因此，要嘗試用真誠的態度，直接說明無法接受對方邀約發生性行為的原因，讓對方真正地理解想法和難處。

例如：我覺得我還不想發生性行為，因為我感覺我們的年齡和交往的程度都還沒有到達適合發生性行為的階段，我想跟你/妳有更多時間更親近、更認識彼此的想法和價值觀。

原則三：明確表達

Principle 3: Clearly express

拒絕時除了態度堅定外，口氣要溫和而篤定，清楚地讓對方知道你/妳不要，而表達後也要透過詢問、再確認、傾聽，確定對方有接收到訊息。

例如：我說我不要，你/妳理解了嗎？

原則四：同理安撫

Principle 4: Empathy and comfort

堅定態度、表達拒絕想法和原因後，要發揮同理心，了解對方被拒絕後可能感覺沒有面子、感覺不舒服或不愉悅等，嘗試藉由提出替代方案來安慰對方，企圖讓彼此

5'

	<p>都感覺有成長，能夠滿意。</p> <p>例如：我們沒有發生性行為不是我不愛你/妳，而是因為愛你/妳，所以很珍惜我們的美妙關係，不希望有不安定因素影響我們的感情，所以我會尊重、關心、照顧你/妳，透過很多的溝通和分享，讓我們更了解彼此，感覺身邊有個愛自己的人真的很幸福。</p> <p>➤ 情境練習</p> <p>分組討論，請運用有效拒絕原則完成</p> <p>小君目前就讀九年級，還不滿 16 歲，她和同校的男朋友交往已經快一個月了，感覺非常甜蜜，下課時間總是黏在一起，在家裡也常常電話一講就一個小時。但是，最近男朋友開始跨越小君設定的身體接觸底線，撩撥和挑逗的方式愈來愈大膽激烈，並一再灌輸「性行為是愛最好的表達和證明」的想法。小君喜歡和男朋友擁抱親吻，對男朋友的引誘與暗示有時也會感到心癢癢的，但心底隱約有個聲音一直提醒自己「這樣不太好，不能再更進一步」，但又不知道該怎麼和男友說，讓她很困擾。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小君認為不能再更進一步的原因可能有哪些？ 2. 小君可以怎麼運用有效拒絕法來告訴男友她內心的想法？ 3. 小君拒絕了以後，男友應該如何回應，才是尊重小君的表現？ <ol style="list-style-type: none"> 1. What are the possible reasons why 小君 thinks she can't have sex with her boyfriend? 2. How can 小君 use the effective rejection method to tell her boyfriend what she thinks? 3. After 小君 refused, how should her boyfriend respond to respect 小君? 	學習單	10'	口說評量 實作評量 英文書寫
綜合活動	<p>真正的愛是尊重，是在極度珍惜彼此關係的情況下，在乎對方的感受和想法。因此，若能在關係中做真正的自己，表達自己真正的想法，即便是拒絕發生性行為，對方如果能夠接受，也恰好是可以提供互相認識的進階機會。學習勇敢表述且能自我肯定，享受愛與被愛，才能在戀愛中成長和感受滿足。</p>		5'	
本堂英語學習	<p>Content Vocabulary</p> <p>Firm 堅決 State 陳述 Express 表達 Empathy 同情/同理 Comfort 安慰/安撫</p>	<p>Sentences patterns</p> <p>How can you use the effective rejection method to _____?</p>		

	effective 有效的 Refuse 拒絕 Respect 尊重			
	教學活動	教具	時間	評量
引起動機	<p>第3堂</p> <p>[引起動機]</p> <p>➤ 分享「Trigger Warning: Breakfast」 故事裡被侵犯的女孩告訴自己並不是被性侵，她幫強暴犯做了早餐，當他壓在身上時沒有說不，這樣就表示發生過的事只是一段浪漫的約會而已，不是性侵…。 因為她長得漂亮所以才會被性侵嗎?其他人不會?</p> <p>➤ 教師詢問 什麼是性侵害? Sexual assault 對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他為反其意願之方法而為性交或猥褻者，是犯罪行為 「only YES means YES 沒有同意，就是性侵」 "Only YES means YES without consent, it is sexual assault" 的倡導，是強調性主動的一方有責任確認對方在「完全清醒」的狀態下「同意」性行為，而不是用「沒有說不就等於願意」的模糊態度去侵犯他人。 Nobody has the right to have sex with you without your consent. 如果沒有經過你的同意，沒有人有權和你發生性關係。</p> <p>➤ 性侵害迷思 Q&A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 只有在深夜外出，或是偏僻的空地、暗巷裡，才會發生性侵害 2. 性侵害的發生都是臨時起意的 3. 只有漂亮女性才會遭到性侵害 4. 性侵害的加害人都是陌生人 5. 加害人都是行為異常、精神有問題的人 6. 加害人都是男性 7. 性侵害是因為女人穿著太暴露 8. <p>➤ 教師說明 每年四月的最後一個星期三，是世界丹寧日 (Denim Day)，鼓勵所有人在這天穿上牛仔褲，作為一種性別政治宣示。這並非商人意圖促銷，而是民眾自發的抗議行為。因為世上曾有一個女孩，被強暴時穿著緊身牛仔褲，法官竟因此說，她是自願的。</p>		5' 4' 6'	口說評量
發展	<p>➤ 教師說明 只有女生會遭受性侵嗎?觀看杰哥不要影片(6')</p>	影片		

	<p>思。</p> <p>六、 信任自己的直覺 Trust your intuition</p> <p>如果你覺得有壓力或好像有壓力時，你就必須立即反應。例如某些狀況讓你覺得不安，或者你約會的對象某些行為令你覺得緊張，那麼就應立即下定決心離開。</p> <p>➤ 教師詢問 為什麼許多受害者不敢告知他人自己遇害？</p> <p>➤ 教師說明 曾經有一段時期全球有很多女性均在使用「#Me Too」一詞，以表達她們自己都曾經遭到性騷擾或性侵害的經驗，受害者絕非個案。</p> <p>女神卡卡曾經分享過在她 19 歲時遭遇音樂圈前輩性侵的往事。她曾向娛樂圈高層求援，卻無人伸出援手， 「那些男人開始躲，因為他們害怕失去權力，我也開始把此事藏起來。」 「我想說出我自己的故事。應該有很多人跟我一樣，只能在角落哭泣，不知道該怎麼辦；還有心裡頭的憤怒，以及對自己的不諒解，憤怒怎麼讓這種事發生在自己身上。我想讓更多人知道，發生這樣的事，正確的處置方式是為自己站出來。雖然司法並不一定會讓你滿意，但這個社會有很多資源可以幫你，你並不孤單。」</p> <p>➤ 教師詢問 如果遇到性侵害可以怎麼辦？</p> <p>一、 尋求安全： 萬一遭遇襲擊，一定要先設法到達一個安全的地方。但要記住，保護自己的生命是最重 5' 要的。</p> <p>二、 保持現場： 如果不幸遇襲，應保持現場，不要移動或再觸摸任何現場器物，以利警方採證與蒐集線索。</p> <p>三、 保留證據： 不要更衣或毀壞身上的衣物。不要淋浴、洗手、刷牙或上廁所。立刻到醫院接受檢查、採取避孕措施，</p>	10'		口說評量
	<p>➤ 教師詢問 如果遇到性侵害可以怎麼辦？</p> <p>一、 尋求安全： 萬一遭遇襲擊，一定要先設法到達一個安全的地方。但要記住，保護自己的生命是最重 5' 要的。</p> <p>二、 保持現場： 如果不幸遇襲，應保持現場，不要移動或再觸摸任何現場器物，以利警方採證與蒐集線索。</p> <p>三、 保留證據： 不要更衣或毀壞身上的衣物。不要淋浴、洗手、刷牙或上廁所。立刻到醫院接受檢查、採取避孕措施，</p>	5'		

<p>➤ 教師說明</p> <p>一、口服避孕藥</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 避孕原理：能抑制卵巢排卵或抑制卵子成熟的功能，以達到避孕的效果。 ◇ 避孕效果：如服用方法正確，效果幾達 100% ◇ 優點： <ul style="list-style-type: none"> 1. 服用簡便、效果高。 2. 調經。 3. 減輕痛經及經前緊張。 ◇ 缺點： <ul style="list-style-type: none"> 1. 需每日服用，不能遺忘，若忘記服用則會影響效果。 2. 部分婦女可能會有少許的副作用，例如：噁心、嘔吐、頭暈的感覺，但不久就會消失。 <p>二、保險套</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 避孕原理：保險套為一種乳膠所製成的男性避孕套，性交前將保險套套在勃起的陰莖上，使精子無法進入陰道，達到避孕效果。 ◇ 避孕效果：若每次性交均正確使用，效果可達 90% ◇ 優點： <ul style="list-style-type: none"> 1. 效果良好 2. 使用簡便 3. 無禁忌症，無副作用 4. 可降低性傳染疾病及愛滋病感染 ◇ 缺點： <ul style="list-style-type: none"> 1. 如有破損或精液外溢時，避孕會失敗。 2. 在每次性交前必須套上。 <p>三、結紮手術</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 男性避孕原理：是將男性的陰囊部位的兩條輸精管結紮後切斷，使精子不能通過結紮的部份，以達到避孕的效果，是一種永久性的男性避孕方法 ◇ 避孕效果：避孕效果幾達 100%，是最有效的避孕方法 ◇ 優點： <ul style="list-style-type: none"> 1. 一次手術即可獲得永久的避孕。 2. 手術簡單隨時均可施行：不需住院，手術後只需幾小時的休息即可出院。 3. 不會影響射精、也不影響性慾或性能力 ◇ 缺點： 	13'	
--	-----	--

	<p>結紮後再開刀接通非常麻煩，故唯有堅定的決心，決定不再生育的夫婦才採用。</p> <p>◇ 注意事項： 結紮後經過 10-15 次射精後，應回院檢查精液，確定精液內不含精子，才能確保有效避孕。</p> <p>◇ 女性避孕原理：將兩條輸卵管結紮後切斷，使卵子不能通過輸卵管，以達到避孕的效果，是一種永久性的女性避孕方法。</p> <p>◇ 避孕效果：幾達 100%</p> <p>◇ 優點： 1. 一次手術即可獲得永久的避孕。 2. 無副作用不影響性慾。 3. 結紮後月經仍照常來潮，女性荷爾蒙正常分泌。</p> <p>◇ 缺點： 結紮後再開刀接通非常麻煩，故唯有堅定的決心，決定不再生育的夫婦才採用</p> <p>四、事後避孕藥 五、子宮內避孕器</p>			
綜合活動	<p>以上方法不成功便成「人」，最好的避孕法是「不要發生性行為」，如果真的無法避免，請記住：不戴保險套，就不要發生性行為！</p>		2'	
本堂英語學習	<p>Vocabulary</p> <p>Contraception 避孕方式 Oral 口服的/口頭的 Condom 保險套 Ligation 結紮 Surgery 手術 afterwards 事後的 intrauterine 子宮內 uterus 子宮</p>	<p>Sentences</p> <p>NO condom no sex Please discuss the advantages and disadvantages of _____</p>		
	教學活動	教具	時間	評量
引起動機	<p style="text-align: center;">第 5 堂</p> <p>➤ 教師詢問 之前我們看過鴻孕當頭電影。 面對未婚懷孕，朱諾曾經嘗試過什麼方式呢？最後的決定是什麼？ Please think back, when Juno faced the problem of</p>		5'	口說評量

	unmarried pregnancy, how did she try to solve it? What was the final decision?			
發展活動	<p>未成年懷孕的因應方式</p> <p>➤ 教師詢問 如果發生未婚懷孕，你會怎麼告訴家人?他們會有什麼反應呢? 完成後請各組上台發表</p> <p>➤ 教師說明 我們可能會面臨到這四種選擇：單親扶養，結婚共同撫養，出養，中止懷孕，你會選擇什麼? There are four choices: raised by single parent, get married and raise together, adoption, termination of pregnancy.</p> <p>請分組討論這些方法的優點與缺點，思考哪一種方式比較適合國中生日前的狀態? Please discuss the advantages and disadvantages of these methods, and consider which method is more suitable for junior high school students?</p> <p>一、單親撫養 二、結婚共同撫養 三、出養 四、中止懷孕</p> <p>➤ 教師針對四種方式進行補充</p>	學習單	15'	口說評量 英文書寫 實作評量
		學習單	15'	口說評量 英文書寫 實作評量
			10'	
綜合活動	<p>➤ 教師說明 為自己的選擇負責任</p>			
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns		
	unmarried 未婚的 pregnancy 懷孕 decision 決定 suitable 適合的 raised 扶養 adoption 領養	Please discuss the advantages and disadvantages of____ Which method is more suitable for____?		

termination 中止				
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p style="text-align: center;">第 6 堂</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 你知道照片上的人物是誰嗎?</p> <p>2. 你曾經在學校聽過同學討論色情書刊的事嗎?</p> <p>1. Do you know who the person in the photo is?</p> <p>2. Have you ever heard your classmates discuss pornographic websites in school?</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>古人說：「食色性也」，意思是說飲食和性慾都是人類的基本慾望，也因為對性好奇，會使用網路搜尋與性相關的資訊！只可惜很多青少年找到的並不是正確健康的「性觀念」，而是「色情」！因此必須學習批判思考方式來保護自己！辨別事情的真假！</p>		5'	
發展活動	<p>➤ 教師詢問</p> <p>大家應該有聽過 A 片、H 漫之類的名詞，但是到底什樣的東西會被歸類為色情呢？</p> <p>Everyone should have heard of such terms as A 片 and H 漫? But what information would be classified as pornographic?</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>色情就是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現不健康的人際角色關係的資訊」，色情資訊只強調激情層面，完全忽略更重要的「愛」與「承諾」。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>色情資訊可能以什麼形式出現在你的生活中？</p> <p>In your life, what form might pornography appear in?</p> <p>可能是文字（包括羅曼史、色情小說、信箱廣告）、圖片（包括寫真集、裸照、自拍、H 漫）、聲音（0204 色情電話）、動畫（A 片）、物品（色情用品專賣店的商品）、表演（包括鋼管秀、電子花車）</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>為什麼 A 片要限制 18 歲以下不能觀看？</p> <p>Why are adult videos restricted to those under 18 years old?</p> <p>A 片又叫作 adult video，是刻意設計的，如果習慣觀看 A 片，可能會導致性興奮感麻木（勃起硬度不足），或是沒有辦法控制快感（早洩），甚至可能成癮。</p> <p>A 片中的人物互動方式與情節，與現實生活中有很大的落差，可能會誤解人與人之間的互動都與性欲望有</p>		5'	

關

或是產生錯誤價值觀，擔心自己的性表現不如影片演員，所以才會把 A 片列為不適合 18 歲以下青少年觀看的內容。

➤ 教師詢問

A 片可以教我們正確的性知識嗎？

Can porn teach us the correct knowledge of sex?

它絕不會告訴你，哪些行為可能導致性病或是意外的懷孕，更不會教你如何正確地使用保險套。因此 A 片只是遊戲之作，絕對不是性教育的教材

■ 錯誤的價值觀

➤ 教師詢問

A 片可能會誤導什麼觀念？

What wrong sex education ideas might porn give us?

1. 誇大性特徵：如男性陰莖尺寸迷思、女性胸部畫得比籃球還大。
2. 誇大性能力：表演者都是經過特別挑選，再配合鏡頭剪接與道具使用，其中關於性行為持續的時間與次數都不符合真實情境。
3. 鼓勵危險性行為：例如不使用保險套、多重性伴侶、高難度性姿勢等。
4. 只有性沒有愛：發生親密行為前缺乏感情培養，人物的出現只是為了發生性行為。
5. 違反道德倫理規範：父母與子女、上司與部屬、醫生與病人。
6. 刻板印象：如角色外貌限於美艷、清純、肌肉男。
7. 身體物化：運用視角切割強調身體特定部位，或是誇大性特徵（特寫女性胸部、下體、男生生殖器，但男主角的臉很少拍到）。
8. 暴力合理化：忽視暴力造成的傷害，常出現大量性虐待的情節。
9. 剝削弱勢族群：如女性、兒童是主要被侵犯的對象。

■ 批判思考活動

5'

	<p>➤ 教師說明</p> <p>要避免自己看到色情訊息，可以使用批判思考法，步驟為</p> <p>To avoid seeing pornographic information, you can use critical thinking. The steps are</p> <p>一、 質疑(懷疑一下) Questioning (I will doubt it)</p> <p>二、 反省(想一下蒐集資料) reflection (I will think and collect information)</p> <p>三、 解放(打聽一下別人的看法) Liberation (I will ask others' opinions)</p> <p>四、 重建(我決定了) reconstruction (I decide)</p> <p>➤ 請練習用批判思考法完成這個情境題</p> <p>馬克在使用臉書的時候，訊息突然跳出一個好友傳來的訊息，上面寫著「超棒的網站，免費看妹妹」，縮圖疑似是清涼辣妹照片。</p> <p>1. 如果你是馬克，看到這樣的訊息，你有什麼想法？</p> <p>2. 你的選擇會是什麼？</p> <p>➤ 教師總結</p> <p>面對A片，就應該有正確的應對態度。平時要充實正確的性知識，建立適當的性價值觀，才不至於在懵懂中受影響，形成錯誤性觀念。如果有看到A片時，更要了解，A片純屬虛構，青少年應該審慎分析，並思考它如何影響了你的價值觀。</p>	學習單	10'	口說分享 英文書寫 實作評量
綜合活動	➤ 教師隨堂測驗	考卷	10'	英文書寫 實作評量
本堂英語	Vocabulary pornography 色情 restrict 限制 appear 出現	Sentences Have you ever heard of_____? I decide to_____. I will ask others' opinions		

學 習	avoid 避免 critical 批判的 doubt 懷疑 collect 蒐集 opinions 意見 decide 決定	
--------	--	--

第一節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>主題:食品添加物Food Additives</p> <p>暖身活動 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kahoot! 答題遊戲，檢測學生對食品添加物之了解程度 Work in pairs. Each team shares an iPad.2. 教師引導學生閱讀課本 P7 情境。 阿健 goes to the supermarket with his mom. Why are their colors different after cooking?2. 詢問學生為何香腸與臘肉與一般印象中熟食豬肉的顏色不同3. 教師解答：舉凡香腸、火腿、臘肉、培根等加工肉品，為了要抑制肉毒桿菌的產生，添加了「亞硝酸鹽」。但是亞硝酸鹽在食品添加物當中卻被歸類為「保色劑」，因為亞硝酸鹽除了可以抑制細菌，同時也能夠保持肉類的色澤。這也是為什麼上述提到的肉品都呈現紅色的原因。 Because sausage is added with nitrite(亞硝酸鹽). Nitrite is also called <u>color fasting agent</u>(保色劑) 更重要的是能抑制肉毒桿菌(Botex)生長!<u>避免食品中毒(Food Poisoning)!</u>	<p> 評量方式 課程參與/問答</p>
<p>發展活動 30分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. 說明 <u>食品安全衛生管理法</u>規當中有關食品添加物的定義。2. 詢問學生思考自己在選購食品時，會考量其添加物嗎？ 寫在課本上並討論3. 教師說明：食品添加物的出現不只是一要延長保存食物，有時候更是因應消費者的需求所添加的。期待增添食物的外觀、風味等，可以更能吸引消費者的購買意願。4. 列舉生活中的購買例子，例如布丁，列舉是受兩款布丁讓同學作分析比較 Let' s shop for some puddings. Which one will you buy?5. 情境題:想像自己來到一間咖啡廳並且看了菜單點菜，後來出現第二份特別的菜單，自己會更改選擇嗎?(第二份菜單有	<p> 評量方式 課堂參與/問答</p> <p>兩份菜單</p>

標示成分)

Please try to imagine(想像):You are in a beautiful café with friends at teatime.

Q1: After reading the 2nd menu, do you want to change your choice?

Q2: What are the differences between the two menus?

Q3: What do you feel about the 2nd menu?

6. 若不想吃到這麼多添加物，近年出現另一種希望減少添加物的聲音，主打添加物越少越好的「潔淨標示」(Clean Label)，期待生產者提升原料的品質或改善製造過程，並減少使用添加物，讓食品安全又有好的品質。

7. 情境題:若沒有潔淨標章可以參考，該如何購買添加物少的食品呢?教師列舉市售三款優格與鮮奶，讓學生做分析

Let' s shop for some yogurt and milk!

 評量方式

課堂參與/問答

綜合活動 5分鐘

複習今日重點

第二節 教學活動流程及實施方式

主題:食品添加物Food Additives

暖身活動 5分鐘

複習上週重點

發展活動 35分鐘

1. 教師講解課本P9內容：

Common food additives categories(種類)

- (1) 調味劑Seasoning agents可以增添食品不同的風味，例如味精
- (2) 乳化劑Emulsifiers可以避免油水分離，例如美乃滋。
- (3) 膨鬆劑Leavening agents縮短麵包發酵時間，可以節省成本，例如小蘇打粉。觀看影片:如何製作蛋糕
- (4) 營養添加劑Nutritional additives增加營養價值，例如高鈣牛奶
- (5) 保色劑Color fasting agents可維持顏色之外，也能抑制肉毒桿菌孳生，例如香腸
- (6) 著色劑Colors增添顏色引起食慾，例如馬卡龍及芋頭

 如何製作蛋糕

 評量方式

課堂參與/問答

教學活動流程

麵包。

(7) 考量產品的安全性，製作過程當中添加防腐劑 Preservative，抑制微生物生長，例如早餐店買的三明治

(8) 抗氧化劑 Antioxidants 可防止油脂氧化變質

● 迷思澄清：泡麵有添加防腐劑？罐頭也有？

● 教師說明：

(1) 油炸的泡麵會添加抗氧化劑來防止油脂的氧化酸敗。

(2) 所有台灣的食品罐頭製造必須符合國際製造標準，包括密閉容器、商業滅菌（俗稱高溫殺菌）與室溫保存三項原則，以杜絕微生物的生存條件，尤其是肉毒桿菌。

2. The rules of using food additives

1 遵守法規訂定的使用範圍及用量標準。

2 不得使用未經許可的添加物。

3 不得無限制使用，超過用量標準即違法。

4 詳細標示所使用的食品添加物。

2. 教師說明：正常的情況之下，人體都是可以代謝掉這些添加物的。無論是天然物或是食品添加物風險都同樣在食用的「攝取量」

Q: Is natural material always safe? 舉例水中毒

3. Let's make some drink! 製作化學飲料

● 教師準備食品添加物調製飲料

可以準備人工香精、小蘇打、檸檬酸、食用色素

綜合活動 5分鐘

複習今日重點

 泡麵沒有防腐劑

 罐頭的製造過程

 評量方式

課堂參與/問答

第三節 教學活動流程及實施方式

主題：食品標章 Food label

暖身活動 10分鐘

1. 加工食品可以透過包裝上的成分表來得知內容物

What if you don't see ingredients on packaging?

If there is no ingredients, we can know information of the food from food labels.

2. 教師說明：有食品標章的食品代表該產品有經過檢驗程

 評量方式

課程參與

 評量方式

課堂參與/問答

序，符合安全衛生的標準。一方面是商家對自己產品負責與自信的表現，一方面也代表選購上是相對有保障的。

3. 在投影片上放許多食品標章的圖片，看看學生認識多少
Let's test how many food labels do you know!
4. 提及台灣豬標章時，可以詢問學生此標章之由來，並詢問如何確保買到的是國產豬？
We can check the food labels when eating outside.
5. 影片欣賞 Where did the pork in Taiwan come from?

 國產豬怎麼來的

發展活動 35分鐘

1. 產銷履歷 Traceable Agricultural Products :

◆ What is TAP?

透過產銷履歷的標誌，消費者能夠認識到該項食品的生產程。

掃描QR code就可以在「台灣農產品安全追溯資訊網」看到生產者、驗證單位、用藥內容與時間，以及採收日期等資訊。使生產過程透明化，保障消費者權益；在食安事件發生時，消費者也可知道自己的飲食來源是否有異常，減少不必要的恐

活動:Let's scan the QRcode.

2. What is organic produce?

教師說明：有機食品定義。

- (1) 生產過程當中完全不使用任何非天然的化學物質。
- (2) 對生態環境有利。
- (3) 提升消費者健康與安全。
- (4) 選購時要注意：須有雙標章驗證。

問題Q&A

- Why is organic produce more expensive? Does it taste better?
- If we don't use fertilizer(肥料) and pesticide(農藥), will it look bad?
- If there is no pesticide on it, can we not wash it and cook it directly?

 產銷履歷

 評量方式
課堂參與/問答

 有機農產品

 評量方式
課堂參與/問答

請學生回家蒐集有機農產品、產銷履歷或健康食品的外包裝，並在下次上課帶至課堂。

主題名稱	愛，這件事	教學設計者	林怡璇		
教學對象	八年級	教學節次	8 節		
核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>				
學習表現	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。				
學習內容	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。				
設計理念	本單元分成八節課，分別為情感辨識、愛與故事、適宜約會安排、邀約練習、告白這件事、愛的相處及溝通、分手快樂，使學生學習如何辨別自己的情感，學習健康又安全的邀約與約會方式，以及該如何維持與結束一段感情，培養在情感關係中的正確態度與健康價值觀。				
教學方法	講述法、問答法、分組合作學習法				
英語學習 Vocabulary /Sentences	標註於每節教案下方				
教學活動		教具	時間	評量	
引起 動機	<p>此堂課前必須先完成「愛情故事在我家」學習單 第 1 堂</p> <p>➤ 教師詢問 相信大家都喜歡聽歌，現在有很多關於愛情的歌曲，你能說出哪些關於愛情的歌呢？ There are many songs about love. Which song about love can you remember?</p> <p>➤ 教師播放幾首不同類型的愛情歌曲 現在我會放幾首與感情有關的歌曲，請同學猜猜看歌名，並試著分析歌曲主要想傳達的情感。 Please guess the name of the song and try to analyze the emotion that the song mainly wants to convey. 大概分幾個類型，單戀 unrequited love、分手 Break up、愛情 love、喜歡 like、曖昧 ambiguous</p> <ol style="list-style-type: none"> 劉佳-愛的就是你(單戀/愛、瘋狂、迷戀) 周杰倫-說好不哭(分手、不捨、成全、支持) 楊丞琳-曖昧(單戀、曖昧、友達以上戀人未滿、不安) 陳奕迅-婚禮的祝福(分手、諷刺、心碎) 范瑋琪-最重要的決定(真愛、互相接納、承諾、親密) 		歌曲	10'	口說分享

而欣賞是一件好事，我們能藉由欣賞不同的特質，看到對方的優點，也能省思自己能夠進步的地方。當然除了懂得欣賞別人以外，也要能夠欣賞自己的優點

活動-欣賞筆記簿

➤ 教師說明

該如何向他人表達欣賞?

How to express appreciation to others?

重點在表達出我很欣賞你的優點，對認識你這件事很有興趣（我誠心地想和你做朋友），以及我是真的很想了解你（我不只是因為你的外貌認識你而已）。

➤ 教師說明

請同學看學習單，第一行寫欣賞自己，第二三行寫在你欣賞的對象。

為什麼要欣賞自己呢？有句話說「愛人者，人恆愛之」，在進入戀愛前，先學習認識自己、珍愛自己、認同自己，建立健康的自尊，把自己變成一個「可愛」（可以愛、可以被愛）的人，如果自己都不懂得愛自己了，別人要怎麼去愛你呢？

➤ 教師詢問

有哪位同學自願和大家分享自己的答案？

Who wants to share your answer with everybody?

➤ 教師小結

勇於表達欣賞不是一件丟臉的事，反而是一種肯定他人的行為，是一種讚美，只要表達的方式正確且有禮貌，將能營造一個正向的環境。

■ 欣賞 VS 喜歡 VS 愛的感覺

➤ 教師說明

我們現在來看貝拉最近遇到的狀況，希望能有自願的同學可以唸出來，音量大聲，口齒清晰

情境討論：

貝拉參加學校社團，發現凱文是一個可愛的男孩，只要有他出現的地方就有笑聲！漸漸地，貝拉開始尋找他會出現的場所，目光也一直追隨著凱文的身影移動。有一次社團出遊，隨機安排座位，貝拉和凱文被安排坐在一起，於是二人有了認識的機會。因為這次的接觸，讓凱文發覺貝拉是個特別的女孩，二人都覺得和對方在一起感覺非常輕鬆自在，無話不談，相處感覺很安心，因此，彼此都給對方加了很多分，於是二個人心裡慢慢地就想要知道，自己在對方心目中的印象如何？心裡開始出現

學習單

5'

實作評量
英語書寫
口說分享

口說分享

5'

	<p>疑問：「我喜歡對方了嗎？」、「還是這只是欣賞？」 「還是愛？」</p> <p>➤ 教師詢問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾經有過這種經驗嗎?當時內心是什麼感覺呢? 2. 你認為他們喜歡對方嗎? 3. 你們認為欣賞跟喜歡該怎麼區分呢?請和同學討論 <ol style="list-style-type: none"> 1. Have you ever had this kind of experience? How did you feel at that time? 2. Do you think they like each other? 3. How do you distinguish between appreciation and like? Please discuss with classmates <p>➤ 教師說明：</p> <p>有時候感覺是很難界定的，會有模糊不清及困惑的時候，欣賞不一定是喜歡，喜歡也不一定是愛，如果兩個人從朋友開始做起，友誼該達到什麼程度會超過普通朋友呢？從朋友變成喜歡變成愛情，那條分隔線或轉捩點到底在哪裡？</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>看這幾張圖片，你能從他們的互動中推測他們的關係是友情還是愛情嗎?為什麼?</p> <p>(簡單判斷：欣賞-有好感，注意到對方的優點，會稱讚對方，但不會多想。喜歡-除了欣賞外，還會不時想到對方，想多跟對方待在一起，想知道對方對自己的想法。愛情-除了喜歡之外，又多了更多親密及更深層的瞭解與承諾)</p> <p>➤ 教師說明：</p> <p>英國戲劇家莎士比亞說：「愛情不是花蔭下的甜言，不是桃花源中的蜜語，不是輕綿的眼淚，更不是死硬的強迫，愛情是建立在共同的基礎上。」</p> <p>■ 愛情的三要素</p> <p>史登伯格提出的愛情三要素，分別為激情、親密、承諾。</p> <p>➤ 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親密(Intimacy)：情緒上彼此支持，想和彼此分享心事與生活，創造溫暖的經驗 2. 激情(Passion)：創造浪漫和身體吸引力 <p>電影擺渡人：「人跟人之間的安全距離是一百二十二公分，跟你喜歡的人在一起，你會努力去縮短這個距離。」</p> <p>➤ 教師可進行距離小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 承諾(Commitment)：決定相愛，維持長久關係 <p>■ 史登柏格的愛情八種面貌</p> <p>用三要素可以分類出八個種類的愛情</p>	<p>課本 P9</p> <p>學習單</p>	<p>5'</p>	<p>口說分享</p> <p>口說分享</p>
--	---	-------------------------	-----------	-------------------------

	<p>➤ 教師說明</p> <p>請同學看到學習單，和旁邊的同學討論，分析這八種類型的愛情包含哪些要素？</p> <p>一、 非愛 no love 缺少三要素。對關係漠不關心。</p> <p>二、喜歡 like 只有親密。</p> <p>三、迷戀 infatuation 只有激情</p> <p>四、空虛的愛 empty love 只有承諾。</p> <p>五、浪漫的愛 romantic love 激情和親密，但沒有承諾。享受浪漫的感覺，不想要被承諾綁住</p> <p>六、陪伴的愛 companionate love 親密和承諾理想情況下，家庭成員之間的愛是陪伴愛的一種形式，或是結婚很久的夫妻。</p> <p>七、狂熱的愛 fatuous love 充滿激情和承諾，卻沒有親密感。可以通過旋風般的求愛和婚姻來體現，例如 “一見鍾情”。</p> <p>八、完整的愛 consummate love 包含三者，是愛的完整形式，代表人們努力追求的理想關係。根據斯特恩伯格的說法，這些夫妻將在夫妻關係中度過十五年或更長時間，他們無法想像自己與其他人長期快樂，他們會優雅地克服一些困難，並且彼此之間的關係會很愉快。</p>	學習單	5'	口說分享 實作評量
	<p>➤ 教師詢問</p> <p>你理想中的愛情比較接近這八種類型的哪一種呢？為什麼？ Which of these eight types is your ideal love? Why?</p> <p>➤ 教師播放天外奇蹟影片</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 從天外奇蹟這對老夫妻的互動中，你看到了什麼？ 從哪些地方可以發現他們對彼此的愛？ 你會嚮往這種愛情嗎？ <ol style="list-style-type: none"> What do you see from the interaction between the old couple in Up? Where can we find their love? Would you yearn for this kind of love? 	影片	5'	口說分享 口說分享
綜合	<i>Happiness is not about being immortal nor having food or rights in one's hand. It's about having each tiny</i>			

活動	<p><i>wish come true, or having something to eat when you are hungry or having someone's love when you need love.</i></p> <p>幸福，不是長生不老，不是大魚大肉，不是權傾朝野。幸福是每一個微小的生活願望達成。當你想吃的時候有得吃，想被愛的時候有人來愛你。 - 電影【天外奇蹟】</p> <p>下一次我們會做喜歡與愛的測驗量表，也請同學記得把歌曲學習單完成。</p>				
本堂英語學習	<p>Vocabulary</p> <p>單戀 unrequited love 分手 break up 愛情 love 喜歡 like 曖昧 ambiguous 欣賞 appreciation 親密 intimacy 激情 passion 承諾 commitment</p>	<p>Sentences</p> <p>Distinguish <u> </u> from <u> </u> 區別(及物動詞) distinguish between <u> </u> and <u> </u> 區別(不及物動詞) How to express appreciation to others? How do you distinguish between <u> </u> and <u> </u>? Have you ever had <u> </u>?</p>	教學活動	教具	時間
引起動機	<p>第2堂</p> <p>➤ 教師說明 上週我們學了愛情三要素，也請同學回去完成作業-歌曲分享，有沒有同學自願和大家分享你喜歡的歌呢？</p>		學習單	5'	實作評量
發展活動	<p>■ 魯賓的愛情與喜歡量表</p> <p>➤ 教師說明： 除了愛情三要素幫助我們解釋愛情之外，心理學家魯賓也做了解釋，他認為愛情是由幫助對方的傾向(The tendency to help each other)、排他及專一性(exclusivity and specificity)、親密及依賴需求(intimacy and dependence needs)所構成。現在我們藉由他更具體設計出來的「愛情與喜歡量表」，可以來檢視一下你對某一個人是淺淺的喜歡還是深深的愛。</p> <p>➤ 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心裡想著一個你抱持好感的對象，他會讓你有點困惑、弄不太清楚自己的心意 2. 仔細閱讀每一個題目，如果描述符合你對他的心情，請在 <input type="checkbox"/> 裡打 V，兩個量表都要做 3. 如果心裡沒有人選，請想一位家人 <p>喜歡量表</p> <p><input type="checkbox"/> (1)當我和他在一起，我們心情幾乎是一樣的。</p> <p><input type="checkbox"/> (2)我認為他情緒穩定。</p> <p><input type="checkbox"/> (3)我確定他能勝任一份需要肩負重任的工作。</p>		量表	10'	實作評量

- (4)我覺得他是一位相當成熟的人。
- (5)我很信任他的良好判斷。
- (6)許多人在認識不久後就會很喜歡他。
- (7)我覺得他和我很相似。
- (8)我會在班級或團體選舉中投他一票。
- (9)我認為他是一個很快贏得他人尊敬的人。
- (10)我認為他是一位相當聰明的人。
- (11)他是我所有認識的人中，最討人喜歡的。
- (12)他是很我想學習的那種人。
- (13)我覺得他非常容易得到別人的好感。

愛情量表

- (1)假如他心情不好，我應該馬上安慰他。
- (2)我會為了他，做幾乎所有的事。
- (3)我想獨佔他。
- (4)我覺得我可以告訴他幾乎所有的事。
- (5)沒有他，我會活得很難過。
- (6)若我不能永遠和他在一起，我覺得痛苦。
- (7)我發現我很容易忽略他所犯的錯。
- (8)我非常關心的事就是他的幸福。
- (9)我會原諒他所做的任何事。
- (10)我覺得他的幸福是我的責任。
- (11)當我和他在一起，我會花很多時間看著他。
- (12)若他能將秘密告訴我，我會很高興。
- (13)假使我感到寂寞，首先想到就是去找他。

➤ 教師說明

測驗做完以後，數數看兩份量表裡，哪一份你打的 V 比較多?代表你對他的感受比較偏向那個方向。

➤ 教師說明愛情量表：

- (1)(2)屬於幫助對方的傾向，願意犧牲小我，完成大我，最極致的類型是”全功能工具人”，願意為對方做很多事
- (3)(4)屬於排他及專一性，願意把生命經驗和生活經歷完全分享、彼此融合的重要關係人
- (5)(6)屬於親密及依賴需求，想要時常跟對方黏在一起，想要託付終生依靠對方，如果不能跟對方在一起，會因為強烈的情緒困擾而脫離生活常軌

➤ 教師說明

此份量表讓同學做個參考，而感情關係是會變動的，所以可以過一段時間再來測測看，或許有不一樣的答案。

	<p>➤ 教師小結</p> <p>現在的你，或許對自己的情感已經有一些頭緒了，也許還懵懵懂懂，搞不太清楚自己的感情狀態，沒關係，感情本來就是需要靠時間的，他就像是一場長途的旅行，必須花時間去認識及相處，仔細評估自己的感覺，不用著急，透過每一堂課，你會慢慢對愛情的樣貌更加熟悉。</p> <p>我們也可以先藉由別人的愛情故事去體會更多關於愛的感覺，從古至今，從西方到東方，都有著許多膾炙人口的愛情故事，而在你生活周遭認識的人之中，每個人都可能有著屬於自己特別的愛情，之前有請同學先回家蒐集家人的愛情故事。(愛情故事在我家)</p> <p>■ 愛情故事在我家(愛情故事分享)</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>大家都很愛聽故事，尤其是與愛情相關，每一段感情都是一個生命故事，透過不同家庭的愛情故事可以讓我們對不同感情類型有個瞭解，聽聽大人們的經驗談，給我們一些觀點的啟發，而家也是與你最熟悉的地方，透過本次的訪談作業，讓你與家人聊聊天，彼此更熟悉，感情會更緊密。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>有沒有同學能先分享自己蒐集到的愛情故事?</p> <p>Who can share the love stories with class?</p> <ol style="list-style-type: none"> 彼此如何認識?認識時是幾歲呢? 當初對方擁有什麼特質吸引了您? 交往時印象最深刻或是感動的事? 因為雙方個性不同，相處時難免需要磨合與溝通，請問您在愛情中曾經遇到什麼難題?當時如何解決? 請給正值青春期的孩子一些經驗談(幾句話即可) 學生分享訪問後的心得感想 <ol style="list-style-type: none"> How do you know each other? How old were you when you met each other? What attributes did he/she has that attracted you so much? What is the most impressive or touching thing in the relationship? Because of the different personalities, you need to communicate with each other. What problems have you encountered in love? How did you solve it? Please give some experience to your child (a few words are enough) Student share the thoughts after the interview 		5'	
		愛情故事 學習單	10'	口說分享

綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師分享親身經驗談 ➤ 下一次我們會談到知名的愛情童話故事，可以先查關於美女與野獸的故事 		10'		
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences			
	intimacy 親密 dependence 依賴 Attribute 特質 Communicate 溝通 Impressive 令人印象深刻的	in the relationship 交往中 Because of+名詞,+句子. 因為... be attracted to sb./sth. 受到某人/某事物的吸引			
教學活動			教具	時間	評量
引起動機	第3堂		影片	5'	口說分享
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師說明 上次大家蒐集到許多家人的愛情故事外，我們也可以從知名的故事去探討愛情。 一、美女與野獸 1. 播放美女與野獸預告片(2' 31) ➤ 教師詢問 1. 他們的愛情如何產生? 2. 這部片帶給你愛情觀點是什麼? 3. 有符合愛情三要素嗎?(激情、親密、承諾) 1. How did their love begin? 2. What love inspiration can you learn from this short film? 3. Does their love conform to the three elements of love? (passion, intimacy, commitment) ➤ 教師說明： 1. 愛情如何產生：貝兒代替父親被囚禁，一開始當然是拒絕野獸，不欣賞野獸，後來慢慢靠著接觸相處，找出相似處(愛看書)，適應彼此的個性(野獸原先個性是自私跋扈)，從相處中調整自己，在遇到危險時願意照顧對方，慢慢讓愛情發生。 2. 愛情觀點：不要只用外表來決定愛情，要透過相處，認識彼此的個性，畢竟外貌終究會老去。 			5'	
發展活動	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師播放藍天情聖團(8') ➤ 教師說明 透過學生微電影討論一段濃縮的愛情故事 ◇ 劇情概要：木訥男同學要追求校花，內向的他不知道該如何是好，校園裡的情聖團便協助他展開一系列追求流程，最後抱得美人歸。 ➤ 教師詢問 1. 劇中的木訥男跟校花是透過什麼方式認識? 2. 他們安排的約會內容是什麼? 3. 你覺得他們是因為對方的什麼特質而互相吸引呢? 		影片	15'	口說分享

<p>1. How do two people meet? 2. What do they do on a date?</p> <p>➤ 教師提醒 雖然影片中是男生追求女生，但女生也可以主動追求喜歡的對象，不需要有刻板印象，例如女生應該要有矜持，不能太主動。</p> <p>➤ 教師說明 就像藍天情聖團的劇情，兩個人的愛情要開始以前，一定會有很多相處的機會，這些機會也可以稱做是約會，約會不是情侶的專屬用詞，你也可以跟一般朋友約會，約會的目的就是在於能更進一步了解彼此，增進彼此的感情，即使沒有更進一步交往，也擁有適當的機會練習如何交朋友。</p> <p>■ 適宜的約會階段</p> <p>一、 團體活動 Group activities 只有兩人約會時，難免雙方會將自己最好的一面表現出來，很難看到對方更真實、更深的一面。 在大團體中，因為大家都只是普通朋友，相處起來比較不尷尬，表現出來的行為會比較真實。可以在人際互動中多觀察，若有人品不錯，自己也欣賞的對象，多與這樣的人互動，讓雙方有機會認識、熟悉。</p> <p>二、 團體約會 Group dating 邀請你欣賞的對象以及其他比較熟悉、談得來的好朋友，形成小團體，一起出遊。 在只有數個人的小團體中，大家互動機會更多，能聊得更盡興，對彼此的了解也會更多，也有機會培養感情！有時候，在小團體約會中，你可能發現對方其實並不是個適合的人，就可僅與對方維持一般的朋友關係，這樣既可以維繫友誼，又不會有後續的尷尬，實在是一舉數得。</p> <p>三、 單獨約會 date for two people 雖然，青少年時期不一定需要兩人約會的活動，小團體活動其實就能充分地讓青少年朋友學習人際互動！但如果在小團體約會活動中，可以感受到對雙方彼此都有好感，此時的兩人約會邀約就比較不尷尬。而且，有了前面兩階段的相處，雙方比較熟悉了，也比較容易溝通。</p> <p>四、 固定對象戀愛 date with steady person(國中階段不一定要出現)</p> <p>■ 約會安全守則應注意</p> <p>➤ 教師說明</p>	<p>課本 p11</p>	<p>5'</p>	
---	-------------------	-----------	--

<p>健康約會的目的便在於「增加認識對方的機會與管道」；活動選擇應該兼顧彼此的意願與能力，同時也應該考量安全性。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>對於國中生來說，以下的約會活動跟地點何者較適合？</p> <p>A. 到網咖打電動</p> <p>B. 到河堤騎腳踏車</p> <p>C. 到近郊的山區夜遊</p> <p>D. 騎機車到海邊兜風</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>對於約會的態度，何者恰當呢？</p> <p>A. 願意和對方約會，就代表同意交往成為情侶</p> <p>B. 約會的金錢應由男生出才對</p> <p>C. 可以兩個人共同討論約會內容</p> <p>D. 約會要守時，但女生遲到沒有關係</p> <p>E. 適當的約會原則</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>一、 約會時間合宜，也要將交通時間考慮進去</p> <p>Check the date time is appropriate. The transportation time should also be taken into consideration.</p> <p>不要太晚回家，時間愈晚，危險愈多，這是人人都該有的常識。最晚時間為晚餐後 1-2 小時後就回家比較好。</p> <p>二、 和家人約好出門及回家時間</p> <p>Let your family know when you go out and when you come back.</p> <p>讓親友知道你約會的對象與地點，隨時與你保持聯繫。你也可以三不五時打電話回家或跟朋友報平安，讓約會對象知道你一直在親友的保護中。</p> <p>三、 該場所的安全性與性質適合國中生前往</p> <p>Check the place is safe and suitable to junior high.</p> <p>應在人多的公共場所，例如：咖啡廳、博物館、公園、圖書館…等。約會地點特別注意要避免兩人單獨相處在私密空間，尤其是私人住宅。</p> <p>四、 約會內容可以和對方討論，較符合雙方興趣</p> <p>Discuss the content of the date with each other.</p> <p>約會時從事的活動以公開的、有益身心並能有機會認識對方為原則。公開的活動例如：登山、游泳、騎車、溜冰、野餐、一起參與學校舉辦的活動，如參加學校舉辦的音樂會、話劇演出、運動會競賽、園遊會</p> <p>五、 該場所交通便利，不至於偏僻難行</p> <p>The place has convenient transportation.</p>	<p>課本 p11</p>	<p>5' 5'</p>	<p>口說分享</p>
--	-------------------	------------------	-------------

	<p>六、 若在戶外，記得防曬和雨具，若下雨有無備案？ If you are outdoors, remember to keep sunscreen and rain gear. If it rains, is there any plan?</p> <p>七、 整趟行程花費合理，不會造成經濟負擔。 The cost is reasonable for junior high.</p>			
綜合活動	預告下次課堂上的分組活動，按照上述的約會守則設計出健康又安全的約會行程。回家可先上網查詢相關資料(例如查詢票價或交通路線等)。		5'	
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	<p>passion 激情</p> <p>intimacy 親密</p> <p>commitment 承諾</p> <p>Group activities 團體活動</p> <p>Group dating 團體約會</p> <p>date for two people 單獨約會</p> <p>date with steady person 固定對象</p> <p>戀愛</p>	<p>What can you learn from_____?</p> <p>_____should be taken into consideration. 考慮</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第4堂</p> <p>請同學拿到海報紙跟筆，以及拿出你們蒐集到的資料</p> <p><u>活動-約會計畫通</u></p> <p>➤ 教師說明</p> <p>學生分組，按照上述的約會守則設計出健康又安全的約會行程。上週已請同學回家蒐集資料</p> <p>過程中若學生有需要上網補查詢資料，經過教師同意後可使用手機輔助。</p> <p>➤ 教師小結</p> <p>請各組發表行程，之後每人有兩票，選出最喜歡的約會行程。請同學分享喜歡最高票組約會內容的原因，從中找出吸引人的地方。</p>	海報紙 手機	20'	口說分享 實作評量 英文書寫
發展活動	<p>■ 邀約在心口難開</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>精心規劃約會內容以後，該如何進行邀約呢？</p> <p>how to make an invitation?</p> <p>好的邀約態度，必須展現誠意和尊重，運用有效的溝通和同理心，讓對方感受到你的心意，同時要尊重對方的選擇。</p> <p>➔ 表現誠懇與尊重：</p> <p>有些人為了掩飾自己的緊張故意隨隨便便的問對方「去看電影，好嗎？」甚至說「去不去都無所謂」…等話，都會讓對方覺得有「不是真心邀請」的感覺，反而讓對</p>	課本 p12	5'	

	<p>方誤會你的誠意，如果能說「我很希望你能參加…」等，更能表達你真正的心意，也讓對方覺得受尊重。只是得小心別給人強迫感，過猶不及都不好，這反而讓對方起反感。</p> <p>活動-邀約練習</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>分組學生拿到邀約卡，邀約的對象可以是<u>阿拓</u>或<u>小嵐</u></p> <p>1. 邀約方式：傳訊息、寫卡片或紙條、打電話、當面說、他人轉述。</p> <p>1. Invitation ways: Send a message, write a card or note, make a phone call, speak in person, retell it by others.</p> <p>現代因為科技與網路的發達，很多人喜歡用文字訊息的方式，例如 Line、Facebook、E-mail 進行邀約</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>使用訊息的優點是什麼?缺點?</p> <p>優點是讓對方有考慮的時間，自己也比較不會緊張</p> <p>缺點是我們無法從「文字表達」的方式中知道彼此的口氣、情緒，也無法得知文字說明的速度或是斷句方法，甚至因為看不到對方的表情，更無法透過非口語的語言 (body language) 去釐清對方的想法，往往是造成雙方各自解讀、產生誤會的原因。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>「口頭」表達(例如電話、當面)的優點與缺點呢?</p> <p>優點是能從當下去判斷，對方對於自己的邀約究竟感受如何，也才更能知道接下來的約會內容安排是不是合適的</p> <p>缺點是容易尷尬跟緊張，可能會影響表達的效果。</p> <p>2. 挑選此種邀約方式的原因</p> <p>3. 邀約內容</p> <p>有誰會一起去?或是單獨?要去做什麼活動?費用?地點?時間?哪裡集合?還需要注意什麼?最後記得要屬名</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>小組合力激盪內容後寫在學習單上，再對全班進行分享發表。 請台下同學分享聽到的感受。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>若邀約被拒絕該怎麼應對?</p>	<p>5'</p> <p>學習單</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>口說分享 英文書寫 實作評量</p>
--	--	---	-------------------------------

	<p>不管邀約能不能成功，保持應有的風度與禮貌是要注意的，若被拒絕千萬不要甩頭就走，不妨可以再多問什麼原因，若時間不方便可以改時間，活動方式不好可以更改，則可增加成功機會，也不致讓雙方都因此而錯失約會的機會，若被拒就覺得臉上無光，反而說話傷害對方，這樣不只不尊重對方，也暴露出心眼小，不禮貌的缺點，可能從此被列為拒絕往來戶而沒有下次機會了。</p>			
綜合活動	<p>➤ 教師詢問</p> <p>身為被邀約的人，應該以什麼心態面對呢？</p> <p>A. 欲拒還迎，不直接表明自己的意願</p> <p>B. 不敢拒絕，即使不喜歡也硬著頭皮赴約</p> <p>C. 大方答應，當作是進一步認識朋友</p> <p>D. 態度堅定，認為對方要為約會花費全額買單</p> <p>E. 真的不想跟對方出去，禮貌性的拒絕對方</p>			
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns		
	<p>Invitational 邀約</p> <p>Communication 溝通</p> <p>Respect 尊重</p>	<p>How to make an invitation?</p> <p>We can_____.</p> <p>Send a message 傳訊息</p> <p>write a card or note 寫卡片或紙條</p> <p>make a phone call 打電話</p> <p>speak in person 當面說</p> <p>retell it by others 他人轉述</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第5堂</p> <p>➤ 情境討論</p> <p>阿拓在放暑假前，受到同班同學<u>小嵐</u>的邀請，要在暑假期間一起去觀賞電影。雖然阿拓一直告訴自己不要緊張，但一想到是<u>小嵐</u>主動邀請自己的，就感到十分雀躍，腦海中浮出了各式各樣與<u>小嵐</u>約會的想像，甚至開始猜測<u>小嵐</u>是不是要跟自己告白。沒想到，到了約定的那一天，阿拓發現<u>小嵐</u>只是很開心地和自己討論電影的情節，還有他喜歡的電影主角；這讓阿拓不禁失落了起來：「<u>小嵐</u>會約我出去，難道不是喜歡我嗎？」</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 邀約對方就代表想跟對方告白嗎？</p> <p>2. 阿拓的心態會不會造成<u>小嵐</u>的壓力？</p> <p>3. 阿拓的心態應該如何調整呢？</p>		5'	口說分享
發展活	<p>■ 告白這件事</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 什麼是告白？</p>	課本	5'	口說分享

動	<p>What confess means?</p> <p>告白，教育部辭典中意為「明白告述」，告白自己對於對方的情感，是要結合訊息、情緒和個人最親密的感受，是高端的溝通挑戰。</p> <p>2. 女生也可以告白嗎? Can girls also confess?</p> <p>3. 會想讓你告白的人，擁有什麼特質呢?你清楚自己喜歡的類型嗎? What kind of person do you want to confess? Do you know which type you like?</p> <p>➤ 教師詢問： 經過一段時間相處後，確認自己蠻喜歡對方的，要進行告白嗎?你的選擇會是什麼? →不告白的後果…? 維持現狀當成是秘密、內心糾結，好喜歡他卻沒辦法說、將來會後悔 →告白的後果… 如果對方答應了，接下來我該如何做?我能負擔嗎?若進入戀愛關係，我需要付出時間和精神、需要承擔責任 如果對方拒絕了，我要如何接受事實?我會如何繼續與對方合適相處?他可能會和我疏遠?也可能會一笑置之?或是不給予回應?</p> <p>➤ 教師說明 喜歡一個人需要「告白」嗎?需要視彼此對這份情感認定程度而定。可以先想清楚為何要告白?我的目的是?只是想讓對方知道自己的感受?還是想要對方思考願不願意交往? 太過急躁與遲遲不敢表達都會弄巧成拙。當發展至穩定而有默契的情感認同時，一個適當的愛的「告白」也是美好戀情很重要的催化劑。 被拒絕的時候雖然心裡會難受、悲傷，因為「自尊心」的受傷、失落感可能上升。這時要告訴自己，若告白是在尊重、不強迫且清楚表達心意的情況下，被拒絕時勇於接納對方的想法，因為被拒絕並不是否定自己，告白本來就不一定要在一起。</p> <p>➤ 教師詢問 有聽過什麼樣的告白形式? What kind of confession have you heard of?</p> <p>➤ 教師播放撩妹影片(2' 30)</p>	p14	5'	口說分享
			5'	口說分享

<p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這種簡短的告白，會讓人有什麼感覺呢？ 2. 如果像開頭那種令人難以理解的告白適當嗎？ 3. 如果告白內容隱含黃色笑話，會讓對方有何感想？ <p>➤ 教師說明</p> <p>告白的4W1H</p> <p>一、告白對象 (Who)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 一個人要怎麼變成兩個人?就是愛情的連結，而告白通常是開啟愛情的開關，這個對象會是你很喜歡，會想更進一步相處的人。 ✓ 平時聊天時，對方是積極談話還是被動不理？ ✓ 對方是單身抑或有暗戀、戀愛對象？ <p>二、告白內容 (What)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 有個關於告白的笑話，一個男生在女生面前支支吾吾了很久，終於擠出一句：「請問妳願意葬在我家的祖墳嗎？」，這會讓對方覺得莫名其妙，這麼快就說到死亡後的墓地，容易嚇跑對方。 ✓ 內容可以包含具體陳述對方吸引人的特質、表達告白的心情及目的、態度誠懇且注意用詞禮貌。 	影片	5'	口說分享
<p>➤ 教師詢問</p> <p>下列哪一種告白內容比較好呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> A. 我愛你，直到海枯石爛天荒地老 B. 你是我生命中最重要的人，沒有你我活不下去 C. 少了你的愛，我活著也沒什麼意義 D. 我很欣賞你的大方，希望能夠有機會更進一步認識你 <p>三、告白時間 (When)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 如果剛好是接近段考的日子，讀書都來不及了，怎麼會有時間去思考你的問題呢？ <p>四、告白地點 (Where)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 選擇的場地是讓人有安全感也能真正表達心意的地方？ ✓ 地點是能權衡隱私且又能兼顧安全的？ ✓ 地點是能讓對方在自由意志、不被環境或他人壓力迫使做出決定的地方？ <p>五、如何告白 (How)</p>		5'	口說分享
<p>➤ 教師播放校園封神榜影片(02' 20)</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 此種告白方式你會喜歡嗎？ 2. 男生告白的內容，你聽了會感動嗎？ 3. 你覺得女生的心情會是如何？ 			口說分享

	<p>➤ 教師說明</p> <p>情境1: 芷恩很喜歡阿壹, 阿壹要生日了, 請你以芷恩的角度寫一封告白信吧!</p> <p>內容須包含以下(1)具體陳述對方吸引人的特質(2)表達出芷恩的心情與目的(3)注意用詞及禮貌, 態度要誠懇, 不讓對方感到厭惡(4)內容須包含祝福對方生日快樂</p> <p>情境2: 收到信的阿壹, 內心雀躍卻也有點擔心, 他很喜歡芷恩, 又擔心自己無法好好兼顧羽球社社長與課業及感情, 經過一番猶豫, 阿壹決定接受芷恩的告白, 同時也說明自己的顧慮, 請你從阿壹的角度, 撰寫一封回信給芷恩。</p>	學習單	10'	英文書寫 實作評量
綜合活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>請小組進行分享與回饋</p>		5'	口說分享
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	Confession 告白	confess one's love to somebody 告白 What kind of confession have you heard of? What kind of person do you want to confess? Do you know which type you like?		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第6週</p> <p>上周進行完告白的活動練習</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 告白後, 若成功開啟一段愛情, 你會想告訴誰呢?</p> <p>2. 周遭的人對於你戀愛這件事抱持著什麼想法呢?</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>國中生談戀愛, 必須很清楚自己能否負起責任? 你能同時兼顧家人、學業、愛情嗎? 會不會影響了上課的情緒? 萬一分手了, 你能接受嗎?</p>		5'	口說評量
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>愛情開始後, 會歷經一段熱戀時期, 這時期很特別, 可能會有什麼行為出現呢?</p> <p>➤ 教師播放戀愛症候群(2' 00)</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>◇ 熱戀期心境:</p> <p>1. 在這個時期, 你們總是每天想念著對方、想知道對方在做些什麼、想和對方分享生活、想要兩人膩在一起, 也希望對方也同樣在乎自己。</p> <p>2. 就算對方有些事情讓你有點不爽, 你也會告訴自己說, 他會為你而改變。</p>	影片	5'	

	<p>3. 你每天都很想看到他，見面的時候也會非常開心。</p> <p>4. 對他有很多的期待和想像，總是有很多的熱情和活力。</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>請一位同學閱讀芷恩的 IG</p> <p>今天社團新來了一位女生，因為是新手，所以阿壹耐心的一步一步教她，到下課前都沒有再和我打雙打</p> <p>氣氣氣!羽球練習場地都被挪用，我跟小穎忙著收拾，阿壹自顧著跟新來的女生聊天，還對我們大呼小叫!怎麼可以只顧著跟別人聊天!交往後來能和異性聊天嗎!</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 芷恩是在生什麼氣呢? 2. 你認為交往後，還能跟異性朋友聊天嗎?為什麼? 3. 他們可以如何溝通這件事? <ol style="list-style-type: none"> 1. What is ZhiEn angry with? 2. Do you think you can still chat with friends of the opposite sex after dating? Why? 3. How can they communicate with each other? <p>➤ 教師說明</p> <p>經過了熱戀期，會出現磨合期，此階段容易發生溝通不良與爭吵。</p> <p>➤ 教師播放這群人影片(06' 23 開始~07' 48)</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這三對情侶是為了什麼事情而有口角呢? 2. 他們是在溝通還是在吵架呢? <p>➤ 教師說明</p> <p>◇ 磨合期心境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你對這段感情有一些期待，可是事與願違。 2. 你希望能夠改變他，並因此而常常跟他吵架，總覺得對方應該要按照自己的方式來做事。 3. 每次吵完，事情還是沒有解決。過了不久之後，你們便又為同樣的事情爭吵了。 4. 有時候吵完之後，你往往會無力地心想：「唉，算了吧！反正我們就各做各的事……」 <p>➤ 教師說明</p> <p>這段時期更需要彼此的溝通</p> <p>若相處時遇到衝突，應該有怎麼樣的態度，比較能有效處理並維持兩個人的關係？</p> <ol style="list-style-type: none"> A. 坦誠相對，釐清處兩個人的想法及誤會之處 B. 冷漠以對，覺得對方只是鬧脾氣，不予回應 C. 勃然大怒，先把自己的怒氣發洩完再說 	<p>課本 p16</p> <p>影片</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>口說分享</p> <p>口說分享</p>
--	--	-----------------------------	---------------------	-------------------------

	<p>D. 裝作沒事，繼續維持跟日常一樣的互動</p> <p>■ 健康的親密關係</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>維持健康的親密關係是很重要的</p> <p>To maintain healthy intimacy is very important</p> <p>感情是需要花時間經營與足夠的智慧去維持，有句話說：「相愛容易相處難」，如果沒有好好經營，再愛對方都可能會被消磨掉</p> <p>你認為兩個人在交往時，哪個行為有助於維持健康的親密關係呢？</p> <p>A. 在對方面前呈現出自己最好的一面，任何缺點都加以掩飾</p> <p>B. 雖然交往密切，仍然保有自己的交友空間，可以自在地跟朋友相處</p> <p>C. 價值觀或意見不同時，應該要以對方的意見為主，避免爭端</p> <p>D. 迎合對方的喜好，在對方面前從不表達自己的想法</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>健康的親密關係應有以下特質：</p> <p>Healthy intimacy should have the following characteristics:</p> <p>(1) 是情人也是朋友 Being a lover and a friend at the same time</p> <p>(2) 接納和包容彼此 Can accept and tolerate each other</p> <p>(3) 願意和對方做有效溝通 Be willing to communicate effectively with each other</p> <p>(4) 保有自我的獨立性→生活不會以對方為重心，繞著他/她打轉，保有自己原本的人際圈、興趣、課業、自我的空間 Maintain self-independence→Life will not focus on him/her, and keep your original friends, interests, schoolwork, and self-space</p> <p>(5) 互相尊重，關係平等 Respect each other and keep the relationship equal</p> <p>(6) 幸福感 Have a sense of happiness</p> <p>➤ 教師分享繪本-用自己來愛你(擊擊與菲菲的故事)</p> <p>1. 菲菲為什麼始終忐忑不安呢？</p>		5'	
		課本 p17	5'	英文書寫
		繪本 學習單	10'	口說分享 英文書寫

	<p>2. 折掉翅膀的瞬間，菲菲的想法會是？</p> <p>3. 擊擊為什麼會選擇折掉引以為傲的翅膀？</p> <p>4. 如果你是菲菲，在森林要毀滅時，你會選擇離開嗎？為什麼？</p> <p>5. 擊擊應該學到哪些健康親密關係的心態？</p> <p>1. Why is 菲菲 always worried?</p> <p>2. The moment 擊擊 folds off his wings, what will 菲菲 think?</p> <p>3. Why did 擊擊 choose to fold his proud wings?</p> <p>4. If you were 菲菲, would you choose to leave when the forest was about to be destroyed? Why?</p> <p>5. What kind of healthy intimacy should 擊擊 learn from this story?</p>				實作評量
綜合活動	<p>➤ 分享老夫老妻吃魚的故事： 有一對夫妻，他們彼此很愛對方。他們都很愛吃魚，可是丈夫喜歡吃魚頭，妻子則喜歡吃魚尾。於是丈夫覺得魚頭是最好的，總是把魚頭讓給妻子吃；妻子則覺得魚尾是最好的，總是把魚尾讓給丈夫吃。於是愛吃魚頭的丈夫卻吃了一輩子的魚尾，而愛吃魚尾的妻子就吃了一輩子的魚頭。</p> <p>➤ 教師說明 愛對方，請記得不要忘記溝通</p>		5'		
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns			
	<p>Maintain 維持</p> <p>Intimacy 親密</p> <p>Communicate 溝通</p> <p>Respect 尊重</p>	<p>Be willing to 願意</p> <p>If you were _____, would you _____</p> <p>What kind of healthy intimacy can you learn from this story?</p>			
教學活動		教具	時間	評量	
引起動機	<p>第7週</p> <p>➤ 教師說明 進行愛的遊戲，請同學兩個對面對，依照教師指令做出相對應的動作。一個左一個右</p> <p>◇ 一見鍾情→左右面對面(戀愛)</p> <p>◇ 自作多情→左背對(單戀)</p> <p>◇ 不解風情→右背對(暗戀)</p> <p>◇ 翻臉無情→左右背對(分手)</p> <p>今天的主題是翻臉無情的分手，有人說，相愛需要兩個人同意，分手只需要一個人就夠了…</p> <p>蘇軾《水調歌頭》中提及：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」</p> <p>談感情之前一定要先預想，如果將來遇到分手該怎麼做</p>		7'		
發	➤ 教師說明				

<p>自己的感受，他有權決定不愛你，而且你必須尊重他的決定</p> <p>3. 家人的愛情，都是在第一次戀愛就有結果的嗎？</p> <p>4. 為什麼分手時會讓人感到心痛？ 當感情中遭背叛，或是一段感情結束時，腦袋中有關歡愉、安全感等正面積極感受的機關也會突然被關掉。接著，腦部中處理身體疼痛的區域變得活躍。因此，分手撕心裂肺的心痛感真的存在，而非只是歌詞裡的誇飾。</p> <p>5. 分手後可能會出現的行為或想法？ 明明承諾過要在一起一輩子，為什麼說話不算話！ →愛情三要素之一「承諾」，每一個承諾都是真的，前提是關係還在的情況之下，當愛情結束時，承諾也結束。</p> <p>6. 分手後需要多久的時間可以走出來呢？ 人類的腦部最終還是會讓一切回到最初，儘管需要相當長的時間。有些實驗指出，當分手的人願意專注於分開後的正面結果，可以更快走出陰霾。「時間可以療癒傷痛」</p> <p>7. 怎麼樣算是真正的結束一段感情呢？ →當你某一天在看到關於那段感情的回憶時，不會再有悲傷</p> <p>■ 不成熟的分手方式(愛的暴暴)</p> <p>➤ 教師說明 好聚好散是最健康的心態，如果心態偏了，可能會延伸出許多問題</p> <p>➤ 教師播放恐怖情人影片(1' 30) 影片看完後，搭配樂團玖壹壹的歌詞做參考，分析恐怖情人可能會有哪些特質？ Could you please analyze the possible characteristics of a horror lover? 看著熱情不在 你永不再回來 你是我的命脈 是給我最大的傷害 天已塌了下來 我想你已明白 OH 你說要離開 我會把你埋起來</p> <p>我已經由愛成恨 控制另一半變成娛樂 當初最單純的愛 演變成了無法預測 我無法控制自己 但是可以控制你 檜木的地板 因為兩把刀揮舞下血染成紅色 我絕對沒有惡意 只是想把你留住 你卻因此掙脫逃離 可能是我手法粗魯 我用繩子把你網綁 把你鎖在房 讓你喊破嗓你叫爹娘 我賞你兩個耳光</p>	<p>影片</p> <p>歌詞</p> <p>學習單</p>	<p>10'</p>	<p>口說分享</p> <p>實作評量</p> <p>英文書寫</p>
---	--------------------------------	------------	-------------------------------------

讓你知道誰是殺破狼

OH 我說分手的歌 應該是這樣唱的
我現在為你寫歌 祝福你血流成河
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

控制不住的我 我也沒想太多
抱歉這太過火 不知道應該怎麼說
原諒我這樣做 是不想讓你走
OH 你說要分手 我也請你別怪我

我拼了命奪回你的心 卻被你認為我有病
吃安眠藥或鎮定劑 才勉強能夠被你馴
當初你期待的 HOTLINE BLING
現在我打你都轉語音
只好歇斯底里對著你
讓你知道 WHO'S YOUR KING
躲避我所以你不斷往前跑
把手機關機逃離這裡帶上了行李包
不管你躲到哪裡我都一定會繼續找
沒有和平分手只有你死我活你知道

OH 我說分手的歌 應該是這樣唱的
我現在為你寫歌 祝福你血流成河
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

不應該拿刀割了你的脈搏 SORRY 我真的錯了
喝醉了拿酒瓶砸你的頭 SORRY 我真的錯了
吵架後推你下樓 SORRY 我真的錯了
這些我都曾想過 因為愛你才這樣說的

分手的歌 應該是這樣唱的
我現在為你寫歌 祝福你血流成河
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

➤ 教師播放新聞影片

除了讀書考試分數以外，感情分數也很重要，學習被拒絕，
要有被討厭的勇氣，被拒絕不代表自己不好，期許自己不要
成為傷害別人的恐怖情人

影片

	<p>➤ 教師詢問 想分手卻遇到疑似恐怖情人時該怎麼辦呢? What should you do when you meet a horror lover?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 漸進式用訊息分手 2. 事後遭到騷擾就報警 3. 改變平常會走的路線, 不要落單 4. 若約出去談, 一定要請親友朋友在附近等, 且約在公共場所。 5. 當對方有強烈情緒反應時, 同理對方情緒 6. 情況不對時, 想辦法引起路人注意, 或請親友出面協助離開現場。 <ol style="list-style-type: none"> 1. Break up with messages progressively 2. Call the police if you are harassed afterwards 3. Change the usual route, and don't stand alone 4. Meet in a public place, and ask your relatives and friends to wait nearby for you. 5. When he/she has a strong emotional reaction, empathize with each other's emotions 6. Find a way to attract the attention of passers-by, or ask relatives and friends to come . 		5'	口說分享
綜合活動	<p>➤ 教師說明 真正的分手, 其實是需要兩個人的決定, 有時候提出分手的人認為只要說出分手後就完成, 其實並不然, 因為對方覺得還沒分手, 沒有接受分手的事實, 因為不甘心而延伸報復行為, 「我得不到你, 別人也休想得到」, 戀情沒有結束, 生命卻結束了。談戀愛這件事, 需要智慧, 要用心去經營, 面對分手也是一樣, 需要智慧好好去處理, 不傷害他人, 也不傷害自己。 Don't hurt others, and don't hurt yourself.</p> <p>➤ 教師提醒 本周回去蒐集分手語錄</p>		5'	
本堂英語學習	Vocabulary horror lover 恐怖情人 Harass 騷擾	Sentences Don't hurt others, and don't hurt yourself. Have you heard of____? I broke up with____. 分手		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>■ 好好分手的原則-好聚好散</p> <p>➤ 教師說明 在決定踏入愛情的時候, 就應該要先清楚會有分手的可能, 必須思考自己是否能承擔這個後果? 愛一個人就是要尊重他所做的決定, 也包括「他可以決定</p>		5'	

	<p>不愛你」，以同理心理解對方的想法，適度表達自己的感受。 To love someone, you have to respect and support the decision he/she makes, including "he/she can decide not to love you." We can express our feelings appropriately. But at the same time, we must understand each other's thoughts with empathy.</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>你曾經聽過和平分手的例子嗎?</p> <p>➤ 新聞-selina 與阿忠的分手宣言</p> <p>✓ Selina 在臉書發文：「我跟阿中決定要離婚了，婚姻是需要兩個人的努力，我們坦誠面對彼此，也坦誠面對自己，我們都做得不夠，我沒有扮演好一個賢妻的角色，婚後的我依舊享受我的工作，專注於我的事業，也因此我忽略了經營婚姻與維持一個家，需要相對的時間與付出，我成為了一個妻子，但是卻沒有成為一個真正的賢妻。」</p> <p>✓ 阿中的聲明則說：「九年前，我們因了解對方而在一起；九年後，我們因珍惜彼此要離婚了。我天性不浪漫也不體貼，九年前，某程度上繫於她遷就我、追著我跑，我曾習慣她對我比較好。有好長一段時間，我們處於非常時期，都變了，那時我們的目標與一般夫妻不同，只想變回正常人。後來，我東忙西忙忽略了經營生活，竟把婚姻當成理所當然。」</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>藝人的感情世界一直是大家會關心的事情，至少在檯面上看到的他們，分手方式是很和平的，沒有傷害，既然當初很愛對方，為什麼分手後要傷害對方呢?</p>			
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>即使是和平分手，也不代表當事者不難過，要走出分手或離婚的傷痛勢必需要一段時間，如果分手了，我們該如何面對呢?</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>你能夠提出被分手後可以做些什麼事情嗎?</p> <p>以下為失戀的五要三不：</p> <p>➤ 失戀五要：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 保持冷靜 Stay calm→你可能會出現否認、生氣、討價還價、沮喪的情緒，但衝動會把所有的事情都搞砸。從自己的角度出發，想想看彼此到底適不適合。 2. 接受現實 Accept the reality→可能會一直不斷的找朋友重複提分手的事很正常，但感情結束該是夢醒時分了，一追再追只是因為放不下。接受分手的事實！ 3. 宣洩情緒 Express your emotions→想哭就哭，承認自己難過與失望的心情，不用假裝沒事或強顏歡笑。將鬱卒的心情和朋友分享，說出來、哭出來、唱出來，或 	課本 P18	5'	口說分享 英文書寫 實作評量

者罵出來吧！

4. **保持健康 Stay healthy**→心亂如麻、無心睡眠、不進食…都不能挽救失去的感情，反而害你生病唷！謹記，健康最重要，均衡飲食、充足睡眠不可少。
5. **冷靜反省 Calmly introspection** →冷靜虛心檢討失敗的原因，領悟愛的真正意義。是否感情只建立於寂寞難耐？雙方是否關懷、了解、認識？反省自己在這段感情中有哪裡做的不適當，期許自己變成更好的人，但不要想著「我改變，對方會不會想復合」

➤ 失戀三不：

1. **不責備自己 Don't blame yourself**→戀愛失敗必然是雙方的責任，錯誤絕對不是完全因你。過分自責實太傻，罪咎感也無須太多。
2. **不立即再愛 Do not love again immediately**→一個人是有點寂寞，但別隨使用另一段感情填補心靈的空虛，這樣只會傷害自己、別人，不成熟的戀情失敗的機會更高。
3. **不回憶分手 Don't remember the breakup**→每隔兩秒地想起分手的一幕，只會增添心痛。還是積極奔向未來日子，準備迎接雨後陽光吧！

➤ 教師說明

沒有不會受傷的愛情，尤其是認真投入一段感情後，大多數的人都會在感情中尋找一種歸屬感(the need to belong)，有歸屬的需要，進而在感情中對對方自我揭露(self-disclosure)，把心底的話都告訴對方

◇ 被分手的人常有的非理性想法有：我被分手表示我是個不好的人（過度推論），他提分手，因為他非常討厭我（全盤否定），我喪失了生命中的一切機會（過度推論），因此產生痛苦絕望的情緒，甚至導致自傷或傷人的後果。

◇ 如果能用理性想法來思考，那結果會完全不同：對方提分手不代表我是個很差的人，也許是我們不適合當情侶，我不必太在意，萬一那真的是我的缺點，也許我能趁機改進缺點，讓我變成更好的人。

→從一段感情中畢業，將挫折變成你累積的智慧，也是你重新開始最好的本錢

活動-那些電影教我的事

➤ 教師說明

電影”戀夏500日”經典名句分享。

5'

5'

	<p>有一種分手叫做「因為誤會而交往，因為了解而分開」，女主角和男主角分手，並沒有第三者，純粹因為兩個人個性不適合，無法繼續相處</p> <p>➔People change. Feeling change. It doesn' t mean that the love once shared wasn' t true and real. It simply means that sometimes when people grow, they grow apart.</p> <p>人會變，感覺會變，這不代表當初那份情感是假的或不真實，這只是表示有時候人長大了以後也就散了。</p> <p>➤ 教師說明 請學生分享蒐集到的分手語錄</p> <p>活動-一起寫下結束的劇本</p> <p>➤ 教師說明 請同學分組，設計一個適當的好聚好散分手信。 範例： 「親愛的，這是最後一次寫信給你了！謝謝你在過去這一段時間的關懷，我珍惜一起擁有的所有時間。但是，我們的感情可能該告一段落了！過去所擁有的，就讓它沈澱在我們的記憶裡，未來的日子，我們就各自努力吧！」</p>		10'	
綜合活動	<p>➤ 教師說明 請小組進行分享與回饋</p>		5'	
本堂英語學習	<p>Content Vocabulary</p> <p>Respect 尊重 Introspection 反省 Blame 責怪</p>	<p>Sentences patterns</p> <p>Stay calm Accept the reality Express your emotions Stay healthy Calmly introspection Don' t blame yourself Do not love again immediately Don' t remember the breakup</p>		

臺北市誠正國中 109 學年度第 1 學期公開觀課沉浸式英語融入健康教育課程簡案

課程名稱	About AIDS		融入學科領域	健康教育+自然領域
教材來源	南一課本+自編教材		教案設計者	林怡璇老師
實施年級	八年級		授課時間	本單元共 2 節 (本堂課為第 1 節)
教學設計理念	能讓學生清楚學習愛滋病的病原體特性、傳染途徑、破解迷思與恐慌、如何預防等等，也跨領域結合自然實驗概念與微推理的活動讓學生在互動中體驗關於愛滋病毒傳播的相關概念，並從中讓學生能自然說出英文並反覆練習。			
學科核心素養對應內容	領綱	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活當中		
學科學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 3a-IV-1 精熟地操作健康技能		
	學習內容	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷		
本單元學習目標	1. 學科： 學習愛滋病的基礎概念，包含認識 HIV 與 AIDS、空窗期與潛伏期之定義、愛滋三大傳染途徑、如何預防、學習健康技能-正確使用保險套、培養堅守安全性行為的態度等等。 2. 英語： Can I exchange the water with you? Yes, you can/Virus(病毒)/Syndrome(症候群)/Unsafe sex(不安全性行為)			
教學資源及器材	1. 教學簡報、簡報筆 2. 透明塑膠杯、小蘇打粉、酚酞指示劑、水桶			
教學流程				
教師		學生		時間
引起動機		引起動機		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quick Questions <p>運用快問快答喚醒學生對愛滋病的自我概念，本堂課會針對這四個迷思做澄清。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quick Questions <p>判斷題目運用肢體回答 True/Faule。</p>		5 分鐘
發展活動		發展活動		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ HIV 與 AIDS 之基礎概念 <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習七下傳染病三要素概念 2. HIV 與 AIDS 之定義 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ HIV 與 AIDS 之基礎概念 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出七下傳染病三要素 2. 配合傳染病三要素與英文單字聯想兩者之關聯性，並了解 HIV 的特性。 		5 分鐘
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 進行活動：Who is the Virus Carrier?(HIV 傳水遊戲) <ol style="list-style-type: none"> 3. 讓學生藉由分組活動體驗病毒傳染的威力、傳染途徑、空窗期、從事高風險行為之後果、如何知道自己感染與否、該如何保護自己等。 4. 說明愛滋三大傳染途徑、傳染途徑迷思、空窗期、潛伏期概念。 		<ol style="list-style-type: none"> 3. 認真參與分組活動，遵守活動規則，練習說出英文通關密語，理解病毒傳染力及此活動模擬的傳染途徑，留意自己曾做過的行為並藉由線索推理出帶原者。 4. 能說出愛滋三大傳染途徑，並思考傳染途徑迷思該如何破解，並理解空窗期與潛伏期的定義。 		20 分鐘
綜合活動		綜合活動		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 複習今日所學 		<p>回答出教師的問題</p>		5 分鐘

臺北市雙語課程教案設計

校名: 臺北市立誠正國民中學

課程名稱	First aid skills 急救技能	融入學科領域	
教材來源	南一/自編	教案設計者	林怡璇
實施年級	八年級	授課時間	本單元共 <u>三</u> 節
教學設計理念	日常生活中難免會受傷，希望學生能夠具備簡易傷口處理概念，並且學會包紮技能		
學科核心素養對應內容	總綱		
	領綱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	
學科學習重點	學習表現	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	
	學習內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	
本單元學習目標	<p>一、學科</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 <p>二、英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解急救用具簡易英語單字。 2. 樂於說出老師指定的英語句子。 3. 樂於以英語回答老師或同學上課的提問。 <p>認識單字</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. First-aid kit(急救箱) 2. Bandage(繃帶) 3. Spiral Bandage(螺旋狀繃帶包紮) 4. Triangular bandage(三角巾) 5. Arm Sling(懸臂吊帶) <p>實用句子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What to do in case of _____?(在...的情況下可以如何做?) 2. What's wrong with you/What's the matter?(你怎麼了?) 3. I need to make a(n) _____.(我需要施作...) 4. Can you help me, please?(請問你能夠協助我嗎?) 5. Sure. Let me help you.(當然可以.讓我來幫你) 		
議題融入	安全教育		
教學策略	1. 講述法→講解概念		

	2. 實作練習→小組合作練習包紮技巧,並請同學上台演練 3. 實作評量→學生實作三角巾懸臂吊帶作為考核										
教學資源及器材	投影片、教學影片、動作檢核表、三角巾、彈性繃帶、急救箱										
教學流程											
教師		時間	評量方式								
準備活動											
準備三角巾、彈性繃帶、急救箱、酒精											
引起動機											
1. Greetings and roll-call教師打招呼與點名 <u>Good morning. It's time for class .Let's have roll call. Who is absent today?</u>		3 mins									
2. Distribute worksheet發學習單 <u>Everyone, take one worksheet.</u>											
3. Share your experience (分享受傷經驗)											
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Facts</td> <td style="text-align: center;">Feeling</td> </tr> <tr> <td>① Time (時間)</td> <td>① How did you feel?(當時你的感覺為何?)</td> </tr> <tr> <td>② Place (地點)</td> <td>② Who helped you?(當時幫助你的人是?)</td> </tr> <tr> <td>③ Condition (傷勢情況)</td> <td></td> </tr> </table>	Facts	Feeling	① Time (時間)	① How did you feel?(當時你的感覺為何?)	② Place (地點)	② Who helped you?(當時幫助你的人是?)	③ Condition (傷勢情況)			10mins	口說評量
Facts	Feeling										
① Time (時間)	① How did you feel?(當時你的感覺為何?)										
② Place (地點)	② Who helped you?(當時幫助你的人是?)										
③ Condition (傷勢情況)											
教師分享自身經歷，並請自願者分享 <u>Are there any volunteers to share? Please raise your hand.</u> <u>Excellent! Good job. Let's give her a big hand.</u>											
發展活動											
4. How to treat slight injuries?(如何處理輕傷?) 教師講解簡易傷口照護步驟 <u>We have 4 steps.Look here.</u>		2mins									
5. <u>Let's check the first aid kit!</u> 急救箱物品認識與檢查		5mins	學習單								

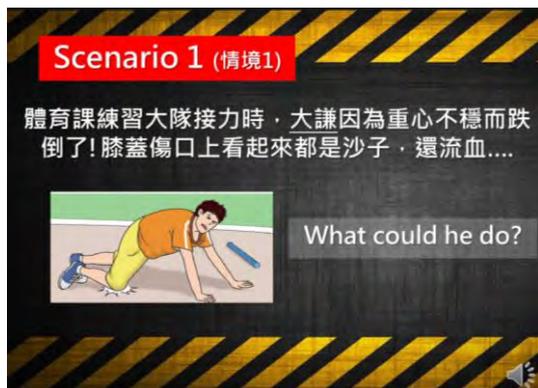
6. How to use them?(常見用品之使用方式)

教師講解生理食鹽水、優碘、敷料之使用方式

How to use them? If you know the answer, please raise your hand.

7. Common injuries and symptoms (常見的創傷與症狀)

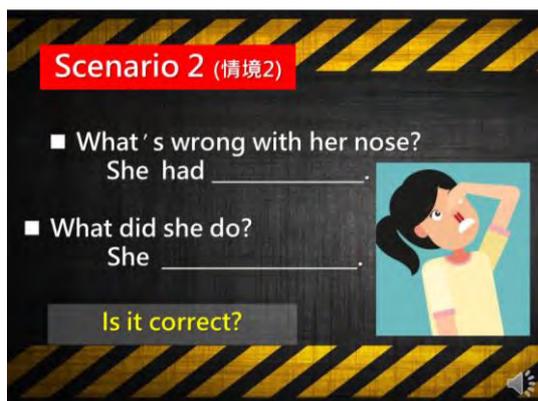
藉由情境列舉學生時常發生的受傷狀況，詢問同學會如何面對處理並澄清常見迷思



15mins

口說評量

Let's look at scenario 1. What could he do? Any volunteers?



Look at this picture. Tell me what you see in this picture. What's wrong with her nose? What did she do? Is it correct? What is the better way?

口說評量

學生可藉由情境複習英文課所學句型：

A:What's the matter?/ What's wrong with you?

B:I _____.

教師列出英文單字表，請學生跟著重複念幾次並解釋單字意思，亦可請學生分享自己曾經發生過哪些受傷的經驗(念出相對應的單字)

Nosebleed 流鼻血	Stuffy nose 鼻塞	★fall asleep/go to sleep 某部位麻痺	Cramp 抽筋
Fracture 骨折	Dislocation 脫臼	Sprain 扭傷	Strain 拉傷
Scrape 擦傷	Cut 割傷	Stiff neck 落枕	Flatulence 脹氣
Stye eye 長針眼	Bruise 瘀青	Nausea 噁心想吐	Concussion 腦震盪
Headache 頭痛	Stomachache 肚子痛	Toothache 牙痛	Menstrual cramps 經痛

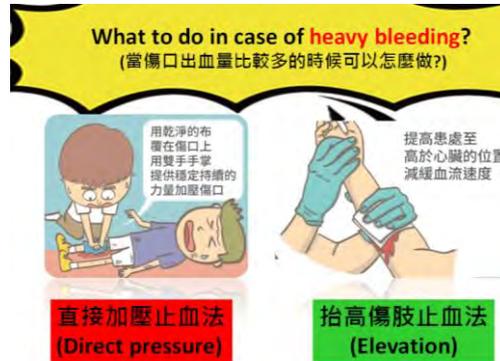
8. What to do in case of heavy bleeding?(若遇到出血量比較多時可以怎麼處理?)

教師講解兩種止血法

What is Direct pressure? It means you apply pressure to the wound.

What is Elevation? It means you elevate the injury above the heart.

5 mins



9. Why do we need dressing?(包紮的重要性)

教師詢問學生學習包紮的目的並強調重要性

Why do we need dressing? What are the purposes? Do anyone know the answers?



3mins

10. What do we need for dressing?(認識常用包紮用品)

We can use these 3 dressings. Look here.



2 mins

綜合活動

教師總結，請學生回家找出家中的急救箱並完成學習單，下次上課須準備包

<p>紮用品(三角巾與彈性繃帶)</p> <p><u>Let's stop here today. Any questions?</u></p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p style="text-align: center;">引起動機</p> <p>1. Greetings and Roll-call 教師打招呼與點名</p> <p><u>Good morning. It's time for class. Let's have roll call. Who is absent today?</u></p> <p>2. Review</p> <p>複習上周所學，並檢查同學的包紮用具</p> <p><u>Let's review what we learned last week.</u></p> <p>教師強調保持包紮用具乾淨的重要性，提醒同學在包紮過程中切勿弄髒</p> <p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>教師請同學兩兩一組</p> <p><u>Please work in pairs.</u></p>	5mins	
<p>3. Basic practice(基本操作)</p> <p>講解基礎手法，例如定帶、帶狀三角巾、環形墊等等</p>	15mins	實作評量
<div data-bbox="370 1176 912 1550" data-label="Image"> </div>	15mins	口說評量
<p>4. Main practice(主要操作)</p> <p>講解彈性繃帶的包紮方式，例如環狀包紮(Circular Bandage)、螺旋狀包紮(Spiral Bandage)，並請同學兩兩一組進行練習</p> <p>5. 練習時必須先說英文句子</p> <p style="padding-left: 20px;">A :_(B's Name)_, I need to make a spiral bandage. Can you help me, please?</p> <p style="padding-left: 20px;">B : Sure. Let me help you.</p> <p>6. 講解三角巾的包紮方式，例如懸臂吊帶、頭巾式三角巾包紮、顏面下頷部包紮、踝關節包紮，並請同學兩兩一組練習</p>		

7. 練習時必須先說英文句子

A : _(B's Name)_, I need to make an arm sling. Can you help me, please?

B : Sure. Let me help you.

Part 2 : Main practice(主要操作)

- 懸臂吊帶包紮 (Arm Sling)
- 適用部位: 手臂傷肢
- 難度: ★★★★★

■ Passwords(通關密語):
 A : _(B's Name)_, I need to make an arm sling. Can you help me, please?
 B : Sure. Let me help you.

Key point: the hand should be slightly elevated(抬高) above the level of the elbow(手肘).

3mins

8. What to do in case of having a sprain? PRICE

教師講解扭傷時的處理步驟

What to do in case of having a sprain?
(如果你扭傷了可以如何處理?)

P Protection 保護	R Rest 休息	I Ice 冰敷	C Compression 壓迫	E Elevation 抬高
受傷的腳踝應暫時不要踏地負重, 可使用支架或充氣式護套保護, 或是以三角巾、繃帶、貼紮固定踝關節, 防止再次傷害。	受傷的急性期要避免使用受傷腳踝以幫助復原; 而疼痛腫脹消除後, 應開始恢復腳踝活動、承重及運動功能訓練。	使用冰敷袋或以毛巾包覆冰塊, 以每次15~20分鐘來回冰敷, 使血管收縮, 減少腫脹與疼痛。	以彈性繃帶由腳掌往上包裝, 使出血腫脹減少, 但應注意力道與鬆緊度, 避免過緊影響血液循環。	把受傷的腳抬高至比心臟高的位置, 以減少出血, 減輕腫脹。

5mins

實作評量

9. Demonstration

請同學看學習單上的動作檢核表, 徵求自願者上台演示, 請全班同學觀察動作並對照檢核表後給予評語, 好的地方給予鼓勵, 或是還有哪裡可以改善

Any volunteers? Please raise your hand.

Excellent! Good job. Let's give her a big hand.

Everyone, what do you think?

2mins

Dressing 包紮法	Steps 步驟	Check 完成請打√
Spiral Bandage- (螺旋狀包紮)	1. 將繃帶末端斜置於受傷肢體的遠心端。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 旋轉時將露出的繃帶角向下摺。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 螺旋向上纏繞, 並覆蓋前一圈至少三分之一。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 固定的位置避免在傷口處。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5. 包紮不會鬆動而脫落, 或太緊影響血液循環。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
Arm Sling- (懸臂吊帶)	1. 三角巾頂角(Point)放在受傷的手臂下方, 一角蓋過未受傷的肩膀。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 拉起三角巾下垂的一角(Bottom), 蓋過受傷側的肩膀, 讓傷肢在三角巾中間。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 調整傷肢位置, 手掌略高於手肘, 讓手指露出。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 三角巾中的兩角(Top&Bottom)在未受傷側的肩膀打平結固定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5. 將傷肢手肘多餘的三角巾以單結或安全別針固定。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

5mins

<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>教師給予觀察今日全班同學表現後的評語，提點動作需要注意的細節，並預告下週會考試，請同學回家按照檢核表進行練習</p> <p>提供英語學習自評表，讓學生反思自己的課堂英語口說表現情形。</p> <p><u>Any question? You do a great job today. We will have a test next week.</u></p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>	5mins	<p>口說評量</p> <p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">引起動機</p> <p>1. Greetings and Roll-call 教師打招呼與點名</p> <p><u>Good morning. It's time for class .Let's have roll call. Who is absent today?</u></p> <p>2. Review</p> <p>進行五題搶答題複習上周所學</p> <p><u>Let's review what we learned last week.</u></p> <p>教師提醒本日考試須知</p> <p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>2. 各組練習包紮</p> <p>各組可再次練習自己較不熟悉的包紮法，教師隨時觀察並提供協助</p> <p><u>If you have any question, please raise your hand.</u></p> <p>3. 考試</p> <p>教師出情境題,同學將該包紮法做出,教師會對照檢核表並給予分數</p> <p><u>Let's have a test.</u></p> <p>情境舉例:</p>	25mins	<p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>教師給予全班表現一些鼓勵的話並進行表揚</p>	5mins	

阿滴騎自行車時不小心在有高低落差地方的摔倒，造成小腿大片的擦傷，請問在處理完傷口後，阿滴可以使用什麼包紮法呢？



滴妹不小心摔倒而導致前臂骨折，在送醫急救以前，可以先做什麼包紮處置呢？



All of you do a great job! Well done!

最後再次強調包紮技巧是需要練習的，希望同學回去後可再次複習以備不時之需

■ 分數等第參考表:

	A	B	C	D	E
健康技能	能流暢地操作完整的健康相關技能。	能正確地操作完整的健康相關技能。	能大致正確地操作基本的健康相關技能。	能有限地操作基本的健康相關技能。	技能未達D級。
本評量 評分指引	能流暢地操作懸臂吊帶三角巾包紮法的相關技能。	能正確地操作懸臂吊帶三角巾包紮法的相關技能。	能大致正確地操作懸臂吊帶三角巾包紮法的相關技能。	能有限地操作懸臂吊帶三角巾包紮法的相關技能。	動作演練嚴重錯誤或無法操作懸臂吊帶三角巾包紮法的相關技能。
	能完成所有動作要求，過程迅速流暢。	能完成所有動作要求，過程中會停頓或不流暢。	在動作演練過程中，有1~2個錯誤。	在動作演練過程中，有3~4個錯誤。	在動作演練過程中，有5個以上錯誤。

■ 學習單與檢核表

Worksheet: Class _____ Number _____ Name _____

Check my first-aid kit (檢查我的)

- Gauze 紗布: 保護患處，避免傷口加深傷害
- Elastic bandage 彈性帶: 可幫助止血並固定敷料與傷處
- Paper tape 透氣膠帶: 可幫助固定敷料
- Ice pack 冰敷袋: 用於冰敷或熱敷
- Scissors 安全剪刀: 裁切敷料、膠布、膠帶
- Tweezers 鑷子: 夾取棉花或紗布，避免接觸傷口上的異物或污氣膠帶
- Cotton swab 酒精棉棒: 可用於清潔傷口及塗抹藥品
- Band-aid OK 邦迪: 保護傷口，但清潔後須更換
- Alcohol pad 酒精棉片: 局部消毒
- Wound dressing 傷口敷料: 可保護傷口，幫助復原
- Saline solution 生理食鹽水: 可用於清潔傷口
- Povidone iodine 碘酒: 小型傷口的消毒藥
- Thermometer 體溫計: 測量體溫
- Ointment 藥膏: 舒緩發熱症狀，緩解皮膚不適

How to treat slight injuries? (如何處理輕傷?)

Common injuries and symptoms (常見的創傷與症狀)

例句: A: What's the matter? B: I _____

例句: A: What's wrong with you? B: _____

Nosebleed 流鼻血	Stuffy nose 鼻塞	fall asleep/go to sleep 某部位麻痺	Cramp 抽筋
Fracture 骨折	Dislocation 脫臼	Sprain 扭傷	Strain 拉傷
Scrape 擦傷	Cut 割傷	Stiff neck 落枕	Flatulence 脹氣
Six eye 長針眼	Bruise 瘀青	Nausea 噁心想吐	Concussion 腦震盪
Headache 頭痛	Stomachache 肚子痛	Toothache 牙痛	Menstrual cramps 經痛

What to do in case of nosebleed? (在 _____ 的情況時可以怎麼做?)

- Sit with head tilted forward. (坐下並使頭向前傾，讓血流出)
- Breathe by mouth. (用嘴巴呼吸)
- Pinch the soft parts of the nose. (用手捏著鼻軟骨部位)
- Apply an ice pack on the nose or forehead. (冰敷鼻樑或額頭部位)
- If bleeding lasts more than 20 minutes, go to the hospital immediately. (如出血超過二十分鐘，盡快去醫院檢查)

What to do in case of heavy bleeding? (在傷口出血量多時可以怎麼做?)

- 止血法(Direct pressure) → Apply pressure to the wound.
- 傷肢止血法(Elevation) → Elevate the injury above the heart.

What do we need for dressing? (包紮需要什麼用度?)

- Tubular Net Bandage (網狀繃帶)
- Elastic Bandage (彈性繃帶)
- Triangular bandage (三角繃帶)

What will you learn? (你要學會什麼包紮法?)

- Circular Bandage (環狀繃帶包紮)
- Spiral Bandage (螺旋狀繃帶包紮)
- _____ (懸臂繃帶)

例句:

A: (B's Name), I need to make a(n) _____. Can you help me, please?

B: Sure. Let me help you.

Dressing 包紮法	Steps 步驟	Check 完成請打 ✓
Spiral Bandage (螺旋狀包紮)	1. 將繃帶末端斜置於受傷肢體的遠心端	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 旋轉時將露出的繃帶角向下擺	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 螺旋向上纏繞，並覆蓋前一圈至少三分之一	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 固定的位置避免在傷口處	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
Arm Sling (懸臂吊帶)	5. 包紮不會太鬆而脫落，或太緊影響血液循環	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	1. 三角巾頂角(Point)放在受傷的手臂下方，一角蓋過未受傷的肩膀	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 拉起三角巾下垂的一角(Bottom)，蓋過受傷側的肩膀，讓傷肢在三角巾中間	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 調整傷肢位置，手掌略高於手肘，讓手指露出	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 三角巾的兩角(Top&Bottom)在未受傷側的肩膀打結纏繞固定	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 脫傷肢手腕多餘的三角巾以單結或安全別針固定	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	