

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺北教育大學

編印單位：國立臺北教育大學 兒童英語教育學系

計畫主持人：陳錦芬 教授



健康課程 雙語教學教案

(四年級)

國民中小學部分領域課程雙語教學實施計畫



健康課程四年級雙語教學教案

目錄

主題名稱		教案名稱	撰寫學校	頁碼
認識營養素	Unit 1-1	飲食面面觀	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	1
	Unit 1-2	飲食面面觀	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	13
傳染病防治	Unit 2-1	向傳染病說不	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	20
牙齒保健	Unit 3-1	寶貝牙齒	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	27
	Unit 3-2	寶貝牙齒	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學	37
肯定自己	Unit 4-1	我們真的不錯	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	47
拒菸酒檳榔	Unit 5-1	拒菸拒酒拒檳榔	新北市新莊區新泰國民小學	56
健康飲食	Unit 6-1	健康飲食有一套	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	65
	Unit 6-2	食在有營養	新北市新莊區新泰國民小學	73
災害預防 逃生應變	Unit 7-1	Fire Safety	花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學	86
	Unit 7-2	生活安全網	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	97
	Unit 7-3	天然災害知多少	新北市新莊區新泰國民小學	104
生活安全	Unit 8-1	戶外教學安全行	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	121
健康環境	Unit 9-1	我愛地球	慈濟大學附屬高級中學附設國小部	134

Unit 主題	Objectives 學習目標	Content 學習內容	Vocabulary 學科字彙
<p>1</p> <p>飲食面面觀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 能了解正確飲食的益處。 能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。 	<ol style="list-style-type: none"> 營養素、蛋白質和脂肪 <ol style="list-style-type: none"> 日常飲食中的營養素 認識蛋白質和脂肪 醣類和水 <ol style="list-style-type: none"> 認識醣類和水 醣類和水的重要性 維生素和礦物質 <ol style="list-style-type: none"> 認識維生素和礦物質 食物和營養素對對碰 營養素與年紀 <ol style="list-style-type: none"> 人生各階段的營養素 飲食3R 營養不良 <ol style="list-style-type: none"> 認識營養不良 是什麼造成營養不良 飲食均衡的重要性 	<p>protein, fats, nutrients, carbohydrates, water, vitamin, mineral, healthy, baby, teenager, adult, elderly, overweight, underweight, less</p>
<p>2</p> <p>向傳染病說不</p>	<ol style="list-style-type: none"> 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適 	<ol style="list-style-type: none"> 傳染病 <ol style="list-style-type: none"> 什麼是傳染病 疾病還是傳染病 生病該怎麼辦 傳染病從哪裡進入人體呢？ 預防傳染病 <ol style="list-style-type: none"> 歷史上的傳染病 如何預防傳染病 怎麼知道自己生病了 愛滋病 <ol style="list-style-type: none"> 什麼是愛滋病 如何預防愛滋病 如何對待愛滋病感染者？ 保持健康 <ol style="list-style-type: none"> 認識健康檢查 學校的健康檢查 家人的健康也很重要 	<p>fever, headache, earache, running nose, sore throat, stomachache, diarrhea, muscle ache, rash, diseases, virus, germ, throwing up, dizzy, no energy, death.</p> <p>cold, flu, fever, runny nose, headache, cough, blisters, Dengue fever</p> <p>prevent AIDS, HIV., share, needles, safe, sex, bring, bowls, chopsticks, feeling, hurt, pain, dizzy, fever, sad, happy, exams, healthy</p>

Unit
主題

Objectives
學習目標

Content
學習內容

Vocabulary
學科字彙

3

寶貝牙齒

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

- 一、認識牙齒
 1. 我有哪些牙齒
 2. 牙齒的功能
 3. 掉牙了
- 二、蛀牙
 1. 蛀牙了
 2. 怎麼會蛀牙
- 三、刷牙
 1. 我會正確的刷牙
- 四、牙齒保健
 1. 為什麼要刷牙
 2. 保護牙齒好重要
- 五、我的牙齒
 1. 如何保持牙齒健康
 2. 我的牙齒整齊嗎?

tooth/teeth, toothache, baby tooth, adult tooth, brush, cavities, bacterial, gum, up and down, round and round, from left to right, from side to side, dental floss, mouthwash, dental check-up
dental floss, mouthwash, dental check-up

4

我們真的不錯

1. 讓學童探索自己，了解自己與他人，進而肯定自己與他人

- 一、探索自我
 1. 我最獨特
 2. 每個人都很特別
 3. 更了解自己
- 二、肯定自己
 1. 我有很多一點
 2. 改善生活壞習慣
- 三、修正自己
 1. 發現壞習慣
 2. 改善壞習慣
- 四、我做得到
 1. 設定目標，讓自己越來越好
 2. 讓我們的班越來越好
- 五、我們做得到
 1. 班級目標有達成嗎?
 2. 我們一起共好

special, unique, pieces, toilet paper, good at, problem, solve, thought, negative, goal, personal, suggestion, better reach, suggestion, goal, reach, check, suggestion

Unit 主題	Objectives 教學目標	Content 教學內容	Vocabulary 學科字彙
<p>5</p> <p>拒菸拒酒 拒檳榔</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能透過影片與提問了解一、二、三手菸的產生來源以及其可能造成的健康問題。 能運用生活技能批判性思考，破除電子煙的迷思 能透過觀看影片及照片實例認識喝酒、嚼檳榔對健康的危害 能搜尋資料說服家人，幫忙戒酒或檳榔。 能運用拒絕技能，拒絕煙，酒，檳榔 成遵守拒絕煙、酒、檳榔的健康觀念。 能條列出原因清楚說明個人拒絕煙、酒、檳榔的立場並使用事實證據支持自己的立場。 	<p>一、菸與酒的真相</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識一手菸、二手菸、三手菸 菸對健康的危害 電子煙是菸嗎 <p>二、酒與檳榔</p> <ol style="list-style-type: none"> 爸爸別喝酒 遠離檳榔 <p>三、向菸、酒、檳榔說不</p> <ol style="list-style-type: none"> 拒絕的方法（天龍八不） 實踐健康信念 聰明闖關王 	<p>smoke 抽菸 cigarette(s) 香菸 e-cigarette(s) 電子煙 first-hand smoke 一手菸 second-hand smoke 二手菸 third-hand smoke 三手菸 hurt 傷害/ body 身體 health 健康/ brain 腦部/ eyes 眼睛/ lungs 肺/ respiratory system 呼吸系統/ heart 心臟/ ears 耳朵/ quit 戒除/ drink alcohol 喝酒 chew betel nuts 嚼檳榔 stay away 遠離</p>
<p>6</p> <p>檢康飲食 有一套</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能認識CAS、TQF 食品等政府認可的優良標章 能了解各個食品標章代表的意義 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 早餐大不同 運動飲食有技巧 食品標章大搜集 認識食品標示 聰明消費健康飲食 	<p>culture, habits, exercise, correct diet, certified label, qualified, nutrition facts label, expiration date (EXP), best before (B.B), convenient store, grocery store, shopping mall, vendor</p> <p>Why is it important to have breakfast? What do you need to do after exercise? I need to have more water. What does this label mean? What can you see on the package Where do you go shopping?</p>

Unit 主題

Objectives 學習目標

Content 學習內容

Vocabulary 學科字彙

7

防火小尖兵

1. 了解用電安全須知。
2. 了解滅火器的使用方法。
3. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。
4. 檢查公共場所防火措施。
5. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。
6. 演練發現火災時的應變方式。
7. 澄清火災逃生避難的迷思。
8. 認識火災逃生避難的原則和技巧。
9. 認識身上著火時的處理方法。
10. 演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。

- 一、如何預防火災
 1. 用電安全小尖兵
 2. 防火設備知多少
- 二、火災逃生守則
 1. 可怕的火災
 2. 發現火災時
 3. 逃生避難原則
 4. 低姿勢火場逃生
 5. 身上著火的滅火方法
 6. 火場逃生避難迷思大澄清

fire, safe, dangerous, safety, black smoke, stop, drop, roll, electricity, warn, escape, put out fire, pull, aim, squeeze, sweep, rinse, off, dip, cover, send

Sentence:
Is it safe or not safe? Why? It is safe/not safe because....
What is it for? It is for warning/escaping/putting out a fire.
Let's practice.

8

戶外教學 安全行

1. 能知道戶外教學前準備物品的原因。
2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。
3. 能認識戶外教學必備物品的功能。
4. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。
5. 能認識簡易急救包的內容物及功能。
6. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。
7. 能知道注意安全的重要性。

1. 行前準備
2. 怎麼做才安全
3. 快樂安全行
4. 受傷了怎麼辦

outdoor trip, cap/hat, water bottle, hankie, umbrella/ raincoat, pen, notebook, safety door, emergency exit, seatbelt, fire extinguisher, plants, mushrooms, keep away water, feed animals, insects, hurt, scissors, tape, gloves, First Aids, go to hospital

單元架構

Unit 1-1 飲食面面觀



主題名稱	飲食面面觀 Food	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部 雙語教師團隊
學習對象	四年級上學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)
學習內容	<p>健康</p> <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> <p>英語</p> <p>Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節</p> <p>Ac-II-2 簡易的生活用語。</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>		
學習表現	<p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</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> <p>英語</p> <p>1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>1-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>		
學習目標	<p>健康</p> <p>1.能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。</p> <p>2.能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。</p> <p>3.能了解正確飲食的益處。</p> <p>4.能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。</p> <p>英語</p> <p>5.能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</p> <p>6.積極參與各種課堂練習活動。</p> <p>7.能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</p>		
教學資源	字卡, 圖卡, 課本, 電子書, YouTube		
學科英語詞彙	protein, fats, nutrients, carbohydrates, water, vitamin, mineral, healthy, baby, teenager, adult, elderly, overweight, underweight, less		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>Q: What nutrients can we get from eggs?</p> <p>A: We can get protein and fat from eggs.</p> <p>Q: Tell me one of the six nutrients.</p> <p>A: Water.</p> <p>Q: What nutrient is found in rice?</p> <p>A: There is carbohydrate in rice.</p> <p>Stick to a healthy diet. Maintain a balanced diet.</p> <p>Q: What nutrients are found in vegetables?</p> <p>A: There are vitamins in vegetables.</p>		

<p>4. 教師問：我們吃了雞蛋或豆腐可以攝取蛋白質，為什麼我們的日常飲食當中需要攝取蛋白質呢？接著學生分組討論。</p> <p>T: Protein and fats are good for our bodies. Let's think and discuss in groups:</p> <p>- Why do we need protein and fats?</p> <p>-What do fats and protein do to our bodies?</p> <p>- What happens if you don't eat enough proteins and fats?</p> <p>You will have 5 minutes to discuss. Start now!</p> <p>公布：教師再提問：蛋白質 protein 的功能？讓學生回答後再說明。</p> <p>蛋白質 protein 的食物對成長和修護身體很重要。每天都要吃含蛋白質的食物對成長和修護身體很重要。</p> <p>蛋白質 protein 的來源有：魚、肉、蛋豆腐、種子和堅果，豆類。</p> <p>教師再提問：脂肪 fats 的功能？讓學生回答後再說明油脂 fats 幫助身體保暖，保護我們的器官，傳送維他命到身體各部位。油脂可分為種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康油脂：堅果，酪梨，橄欖油，魚，蛋，黃豆 2. 不健康的油脂：不健康油脂對身體不好，吃太多會引起嚴重的健康題，這些不健康油脂都在精製的食物裡如冰淇淋、蛋糕、糖果、餅乾。 <p>三、重點結論 Conclusion (5')</p> <p>T: What foods contain protein and fats?</p> <p>Ss: Beef, fish, chicken, beans, eggs, and more.</p> <p>T: What do fats and protein do for our bodies?</p> <p>Ss: Eating enough proteins and fats can help build more muscle and increase our strength.</p> <p>T: What happens if you don't eat enough proteins and fats?</p> <p>Ss: You might lose muscle mass and feel tired all the time.</p> <p>(It can also make it harder to maintain balance.) 無法保持平衡感嗎？</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>		口語 評量
<p>教學單元二：醣類和水 Carbohydrate and Water</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>重點：認識食物營養素，並找出哪些食物屬於醣類和水這兩種營養素。</p> <p>活動一、認識醣類和水</p> <p>一、Review 複習(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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備知識。 		

<p>T: What are the six food groups? (grain, meat, vegetables, fruits, dairy, and fats) 活動: 用數個食物圖片(照片), 讓學生分成六大類。</p> <p>2. 教師詢問學生上節課所學的营养素?</p> <p>T: Do you remember what nutrients we learned last time? S: _____.</p> <p>T: Is milk in the group of protein? S: Yes, it is. / No, it isn't.</p> <p>T: Are nuts considered protein? S: Yes, they are. / No, they aren't.</p> <p>活動二、醣類和水的重要性</p> <p>二、Introduction 發展活動(15')</p> <p>1. 學生複習另外四種營養素的名稱(如醣類、維生素、礦物質和水)</p> <p>T: Do you remember any other nutrients? Ss: (上週已提過另外四種營養素 Carbohydrates (CHO), Vitamins, Minerals, Water.)</p> <p>T: Today, we are going to talk about Carbohydrates and water.</p> <p>2. 教師播放影片讓學生認識兩大營養素 nutrients – 醣類 carbohydrate 和水 water Food group and nutrients (1'25~2'06, 3'45~4'00) https://youtu.be/Z51bWG17m-Q</p> <p>3. 教師根據影片提問: 水 water 的功能?</p> <p>T: Why is water important to us? 先讓學生試著回答 老師再說明水幫助身體保持乾淨和消化食物, 水可幫助各類維生素在身體運作, 每天喝很多水就很重要了。</p> <p>4. 教師再提問: 醣類 carbohydrate 的功能?</p> <p>T: Why is carbohydrate important to us? 先讓學生試著回答 老師再說明醣類 carbohydrate 讓我們得到能量 energy and power。 醣類 carbohydrate 有兩種型態: 蔬果中的醣類, 豆類和奶製品, 澱粉類在米飯, 馬鈴薯, 穀類麵包和 cereals, 我們大部份吃的食物有醣類, 白天要吃醣類食物才能保持靈活。</p> <p>5. 教師拿出食物原形圖卡例如番茄、稻米、西瓜等等, 詢問學生哪些食物有包含營養素醣類 carbohydrate 和水 water 呢? 學生需用單字(亦可用句型回答。) Teacher shows Ss some food pictures (tomatoes, rice or watermelons)</p>	<p>字卡/ 圖卡</p> <p>口語 評量</p> <p>You Tube</p> <p>圖卡</p>	
--	--	--



<p>T: What nutrient is in rice?</p> <p>S: There is carbohydrate in rice.</p> <p>6. 教師提問時學生平日已知的食物，所攝取得食物裡有包含醣類 carbohydrate 和水 water 呢?</p> <p>T: What kind of foods can we get carbohydrates from?</p> <p>S: _____.</p> <p>三、Conclusion 重點結論 (5')</p> <p>1. 學童說出四個已學過的食物營養素名稱(如醣類、蛋白質、脂肪和水)</p> <p>Ss name four major food groups. (Carbohydrates (CHO), Fats, Proteins and Water.)</p> <p>2. 我們在當天的午餐，那些食物裡能獲取這四種營養素呢?</p> <p>What nutrients can we get from today's lunch?</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>		口語 評量
<p>教學單元三：維生素與礦物質 Vitamins and Minerals</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>重點：認識食物營養素，並找出哪些食物含有維生素和礦物質這兩種營養素。</p> <p>活動一、認識維生素與礦物質</p> <p>一、Warm up 引起動機(10')</p> <p>1. 教師引導學童觀看小凡吃的食物內容。(可利用電子書進行教學)</p> <p>The teacher shows and talks about what Fang has eaten on p.6 from the textbook.</p> <p>2. 師生共同檢核小凡三餐所吃的食物，是否有前面教過的營養素(如醣類、蛋白質、脂肪和水)</p> <p>(Carbohydrates (CHO), Fats, Proteins, and Water.)</p> <p>T and Ss check each meal of Fang's diet.</p> <p>T: What food groups did Fang have for breakfast?</p> <p>S: She had (Carbohydrates (CHO), Fats, Proteins, and Water.)</p> <p>活動二、食物與營養素對對碰</p> <p>二、Introduction 發展活動(25')</p> <p>1. 播放影片維生素與礦物質，讓學生了解(依課程需求，可暫停影片給予說明)</p> <p>Types Of Vitamins VITAMINS Importance Of Vitamins The Dr. Binocs Show</p> <p>https://youtu.be/SmsCJpBuNrE</p>	<p>課本/ 電子 書</p>	<p>You Tube</p>



What is Water and Minerals? (2'16~3'48)

<https://youtu.be/SSmgbiAtbVc>



2. 老師隨機提問影片中食物所含的營養素 Q&A

T: What mineral is in meat/vegetables? And how it affects your body?

S: There is iron in meat/vegetables. It can repair our bodies.

T: What did you have for breakfast? What nutrients did you get from breakfast?

S: I had toast. I could get carbohydrates.

3. 教師將學生分六組，找出小凡三餐的營養素。

例如：第一組找出提供維生素，第二組找出礦物質，以此類推，最後每組上台分享，大家檢核是否正確。

T: Team one, please find the pictures that have vitamins.

Team two, please find the pictures that have minerals....

4. 由各小組共同討論，小凡是否攝取了脂肪、維生素、礦物質及水等等。

教師指出健康營養均衡的重要

Each team discusses

T: Does Fang get all the nutrients from her diet?

S: Yes, she gets carbohydrates, water...all the nutrients.

T: Are these kinds of food healthy?

S: Yes, they are. / No, they aren't.

T: A healthy and balanced diet contains different types of nutrients.

三、Conclusion 重點結論 (5')

1. 複習營養素的來源與功能。

Review the sources and functions of six major nutrients.

T: What kind of food can we get carbohydrates from?

S: _____.

T: What happens if we don't have enough carbohydrates?

S: _____.

2. 不可以偏食，才能均衡攝取各種營養素。

Keeping a healthy and balanced diet is important.

口語
評量

~第三節結束~

教學單元四：營養素與年紀 Nutrients and Ages	教學資源	評量
<p>重點：了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。</p> <p>活動一、人生各階段的營養攝取 (40')</p> <p>We need different nutrients in different life stages</p> <p>一、Warm up 引起動機 (5')</p> <p>不同人生階段的飲食有所不同？為什麼？嬰幼兒和老年人的飲食一樣嗎？</p> <p>T: Do babies and elderlies have the same diet?</p> <p>S: _____.</p> <p>T: Why do different age groups need different diets?</p> <p>S: _____.</p> <p>二、Read & Discuss 閱讀課文與討論</p> <p>1. 閱讀課文：師生共同閱讀「人生各階段的營養攝取」的內容 (10')。</p> <p>“We need different nutrients in different life stages.”</p> <p>(1) 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。</p> <p>For children 0 - 6 years old.</p> <p>(2) 學齡兒童（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。</p> <p>For children 7 - 12 years old.</p> <p>(3) 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。</p> <p>每日熱量需要依性別、身高、體重及活動量而不同</p> <p>男生約 2150 至 2650 卡</p> <p>女生約 2100 至 2200 卡。</p> <p>Teenagers from age 13 to 18 need more energy to grow up.</p> <p>They need more proteins. During this period, boys need about 2,150 ~ 2,650 calories a day, and girls need about 2,100 ~ 2,200 calories daily.</p> <p>(4) 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。</p> <p>Adults from age 19 to 40 need fewer calories because they move and exercise less.</p>	課本	

(5) 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。

Adults from age 41 to 64 should reduce eating too much sugar, fat, and salt, and should eat more fruits and vegetables.

(6) 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。

Elderlies whose ages are 65 and above should eat nutrient-rich foods such as fruits and vegetables, whole grains, and low- or non-fat dairy, as well as high-protein and high-fiber foods. Eating less fat, sugar, and sodium is better.

2. 老師播放不同年紀需要不同的營養素影片 (5')。

Teacher uses video content to amplify learning-

'Nutritional Requirements throughout the Life Cycle' (2'51)

<https://youtu.be/JjM2JFQpK2E>



You
Tube

'Nutrition and Life Stages' (2'51)

<https://youtu.be/JjM2JFQpK2E>



3. Discussion 討論問題 (5')

(1) 人生各階段的營養攝取。

T: Tell us the nutrients we need in the different life stages.

(2) 身體的健康狀況和飲食營養有關係嗎？

T: Does diet affect our health? Why?

(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？

T: Why do we need different diets in different life stages?

(4) 現在正值青春期的時候，要多攝取哪些營養？


T: What nutrients do teenagers need every day?

(5) 我們可以用什麼方式，建議家人注意攝取不同的營養素？

T: How can we encourage our family to eat a balanced diet?

口語
評量

<p>三、Summary 師生共同歸納(5')</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>Eating healthy doesn't happen overnight; it's a lifestyle change!</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、高油脂的食物？並且能夠對家人關心與提醒。</p> <p>T: Do your family members have an unbalanced diet? T: How can we encourage them to have a balanced diet?</p> <p>活動二、飲食三 R</p> <p>參考資料:飲食三 R</p> <p>(1) REFLECT (檢核) - on all of the specific eating habits, both bad and good; and some common triggers for unhealthy eating.</p> <p>(2) REPLACE (取代) - your unhealthy eating habits with healthier ones.</p> <p>(3) REINFORCE (加強) - your new, healthier eating habits.</p> <p>3. 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。</p> <p>Studies show that the number of fat cells in our bodies is determined before adolescence, and it's challenging to change in the future. Here are some benefits of being healthy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - To control weight. - To reduce the risk of heart disease. - To help the body manage blood sugar. <p>4. 每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況的不同，所需的營養亦不同。 The nutrients we need from food change as we move through different life stages. Babies, children, teenagers, adults, elderlies, pregnant and breastfeeding women all have different needs.</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>		
<p>教學單元五：營養不良: Malnutrition</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一、認識營養不良</p> <p>一、Warm up 引起動機(10')</p> <p>教師藉由圖片詢問學童甚麼是營養不良，包含體重過輕與過重。</p> <p>參考資料: If the BMI is less than 18.5, it falls within the underweight range.</p>		

<p>If the BMI is between 18.5 and 25, it falls within the healthy weight range.</p> <p>If the BMI is between 25.0 and 30, it falls within the overweight range.</p> <p>2. 教師藉由提問，引導學童發表「營養不良」的定義。營養不良包含體重過輕與過重</p> <p>T: What is overweight and underweight?</p> <p>S: _____.</p> <p>3. 教師引導學童看影片或圖片，討論營養不良的人在生活中有哪些問題。</p> <p>T: What kind of problems do you think people in the film or pictures might have in their lives?</p> <p>S: _____.</p> <p>活動二、是什麼造成營養不良呢？</p> <p>二、Development: 發展活動：討論造成營養不良的原因 (25')。</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。</p> <p>Group discussion:</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。</p> <p>T: What might cause underweight?</p> <p>(如: genetic factors, unbalanced diet, or on a strict diet.)</p> <p>S: _____.</p> <p>(2) 體重過重：除了遺傳的因素外，常吃速食、甜點或超過身體所需的食物量，都是造成過重的因素。</p> <p>T: What can cause overweight?</p> <p>(如: genetic factors, fast food, dessert, or eat too much food)</p> <p>S: _____.</p> <p>2. 請學童說一說，自己的體重是否合宜、過輕或過重？</p> <p>T: Do you think you are overweight, underweight, or just right?</p> <p>S: _____.</p> <p>‘What is BMI?’ (Body Mass Index) + more videos (4’50)</p> <p>https://youtu.be/1LWuG11OXJs</p>  <p>活動三 算算自己的 BMI</p> <p>(1) 認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。</p> <p>Getting to know how to calculate BMI</p> <p>(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。</p> <p>T: Is your BMI within a reasonable range?</p>	<p>影片/ 圖片</p> <p>課本</p> <p>You Tube</p>	<p>口語 評量</p> <p>實作 評量</p>
---	---	-----------------------------------

Ss share their BMI and talk about what group they are in.

(Overweight or underweight)

(3) 檢核自己的 BMI 與飲食習慣、內容是否合宜。

T: Does your eating habits affect your BMI? How can you make it better?

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）。

T: What sickness is caused by underweight or overweight? (e.g., Underweight or overweight might lead to serious health issues, including slow growth, eye problems, diabetes, and heart disease).

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: How do you choose healthy food to make you fit and healthy?

(e.g., eat less oil, less salt, less sugar, less desserts and sugar beverages, eat more multi-fiber foods).

‘A Healthy Diet A Healthier World’ (1’39)

<https://youtu.be/XMcab1MFaLc>



You
Tube

口語
評量

活動三：飲食均衡的重要性

三、Conclusion 重點結論 (5')

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 and overweight are both unhealthy.

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 our weight is to eat healthily and exercise regularly.

3. 養成良好的飲食習慣，才能讓身體更健康。

Stay healthy by eating healthy!

4. 如果怕體重太重，因此長期吃得很少或長期節食，是不健康的作法。

Crash diets may harm your heart! Studies show that eating like a bird or having on a diet for a long time can cause serious problems.

~第五節結束~

單元架構

Unit 1-2 飲食面面觀



主題名稱	飲食面面觀	教學設計者	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學 雙語教師團隊
學習對象	四年級上學期	學習節次	4 節課(160 分鐘)
學習內容	認識各種營養素名稱 1-1 能說出身體所需的營養素來源 1-2 能說出各種營養素的主要功能 1-3 能了解適度的飲食重要性		
學習目標	瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。		
教學資源	Computer, iPad, My plate app, DVD		
學科英語詞彙	air, water, food, shelter, sleep, nutrients, energy, sugar, protein, fats, minerals, Vitamins, and water 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		
學科英語句型 (視教材內容)	1. What do we need to live? We need air, water, food, shelter, sleep...etc. 2. What are carbohydrates? Carbohydrates are the sugar, starches, dairy, and fibers found in fruits, grains, and vegetables. 3. What is fat? Fat is an essential part of our diet and nutrition. We cannot live without it. 4. What kinds of food contain fat? olive oil, sunflower oil, cashews, peanuts, chestnuts, pistachios, walnuts, almonds 5. What happens if you eat too much fat? Too fat, heart and vessel diseases 6. 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. 7. What kinds of food contain protein? meat, fish, eggs, beans, tofu, dairy: milk, yogurt, butter, cheese 8. What do you need when you are thirsty? water, juice, soup... 9. What do you need to make your muscles stronger? protein... 10. What do you need when you want to make your bones stronger? calcium...		

教學單元一: 營養素及醣類

教學
資源

評量

活動一 認識營養

一、認識營養素: (5')

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 breakfast this morning.

S: (Raising their hands)

T: It is very important to have breakfast.

(Oh, no. Having breakfast is very important. Food gives you energy and nutrition.)

影片欣賞: (5')

學生觀看影片, 了解人體需要的營養素。

《臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站 - 認識六大類食物》

<https://youtu.be/Ty9pG-ip69g>



You-
Tube

活動二 日常飲食中的營養素

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')

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)。

T: What elements does a plant need to grow?

S: Air, sun, and water.

T: Good. It needs air, sun, water, and fertilizer.

What elements do we need to grow?

S: We need food and water.

T: Yes. Let's watch a video.

(Five minutes later)

T: What is this video about?

S: 六大營養素

T: Yes, it is about six kinds of nutrients. Food gives us energy and nutrients.

What kinds of nutrients 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 three meals every day?

S: I have...../I don't know.

T: What kinds of nutrients do you have every day?

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)

S: We need sugar, protein, fats, minerals, Vitamins, and water.

T: Do you remember what you eat every day?

S: Yes. / No.

附件
一

<p>T: It is hard to remember what you have every day. This form will help you record what you have for breakfast. (附件一) You may do it in Chinese, English, or your drawings. Make sure that you record seven days in a row. We will discuss 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?)</p> <p>S: OK.</p> <p>T: We need six nutrients to make our bodies strong and healthy. They are sugar, protein, fats, minerals, vitamins, and water. 再進一步分組討論人們需要有哪些食物。</p> <p>T: What is food? Now, think together and write down the food you eat or you know.</p> <p>S: 發表...(老師再根據學生的答案, 加以分類出五大食物類。)</p> <p>T: Great job. Our bodies need six kinds of food nutrients to grow and stay healthy. What are they?</p> <p>S: Sugar, protein, fats, minerals, vitamins, and water.</p> <p>T: Nutrients give us energy. We need the energy to support our daily lives, like walking, working, studying, exercising...etc.</p>		口語 評量
<p>活動三 食物與營養素連連看</p> <p>三、認識營養素~觀念釐清。(15')</p> <p>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)</p> <p>T: Do you remember the six kinds of nutrients that our bodies need? What are they?</p> <p>S: Yes. They are 醣類, 蛋白質, 脂肪, 礦物質, 維生素和水.</p> <p>T: Good. Can you see the flashcards on the blackboard?</p> <p>S: Yes.</p> <p>T: Who can tell me what kinds of food contain sugar?</p> <p>S: Me. 饅頭/包子/水餃/麵包/米飯/....</p> <p>T: Excellent.</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 sugar, protein, fat, minerals, vitamins, and water.</p> <p>T: Now, let's think about it. What is sugar? (老師用影片、PPTs、圖片和任何教具協助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) (Sugar, starches, and fibers found in fruits, grains, vegetables, and dairy.) 建議學生可以用製造全麥麵包、蛋糕、三明治需要哪些食材。</p>	Flash cards 影片 PPTs 圖片	
<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. Whole-wheat bread, rice, cereal, oatmeal, noodles, yam, and beans contain sugar.</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 we need sugar?</p> <p>S: Sugar gives us energy.</p> <p>T: How do you feel when you have carbohydrates in your body? For example, when do you want to eat beef noodles?</p>		口語 評量

<p>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，或讓學生當成作業態回家請家長幫忙算他們的 BMI (可使用計算機)。</p> <p>活動三 脂肪攝取太多會如何？</p> <p>油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病? (10')</p> <p>T: What happens if you eat too much fat? S: 踴躍回答。</p> <p>T: If we eat too much fat, we might become too fat. If we were too fat, our hearts We would need to work very hard, and our vessels would be fat. Then we might have a higher chance of getting heart disease or vessel disease.</p> <p>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。</p> <p>T: We still need fats because fats give us energy. Fat is also an important nutrient to our brain. Thus, we must eat healthy fats, such as vegetable oils (olive, canola, sunflower, soy, and corn), nuts, seeds, fish...etc. Do not eat bad fats, such as animal fat. Anyway, it's very important to eat fats properly. Don't eat too much fat and keep in good shape.</p> <p>二、遊戲活動(10')</p> <p>T: Now we play a game called "Healthy Food." It's a game you need to say Yes or No. 教師先劃一條線在教室中間,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。</p> <p>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。</p>	<p>學習單</p>	<p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">教學單元三: 蛋白質</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>活動一 認識蛋白質</p> <p>一、認識蛋白質: 小組進行討論及口語分享食物裡的營養素(15')</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, and dairy like milk, yogurt, butter, cheese...etc.</p>	<p>口語評量</p>	

<p>活動二 蛋白質在哪裡</p> <p>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。</p> <p>三、綜合活動 - 學習單評量(10') 利用學習單來評量學生,檢視學生是否能夠分辨哪些食物主要的營養素是蛋白質。</p>	實作 評量	學習 單
<p>教學單元四: 礦物質、維生素及水</p>	教學 資源	評量
<p>活動一 認識礦物質 活動二 認識維他命</p> <p>一、影片欣賞(5') What's this video about? It's about minerals and vitamins. What are minerals? What are vitamins?</p> <p>二、教師說明什麼是礦物質及維生素(15')</p> <p>1. 礦物質:</p> <ul style="list-style-type: none"> - What kinds of minerals do we need? Vitamins, iron....etc. - What kinds of minerals do you get from food? Calcium, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, Iron, potassium, and zinc. <p>Iron: Our bodies need iron to transport oxygen from our lungs to our whole bodies.</p> <p>Potassium: Potassium keeps our muscles and nervous system working properly.</p> <p>Zinc: Zinc helps cells grow and heal the wounds, such as cuts.</p> <p>2. 維他命:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamin A is good for our eyes and skin. Vitamin B keeps red blood cells healthy and energetic. Vitamin C is good for our teeth, bones, and muscles. Vitamin D is good for our teeth, bones, and muscles. Vitamin E protects our skin, eyes, liver, and lungs. Vitamin K helps our blood to clot quickly when we get hurt. 	影片	口語 評量

<p>活動二 水對身體的重要性</p> <p>三、認識水對身體的影響 - 學生分組討論(10') 飲料、牛奶、湯可以代替水嗎? Can we replace water with drinks, milk, or soup? Why not? What happens if we don't drink water? We may dehydrate or die.</p> <p>When do you drink water? I drink water when I am thirsty.</p> <p>四、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? We need water, juice, soup...etc.</p> <p>What do you need when you want to make your muscles stronger? Protein</p> <p>What do you need when you want to make your bones stronger? Calcium.</p> <p>五、小組設計海報: 認識五大營養素</p>		<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p> <p>實作 評量</p>
	海報	

單元架構

Unit 2-1 向傳染病說不

Say "NO" to
Infectious
Disease
向傳染病說不

Infectious Diseases
傳染病

What is an infectious disease?
什麼是傳染病

Is it a disease or an infectious disease
疾病還是傳染病

What should we do when we are sick?
生病該怎麼辦?

Where do viruses get into our bodies?
傳染病從哪裡進入人體呢?

The serious infectious diseases in history.
歷史上的傳染病

Prevent infectious diseases
預防傳染病

How do we prevent getting infectious
diseases?
如何預防傳染病

How do we know that we're sick?
怎麼知道自己生病了?

AIDS
愛滋病

What is AIDS?
什麼是愛滋病?

How to prevent AIDS?
如何預防愛滋病

How do we treat AIDS patients?
如何對待愛滋病感染者?

Staying Healthy
保持健康

Getting to know healthy examinations.
認識健康檢查

The healthy examinations at school.
學校的健康檢查

Our family's health matters, too.
家人的健康也很重要

主題名稱	向傳染病說不	教學設計者	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學 雙語教師團隊	
學習對象	四年級上學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)	
學習內容	健康生活安全行			
學習目標	表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適			
教學資源	Computer, DVD			
學科英語詞彙	<ol style="list-style-type: none"> a fever, a headache, an earache, running nose, sore throat, stomachache, diarrhea, muscle ache, rash, diseases, virus, germ, throwing up, dizzy, no energy, death. See a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wash your hands. Wear a mask. Get a flu shot. Don't go to public places. Get enough sleep. Exercise well. Eat well. I have... a cold, the flu, a fever, a runny nose, a headache, a cough, blisters, Dengue fever prevent, AIDS., HIV., share, needles, safe, sex, bring, bowls, chopsticks, feeling, hurt, pain, dizzy, fever, sad, happy, exams, healthy 			
學科英語句型 (視教材內容)	<ul style="list-style-type: none"> - What are diseases? - What should you do when you are sick? See a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wear a mask. - What happens when you're sick? a fever, a headache, an earache, a toothache, a stomachache, diarrhea, muscle ache, rash, throwing up, dizziness, death - Has anyone had a shot before? What body parts do you have? head, hands, eyes, ears, mouth, and nose - What is AIDS? - How do you feel? (pain, fever, dizzy, sad, happy) - How do you prevent AIDS/ COVID-19? - Don't share needles. - Use your bowls and chopsticks. (Please wear a mask 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 			
教學單元一：傳染病			教學 資源	評量
第 1 節 生病不要趴趴走 活動一、什麼是傳染病 Warm-up 一、認識傳染病-影片觀賞。(5') 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) T: What happened in the video? S: 學生自由發表。 T: Yes. People get sick because diseases spread easily and fast. It's difficult for us to prevent from getting sick.			You Tube	口語 評量

<p>Main teaching. 活動二、疾病還是傳染病</p> <p>二、認識傳染病~什麼是傳染病?(10') 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 <u>enterovirus</u>, coronavirus 為例， 可介紹這幾個傳染病的專有名詞、疫苗 vaccine)</p> <p>T: What are infectious 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) (介紹 virus 就好，不用談 germs，但要強調會傳染，要介紹“飛沫傳染” droplet infection 的單字)</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, dizziness, death)</p> <p>活動三、生病該怎麼辦? 三、小組討論發表 (15') 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。 (See a doctor. Stay home and rest. Drink some water. Wear a mask.)</p> <p>T: Why do you have to stay at home? S: Because... T: Yes. When we are sick, we stay at home. We shouldn't go to public places. This is how to stop viruses from spreading to your family or friends.</p> <p>活動四、傳染病從哪裡進入人體呢? 四、認識傳染病~傳染病侵入的途徑。(10') 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 can adhere to your body, especially your mouth, nose, eyes, and hands. They can then spread throughout your entire body and make you sick. T: So, please remember to wear a mask, wash your hands frequently, and don't touch your eyes without washing your hands.</p> <p>Wrap-up</p>	<p>圖卡</p> <p>You Tube</p>	<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p>
--	---------------------------	-----------------------------------

教學單元二：預防傳染病	教學資源	評量
<p>第二節 傳染病的防治</p> <p>Warm-up.</p> <p>活動一、歷史上的傳染病</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>教師揭示「歷史上曾發生的的流感大流行疫情彙整表」，藉由流感造成死亡數據的呈現，讓學生重視個人健康的管理與維護</p> <p>活動二、如何預防傳染病</p> <p>二、教師引導學童針對落實流感、腸病毒及其他傳染病的防治方法，進行小組討論與口頭發表。(20')</p> <p>T: Do you remember that XXX got enterovirus/flu? What did they 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, they stayed at home. What happens if three students get enterovirus? What will happen to all of us?</p> <p>S: 學生自由發表。</p> <p>T: That's correct. None of us will have class. We will stay at home instead of coming to school. So, what should we do if we want to avoid getting enterovirus or the flu? (讓學生討論如何避免感染的方法，討論發表後，老師做下面的歸納)</p> <p>1. 勤洗手(Washing hands frequently)</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>"Remember to wet your hands first. Use soap. Rinse your hands. Dry your hands."</p> <p>"When should you 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) 教師請問洗手、戴口罩可以確定不生病嗎? Are washing hands and wearing masks the best ways to stop us from getting sick? 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 Has anyone had a shot before?</p>	<p>You Tube</p>	<p>口語評量</p>

<p>Yes/No. How did you feel after getting the shot? 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 Getting enough sleep, exercising, and eating well are good ways to keep yourself healthy.</p> <p>6. 打疫苗</p> <p>活動三、怎麼知道自己生病了？ 三、你怎麼知道生病了？(15') 請學生發表生病時不舒服的症狀 T: How do you know that you're sick? S: 學生自由發表。 I don't feel well. I don't have any energy. I have a cold. I've got the...</p> <p>Wrap-up 教師歸納每一種傳染病會有特定的症狀。 流感 flu: 發燒、頭痛、咳嗽、流鼻水 (a fever, a runny nose, a headache, cough...) 腸病毒: 手、足、口出現泡疹 (I have blisters on my hands and in my mouth.) 登革熱 Dengue fever : 發燒、頭痛、肌肉、關節痛、出疹 (Fever, headache, muscle ache, rash)</p>		口語評量
<p>教學單元三:愛滋病</p>	教學資源	評量
<p>第三節 認識愛滋病(10')</p> <p>一、引起動機: 教師在黑板展示 Acquired (後天)、Immune (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>活動一、什麼是愛滋病 二、什麼是愛滋病?(20') What is AIDS? It is caused by a virus that enters the body through blood or sexual activities. (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>		口語評量

<p>活動二、如何預防傳染病</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. 愛滋病如何防範: 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>How can you prevent getting AIDS? Don't share needles. Use your bowls and chopsticks. Have safe sex.</p> <p>活動三、如何對待愛滋病感染者？</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') https://youtu.be/KM7HT30mzXI</p> 	<p>You Tube</p>	
<p>教學單元四: 保持健康</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>第四節 健康一把罩</p> <p>Warm-up</p> <p>活動一、認識健康檢查</p> <p>一、引起動機(10')</p> <p>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>活動二、學校的健康檢查？</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 How did you feel after getting the shot? I felt pain/ scared/ uncomfortable.</p>	<p>圖卡/ PPT</p>	<p>口語評量 口語評量</p>

<p>(2) 為什麼學校要做健康檢查? Why do you need to have a health exam at school? To make sure we are healthy.</p> <p>(3) 如何將學校所學應用到家人的關心</p> <p>Wrap-up. 活動三、家人的健康也很重要 三、綜合活動(10') 學生彼此分享經驗，如何因為自己的建議改善了家人的健康? (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>		口語評 量
---	--	----------

單元架構

Unit 3-1 寶貝牙齒



主題名稱	寶貝牙齒 Teeth	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部 雙語教師團隊
學習對象	四年級上學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)
學習內容	健康生活安全行		
學習表現	<p>健康</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-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>英語</p> <p>II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>		
學習目標	<p>健康</p> <p>1.能認識牙齒的名稱及主要功能。</p> <p>2.能了解口腔保健的重要。</p> <p>3.能養成口腔清潔的習慣。</p> <p>英語</p> <p>4.能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</p> <p>5.積極參與各種課堂練習活動。</p> <p>6.能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</p>		
教學方法	<p>1. 視聽設備: 電腦、螢幕、投影機</p> <p>2. 教具: 牙刷、牙齒教具</p> <p>3. 延伸教材及網站: 潔牙影片</p>		
教學資源	南一版四年級上學期		
學科英語詞彙	<p>2-1</p> <p>tooth/teeth 牙齒/ toothache 牙痛/ baby tooth 乳齒/ adult tooth 恆齒</p> <p>2-2</p> <p>brush 刷/ cavities 齲齒/ bacterial 細菌</p> <p>2-3</p> <p>gum 牙齦/ up and down 上上下下/ round and round 旋轉</p> <p>from left to right 從左到右/ from side to side 從這邊到另一邊</p> <p>2-4</p> <p>dental floss 牙線/ mouthwash 漱口水/ dental check-up 牙齒檢查</p> <p>2-5</p> <p>dental floss 牙線/ mouthwash 漱口水/ dental check-up 牙齒檢查</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>2-1</p> <p>Q: How many teeth do you have? A: I have _____ teeth.</p> <p>2-2</p> <p>Q: How do you brush your teeth? A: This is the way I brush my teeth.</p> <p>2-3</p> <p>Q: How do you brush your teeth? A: I brush my teeth up and down.</p> <p>2-4</p>		

<p>活動三、掉牙了</p> <p>三、Activities 發展活動 (10')</p> <p>1. T: Have you seen someone lose teeth? S: <u>Yes, I have. / No, I haven't.</u></p> <p>2. T: How many times have you lost your teeth? And did they grow back with new teeth? S: <u>6 times (Or more than six times). Yes, they did.</u> 我們的牙齒掉了以後會不會再長出來?</p> <p>3. T: Can you guess how many times you will grow new teeth? S: <u>1 time (Or more than one time). /No, it won't grow back.</u> 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會?</p> <p>4. T: Are the old teeth different from the new teeth? 第一次長的牙齒和第二次長出來的牙齒有什麼不同? S: <u>Old teeth are smaller, and new teeth are bigger.</u> 老師介紹 old teeth 就是乳齒(baby teeth), new teeth 就是恆齒(adult teeth)，人的恆齒只長一次，恆齒是無法汰換的，因此小朋友要好好照顧恆齒。</p> <p>5. T: At what age will we have adult teeth? Do we have them (adult teeth) at the same time? 每個人換牙的時間都一樣嗎? S: _____</p> <p>四、Summary 師生共同歸納 (10') 教師介紹乳齒和恆齒</p> <p>(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。</p> <p>(2) 每個人換牙的時間約 6~12 歲，但恆齒掉了就不會再長了，整個換牙時間一般需要數年，實際狀況因人而異，所以我們要好好照顧恆齒。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 每一顆牙齒的功能都不同，我們要好好愛護它們，如牙齒感覺不舒服，要告訴家長並盡速就醫。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>		口語 評量
<p>教學單元二: 蛀牙</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>第二節、牙齒清潔(一) (80') How to Brush Your Teeth Properly (1)</p> <p>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。</p> <p>一、Warm up 引起動機</p> <p>教師拿出大型齒模(向健康中心借) 複習牙齒種類及功能</p>		

T: Tell us what the three types of teeth are and their functions.

S: _____ (中英文回答皆可)

參考答案

S1: Incisors – The four front teeth in both the upper and lower jaws are called incisors. Their primary function is to cut food.

S2: Canines – There are four canines in the oral cavity.

They are behind the lateral incisors. Their main function is to tear food.

S3: Molars – The most posterior teeth in the mouth are the molars.

They have broader and flatter surfaces with 4-5 cusps.

They are designed to grind food.

You
Tube

活動一、蛀牙了!

二、Activities 發展活動(10')

1. T: Have you ever had a toothache?

S: _____.

2. T: Do you have a toothache? Why do you have a toothache? Let's watch a film.

'Cavities - The Dr. Binocs Show' (4'41'')

<https://youtu.be/3ZHYQ6f1BhU>



3. T: What do your teeth look like when you have cavities?

S: 黑黑的/有洞.

口語
評量

活動二、怎麼會蛀牙?

三、Discussion 師生討論(10')

2. T: How do you feel when you have bad teeth or bad breath? Why?

S: I feel bad because I have cavities. / There are some bacteria in my mouth.
(cavities/bacteria).

3. T: What's a cavity(蛀牙)?

S: _____.

4. T: Why do people get cavities(蛀牙)?

S: _____.

5. T: What's the correct way to brush your teeth?

四、Summary 師生共同歸納(10')


1. 大人或孩童都可能會產生牙齒疾病

(教師拿出各種牙齒狀況差的圖片給學生看)

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。

<p>4. 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。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>		
<p>教學單元三: 刷牙</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>第三節、牙齒清潔(二) (80') How to Brush Your Teeth Properly (2)</p> <p>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。</p> <p>活動一、我會正確的刷牙</p> <p>一、Warm up 引起動機(10')</p> <p>1. T: Why do you have cavities? S: Because I don't brush my teeth well(舉例).</p> <p>2. T: Do you need to clean your gum? S: No, I don't. / Yes, I do.</p> <p>3. T: Do you know the correct way to brush your teeth? S: I'm not sure. / No, I don't. / Yes, I do.</p> <p>Now, Let's watch a film to see the correct way to brush your teeth. 教師播放一段貝氏刷牙的影片(Bass Method) 'Tooth Brushing- Modified Bass technique' (2'11") https://youtu.be/BapR9J86ZZw</p> <p>二、Introduction 發展活動(25')</p> <p>1. 老師利用牙齒模型展示，如何正確的刷牙。</p> <p>2. T: Let's learn how to brush your teeth with the song. 'Brush Your Teeth' (2'14") https://youtu.be/wCio_xVlgQ0</p> <p>3. 歌曲教唱(放慢、正常速度)</p> <p>4. T: How do you brush your teeth? Show us. S: This is the way I brush my teeth.</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</p>	<p>You Tube</p>  <p>You Tube</p> 	

<p>Brush your teeth in the morning and night. 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</p> <p>Brush your teeth when the day's begun. 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>5. T: Now, we have learned how to brush our teeth. Who wants to show us how to brush your teeth? (老師選數位學生上台練習)。</p> <p>三、Conclusion 師生共同歸納(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果牙齒生病了要趕快治療，才不會影響健康。 2. 如果沒有做到口腔保健，要立即改進。 <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>		
<p>教學單元四: 牙齒保健</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>第四節、牙齒生病了 (40') Dental Problems & Tooth Diseases</p> <p>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。</p> <p>活動一、為什麼要刷牙?</p> <p>一、Warm up 引起動機(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T: What will happen if you don't brush your teeth? S: I will have cavities/bacteria in my mouth. 2. T: Let's watch a film. 'Here's What Happens If You Stopped Brushing Your Teeth' (3'09) https://youtu.be/4kXrUXDZKuM <div style="text-align: right; margin-right: 100px;">  </div> <p>(播放時有較難懂的內容可隨時暫停並說明)</p>	<p>You Tube</p>	

<p>活動二、保護牙齒好重要</p> <p>二、Discussion 師生討論 (10')</p> <ol style="list-style-type: none"> T: Do you have cavities? S: No, I don't. / Yes, I do. I have () cavities. T: If you do, why do you have them? (小組討論 並寫出至少 3 個答案分享) T: Why do you still get cavities even though you brush your teeth every day? S: Because I have a lot of candies/sweets/sugar. T: Do you brush your teeth right after eating? S: No, I don't. / Yes, I do. T: How do you keep your teeth healthy? S: _____. <p>三、Discussion 師生討論(15')</p> <ol style="list-style-type: none"> T: Did you go to the dentist? What did the dentist say? S: No, I didn't. / Yes, I did. Use the floss to clean your teeth / or use mouthwash. T: What's the correct order? S: wash first and floss second. 老師請明眸皓齒的學生來分享保潔牙齒的方法 T: What will happen if you don't cure the cavity? S: I will feel pain. T: How do bad teeth affect our lives? S: We don't want to eat anything when you have a toothache. / We don't want to do anything. T: 蛀牙後很多東西不能吃，營養攝取不足，容易生病。 蛀牙會造成口臭，不敢開口說話，影響人際關係。 T: How do you prevent (預防) cavities? S(1): Brush your teeth in the morning and before bed every day. S(2): Have a balanced diet and eat fewer sweets. <p>老師補充</p> <p>T(1): Regular dental examinations are important! (Twice a year) (2): Use dental floss to remove food from the gaps between our teeth. (3): Use Fluoride mouthwash (含氟漱口水) once a week. (We do it at school.)</p> <p>8. 學生自我檢核：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>四、Summary 師生共同歸納(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	口語 評量	
--	----------	--

教學單元五: 我的牙齒	教學資源	評量
<p>第五節、做牙齒的好主人 (40') Caring for Your Teeth</p> <p>重點: 牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助消化, 還可以維持好看的臉型、幫助正確發音, 擁有整齊的牙齒對生理和心理都很重要。</p> <p>Our teeth play such an important role in our lives. They help us chew and digest food. We use them to talk clearly, and they support our faces as well in its shape. Having straight and even teeth is important mentally and physically.</p> <p>一、Warm-up: 引起動機(5')</p> <p>先複習三種牙齒的功能</p> <p>S1: Incisors – Food-cutting teeth in the front. S2: Canines – Teeth that are capable of tearing food into pieces. S3: Molars – The teeth in the molars that are used to grind food. T: 我們用牙齒進食 將食物咬碎, 以便腸胃吸收營養, 因此細嚼慢嚥對身體非常重要</p> <p>活動一、如何保持牙齒健康</p> <p>二、Discussion 師生討論(15')</p> <p>1. T: How can we have healthy teeth? (小組討論並在寫在白板與全班分享) 參考答案 (1) Take good care of your teeth. (2) Visit your dentist on a regular basis. (3) Have a balanced diet. (4) Have fluoride treatment twice a year. (5) Take care of your oral health. (6) See your dentist when having oral problems.</p> <p>2. 教師播放影片(從影片中檢視答案) https://youtu.be/aOebfGGcjVw</p>  <p>3. T: Let's check the answers together.</p> <p>活動二、我的牙齒整齊嗎?</p> <p>三、Development 發展活動(10')</p> <p>1. T: Do your teeth look nice? S: _____.</p> <p>2. T: Why aren't some teeth in a straight line? S: _____.</p> <p>3. What will happen to you if your teeth are not in a straight line? S: _____.</p> <p>4. 教師講解, 如果有任何牙齒不正的問題, 請牙醫師判斷, 嚴重者須做牙齒矯正, 矯正期間, 口腔衛生更為重要</p>	<p>1.視聽設備: 電腦, 螢幕, 投影機。</p> <p>2.教具: 牙刷、牙齒教具。</p> <p>3.延伸教材及網站: 潔牙影片。</p>	<p>口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

三、Conclusion 老師歸納(10')

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. 蛀牙了如果不趕快治療，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。
3. 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。
4. 經常吃過度精緻食物，可能導致牙齒鬆動、牙齦退縮。芹菜、香菇、芭樂、薄荷是對牙齒有益的食物。
5. 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。
6. 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。

~第五節結束~

參考資料:

牙齒排列不整齊或上下排牙齒的咬合異常，稱為「咬合不正」。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。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。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。

參考資料:

什麼是牙周病？

如果長期未處理牙齒問題，則容易引發牙周病。是世界最普遍的疾病，也是成人牙齒脫落的主因。

- (1) 「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。
- (2) 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。
- (3) 牙周病有哪些症狀？會復原嗎？
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

單元架構

Unit 3-2 寶貝牙齒



主題名稱	寶貝牙齒	教學設計者	宜蘭縣宜蘭市新生國民小學 雙語教師團隊	
學習對象	四年級上學期	學習節次	7 節課(280 分鐘)	
學習內容	健康生活安全行			
學習目標	1、認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同功能 2、能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 3、能了解自己的牙齒，做好牙齒的主人。			
教學資源	Computer, DVD			
學科英語詞彙	adult, children, milk teeth (primary/temporary teeth), permanent teeth (secondary teeth), tooth/teeth, incisors, canines/cuspids, premolars/bicuspids, molars, wisdom teeth, chew, digest, gum, cavities, dentist, nurse, upper jaw, lower jaw, bleeding gums, painful chewing problems, tooth loss, use fluoride, crooked teeth, toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss Eight incisors -> Incisors are for cutting food. Four canines, also called cuspids -> Canine teeth are for tearing food. Eight premolars, also called bicuspids Twelve molars, including four wisdom teeth -> Molars are for grinding food. Most adults have 32 teeth, called permanent or secondary teeth. Children have 20 teeth called primary, temporary, or milk teeth. There are ten teeth in both the upper and lower jaw.			
學科英語句型 (視教材內容)	- How many teeth do you have? I have ____ teeth. - What are they? They are incisors, canines, premolars, and molars. - What happens if you have gum disease? Bleeding gums, painful chewing problems, or even losing your tooth. *Brush your teeth after you eat. *Use dental floss before you brush your teeth. *See a dentist every six months. *Use fluoride. *Don't eat too much candy. - Why do you have 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 gum disease? Brush my teeth properly. See a dentist.			
教學單元一:牙齒的重要性			教學資源	評量
第一節 寶貝牙齒〈一〉 一、蛀牙蟲-影片觀賞。(5') https://youtu.be/Nz-00Qk4iR0				You Tube

<p>一、請學生拿出鏡子，並從鏡中觀察自己的牙齒。(15')</p> <p>認識牙齒：牙齒分為三大類，門齒、犬齒、臼齒。</p> <p>T : How many teeth do you have? S : I have ____ teeth.</p> <p>T : What are they? S : They are incisors, canines, and premolars.</p> <p>T : How many incisors do you have? S : I have eight incisors.</p> <p>T : How many canines do you have? S : I have four incisors.</p> <p>T : How many premolars do you have? S : I have eight premolars.</p> <p>活動二、牙齒的功能</p> <p>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</p> <p>Incisors are for cutting food. Canines are for tearing food. Molars are for grinding food.</p> <p>二、問題討論：如何愛護我們的牙齒(10')</p> <p>(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</p> <p>*Brush your teeth after you eat. *Use dental floss before you brush your teeth. *See a dentist every six months. *Use fluoride. *Don't eat too much candy.</p> <p>活動三、定期檢查牙齒</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>影片欣賞-定期檢查牙齒：培養兒童定期檢查牙齒。(15')</p> <p>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。</p> <p>T : What is this video about? S : Toothbrush, toothpaste, mouthwash, toothpick, dental floss – these are essential tools for oral care. Teeth are important for everyone, and we need to take care of them.</p>	<p>You Tube</p>	<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p>
<p>教學主題三:牙周病</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>

第三節 爸爸牙齒生病了

活動一、認識牙周病

一、引起動機(10')

教師分享一段網路文章-牙齒離家出走

(<https://reurl.cc/V1DEKb>)



網路
文章

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？

T : Why do you have gum disease?

S : Because I don't brush my teeth after I eat.

I like to eat candy, and I don't brush my teeth properly.

T : What should you do if you have gum disease?

S : Go to see a dentist.

T: What happens if you have gum disease?

S: You may experience toothache, chewing problems, and loss of appetite.

T : Do you know how to brush your teeth properly?

S : Yes/No

T: Can you show me how you brush your teeth?

S: Let me demonstrate how to brush your teeth properly.

活動二、預防牙周病

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。

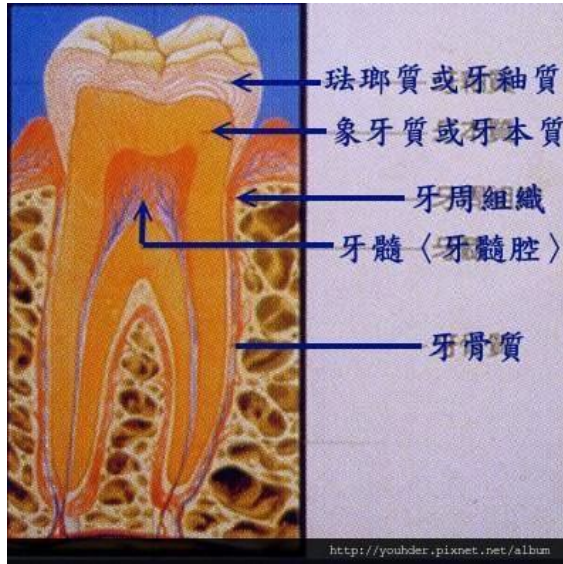
We eat all the time.

Our mouths are full of bacteria.

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

口語
評量

<p>※如何預防牙周疾病？</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>T : How do you prevent gum diseases?</p> <p>S : Brush your teeth after you eat. Use dental floss before you brush your teeth. See a dentist every six months. Use fluoride. Don't eat too much candy.</p>		口語 評量
<p>教學單元四:看牙醫</p>	教學 資源	評量
<p>第四節 了解自己的牙齒〈一〉</p> <p>活動一、健康的牙齒 vs.蛀牙</p> <p>一、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')</p> <p>活動二、怎麼會蛀牙？</p> <p>二、問題討論(15')</p> <p>(1) 請學生想一想為什麼會蛀牙？</p> <p>(2) 是否曾因為蛀牙而去看醫生？</p> <p>(3) 蛀牙會有什麼症狀？</p> <p>(4) 蛀牙後如果沒有矯治，可能會帶來什麼後果？</p> <p>T : Why do you have cavities?</p> <p>S : I eat too much candy, and I don't brush my teeth properly. I also didn't brush my teeth after eating.</p> <p>三、教師歸納(15')</p> <p>(一) 蛀牙的過程：醣類食物+細菌〈牙菌斑〉</p> <p>(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。</p> <p>Our mouths are full of bacteria. If you don't brush your teeth well, you might get a cavity or gum disease.</p>	圖卡 /PPT	口語 評量 口語 評量



(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)

1. 輕度蛀牙期【見圖一】：

在侵蝕的初期，除了牙醫師可發現沒任何不舒服的感覺。

T : What is a cavity?


S : It is a hole in my tooth.

T : What will the dentist do if you have a cavity?

S : The dentist will fill the cavity hole.



口語
評量

<p>2.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。</p>  <p>3.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。</p> <p>(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。</p> <p>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.</p>		口語 評量
<p>教學單元五: 看牙醫</p>	教學 資源	評量
<p>第五節 了解自己的牙齒〈二〉</p> <p>一、影片觀賞(20') 驚遇奇航-口腔保健之旅 (https://www.youtube.com/watch?v=6tSinbUua_g)</p> <p>活動一、清潔牙齒</p> <p>二、發展活動</p> <p>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。</p> <p>1. 教師引導學童思考並發表 (20')</p> <p>(1)如何潔牙？潔牙的工具有哪些？潔牙的時間點為何？</p> <p>(2)多久檢查一次牙齒？</p> <p>(3)多久使用一次含氟漱口水？</p>	You Tube	口語 評量

<p>T: Do you know how to brush your teeth properly? T: How often do you go to the dentist? T: How often do you use fluoride?</p> <p>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。</p> <p>活動二、鱷魚先生看牙 三、綜合活動(10') 鱷魚先生看牙醫</p>  <p>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。</p> <p>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?</p> <p>T: What is a cavity? S: It is a hole in the tooth. T: What should you do if you have a cavity? T: How often do you go to see a dentist? T: How often do you use fluoride?</p>	<p>教具</p>	<p>實作 評量 / 口語 評量</p>
<p style="text-align: center;">教學單元六: 健康的牙齒</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>第六節 做好牙齒的主人</p> <p>1、引起動機 細菌大戰-影片觀賞(10') (https://youtu.be/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?</p>  <p>活動一、食物和牙齒有關係 2、發展活動(20') 〈一〉閱讀課文並討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 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? <p>T: Do you chew your food properly? S: Yes/No T: Why? Why not? T: What kinds of food are good for your teeth? S: Food like Fish, chicken, pork, beef, eggs, beans, milk, cheese, yogurt, and tofu is good for my teeth.</p>	<p>You Tube</p> <p>課本</p>	<p>口語 評量</p>

<p>活動二、我的牙齒有整齊嗎？</p> <p>〈二〉檢視自己的牙齒</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>T: Are your teeth growing straight? S: Yes/No</p> <p>T: What happens if you have crooked teeth? S: We can't speak well, chew properly, or brush our teeth effectively. We need to see the dentist to have them adjusted.</p> <p>〈三〉教師講解</p> <p>※牙齒不規則排列之現象或牙齒的咬合異常，稱為『咬合不正』。</p> <p>※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。</p> <p>※發音異常，例如講話漏風、口齒不清等。</p> <p>※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。</p> <p>※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中的困擾，例如交友、擇偶、求職升遷方面，影響到心理及人格發展。</p> <p>T: What happens if you have crooked teeth? S: We can't chew properly, speak well, or brush our teeth properly. T: What should you do if you have crooked teeth? S: Go see a dentist to fix the crooked teeth.</p> <p>活動三、釣魚大賽</p> <p>〈四〉綜合活動(10')</p> <p>釣魚大賽</p> <p>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。</p> <p>T: Guess what it is. T: Go and find the right picture.</p>	<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p> <p>教具</p> <p>實作 評量</p>	<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p> <p>實作 評量</p>
--	--	--

單元架構

Unit 4-1 我們真的不錯



主題名稱	我們真的不錯 Me	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部 雙語教師團隊
學習對象	四年級上學期	學習節次	5 節課(200 分鐘)
學習內容	健康生活安全行		
學習表現	<p>健康</p> <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>英語</p> <p>II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>1-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>		
學習目標	<p>健康</p> <p>1.讓學童探索自己，了解自己與他人，進而肯定自己與他人</p> <p>英語</p> <p>4.能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</p> <p>5.積極參與各種課堂練習活動。</p> <p>6.能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</p>		
教學資源	南一版四年級上學期		
學科英語詞彙	<p>3-1</p> <p>special 特別 / unique 獨特</p> <p>3-2</p> <p>pieces 片/張/toilet paper 廁紙 / good at 擅長</p> <p>3-3</p> <p>problem 問題/solve 解決 / thought 想法 / negative 負面 / goal 目標 / personal 私人的</p> <p>suggestion 建議 / better 更好</p> <p>3-4</p> <p>reach 達到 / suggestion 建議 / goal 目標 / reach 達到</p> <p>3-5</p> <p>check 檢查 / suggestion 建議</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>3-1</p> <p>T: Who is the most special/unique person in your life?</p> <p>S: I think _____ is special/unique because he/she is _____.</p> <p>I agree. / I disagree because _____.</p> <p>I think I am special/unique because I _____.</p> <p>3-2</p> <p>T: How many pieces of toilet paper do you have?</p> <p>S: I have _____ pieces of toilet paper.</p> <p>T: What are you good at?</p> <p>S: I am good at _____.</p> <p>3-3</p> <p>T: How can you make yourself better?</p> <p>S: I can _____, _____, and _____.</p> <p>3-4</p> <p>T: Tell us your goals.</p> <p>S: My goals are _____, _____, and _____.</p>		

	<p>T: How did you reach your goals? S: I reached my goals by doing _____. S: I didn't reach my goals because _____.</p> <p>T: Did you reach your goal? S: Yes, I did. / No, I didn't. T: Tell me how you reached your goal. S: I _____, _____, and _____.</p> <p>3-5 T: Did you reach your class goals? How did you do that? S: Yes, we _____. No, we didn't because _____.</p> <p>T: What can we do to get closer to our goals? S: We can _____.</p> <p>T: Does anyone notice any changes after we set our class goals? S: Yes, _____. / No, _____. T: We haven't reached some of the goals. What can we do? S: We can _____.</p>		
<p>教學單元一：探索自我</p>		<p>教學 資源</p>	<p>評 量</p>
<p>第一節 Self-exploration 探索自我 (40') 重點：Getting To Know Ourselves. 讓學童學習探索自我、了解自己。</p> <p>活動一、我最獨特</p> <p>一、Warm Up 引起動機(15') The Magic Box 「獨特箱」的祕密。/ Talking to a special person 與神秘人對話(手機自拍模式)</p> <p>1. T: Could anyone tell me who the most special student is in our class? S: I think _____ is special/unique because he/she _____. 教師先特別製造神祕感，問學童心中認為最獨特的人是誰？</p> <p>2. T: Look at me, what's this in my hand? S: It's a box. / It's a cellphone/tablet.</p> <p>3. T: Here is a Magic Box/cellphone/tablet that will show you the most special/unique person. 教師說明這個獨特箱/手機/平板能讓我們知道誰是最獨特的人。</p> <p>4. T: You may come and find out who this person is, but you can't tell anyone this secret. And, you have to say one thing about how special this person is. (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: Yes, I think each one of you is very special. You are special in different ways.</p> <p>5. T: Have you seen our class's most special/unique student? Do you agree? S: I agree. / I disagree because _____.</p> <p>6. 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。</p>		<p>手機/ 平板 / 鏡子</p>	

<p>活動二、每個人都很特別</p> <p>二、Self-exploring 探索自我(15')</p> <p>1. T: Write down three good points of 3 classmates on different Post-it notes 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。</p> <p>2. T: Please do not make fun of others. Be nice and be polite. Don't write bad words. 教師要強調不可拿對同學的比喻來開玩笑。</p> <p>3. S: I think they are special because they _____. 說出自己對他人的想法。 (1). xxx likes rabbits. He can run very fast. (2). xxx is good at Chinese. (3). xxx is friendly to me.</p> <p>活動三、更了解自己</p> <p>三、Reflection 內省與發表(5')</p> <p>請學童依下列題目進行內省與發表。</p> <p>1. T: Do you agree with what they said about you? S: I agree. / I disagree because _____. 同意同學對你的看法嗎？請說明理由。</p> <p>2. T: Do you know yourself? Can you tell us how special you are? S: Yes, I think I am special/unique because I _____. 從上面活動中，你是不是更了解自己了？舉例說說看。</p> <p>四、Conclusion 師生共同歸納(5')</p> <p>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>	便利貼	口語 評量
<p>教學單元二: 肯定自己</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>第二節 Being Assertive 肯定自己 (40')</p> <p>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。</p> <p>活動一、我有很多優點</p> <p>一、Warm up 引起動機(20')</p> <p>Toilet paper activity:</p> <p>1. 先將學童分組，一組四至六人。(先組內分享)</p> <p>2. T: Here is a roll/ a bag of toilet paper. Please take as much as you want. 教師遞給小組一捲衛生紙，要每個學童拉下一段，每個人拿到的數量可能不同</p> <p>3. T: Please tear the toilet paper along the dashed line and pile it up before you. 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。</p> <p>4. T: How many pieces of toilet paper do you have? S: I have _____ pieces of toilet paper.</p>	衛生紙	口語 評量

<p>T: I want you to tell your teammates how good you are based on how many pieces of toilet paper you got.</p> <p>For example, I have three pieces of toilet paper, then I say, "I am good at _____, _____, _____ and _____."</p> <p>教師再告知他們，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。</p> <p>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。</p> <p>6. 分享: T: I will ask one/two from each team to tell us how good he/she is. 每組抽一、兩個人發表。</p> <p>活動二、改善壞習慣</p> <p>二、Class Activities 活動(18')</p> <p>1. T: How do you feel After listing all your strengths? 發現自己優點的感覺如何? S: _____ (中英文回答皆可)</p> <p>2. T: Do you think you got enough toilet paper? 你覺得你拿的衛生紙張數夠多嗎? S: _____ (中英文回答皆可)</p> <p>3. T: I love myself, even if I am not perfect. I can make myself better. 老師帶學生讀出「我愛我自己，即使我不是完美的，我會努力讓自己更好」</p> <p>三、Conclusion 師生共同歸納(2')</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>		口語 評量
<p>教學單元三: 修正自己</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>第三節 (40')</p> <p>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。</p> <p>一、Warm up 引起動機(2')</p> <p>老師準備卡通人物與翦影</p> <p>T: Look at the picture. Can you guess who they are? S: They're _____. T: Yes, you are so smart.</p>	<p>圖卡 /PPT</p>	

活動一、發現壞習慣

二、Group Discussion 小組討論(36')

口語
評量

Example:

Lion King likes to eat snacks but is too lazy to brush his teeth. He doesn't brush his teeth until his mom asks him to do so. One day, he had a toothache. He went to the dentist. When he opened his mouth, some snack pieces were on his teeth.

獅子王喜歡吃零食，但是他太懶不刷牙，直到媽媽叫他去刷牙，有一天他牙齒痛去看牙醫，當他張開嘴，牙齒上還有些許零食。

- Problem 1. To set an alarm.
(underline) 2. Brushing teeth after each meal to avoid cavities.

Part 1

T: Now I will pass six problems, and each team has to try their best to solve the problem.

Let's spend 2/5 minutes working on these problems. Please underline the problem first (2 mins) and later write down your group suggestions on the whiteboard (5mins).

A likes to play outside(外面) with his friends after school. However, if his friends don't want to play with him, he will get angry and shout at them. Sometimes, he runs after(追趕) them and tries to hit(打) them. Everyone can't say 'No' to him and is afraid(害怕) of him.

人物 A 一放學就常常在外面玩，如果朋友說不要跟他玩，他就會生氣對著大家大叫。有時候他會追在朋友後面想打他們，大家都不能對他說“不”，大家都怕他。

B has a lot of toys, and he likes to show (展示) his new toys to his friends. Sometimes, he makes fun of(取笑) his friends by saying, "Look at what I have! You can't buy this toy because you don't have the money." He also(也) thinks he's better than his friends.

人物 B 他有很多玩具，很愛在他的朋友面前展示自己的新玩具。有時他會取笑朋友，告訴他們“你看我有什麼，因為你們沒有錢，你們沒有辦法買”，他也覺得自己比所有朋友優秀。

C likes to read comic books(漫畫書) and play online(線上) games at home.

He doesn't like any subjects, and he doesn't know how to study. He always gets low test scores and forgets to hand in his homework on time. His mom is worried about his performance at school.

人物 C 喜歡在家裡看漫畫和玩線上遊戲。他不喜歡全部科目也不知道如何學習，他考試得到很低的分數，也會忘記準時交作業，媽媽很擔心他在學校的表現。

D is friendly to his friends. He always helps his friends at school. However, he is getting heavy(越來越胖) because he likes to eat. He likes all kinds(所有種類) of food. When he eats, he doesn't know when to stop(停止).

人物 D 對朋友很友善，在學校總是會幫助朋友。但是因為他喜歡吃東西，他越來越胖，他喜歡所有的食物。當他開始吃就不知道何時停止。

E likes to look into the mirrors(鏡子) because she wants to look pretty(漂亮) all the time. She spends most of her time getting dressed, brushing her hair, and buying new clothes online(上網). She always worries about her look. She wants to look "Perfect!"

人物 E 總是照鏡子，因為她要想任何時候看起來都很漂亮。她喜歡花時間梳頭髮、打扮和上網買衣服，她總是擔心她的外表，她想要看起來很“完美”。

F always gets 100 on tests because he likes studying. When(當) his friends ask him for help with their homework problems, he always says "No." He doesn't want to help his friends because he wants to be the best in his class. So, he doesn't have any friends.

人物 F 常常考試滿分，因為他很喜歡讀書。當朋友請教他回家作業問題時，他總是說“不要”，他不想要幫助朋友，因為他總想要自己是班上最棒的。所以他沒有任何朋友。

口語
評量

活動二、改善壞習慣

Part 2

Do you have any bad habits?

Can you think of one thing that you want to improve about yourself?

Tell me what you can do to improve it. Give me 2 to 3 examples.

(You can ask your teammates if you need any suggestions.)

One bad habit:	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
What can you do to make yourself better?							
1.							
2.							
3.							

表格/
學習
單

三、Conclusion 結論(2')

1. 每個人都不完美，讓自己經過不斷的努力更進步。
2. 學習單: 下週再分享你進行得如何?

~第三節結束~

教學單元四: 我做不到	教學資源	評量
<p>第四節 I Can Do it! 我做不到 (120')</p> <p>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。</p> <p>活動一、設定目標、讓自己愈來愈好</p> <p>一、Warm up 引起動機(30')</p> <p>1. T: Did you reach your goal? S: Yes, I did. /No, I didn't.</p> <p>2. T: Tell me how you reached your goal. S: I _____, _____, and _____.</p> <p>每位學童依自己紀錄表檢視是否達成的目標，並分享自己如何如達成目標，或是小天使如何協助或陪伴完成等等。當學生完成他的目標時讓全班給予鼓勵，老師也給予口頭上的鼓勵。</p> <p>3. 對於因為某些因素無法達成目標的同學，我們可以如何協助他們? T: Who can help them? What can they do? (suggestions) S: They can _____.</p> <p>對於未能達成目標的同學，可以給予他們多一點的時間來完成。</p> <p>活動二、讓我們的班愈來愈好</p> <p>二、引導學童思考班級可以改進的地方(10')</p> <p>1. T: Each team writes down three problems our class has on the whiteboard. Let's set goals for our class. Any ideas? S: I think our class _____.</p> <p>班上可能也面臨了一些共同的問題，每組寫下來三個你們認為要改進的問題</p> <p>2. T: Most of the students agreed the three problems are _____, _____ and _____. Do you agree with them? 大部分學生提到三個共同的班級問題，你們同意嗎? S: Yes, _____.</p> <p>3. T: What can you do to improve them? Does anyone want to share your ideas? S: _____.</p> <p>全班提出方法如何解決問題</p> <p>4. 在全班達成共識時，讓學生一起將目標大聲念出，可在黑板的角落設置一個目標達成與否的提醒，老師時時給予鼓勵。</p> <p>四、Conclusion 結論:</p> <p>1. 每個人設定目標，努力不懈，一定可以讓自己更好。</p> <p>2. 班級就是一個大家庭，有問題大家一起處理，可以讓班級更好。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>		<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p>
教學單元五: 我們做不到	教學資源	評量

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。

活動一、班級目標有達成嗎？

一、檢核班級目標

1. T: Here are the goals we set last week. Did we reach our goals?

全班共同檢核前一周設定的班級目標是否達成。

S: Yes, we reached _____ but didn't reach _____.

對於全班以達成的目標老師給予鼓勵，也請全班給自己一個掌聲。

2. T: We haven't reached some of the goals. Why? What can we do?

S: Because _____. We can _____.

對於尚未達成的目標，是否有改善，如未能如期改善的原因為何？

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。

3. T: Does anyone notice any changes after we set our class goals?

S: Yes, I do. / No, I don't.

引導學童思考班級目標達成後，對班上的影響有哪些面向。

活動二、我們一起共好

二、引導學生思考[自發互動共好]的概念

1. T: Who is good at Chinese/ math/ English? Please share how you study it with us.

S: _____(中英文皆可)

T: They spend much time studying (in cram schools).

You have to study hard, too. You can ask them if you have questions.

2. T: Who has a lot of friends in class?

S: _____(人名)

T: Who is their friend? Raise your hand and tell us why you like to be their friend.

S: _____(中英文皆可)(老師可將其優點寫在黑板上)

Those are the good things that we can learn from them. We can be better.

3. T: Who is your best friend, and who changes you a lot?

S: _____(中英文皆可)

T: Everyone has their good points. After someone helps you with your _____(math) problems, you become better. I am sure you can use your ability to help others, too. And we all could be better.

教室裡有學生自發的學習，那你們能效仿他們主動學習嗎？與同學間能夠彼此相互扶持，在課業上或是活動中主動相互協助？是否能運用彼此的優勢，讓同學間良性循環的影響，讓大家共好。

三、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。

1.視聽設備：
電腦，螢幕、投影機。

2.教具：空紙箱、鏡子、便利貼、圖卡、捲筒衛生紙。

3.延伸教材及網站：
不衛生股長影片。

口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

~第五節結束~

單元架構

Unit 5-1 拒菸拒酒拒檳榔



主題名稱	拒菸拒酒拒檳榔	教學設計者	新北市新莊區新泰國民小學 陳品蓉	
學習對象	四年級上學期	學習節次	6 節課 (240 分鐘)	
學習內容	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念			
學習表現	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過影片與提問了解一、二、三手菸的產生來源以及其可能造成的健康問題。 2. 能運用生活技能批判性思考，破除電子煙的迷思。 3. 能藉由觀看影片及照片實例的討論認識喝酒，嚼檳榔對健康的危害。 4. 能搜尋資料說服家人，幫忙戒酒或檳榔。 5. 能運用拒絕技能，拒絕煙、酒、檳榔。 6. 能養成並遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 7. 能條列出原因清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場並使用事實證據支持自己的立場。 			
教學方法	以圖片、影片、PPT 等引導學生思考並討論，加以整理歸納，使學生了解抽煙對身體健康所帶來的危害，進而協助家人戒除抽菸、喝酒、嚼檳榔的壞習慣			
教學資源	課本、圖片、PPT、YouTube 影片、學習單			
學科英語詞彙	smoke 抽菸、cigarette(s) 香菸、e-cigarette(s) 電子煙、firsthand smoke 一手菸、secondhand smoke 二手菸、thirdhand smoke、三手菸、hurt 傷害、body 身體、health 健康、brain 腦部、eyes 眼睛、lungs 肺、heart 心臟、quit 戒除、drink alcohol 喝酒、chew betel nuts 嚼檳榔、myth 迷思、sickness 疾病、mouth cancer 口腔癌、stay away 遠離			
學科英語句型 (視教材內容)	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Why is smoking bad for us?" "It hurts our body/health/brain..." 2. "What is firsthand/secondhand/thirdhand smoke?" 3. "What parts of the body could be harmed by smoking?" 4. "Are e-cigarettes better than regular cigarettes?" 5. "No, they also harm our bodies/health." 6. "Why is drinking alcohol/chewing betel nuts bad for us?" 7. "It harms our bodies/teeth/eyes/ears..." 8. "Riding a bike/singing is a better alternative to drinking alcohol/chewing betel nuts." 9. "How can we stay away from cigarettes/alcohol/betel nuts?" 10. "We can _____." "I don't smoke/drink alcohol/chew betel nuts." 11. "Smoking cigarettes/drinking alcohol/chewing betel nuts harms our bodies/health." 			
教學單元一：菸與煙的真相			教學 資源	評量

<p>一、引起動機：(8')</p> <p>Greeting</p> <p>老師詢問學生家裡的大人有什麼會影響健康的壞習慣,學生一邊回答,老師一邊以圖卡字卡介紹 smoke cigarettes, drink alcohol, chew betel nuts,並引導學生以英文短句回答</p> <p>T: Does your family have bad habits? What are they?</p> <p>Ss: Yes, my dad smokes / drinks alcohol/chews betel nuts...</p> <p>T: Why are these habits bad? Please read p.26 and 27.</p> <p>Ss: (可用中文回答) 抽菸使肺部變黑,喝酒降低注意力使人意識不清,嚼檳榔傷害牙齒健康</p>	<p>圖卡/ 字卡</p> <p>課本</p>	<p>口語 評量</p>
<p>二、發展活動：(25')</p> <p>1. 老師詢問學生是否聽過一手菸、二手菸、三手菸，請學生討論，接著播放介紹菸害的 YouTube 影片，看完與學生一起討論歸納。</p> <p>T: What is firsthand/secondhand/thirdhand smoke? (學生自由回答)</p> <p>Who is hurt by the three kinds of smoke?</p> <p>Ss: The smoker is hurt by the firsthand smoke.</p> <p>The secondhand smoke hurts the people near the smoker.</p> <p>The thirdhand smoke hurts everyone in the house.</p> <p>2. 老師播放另一 YouTube 影片介紹吸菸對身體的影響和所造成身體器官的傷害，請學生記下影片內容，進行分組搶答(學生邊回答老師邊以器官圖卡介紹英文單字)</p> <p>T: Why is smoking bad for us?</p> <p>Ss: Smoking hurts our <u>body/ health/ brain...</u></p> <p>T: What part of your body could be hurt by smoking?</p> <p>Ss: Brain, eyes, heart, ears, lungs.</p> <p>T: How does smoking hurt the <u>brain/eyes/heart/ears/lungs</u>?</p> <p>(老師輔以動作幫助學生理解)</p> <p>Ss: (中英文回答相關症狀及疾病)</p>	<p>You Tube 影片</p> <p>身體 器官 圖示</p>	<p>口語 評量</p> <p>觀察 評量</p>
<p>三、綜合活動：(7')</p> <p>[總結性-口語評量]：</p>		<p>實作</p>

教學單元二：酒與檳榔	教學資源	評量
<p>一、複習活動：(20')</p> <p>1. Review with questions.</p> <p>老師以是非及選擇題詢問學生關於一手、二手、三手菸還有電子菸的資訊，與學生複習上次學習內容。</p> <p>e.g.</p> <p>T: Thirdhand smoke is better than secondhand smoke. (False)</p> <p>T: Firsthand smoke hurts the smoker. (True)</p> <p>T: Babies could be hurt by firsthand smoke. (False)</p> <p>T: What is an e-cigarette? Is it better than a regular cigarette? (學生自由發表)</p> <p>2. Review body parts/ organs and the impacts of smoking.</p> <p>(1) 老師將繪製好的人體圖放於黑板上，帶學生複習身體部位 (head, neck, arms, chest, eyes, ears..)</p> <p>T: Look at the body picture. What body part is it?</p> <p>S: It's head/neck/ arm/chest/ eye/ ear...</p> <p>(2) 老師拿出前一節所學的身體器官閃示卡帶學生複習，並請學生貼於黑板上的人體圖的對應位置上 (brain, heart, lungs)</p> <p>T: What is this? What are they?</p> <p>S: It's the brain/ heart. They are lungs.</p> <p>T: Where are the organs in our body?</p> <p>Please come and put the cards in the right place.</p> <p>(3) 老師詢問學生抽菸對身體健康的危害是什麼，請學生練習以英文短句回答</p> <p>T: Why is smoking bad for us?</p> <p>S: It hurts our brain/eyes/ears/lungs/heart.</p> <p>(老師請學生可以中文或英文敘述身體可能的症狀)</p> <p>3. Assignment—老師發下學習單講解如何完成，作為當天作業</p>	<p>題目 籤</p> <p>人體 繪圖</p> <p>身體 器官</p> <p>閃示 卡</p> <p>學習 單</p>	<p>口語 評量</p> <p>觀察 評量</p> <p>實作 評量</p>
<p>二、帶入主題：(12')</p> <p>1. Questions to raise awareness of drinking alcohol.</p> <p>老師詢問學生有沒有看過人喝酒？以及喝太多酒會怎麼樣</p> <p>T: Have you ever seen people drink alcohol?</p>	<p>課本</p>	<p>口語 評量</p>

<p>What happens when people drink a lot of alcohol? (學生自由回答)</p> <p>2. Discuss and Read</p> <p>T: Why is drinking alcohol bad for us? (學生中英文發表)</p> <p>與學生討論喝酒可能的壞處後,請學生閱讀課本第 32、33 頁,討論喝酒的缺點,並引導學生幫助別人戒除喝酒的步驟與方法</p> <p>(1). 清楚說明自己的主張</p> <p>(2). 運用事實證據支持自己的立場</p> <p>(3). 了解對方的想法</p> <p>(4). 找到適當的解決方法</p> <p>三、綜合活動:(8')</p> <p>1. Let's practice.</p> <p>請學生 2 人一組運用剛剛討論的結果進行練習邀請自願的學生上台演練</p> <p>T: Pair up. Practice with your partner.</p> <p>2. Wrap up.</p> <p>老師以 PPT 為此課作總結,複習 4 個解決問題的步驟,請學生回家後以今天學到的方法勸導家人改變壞習慣(例如:抽菸、喝酒、不刷牙等)。</p> <p style="text-align: center;">~~第 3 節結束~~</p>	PPT	口語 評量
<p>一、引起動機 (Introduction) : (10')</p> <p>1. 老師詢問家人有吸菸習慣的學生有沒有執行規勸家人的任務以及成效</p> <p>T: Did anyone tell your family to quit smoking/drinking alcohol...?</p> <p>How did it go? (學生自由回答分享,老師加以引導鼓勵發表)</p> <p>老師與全班檢討可以怎麼說怎麼做更好。</p> <p>2. 老師拿出檳榔的圖片,詢問學生是否知道是什麼以及其他相關資訊(老師以圖卡字卡介紹 chewing betel nuts)</p> <p>T: Do you know what this is? Is it food? Do you eat it?</p> <p>Ss: It's a betel nut. It's not food. No, I don't eat it.</p> <p>T: Do you know who chews it? Why do they chew it?</p> <p>Ss: My uncle chews it. I don't know why.</p> <p>T: Does anyone know more about betel nuts?</p> <p>(學生自由分享,老師引導正確觀念)</p>	圖卡 字卡	口語 評量

<p>二、發展活動: (25')</p> <p>1. Questions, Introduction, and Discussion</p> <p>(1). 老師提問為什麼有些人愛吃檳榔，以及吃檳榔可能造成的身體危害，請學生踴躍發表意見</p> <p>T: Why do people chew betel nuts?</p> <p>Why is chewing betel nuts bad for us?</p> <p>S: It hurts our teeth. Our teeth become red. We may have mouth cancer.</p> <p>(學生中英文回答)</p> <p>(2). 老師播放影片介紹吃檳榔的三大迷思及可能引起的疾病，請學生記錄影片內容，觀賞完，分組搶答關於影片內容的重點，老師整理歸納關於檳榔的三大迷思以及可能引起的疾病 (老師以英文問答時，同時以單字圖卡字卡介紹 myth, sickness, mouth cancer 等字)</p> <p>T: What are the myths of betel nuts?</p> <p>What sicknesses could people have if they chewed betel nuts?</p> <p>(學生中英文回答)</p> <p>2. Read, Discuss and Express</p> <p>老師請學生閱讀課本 p.34~35 拒絕檳榔的 5 個思考與決定的步驟，理解分析問題後找出解決問題的技巧，分組抽籤(題目為不好的邀約)，小組討論，練習以這 5 個步驟與技巧婉拒不好的邀約，與全班分享發表。</p> <p>5 個步驟：</p> <p>(1). 先確定你必須做決定</p> <p>(2). 列出所有的選擇</p> <p>(3). 列出所有選擇的優缺點</p> <p>(4). 做出決定</p> <p>(5). 這是一個健康的好決定嗎?</p> <p>T: Please form a group of 4 and discuss. Share with us what you will do or say.</p> <p>三、綜合活動 : (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出檳榔的缺點以及可能引起的疾病</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 4 節結束 ~~</p>	<p>圖卡 字卡</p> <p>You Tube 影片</p> <p>課本</p> <p>題目 籤</p>	<p>口語 評量</p> <p>觀察 評量</p> <p>口語 評量</p>
---	---	--

教學單元三：向菸、酒、檳榔說不	教學資源	評量
<p>一、引起動機：(10')</p> <p>老師詢問學生是否曾經勉強答應朋友不好的邀約，以及不拒絕的原因是什麼</p> <p>T: Have you ever said yes to your friends' asking even though you didn't like it?</p> <p>Why didn't you like it? If you didn't like it, why didn't you say no?</p> <p>Ss: I was shy/ afraid. I didn't know how to say no.</p> <p>二、發展活動：(25')</p> <p>1. 老師播放影片介紹拒絕的技巧“天龍八不法”，請學生仔細觀賞後邀請學生討論可行性。</p> <p>T: Let's learn how to say no. Take notes when you watch the video clip.</p> <p>T: What did you see in the video? How can we say no? Please share with us.</p> <p>2. 請學生閱讀課本 p.36~37，討論除了課本列出的說法，還可以怎麼拒絕進行“我是大明星”活動，請學生 2 人一組抽籤，以抽出的拒絕技巧演出拒絕的橋段，請其他同學評分</p> <p>(鼓勵學生以英文表演並給予協助，但不強迫)</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>[總結性練習]：</p> <p>以不同邀約（抽菸,喝酒,吃檳榔,翹課,考試作弊...）等出題，隨機邀請學生做出回應，根據其回應與全班學生討論其使用的是哪一種拒絕法，協助學生並找出最適合自己的方法</p> <p style="text-align: center;">~~第 5 節結束~~</p>	<p>You Tube 影片</p> <p>課本</p> <p>題目籤</p>	<p>口語評量</p> <p>觀察評量</p>
<p>一、複習活動(20')</p> <p>1. 單字複習活動 - 進行“耳聰目明神槍手”搶答活動</p> <p>(1) 老師將圖卡貼於黑板上，學生聽到老師說的項目（e.g. drinking alcohol, smoking cigarettes, chewing betel nuts, lungs, heart, brain..）就必須拍擊圖卡，較快的得分，能唸出英文者另加一分</p>	<p>圖卡 字卡</p>	<p>觀察評量</p>

<p>(2) 接著進行進階版挑戰，老師唸 smoking cigarettes, drinking alcohol, chewing betel nuts 等行為時, 請學生拍擊其影響的身體部位的圖卡，能唸出英文者另加一分</p> <p>2. 複習總結</p> <p>(1) 老師以圖卡詢問學生菸, 喝酒,, 嚼檳榔對身體帶來的傷害與疾病是什麼，與學生一起整理歸納本單元學習的內容</p> <p>T: What is bad about <u>smoking cigarettes/ drinking alcohol/ chewing betel nuts</u>?</p> <p>Ss: It hurts our <u>body/ teeth/ eyes</u>.....</p> <p>(2) 老師請學生發表如何拒絕不好的邀約、遠離菸酒檳榔</p> <p>T: How do we stay away from <u>cigarettes/ alcohol/ betel nuts</u>?</p> <p>Ss: We can _____.</p> <p>二、自我省察(10')</p> <p>1. 老師請學生閱讀課本 p.38~39，詢問學生的心得，引導學生說出健康宣言</p> <p>I don't <u>smoke/ drink alcohol/ chew betel nuts</u>.</p> <p><u>Smoking cigarettes/ Drinking alcohol/ Chewing betel nuts</u> hurts our bodies/health.</p> <p>三、作業指導(10')</p> <p>指導學生完成學習單</p> <p style="text-align: center;">~~第6節結束~~</p>	<p>課本</p> <p>學習單</p>	<p>口語 評量</p> <p>觀察 評量</p> <p>實作 評量</p>
--	----------------------	--

單元架構

Unit 6-1 健康飲食有一套

Helthy diet
健康飲食有一套

The Diversity of Breakfast
早餐大不同



Eating the Right Foods for Exercise
運動飲食有技巧

Gathering Food Labels
食品標章大搜集

Understanding Food Labeling
認識食品標示

Smart Consumption and Healthy Eating
聰明消費健康飲食

主題名稱	健康飲食有一套	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部 楊煒莉、洪麗文、孔祥英、林慧琦老師	
學習對象	四年級	學習節次	五節課(200分鐘)	
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。			
學習表現	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
學習目標	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。			
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			
教學資源	教學PPT、影片。			
學科英語詞彙	culture, habits, do exercise, correct diet, certified label, qualified, nutrition facts label, expiration date (EXP), best before (B.B), convenient store, grocery store, shopping mall, vendor			
學科英語句型 (視教材內容)	Q: Why is it important to have breakfast? Q: What do you need to do after exercise? I need to have more water. Q: What does this label mean? A: It means it is qualified. Q: What can you see on the package? A: This milk is best before this Sunday. Q: Where do you go shopping? I go to the _____.			
教學單元一: 健康飲食有一套			教學 資源	評量
活動一 早餐大不同 一、Warm up 引起動機(12') T: Do you eat breakfast? 你們吃早餐嗎 T: What do you have for breakfast? 你們早餐吃甚麼? T: How do you feel about your breakfast? Is it good? What's your favorite breakfast? 你覺得你的早餐如何?你最喜歡早餐吃甚麼? Breakfast Song CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs (2'43) https://youtu.be/fsQVfQt0HOok 			You- tube	口語 評量
二、Presentation 發展活動(13') (一) The teacher asks students about breakfast. Ss discuss and answer questions. 1. Is it important to have breakfast? Why? 你認為早餐重要嗎? 為什麼? 2. (1)T asks what Ss have for breakfast?				

<p>教師調查班上兒童吃早餐的情形。</p> <p>(2)T asks Ss who didn't have breakfast and how they feel at school. 教師詢問班上兒童早上沒吃早餐 在校一天的情形。</p> <p>https://youtu.be/vQ3XNgoa8U8</p> <p>Why is a Healthy Breakfast the Most Important Meal of the Day? (1'40)</p>  <p>(二) Discussion 小組討論(10'):</p> <p>(1) How to make a habit of having breakfast? 如何改進不吃早餐並養成吃早餐的習慣。</p> <p>(2) Share answers with all Ss. 上台分享小組的答案</p> <p>(三) How to choose a nutritious breakfast set? 選擇營養的早餐組合(3')</p> <p>1.T plays a film and talks to Ss about their breakfast: Some of them choose fried bread sticks 、hash browns, and black tea. In addition to containing fats and sweets, they are not nutrient-rich foods, which makes people gain weight readily.</p> <p>https://youtu.be/A-4lchE_rlE</p> <p>3 out of 5 Healthy Breakfast Lesson Plan: Nutrition Made Fun! (2'13)</p> 	<p>You- tube</p>	<p>小組 討論</p>
<p>教師播放健康早餐影片，加以說明：有些人會選擇油條、薯餅和紅茶等高油脂、高糖的食物當早餐，其實它們的營養價值不高，而且還容易讓人發胖。</p> <p>2. T and S discuss the basic rules of choosing a healthy breakfast. 師生共同討論選擇健康早餐的基本原則。</p> <p>三、Summary 師生共同歸納(2')</p> <p>不論早餐是家裡自製或外食，只要選擇得當，都可以聰明的吃出健康和營養。</p> <p style="text-align: center;">～～第 1 節結束～～</p> <p>活動二 運動飲食有技巧</p> <p>一、Warm Up引起動機(10')</p> <p>1. What kind of sports do you like? Why? 老師詢問學生喜歡甚麼運動？</p> <p>2. Did anyone go with you? Or do you go along? 有同伴嗎?還是自己一人?</p> <p>3. Did anything happen when you do exercise? 在運動時 發生甚麼事嗎?</p> <p>二、Presentation 發展活動(20')</p>	<p>You- tube</p>	<p>口語 評量</p>

1. What do you need to prepare before doing exercise?

老師提問運動前耍些準備。個人舉手分享

(例如跑步：穿運動服裝、運動鞋、水、毛巾、暖身運動)

老師補充：動前脹氣食物不要吃：米飯、奶類、麵包、蛋糕、饅頭。

2. Ss discuss in groups and share answers when we do exercise.

老師提問運動中耍些注意那些事情。小組討論並上台分享。

(例如跑步：調整呼吸、補充水分、太累要休息、太熱要用冷毛巾降溫)

3. What do we need to notice after doing exercise?

老師提問運動後耍些注意那些事情。

(例如跑步：舒緩運動、延展拉伸肌肉、補充低熱量食物避免肥胖(但可以巧克力牛奶)、水果、水煮蛋、煎蛋、水果果汁、麥片(以上大方向但耍看個人體質)，不要吃漢堡、避免飲用冷開水，才不會影響身體排汗和散熱)

4. Why do we drink water not have drinks.

為什麼我們要喝白開水(人體 70% 排毒、不蛀牙)，少喝市售飲料。

(太甜、含色素粉)(真實案例：小學生天天喝珍珠奶茶得糖尿病)

5. What do you need to notice when you do exercise?

從事運動時，飲食方面還耍注意那些事情。

(飯後三十分鐘不宜從事運動、依個人身體狀況如消化慢的時間再多一點、運動飲料宜在較激烈的運動後或運動中暈暈的飲用、早上暈暈的也可以喝運動飲料、白開水在活動量較輕的飲用，食物不宜太油、太鹹、太甜、運動後一小時內拉筋(很重要)舒緩伸展肌肉)

<https://youtu.be/Nk2qzHzQUUM>

11 Rookie Workout Mistakes You Should Avoid (6'40)



6. 不喝水會發生什麼事？ - Mia Nacamulli(4'51)

<https://youtu.be/9iMGFqMmUFs>



三、Summary 師生共同歸納(10')

1. 運動前適當補充熱量，可以提供運動時所需的熱能。

2. 運動後不宜補充高熱量食物(炸雞、薯條、甜甜圈、蛋糕)，以免造成肥胖，影響身體健康，但巧克力牛奶可以。

3. 透過討論分享，能說出運動後耍些準備

～～第 2 節結束～～

活動三 食品標章大蒐集

小組
討論
團隊
統整
評量

課堂
參與

You-
tube

一、Warm up 引起動機(10')

Do you know this symbol? 教師向學生詢問是否有看過以下標章?

Can anyone explain what does the label mean?

請同學想一想，是在哪裡看見？甚麼東西上面會有？

Show the label to Ss after answering

同學答對後再將完整的標章給同學看。

Why do we need this food label?

教師詢問學生為什麼我們需要這些標章呢？

It is to protect the consumers' rights.

-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。（食物的身分證唷!）

二、認識食品標章 (25')

1. Where can you see these labels?

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？

2. What kind of product will have this label?

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。

3. Get to know them 認識食品標章



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。

三、Summary 師生共同歸納 (5')

利用 PPT 詢問同學

確認各個小小消費者能找到符合他們需求的食品標章。



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

~~ 第 3 節結束 ~~

PPT

PPT

口語
評量

口語
評量

學習
態度

活動四 認識食品標示

※課前提醒同學蒐集並攜帶食品包裝盒以利課堂討論

一、Warm up 引起動機(10')

T: Let's take a guess! What is this picture for? Can you see the word fat, carbohydrate, and protein? Where can you possibly to see this label?

S: We can see it on the food package.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (300g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 358	Calories from Fat 90
Total Fat 5% 15%	
Saturated Fat 1.7% 25%	
Trans Fat 1% 5%	
Cholesterol 50mg	20%
Sodium 500mg	17%
Total Carbohydrate 10g	11%
Dietary Fiber 2g	5%
Sugars 3g	
Protein 10%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 3%	Iron 1%

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)

二、Discussion 小組討論：討論造成營養不良的原因(20')

1. 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

Why do we need the nutrition facts label?

<https://youtu.be/EeiHedioBA> (7'24'')



2. 教師詢問我們為什麼需要食品標示

T: Why food labels are important

3. 複習上學期有提到的飲食均衡 balance diet

4. 請學生分組，老師發給每組一樣食品包裝

(1) 請組員分享該組的食品外包裝盒。

(2) 說一說自己的包裝盒上有那些標示。

(3) 為什麼要有標示? 它的功能有哪些? Why? What?

(4) 完成學習單

(5) 各組推派代表發表包裝盒上應有的內容及其功用。

5. 綜合活動(5')

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?

T: What would you choose if you were 小美?

三、Summary 師生共同歸納(5分鐘)

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?

T: What items should be displayed on the food labeling?

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。

PPT


口語
評量


You-
tube

食品
包裝

小組
討論

口語
評量

<p>T: Correct labeling can provide appropriate consumer information and help consumers purchase products that are suitable for them.</p> <p>4. 我們應拒絕購買標示不完整的食品，以保障自己的權益。</p> <p>T: We should refuse to buy food with incomplete labels to protect our rights</p> <p>～～第4節結束～～</p>		
<p>活動五 聰明消費保健康</p> <p>一、Warm up引起動機(15')</p> <p>教師播放影片並詢問學生影片的內容是在敘述甚麼?</p> <p>EXPECTATION VS REALITY FOOD FACTS DON'T WANT YOU TO KNOW(9'57)</p> <p>https://youtu.be/T1PhG9pDYbQ</p> 	<p>You-tube</p>	<p>口語 評量</p>
<p>T asks the student what the video is about.</p> <p>T: Have you ever heard or experienced what happened in the video clips?</p> <p>詢問學生是否有看了廣告去購物結果失望的經歷?</p> <p>T: How can you tell what is real or what is illegal?</p> <p>我們要如何辨識合理的食品廣告?</p> <p>二、Discussion小組討論(20')</p> <p>1. Village Shop Front-of-Package Nutrition Warning Labels(1'24)</p> <p>https://youtu.be/4JuwuroNpRE</p>  <p>(1) 影響學生自己消費的原因有哪些? 例如超市及飲料店。</p> <p>T: What are the reasons that affect you buying the product?</p> <p>(2) 面對有廣告包裝及無包裝的物品時，你的選擇是什麼?</p> <p>T: If the item doesn't show the ingredients, will you still buy it?</p> <p>2. 學生模擬情境劇：</p> <p>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>T: There are all kinds of drinks and food in the supermarket. What would you choose?</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。</p> <p>T: If you have any problem, you can call 1950 to make sure your rights and obligations are protected.</p> <p>三、Summary師生共同歸納(5')</p> <p>透過發表及討論，師生共同歸納。</p>	<p>You-tube</p>	<p>小組 討論 團隊 統整 評量</p>

<p>Anna Goes To The Supermarket - Educational Stories for Kids(4'25) https://youtu.be/qi7JB4Cm-64</p>  <p>～～第5節結束～～</p>	You- tube	口頭 評量
---	--------------	----------

單元架構

Unit 6-2 食在有營養



主題名稱	食在有營養 Food and Nutrition	教學設計者	新北市新莊區新泰國民小學 陳品蓉、王淑玲
學習對象	四年級上學期	學習節次	7 節課(280 分鐘)
學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類與需求 Ea-II-2 飲食搭配,攝取量與家庭飲食型態 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		
學習表現	2a-II-2 注意健康問題帶來的威脅與嚴重性 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用影片與提問了解營養不均衡的原因及可能造成的健康問題。 2. 能檢視個人營養不均衡的問題並運用生活技能解決問題，改善營養不均衡。 3. 能認識營養素及其功能和食物來源。 4. 能了解六大類食物的主要營養素，學習均衡的攝取營養。 5. 能了解家人的營養需求和飲食注意事項。 6. 能養成遵守營養均衡的健康飲食原則。 7. 能了解食物的健康安全消費訊息與方法。 8. 能運用生活技能做決定，選購健康又安全的食物。 9. 能在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。 		
教學方法	以圖片、影片、PPT 等複習之前所學的飲食營養概念，引導學生整理歸納，找出改善自身飲食習慣的方法，講述、小組合作、兩人合作、討論		
教學資源	課本、圖片、PPT YouTube 影片、學習單		
學科英語詞彙	breakfast, lunch, dinner, toast, meat, vegetables, drink, more, less, picky eater, nutrient(s), carbohydrate, fat, protein, vitamin(s), mineral(s), provide, food pyramid, grains, dairy, nuts, nutrition label, food label, calorie(s), sugar(s), expiring date/EXP, per serving, ingredient		
學科英語句型 (視教材內容)	I like _____. I don't like _____. I eat ____ for my breakfast/ lunch/ dinner. I need to eat/ drink more _____. I need to eat/ drink less _____. I'm not a picky eater. What are food nutrients? They are _____. <u>Carbohydrates</u> give us <u>energy</u> . <u>Carbohydrates</u> are from the <u>grain</u> group. <u>Proteins</u> help us <u>grow tall</u> and <u>build muscles</u> .		

	<p>We can get proteins and minerals from the dairy group.</p> <p>My grandma needs to eat more Tofu.</p> <p>When I buy food, I buy foods that are fresh/ I read food labels first.</p> <p>The packages contain _____.</p> <p>It is high/ low in calories. We need to check the expiration date before we buy the food.</p>
--	---

教學單元一：營養要均衡 A Balanced Diet	教學資源	評量
<p>活動一 生活中的隸書</p> <p>一、引起動機 (10')</p> <p>Greetings</p> <p>老師以 PPT 介紹雙語健康課的進行方式與課堂規則</p> <p>T: Hello, kids! What is Bilingual Health? How do we learn in the class?</p> <p>What if I can't understand?</p> <p>T: Introduce yourself. 引導學生介紹自己的英文名子及喜歡/不喜歡的食物 (老師可先帶全班複習食物圖卡英文，再請學生個別發表)</p> <p>Ss: Hi! I'm _____. I like/ don't like _____.</p> <p>二、發展活動 (25')</p> <p>1. 老師以 PPT 的食物金字塔帶領學生複習 6 大類食物(5')</p> <p>T: Look at the Food Pyramid. What's at the bottom? (grains) Move one level up.</p> <p>What groups are they? (vegetables, fruits)</p> <p>One more level up. What groups are they? (meats, egg and beans/ dairy)</p> <p>What's on the top? (fats, oils)</p> <p>2. 請學生閱讀課本 p.4~5, 詢問學生購買各種食物時應該注意的事情, 鼓勵學生發表(5')</p> <p>T: What should we pay attention to when we buy food?</p> <p>(學生自由發表--蔬果外觀新鮮沒有腐爛, 食品包裝注意營養標示及保存期限, 堅果類有無發霉...)</p> <p>3. 請學生閱讀課本 p.6~7 關於健康餐盤攝取標準後, 老師詢問學生 6 大類食物, 一邊將英文名稱寫於黑板上, 帶學生唸過數次後請學生發表每類食物的議攝取量, 將事先準備好的拳頭、手掌、杯子及茶匙圖片依據數量貼於各個食物名稱旁 (10')</p> <p>T: How much grain do we need every day? Grains—3~4 fists</p> <p>Vegetables-- 3~4 fist</p>	<p>PPT</p> <p>食物圖卡</p> <p>課本</p> <p>數量圖 (拳頭. 手掌. 杯子. 茶匙)</p>	<p>口語評量</p>

slow.

T: Here are red light foods. They make us get fat and sick, such as heart attack (心臟病), high pressure(高血壓) or diabetes (糖尿病).

3. 想一想，自己有那些不良的飲食習慣?(5')

T: Look at your worksheet. Did you eat green light food, yellow light food, or red light food? What's the problem you have?

活動二 解決營養不均衡的問題

1. 檢視小澤和小彤的飲食問題，討論小澤和小彤的改進計畫。(5')

T: Let's see how 小澤 and 小彤 solve the problems of their bad eating habits.

T: 小澤 loves soda, chocolate, candy and chips.

T: 小彤 does not have enough dairy group and doesn't like milk.

T: We use three steps: Step 1. Problems. Step 2. Solutions. Step 3. Actions.

T: For step 2, what does 小澤 want to do?

Ss & T: He asks Mom for healthy snacks and drinks water instead of sugary drinks.

T: What about 小彤?

Ss & T: She has cheese in her sandwich and drinks a glass of drinking yogurt without sugar.

2. 請學生拿出已做好紀錄的一日3餐飲食紀錄，指導學生將學習單上的六大類食物的內容加總，計算出六大類食物的份量，並找出自己飲食的問題。(5')

T: Take out your worksheet on "My diet in a day." Look carefully. According to what you record, sum them up, and write the amount on the next page. Are they too much, too little, or just right?

T: Fill in the blanks on the second page. Write down the problems of your diet.

My diet in a day(II)-
我的一日飲食紀錄(II)-

◆ Sum up what you eat a day-

健康餐盤標準(一日)-	My diet in a day-	O or X-
每天早晚1杯的- 	() 	✓
每餐水果多種大 	() 	✓
菜比水果多一點 	() 	✓
飯跟蔬菜一樣多 	() 	✓
湯或餐後一漱口 	() 	✓
堅果種子二茶匙 	() 	✓

The problems of my diet 我飲食的問題-

1. I eat too much(我吃太多) _____
2. I eat too less(我吃太少) _____
3. I _____

PPT

學習單


實作評量


口語評量

1. 請學生選擇一項飲食問題或不良飲食習慣，利用 Problems, Solutions and Actions 的方法試著做出改進計畫(5')

T: Now, choose one of your diet problems or bad eating habits. Use the three steps to solve the problems.


◆ Solve the problem. 解決問題

Step 1 Problems. 發現問題(1個問題)。 

Step 2 Solutions. 思考解決問題的方法(2個解決方法)。 

1. _____

2. _____

Step 3 Actions. 持續行動並隨時改進。 

Actions	1.	2.
date		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		

How do I feel when I take actions? I feel 😊 great because _____

☹️ bad because _____

三、綜合活動 (5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出飲食不均衡容易造成的健康問題。

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出自己好的飲食習慣和不好的飲食習慣。

[總結性-實作評量]：檢視學生是否能說出解決不好的飲食習慣的方法。

[對應學習目標]：運用生活技能“解決問題”，改善營養不均衡的問題。

~~第2節結束~~

學習單

教學單元二: 認識營養素 Know the Nutrition

教學資源

評量

一、引起動機 (3')

Greetings

詢問學生今天吃什麼早餐，吃了這些早餐，我們到底吃進了什麼營養素?這些營養素對我們有何幫助呢? 而這些營養素還可以從那些食物得到呢?

T: Hi, good morning, kids. What do you have for breakfast? What exactly do we eat?

What nutrients do we take? What do they do to our bodies? Where can you find them?

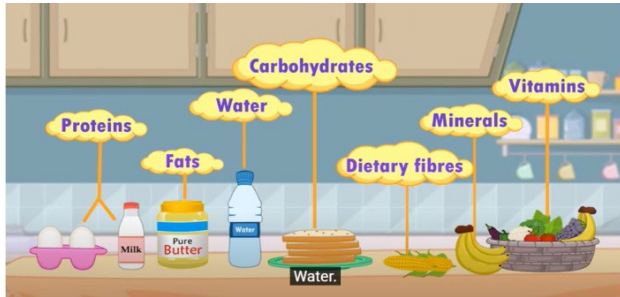
We'll find out.

口語評

二、發展活動

活動一 各類營養素(一)(32')

1. 播放 Balanced diet 的影片，詢問學生影片中的小男孩發生什麼事了?介紹小男孩肚子餓了，舉不起啞鈴，碰到疾病病毒，還好他適時攝取各種營養素，才能健康生活，介紹 Nutrients 及各種營養素-醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質及水。



Balanced diet <https://youtu.be/YimuIdEzSNY>



2. 老師依序介紹 6 種營養素及其功能和食物來源，請學生在學習單上填入空格。

You tube

學習單

觀察評量

Lesson 2 Nutrients 認識營養素(一)				Lesson 2 Nutrients 認識營養素(二)			
Name 營養素名稱	What do they give/help us? 功效	Where are they from? 來自那些食物	Food(s) 來自之食物(圖式)	Name 營養素名稱	What do they give/help us? 功效	Where are they from? 來自那些食物	Food(s) 來自之食物(圖式)
醣類	最主要的身體活動的能量來源。They give us energy.	They're from the _____ group.		維生素 A	幫助維持視力。It is good for our _____.	It's from the _____ group.	
脂肪	除了能提供身體活動的熱量，還能保護身體器官。They give us energy and protect our organs.	They're from the _____ group.		維生素 C	幫助傷口癒合、保護皮膚、幫助鈣和鐵的吸收、增強抵抗力。It helps heal our wounds (傷口) and protect our skin.	It's from the _____ and _____ group.	
蛋白質	提供身體活動的熱量，而且可以幫助長高、長肌肉和修補身體組織，是生成抵抗疾病抗體的重要成分。They give us energy and help us grow tall, grow muscles.	They're from the _____ and _____ group.		礦物質-鈣	幫助強健骨骼和牙齒。It helps us make our bones and teeth strong.	It's from the _____ group, _____, seaweed and some dark green vegetables.	
水	水是成人體的重要成分。水可以幫助食物消化、調節體溫和維持體溫。It is important in our body. It can help us break down food.	We drink water and eat _____ and _____ for water.		膳食纖維	幫助排便，預防便秘。It helps us get rid of our waste.	It's from the _____ group and _____ group.	
water proteins-carbohydrates		grain group, meat group, fat group, vegetables group, fruits group, dairy group.		Vitamin C Vitamin A Mineral-Fibers		grain group, meat group, fat group, vegetables group, fruits group, dairy group.	

T: Today, we are going to learn nutrients. The first one is carbohydrates. (老師帶念這個

字幾次) Carbohydrates can give us energy and keep us warm. Carbohydrates are from the grain group.

T: The second one is fats. Fats can give us energy and protect the organs of the body.

Fats are from the fats group.

<p>T: The next one is protein. Proteins can also give us energy and help us grow tall, build muscles, and repair our bodies. Proteins are from the meat group and dairy group.</p> <p>T: Water is an important part of our body. Our body consists of 70% of water. It can help us break down food, get rid of our waste, and keep our temperature. We drink water or eat vegetables and fruits for water.</p> <p>Water and minerals https://youtu.be/SSmgbiAtbVc</p>  <p>3. 老師展示食物圖卡，請學生說出該食物圖卡所含有的主要營養素。</p> <p>T: Look at the picture card. What food is it?</p> <p>Ss: It's rice.</p> <p>T: What nutrients can we get from it? Ss: We can get carbohydrates from it. T: What do carbohydrates give us?</p> <p>Ss: They give us energy.</p> <p>4. 進行 Kahoot 或 Wordwall 檢核活動。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出醣類(Carbohydrates)、脂肪(Fats)、蛋白質(Protein)、水(Water)的功能及其食物來源。</p> <p style="text-align: center;">～～第3節結束～～</p> <p>一、引起動機 (5')</p> <p>Greetings</p> <p>T: Hi, kids. Do you remember what we learned last time?</p> <p>Ss: We learned nutrients (營養素), carbohydrates, fats, protein, and water.</p> <p>T: Yes, you're great. Today, we're going to learn more.</p> <p>二、發展活動(30')</p> <p>1. 請學生拿出營養素學習單，老師一一介紹維生素(Vitamins)、礦物質(Minerals)及膳食纖維</p>	<p>You tube</p> <p>食物圖</p> <p>Kahoot</p> <p>學習單</p>	<p>口語評量</p> <p>觀察評量</p>
---	---	-------------------------

維(Fibers)的功能及其食物來源。

T: Vitamins and minerals cannot provide energy, but they can help our bodies keep healthy. Vitamin A is good for our eyes. Vitamin B can keep us energetic. Vitamin C can help heal our wounds, protect our skin, help us get Calcium and iron, and strengthen our immune system. Vitamin D can help us get Calcium (鈣)。

Types of vitamins <https://youtu.be/SmsCJpBuNrE>



T: Calcium can help us make our bones and teeth strong. Iron can help us make blood

cells. There are many other minerals like Sodium(鈉) or Potassium(鉀).

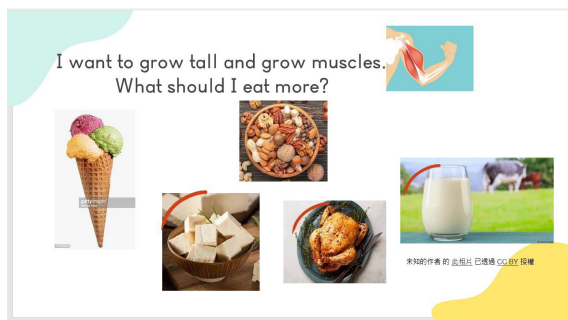
T: Fibers are important in Our body cannot absorb ity our body. But it can help get rid of the waste from our bodies.

2. 請學生分組討論營養素的食物來源，老師再統一做講解。

T: Now, please discuss their food group and fill in the blanks.

T: Let's check if you can get them all correct.

3. 進行活動「I know what to eat」，設計有關身體健康的各種問題，請學生回答可以吃什麼食物幫助身體健康(以中英文)。



三、綜合活動 (5')

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出維生素(Vitamins)、礦物質(Minerals)及膳食纖維(Fibers)的功能及其食物來源。

～～第4節結束～～

一、引起動機 (5')

Greetings

Review the seven nutrients.

You
tube

口語評
量

PPT

實作評
量

You
tube

口語評
量

二、發展活動 (30')

活動一 各類食物中的主要營養素(10')

1.介紹六大類食物的主要營養素。

Food group and nutrition <https://youtu.be/Z51bWG17m-Q>



1. T: What nutrients can we get from the grain group?

We can get carbohydrates from the grain group. Brown rice or whole grain bread with more fiber, minerals, and vitamins is better than white rice and white bread.

2. T: We can get proteins and vitamins from the meat group.

Choose protein according to the order of beans, fish, egg, and meat to get less fat.

3. T: We can get protein, minerals(calcium) and vitamins(B) from the dairy group.

The Calcium comes from the dairy group mostly. Vitamin D and vitamin C help the absorption of Calcium.

4. We can get vitamins(C) from the vegetable group. We can choose vegetables with different colors to get a variety of vitamins.

5. We can get water and vitamins(C) from the fruit group. Eat fruits with different colors. Eating fruits is better than drinking juice because it has more nutrients.

6. We can get fats from the fat group. Eat fat group every meal no more than one teaspoon.

活動二、家人的飲食注意事項 (20')

1. 老師介紹不同的人生階段 (young children, children, teenagers, adults, the elderly)，並準備嬰兒奶粉和老年人奶粉圖片，詢問是否可將爺爺奶奶的奶粉給幼兒喝?為什麼呢?藉以說明不同的人生階段有不同的飲食注意事項。

Nutrition at different stages of life (2'51)

<https://youtu.be/JjM2JFQpK2E>



Nutrition and Life Stages

口語評
量

You
tube

https://youtu.be/qC4j_EOM9Bg



2. 老師介紹不同人生階段的飲食注意事項

T: Younger brothers and sisters are starting to grow. What nutrients do your younger brothers and sisters need more to help them grow?

Ss: They need protein, vitamins, Calcium, and Iron.

T: How can they get them?

Ss: They can eat cheese, clams, and fish.

3. T: You are still growing. What nutrients do you need more to help you grow?

You need protein and Calcium more.

How can you get them? You can eat toast, eggs, tomatoes and bananas.

4. T: Your older brothers and sisters are growing fast.

What nutrients do your older brothers and sisters need more?

They need protein and Calcium more.

Your older sister also needs iron and vitamin C to help absorb iron.

How can your older sister get iron and vitamin C? She can eat meat, seaweed, vegetables and fruits.

5. T: Your father and mother are in the middle age. They lose their bone density little by little at this stage. What nutrients do your father and mother need more?

They need Calcium, vitamin C, and vitamin D more. Getting some sun to get vitamin D and exercise regularly helps them prevent bone density loss. Your mom probably also lacks iron due to the lack of blood.

How can they get Calcium, vitamin C, and iron? They can get Calcium from milk and yogurt. Get vitamin C from fruits. Get iron from fish, meat, dark green vegetables, and seaweed.

6. T: Your grandfather and grandmother are older adults. What nutrients do they need more? They need protein, vitamins, and minerals. They also need to eat less in a meal and more meals a day. The best food for them is the food that is soft and easily chewed. How can they get them? They can eat fish, eggs, Tofu, vegetables, and fruits to get the nutrients. What food is easily chewed and proper for older adults?

口語評
量

階段字
圖卡

口語評
量

<p>三、綜合活動(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出六大類食物中的主要營養素及攝取注意要點。</p> <p>[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出家人的飲食注意事項。</p> <p>～～第5節結束～～</p>		
<p>教學單元三: 聰明選食物 Choose Foods Wisely</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機(10')</p> <p>Look and say</p> <p>老師給學生看產品標示，與學生討論是否看過,屬於哪種產品以及代表的意義，並提醒學生檢查保存期限</p> <p>T: Have you ever seen these symbols? On what kind of products?</p> <p>T: What do the symbols mean?</p> <p>Ss: I see the symbols on meat/milk/vegetable packages. It means it is safe to buy.</p> <p>T: Besides the food symbols, what else should we check?</p> <p>Ss: We should check the expiry date.</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>1. 請學生閱讀課本 p.20~21, 與學生討論購買 6 大類食物時應該注意什麼</p> <p>T: What should we check before we buy the food?</p> <p>Ss: We can check if it is fresh. / We look at the outside of the food./ We touch the foods to see if they are fresh. / We smell the food.</p> <p>T: Do you know any other tips? Please share with us.</p> <p>(學生可以用中英文自由發表)</p> <p>2. 與學生討論並比較課本 p.22 食品標示內容</p> <p>T: What product has more protein/sugar/fat?</p> <p>Ss: Milk has more protein and fat./ Flavored milk has more sugar.</p> <p>3. 指導學生完成 p.23 資訊</p> <p>三、綜合活動:(5')</p> <p>[總結性-口語評量]：請學生發表生乳、保久乳與調味乳之間的差異，加以整理歸納，幫助學生理解其營養價值並懂得聰明選擇</p> <p>～～第6節結束～～</p>	<p>PPT</p> <p>課本</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>

<p>一、複習活動 (20')</p> <p>1. 老師以食物圖卡引導學生說出其英文名稱，並複習 6 大類營養素 (carbohydrate, protein, fat, water, vitamin, mineral)</p> <p>2. 神槍手 Sharpshooter Game: 老師將 6 大營養素列於黑板上，隨意閃示食物圖卡，學生搶答拍擊正確的營養素(能唸出英文名稱者多得分以鼓勵學生開口說英文)</p> <p>3. 老師以剛剛遊戲練習的圖卡引導學生說出簡短英文句子 Ss: Rice has carbohydrates. / Tofu has water and protein. / Carrots have vitamins.</p> <p>4. 請學生觀察 p.25 食物圖片，討論何者安全可購買二、自我覺察並找出問題 (10')</p> <p>1. 老師請學生檢視自己是否有飲食不均衡或不良的飲食問題</p> <p>2. 在學習單上寫下問題與解決的方法並發表 I eat too much _____. I need to eat less _____. I eat too little _____. I need to eat more _____.</p> <p>三、作業指導 (10')</p> <p>1. 指導學生比較不同的食品營養標示，了解其營養的差異並做出聰明選擇 T: Look at the food labels. What product has more fat/sugar/protein? What will you choose for a snack? Why?</p> <p>2. 請學生設計均衡的一餐菜單 T: Please design a good meal. Draw the picture and color it.</p> <p>[分派作業]：請學生完成三餐飲食紀錄學習單</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 7 節結束 ~~</p>	<p>食物圖卡</p> <p>句型條</p> <p>學習單</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>
--	-----------------------------------	-------------------------

單元架構

Unit 7-1 Fire Safety



主題名稱	防火小尖兵 Fire Safety	教學設計者	花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學 蘇巧昀、張炎黃	
學習對象	四年級上學期	學習節次	五節課(200分鐘)	
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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			
學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解用電安全須知。 2. 了解滅火器的使用方法。 3. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。 4. 檢查公共場所防火措施。 5. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 6. 演練發現火災時的應變方式。 7. 澄清火災逃生避難的迷思。 8. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 9. 認識身上著火時的處理方法。 10. 演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。 			
教學方法	直接教學、分組討論、實際演練			
教學資源	Youtube影片、教學簡報			
學科英語詞彙	fire, safe, dangerous, safety, black smoke, stop, drop, roll, electricity, warn, escape, put out fire, pull, aim, squeeze, sweep, rinse, off, dip, cover, send			
學科英語句型 (視教材內容)	Is it safe or not safe? Why? It is safe/not safe because.... What is it for? It is for warning/escaping/putting out a fire. Let's practice.			
教學單元一：如何預防火災 Fire Escape Rules			教學資源	評量
活動一 用電安全小尖兵 一、引起動機(5')				
教師播放一則電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內				

政部消防署統計，「電氣因素」是導致建築物火災的主要原因之一。

【今年 2626 件電氣釀火 安全須知報你知】

<https://youtu.be/VU50GhzvUqI>



T: What did you see in the video clip?

Can anyone share?

二、發展活動

1. 教師利用簡報(圖片來源:課本 48-49 頁)帶領學生討論如何做到用電安全?

T: Let's see if there's something wrong with the pictures!

T: Is it safe or not safe? Why?

T: How can we prevent it?

(1) 拔插頭時拉扯電線。(拔插頭時應握住插頭部位，不可拉扯電線，以免電線內部銅線斷裂。)

(2) 電線表皮破損。(電線表皮破損、內部線路斷裂時，應立即更換。)

(3) 電線被櫃子壓住。(電線不可擠壓，以免破損。)

(4) 電線被綑綁。(電線不可綑綁，以免通電產生的熱量難以散去，使電線溫度升高而起火。)

(5) 在電暖器上烘衣服。(電暖器開啟時，電暖器周圍或表面不可放置易燃物品，以免起火燃燒。)

(6) 插頭上有許多灰塵。(插頭上堆積灰塵容易引發火災，要定期用乾布擦拭乾淨。)

(7) 微波爐、電鍋等耗電量大的電器，插頭被插在同一個延長插座上。(耗電量大的電器應使用不同迴路的插座，以免電線產生高溫而起火。)

2. 教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不要用未擦乾的手插插頭，否則容易觸電。

3. 教師請學生分組檢查英語教室與班級教室的用電安全，並利用平板電腦拍照及記錄，將資料傳至 Padlet。回到教室一起分享檢查結過並討論改進方法。

T: Now, let's work in groups.

YT
影片

口語評
量

PPT

平板

實作評
量

T: First, go to the English classroom and your classroom and check all the plugs to see if they are OK.

T: Next, take pictures and keep records on tablet computers.

T: Then, upload the data to Padlet.

T: Afterward, return to our classroom to share how you did it and discuss anything we can do to improve.

三、綜合活動(5')

發給學生每人一張家庭用電安全檢核單，鼓勵學生回家後與家長一同檢查家中的用電安全。

T: Here is the electricity safety checklist. Please go home and check with your family.

～～第 1 節結束～～

活動二 防火設備知多少

一、引起動機 (5')

教師利用簡報展示各種防火設備的照片，請學生說說看曾經在哪裡看過? 知道用途嗎?

T: They are different types of safety equipment.

T: Have you ever seen them before?

T: Where can you see them?

T: They can keep us safe when there is a fire.



二、發展活動

1. 教師說明防火設備有三種用途: 警示(for warning)、逃生(for escaping)、滅火(for putting out fire)。請學生說看看各種防火設備的功用?

T: What is it for?

S: It is for warning/escaping/putting out a fire.

Text-
Book

學習
單

PPT

口語評
量

2. 教師介紹滅火器是很重要的滅火設備，針對火災初期，如果正確使用可以減少很多災害，所以要固定放在取用方便、明顯的地方。剛開始起火時火勢較小，可以嘗試用滅火器滅火，如果火勢一開始就很大，則務必立即逃生。

3. 教師配合影片說明滅火器的使用口訣(PASS)與操作方法。

- (1) 拉 Pull：拉出安全插梢。
- (2) 瞄 Aim：瞄準火源底部
- (3) 壓 Squeeze：按壓握把。
- (4) 掃 Sweep：向火源底部左右掃射。

滅火器使用方法 HOW TO USE A FIRE EXTINGUISHER



三、綜合活動 (2')

教師請學生輪流演練滅火器的操作步驟，並口語問答滅火器使用的注意事項。

T: Now, let's practice how to use the fire extinguisher.

~~第2節結束~~

滅火器

實作評量

教學單元二: 火災逃生守則 How to Prevent Fires

教學資源

評量

活動一 可怕的火災 (25')

一、引起動機

教師利用簡報詢問學生火是甚麼？有甚麼用途？危險嗎？



T: What is fire?

T: Is it good or bad?

T: What can we do with fire?

T: Fire can be a tool. We use it to do a lot of things.

T: Fire is NOT a toy. We may get hurt if we play with fire.

二、發展活動

1. 教師播放影片 How Flames Spread Quickly (360) Stationary Camera

<https://youtu.be/Ga20jKMZ9VA>



使用 O R I D 焦點討論法，針對影片內容請學生討論

What do you see?	What do you learn?
How do you feel?	What can you do?

T: How quickly does a fire spread?

2. 教師引導結論：

T: Fire gets hot!

T: Fire spreads fast!

T: The fire is dark!

活動 2 發現火災時 (15')

1. 教師提問：如果發現火災，你會怎麼做？

T: What should you do if you see something is on fire now?

2. 教師整理學生的回答，說明發現火災時的正確應變方式。

T: OK, you all did a great job! Now, remember the three steps if there's a fire.

(1) 大聲示警，提醒所有人「失火了」。

PPT

口說評
量

YT 影
片

口說評
量

<p>(2) 逃生到安全的地方，再撥打緊急報案專線 119 報案。</p> <p>(3) 報案時，依對方的引導提供相關資訊。</p> <p>(要說甚麼?地點、房屋類型、有沒有人受困)</p> <p>3. 教師提供火災現場的情景，讓學生模擬報案練習。</p> <p style="text-align: center;">～～第 3 節結束～～</p> <p>活動一 逃生避難原則</p> <p>一、教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。</p> <p>T: What should we do?</p> <p>T: If you see a small fire, just "Run."</p> <p>T: If you see the Black smoke, then close the door.</p> <p>T: 大喊失火 Yell "Fire!" Make sure where the fire is. Is it in or outside the house?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當「人在室內、火在室外」時，摸門把測試溫度，若門把不燙且開門無煙則往外、往下逃生並隨手關門；若門把發燙或開門看見煙，表示逃生通道不安全，無法向外逃生，應立即關門、塞住門縫，改往第二個方向逃生避難。 2. 往第二個方向逃生避難時應同上做法，先摸門把測試溫度，門把不燙且開門無煙，則往外、往下逃生並隨手關門；若門把發燙或開門看見煙，改往離火、煙、熱最遠的陽臺或房間（房間需有窗戶，可以將門縫流進的些許濃煙向外排出）移動避難，並關門、塞住門縫，再開窗求救、撥打 119 求救。 3. 當「人和火都在室內」時，往外、往下逃生，並隨手關門，阻隔火和煙擴散。 <p>二、教師補充說明：塞住門縫時要先從門的上緣開始塞，依序往下。因為煙的蓄積由上而下，如果發現煙從門縫下緣滲入，表示煙層厚度已幾乎涵蓋整個樓層高度，毛巾只塞住門縫下緣無法阻止濃煙侵入。此時最好使用膠帶，把整扇門的門框都貼住，先從門的上緣貼起，接著貼左右兩邊，再貼下緣。</p> <p>活動二 低姿勢火場逃生 (15')</p>	<p>影片</p> <p>PPT</p>	<p>口說評量</p> <p>口說評量</p>
---	----------------------	-------------------------

<p>一、教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門在室內避難，應立即往外逃生。</p> <p>T: When a fire happens, there are three situations where staying inside and hiding is not suitable. Instead, you should quickly run outside.</p> <p>1. 建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。</p> <p>2. 避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。</p> <p>3. 所在房間無對外窗戶。</p> <p>二、發生以上三種情況時，若逃生通道無煙，可以快步逃離；若逃生通道充滿濃煙，則應以低姿勢逃生。另外，如果房子內、外都已濃煙密布，也應以低姿勢逃生。</p> <p>三、教師說明並示範低姿勢火場逃生技巧：頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，另一手輔助爬行。</p> <p>T: If you need to escape from a room with smoke, lower your head and stay close to the ground. Use one hand to feel along the wall to find the way out, and use the other to help you crawl.</p> <p>四、學生輪流演練低姿勢場逃生技巧。</p> <p>T: Let's practice how to do a low-position fire escape.</p> <p>五、重點歸納：了解火災時不適合關門避難的情況，演練低姿勢火場逃生技巧。</p> <p style="text-align: center;">～～第4節結束～～</p> <p>活動一 身上著火的滅火方式</p> <p>一、教師提問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？</p> <p>T: If your clothes catch on fire, what should you do?</p> <p>二、教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：</p> <p>(1) 停 Stop：立刻停下，不奔跑助長火勢。</p> <p>(2) 躺 Drop：就地躺下，立刻用雙手摀住臉。</p> <p>(3) 滾 Roll：左右滾動，直到火勢熄滅。</p> <p>三、請學生輪流在安全軟墊上演練身上著火的滅火方式。</p> <p>T: Let's practice how to put out the fire.</p> <p>活動二 灼燙傷的急救</p>	<p>軟墊</p> <p>紗布</p> <p>PPT</p>	<p>口說評量</p>
--	--------------------------------	-------------

<p>一、教師利用簡報說明灼燙傷的處理流程。</p> <p>(1) 沖 Rinse：立刻用流動的冷水沖受傷部位，持續沖 15~30 分鐘。</p> <p>T: If you get a burn, immediately rinse the injured area with cool running water for 15 to 30 minutes.</p> <p>注意事項：一定要用冷水，不能用冰水，也不能冰敷，否則會加重傷勢；水流不能太強，以免沖破水泡。</p> <p>(2) 脫 Off：在水中脫除衣物，如果有必要，可以用剪刀輔助剪除。</p> <p>T: Take off clothes in the water; if needed, use scissors to cut them away carefully.</p> <p>注意事項：脫除衣物時，動作要輕緩，避免撕破表皮皮膚或弄破水泡。</p> <p>(3) 泡 Dip：在冷水中浸泡 15~30 分鐘。</p> <p>T: Dip the burned area in cool water for 15 to 30 minutes.</p> <p>注意事項：浸泡時若出現顫抖的症狀，表示體溫可能下降過度，應立即保暖並覆蓋傷口後就醫。</p> <p>(4) 蓋 Cover：用乾淨的紗布覆蓋傷口。</p> <p>T: Cover the burn with a clean gauze.</p> <p>注意事項：不用易脫毛的布料覆蓋傷口，以免毛屑粘黏在傷口上；蓋上紗布前，不要在傷口塗抹任何東西。</p> <p>(5) 送 Send：盡快送醫。</p> <p>T: Go to the hospital as soon as possible.</p> <p>注意事項：輕微的灼燙傷可以自行急救處理後就醫，若傷勢較重，應立即撥打 119 送醫救治；送醫時要注意保暖。</p> <p>二、請學生輪流演練灼燙傷的緊急處理，並說出須注意的步驟。</p> <p>T: Let's practice and speak up about the five steps when you get burned.</p> <p>活動三 火場逃生避難迷思大澄清</p> <p>一、教師利用簡報情境提問下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？</p> <p>T: Is it correct or not? Why?</p> <p>(1) 迷思一：火災時用塑膠袋套住頭，因為塑膠袋裡可以裝空氣。</p> <p>T: Is putting a plastic bag over your head during a fire is good?</p> <p>(不正確。說明：不可用塑膠袋套頭，因為塑膠袋遇熱即融化，可能因此顏面受傷。)</p> <p>(2) 迷思二：火災時把毛巾用水弄溼，拿溼毛巾掩住口鼻再逃生。</p> <p>T: Is it good to wet a towel with water and cover your mouth and nose before</p>		<p>口說 及實 作評量</p>
---	--	--------------------------

<p>escaping during a fire? (不正確。說明：逃生時，用溼毛巾掩口鼻無法阻擋濃煙中的一氧化碳和有毒氣體，應立即逃生，避免延誤最佳時機。)</p> <p>(3) 迷思三：火災時搭電梯逃生比較快。</p> <p>T: Can we use the elevator during a fire? (不正確。說明：火災時易斷電，使用電梯逃生可能因斷電而受困電梯內。若確認通道暢通，應走樓梯逃生。)</p> <p>(4) 迷思四：浴室裡有水可以滅火，火災時要立即躲進浴室。</p> <p>T: Because water is in the bathroom, should we hide there during a fire? (不正確。說明：大部分的浴室門和天花板材質不耐高溫，而且無法阻絕濃煙。另外，浴室雖然有水源，但不足以撲滅大火。)</p> <p>(5) 迷思五：住的樓層離頂樓比較近，火災發生時應往上跑向頂樓。</p> <p>T: Should we run upstairs when a fire happens? (不正確。說明：濃煙的上升速度快，人往上跑也跑不贏濃煙，而且越往頂樓煙越濃、溫度越高，所以若逃生通道安全暢通，還是應該往下逃生。)</p> <p>二、教師總結：火災發生時一定要冷靜，才能正確判斷如何逃生。當然事先的預防更加重要，可以跟家人一起規劃居家的逃生計畫，確認家中的逃生路線是否有堆放雜物的情形，和家人一起謹慎的預防火災發生喔!</p> <p>T: We need to stay calm during a fire to decide how to escape.</p> <p style="text-align: center;">~~第5節結束~~</p>		
--	--	--

網站資源

	<p>https://youtu.be/q-6SzN6wQ3o (影片：火災逃生迷思破解！遇火往上逃？毛巾摀口鼻？錯誤逃生知識讓你必死無疑！)</p> 	<p>https://youtu.be/QVdHyNQPJA0 (影片：防災聽我說 避難逃生要領)</p> 	
	<p>http://urzas731119.blogspot.com/</p>	<p>https://youtu.be/oer8yJVE6Jk</p>	

<p>(I'm蔡宗翰)</p> 	<p>(影片：防範電氣火災宣導)</p> 
<p>https://youtu.be/QRfYBmlmShw (影片：《電力小學堂》第8課教您如何注意「積污導電」)</p> 	<p>https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=606 (內政部消防署—住宅防火暨各式診斷表／電氣火災消防安全診斷表)</p> 
<p>https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323 (臺灣電力公司—電力生活館／用電安全)</p> 	<p>https://youtu.be/W6X0Pq6vZdI (影片：住宅用火災警報器（動畫版）)</p> 
<p>https://youtu.be/E9BTCC1yX94 (滅火器操作方式)</p> 	<p>https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=606 (內政部消防署—住宅防火暨各式診斷表／居家消防安全診斷表)</p> 

單元架構

Unit 7-2 生活安全網

A safe life net
生活安全網

A safe life net
生活安全網

Knowing Earthquake
認識地震

What can we do at home (1)
家庭防震措施 (一)

What can we do at home (2)
家庭防震措施 (二)

What should we do in an earthquake?
地震應變妙方

Typhoon Safety Tips
防颱準備

主題名稱	生活安全網	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部 楊煒莉、洪麗文、孔祥英、林慧琦老師	
學習對象	四年級	學習節次	五節課(200分鐘)	
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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。			
學習表現	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
學習目標	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英語			
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			
教學資源	教學PPT、影片。			
學科英語詞彙	Earthquake, level, happen, Taiwan, Hualien, learn, past, fix, turn off, disaster, important, shelter, emergency, indoor, outdoor, safety tips, tsunami, typhoon, hit, flood, landslide			
學科英語句型 (視教材內容)	Q: How do you ____? Q: What can you do to ____? A: I can _____. Q: What can we learn from the past? A: I/We can _____. Q: What do you need to put inside your emergency bag? A: We will put ____ in our emergency bag. Q: What we should do in a/an ____? A: I/We should _____. Q: What can you do when your home is ____?			
教學單元: 生活安全網			教學 資源	評量
活動一 認識地震 一、引起動機: 地震的經驗 (5') T: 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 (10') 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://reurl.cc/vWo4vj			YouTube	口語評量 課堂參與



三、何謂震央、深度 What are the center and depth of an earthquake? (10')

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://youtu.be/Ndwxw198N60>(6:30~11:09) (黃金三角不用講)



四、台灣的地震帶分佈 The areas might have earthquakes. (10')

T: Find out the area might have earthquakes in Taiwan and Hualien.

T: Where do you live? Is it close to that area?

T: Our school is safer than the Hualien city area.

~~第1節結束~~

活動二 家庭防震措施 (|)

一、Let's go back to 2017,02,06 讓我們重新體驗2017,02,06 (15')

T: Let's go back to 2017,02,06

(Showing films/ pictures)

https://youtu.be/blFFvE_0l8g (1:14~4:03; 6:00~6:10)



二、What can we learn from the past?從舊經驗可以學習到什麼? (20')

1. 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 (固定東西、緊急急救包、往外跑 穿衣服睡覺)

T: What did you learn from the film to make your home safer from earthquakes?

Please discuss with your group and put down your answers on the whiteboard.

2. 小組討論並寫下你們的想法

T: Sharing your ideas with your team.

三、老師統整學生的想法(5')

1. watch a movie about what we can do at home.

<https://youtu.be/rt07LGnOY6I> (0:00~1:02)(1'31)

You-tube

口語
評量

You-tube

小白
板、
白板筆

小組
討論
團隊
統整
評量

You-tube

口語
評量



2. T: Who can remember what we can do at home before earthquakes?

- (1)將易碎品放置在安全的地方或是掛好。
- (2)將廚櫃固定在牆壁上。
- (3)每個人都要知道電源及瓦斯的總開關的位置及使用。
- (4)請專家檢視過去地震後出現龜裂。

～～第2節結束～～

家庭防震措施（二）

一、Emergency Information Card家庭防災卡(15')

T: When earthquakes or other disasters occur, 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。

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 on weekends. 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、An Emergency Bag (Go Bag)緊急避難包(15')

T: Now we know earthquakes could be very dangerous. We need not only the emergency information card but also some other things, too. We must put them together in a bag to grab the emergency bag immediately when big earthquakes occur. Discuss with your group and put your answer on the whiteboard. Please share what you have in your bag and why 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。

老師統整學生的資訊緊急避難包的該有內含物。

T: Let's watch a movie to check if we cover everything we need to put in our emergency bag.

<https://reurl.cc/xQo4bE>



PPT


防災卡

小白板、
白板筆

You-tube

口語
評量

小組
討論
團隊
統整
評量

<p>T lays out what should be put inside the emergency bag. First aid, cash, ID, water, canned food, clothes, a radio, a flashlight, and ...</p> <p>三、讓學生畫出/寫出家中的緊急避難包的內容(10')</p> <p>T: What things are in your emergency bag? Please draw them down. ～～第3節結束～～</p> <p>活動四 地震應變妙方</p> <p>一、精神教育地震的威力 (5')</p> <p>T: Watch the news about what happened in 2017,02,06.</p> <p>二、室內地震防災注意事項 Indoor Safety Tips (10')</p> <p>T: What should we do if we are indoors during an earthquake?</p> <p>S: 學生可以中文或英文回答</p> <p>T: Let's watch a video. https://youtu.be/hWSu4l1RxLg(~2:55) (5:25~6:24)</p>  <p>三、室外地震防災注意事項 Outdoor Safety Tips (15')</p> <p>T: What should we do if we are outside during an earthquake?</p> <p>S: 學生可以中文或英文回答</p> <p>T: Watch a video about what we can do in an earthquake. https://youtu.be/hWSu4l1RxLg (2:56~5:24) (6:25~7:02)</p>  <p>T: Overall evacuation rules: If you receive an evacuation notice from the government, remember to do the 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:</p> <p>T: First, 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。</p> <p>T: Immediately collect only necessary things and exit the building calmly and organized 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。</p> <p>四 A tsunami may occur after a huge earthquake. (10')</p> <p>海嘯可能會在巨大的地震後出現</p> <p>T: What should we do if we hear a tsunami warning? 在聽到海嘯警報後我們該怎麼做?</p> <p>S: 學生可以中文或英文回答</p>	<p>You-tube</p> <p>You-tube</p>	<p>口語 評量</p> <p>學習 態度</p> <p>口語 評量</p>
--	---------------------------------	--

T: Let's watch a video about what we can do if we hear a tsunami warning.

<https://youtu.be/m7EDddq9ftQ>



<https://youtu.be/OCjl6tp8dnw> (3:11~4:10)



T: Don't go to the sea or the port; go to a higher place nearby, whether the highest point of a building or a mountain.

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4節結束～～

活動五 防颱準備

一、What seasons/months will typhoons hit Taiwan? (10')

那些月份台灣最容易被颱風侵襲?

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)

T: Is "typhoon" the only name we use worldwide?

颱風是全世界共通的用語嗎?

T: 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? (15')

颱風登陸台灣時會發生什麼現象?

T: 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)

T: Many disasters might be caused by a typhoon. Let's take a look.

<https://youtu.be/aNCVwgk2HSA>(0:54~8:20)



You-
tube

小白
板、
白板筆

You-
tube

口語
評量

小組
討論

[https://youtu.be/0K5wHaY9ovU\(3:38~5:26\)](https://youtu.be/0K5wHaY9ovU(3:38~5:26))



三、Typhoon Safety Tips 颱風來襲時的應變措施(15')

1. 颱風時家裡的防禦措施為何?

T: What are the indoor safety tips for typhoons?

T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。

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 in the lower area.

2. 颱風時戶外的防禦措施為何?

T: What are the outdoor safety tips for typhoons?

T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。

S: 學生可以中文或英文回答。

3. 老師統整學生的答案

(1) We must protect our water and land resources by planting trees and controlling land development. Therefore, our water and land would not be overused and wouldn't cause landslides during the typhoon season.

(2) Follow the indoor and outdoor safety tips for the typhoon. Therefore, our government could focus on rescuing people who need help.

~~第5節結束~~

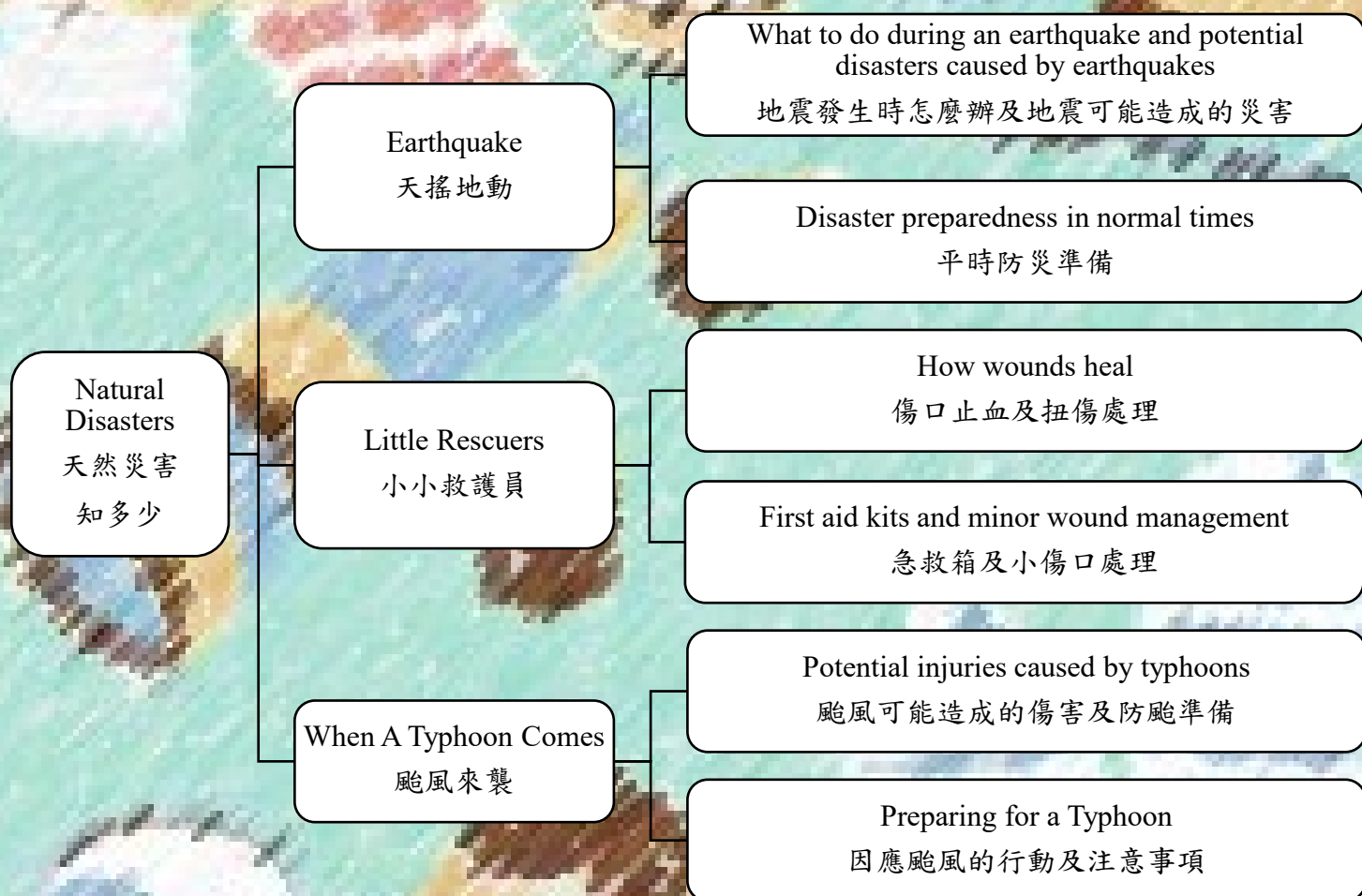
小白
板、
白板筆

小組
討論

口語
評量

單元架構

Unit 7-3 天然災害知多少



主題名稱	天然災害知多少 Natural Disasters	教學設計者	新北市新莊區新泰國民小學 王淑玲
學習對象	四年級	學習節次	六節課(240分鐘)
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。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		
學習表現	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		
學習目標	<p>主題一 天搖地動</p> <ol style="list-style-type: none"> 學會並演練地震發生時的緊急應變方法。 注意地震可能帶來的災害。 了解居家安全角落及家具、櫥櫃固定措施。 製作家庭防災卡。 學會準備緊急避難物品。 <p>主題二 小小救護員</p> <ol style="list-style-type: none"> 學會並演練止血的急救技能。 學會並演練扭傷時的處理方法。 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 了解如何處理傷口。 <p>主題三 颱風來襲</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解颱風可能造成的災害。 學習各項居家防颱工作。 了解除了居家防颱措施之外，遭遇颱風時的注意事項。 		
教學方法	講述、小組合作、兩人合作、討論		
教學資源	Youtube, 學習單、康軒版四下健康與體育課本		
學科英語詞彙	earthquake, drop, cover, hold on, protect our head and neck, disaster, fire, landslides, collapsed houses, meeting place, go-bag, bleed, wound, press, raise, sprain, protection, First Aid Kit, cotton buds, band-aid, gauze, bandage, typhoon, falling trees, flashlights, batteries, radio, bottled water, watch the waves, flooded basement, an electric shock, get stocked,		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>Sec. 1</p> <p>What do we do during an earthquake? Which spot is safer?</p> <p>Sec. 2</p> <p>What disasters might an earthquake cause? It might cause a fire/ landslides/ collapsed houses.</p> <p>Sec. 3</p> <p>How do we stop the bleeding?</p>		

	<p>Step 1: We press the wound.</p> <p>Step 2. We raise the wound.</p> <p>What do we do when we have a sprain?</p> <p>We follow P.R.I.C.E.</p> <p>P-Protection</p> <p>R-Rest</p> <p>I-Ice</p> <p>C-Compress</p> <p>E-Elevation</p> <p>Sec. 4</p> <p>What is there in the first aid kit?</p> <p>There is/are ____.</p> <p>How do we treat the cut through a first aid kit? Step 1 Clean the cut.</p> <p>Step 2 Cover the cut.</p> <p>Step 3 Fix the gauze.</p> <p>Step 4 Keep the cut clean and dry.</p> <p>Sec. 5</p> <p>How do you know when a typhoon is coming?</p> <p>We can ____ to know a typhoon is coming.</p> <p>What disasters might a typhoon cause?</p> <p>It might cause ____.</p> <p>What can we do when a typhoon comes?</p> <p>We can ____.</p> <p>Sec.6</p> <p>Dos and don'ts when a typhoon comes.</p> <p>Dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Prepare flashlights (candles), batteries, food, water, and portable rechargers. (2) Move to a safer/higher place. (3) Call 119 for help when you get stocked. <p>Don'ts:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Don't go out when a typhoon comes. (2) Don't watch the waves by the seashore (3) Don't go to the flooded basement to prevent an electric shock.
--	--

教學單元一：天搖地動 Earthquake	教學資源	評量
<p>一、引起動機 (5')</p> <p>教師播放土耳其敘利亞大地震的影片，詢問小朋友曾經歷大地震的經驗和感覺。說明自古，人們對地震有很多的傳說，如我們的「地牛翻身」，日本的「龍神」、「鯰魚」都說明這個存在已久的大自然災害。</p> <p>T: This is the video clip about the Turkey-Syria earthquake on February 6 in the morning. Buildings collapsed. A lot of people were buried in the debris.</p> <p>Taiwan is also located in the earthquake area, and many big or small earthquakes</p>	<p>YT 影片 圖字</p>	<p>口語評量</p>

happen daily. Please share your experience of an earthquake.



土耳其敘利亞地震

https://youtu.be/6jbLonIn4_w?t=57



921 大地震

<https://youtu.be/DQk2fuEANRg>



2022.1.3 花蓮台北地震

<https://youtu.be/gC2E2eurSiw>



二、發展活動

活動一 地震避難方法(20')

1. 老師詢問學生地震發生時如何應對?是要開門?趕快往外面跑嗎?

T: What do we do during an earthquake? Open the door right away? And then go out?

S: 趴下、掩護、穩住

Text-
Book



T: Yes, drop, cover, and hold on. And do it wherever you are. What else do we do?

Ss: 保護頭部和頸部。

T: Protect our heads and necks.

https://youtu.be/egEvE4_DGFO



2. 老師發下數張場景圖片，請學生分組討論當我們在不同地點時如何正確避難並演示。

T: What do you do when you are in different places and an earthquake happens?

For example, you are walking on the street.

S: Drop. Don't walk or run. Stay in an open area. Watch out if something is falling.

T: Good. Here are pictures of the different places. Discuss where to hide in an earthquake in a group and circle them on the picture. Then, tell everybody how to deal with it.

Other places: on the road, on the MRT or a bus, in the classroom, in the public place.

Safety tips locations & emergency kit:

<https://youtu.be/DOXdx9vhlHk>

At home (0:18~1:16) in the supermarket (4:29~5:34) in the classroom (7:33~8:13)




活動二 地震可能造成的災害 (10')

老師準備圖片或影片詢問學生，地震會造成什麼災害呢？

實作評量

Pictures

<p>T: What disasters might an earthquake cause?</p> <p>S: 房子倒塌。</p> <p>T: Collapsed houses. What else?</p> <p>老師依圖片將各種災害(landslides, ground cracks, broken bridges, fire, tsunami, cracked walls, dead and injured people)帶出，並播放日本 311 大地震的影片了解海嘯。</p> <p>日本 311 大地震和海嘯的驚悚映像 Japan Earthquake Tsunami: https://youtu.be/TBtbfkYXAT0</p>  <p>三、綜合活動(5')</p> <p>當地震發生時，正確應變，可以保護個人安全，平時就做好防震準備，才能從容應付突如其來的災害。</p> <p>[總結性-實作評量]：演示在不同地點時如何正確避難。</p> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會並演練地震發生時的緊急應變方法。 2. 注意地震可能帶來的災害。 3. 解居家安全角落及家具、櫥櫃固定措施。 <p style="text-align: center;">～～第 1 節結束～～</p> <p>一、引起動機 (3')</p> <p>Greetings</p> <p>老師說明地震總是出奇不意來到，平時做好防災準備，才可以地震來臨時臨危不亂。</p> <p>T: We don't know when the earthquake will come. Be ready to do the prevention of the earthquake. It will make us safe.</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一 居家避震與防震措施 Measures of Earthquake Prevention at home (10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師說明地震時家中櫥櫃家具易翻倒，要加以固定。 <p>T: To prevent the falling of the furniture, we need to fix it to make it sturdy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 老師說明事先想好地震發生時可以躲避的安全角落，可以在地震發生時立 	<p>YT 影片 PPT</p> <p>Text book</p>	<p>口語評 量</p> <p>口語評 量</p>
--	---	-----------------------------------

<p>即躲到適當地點，並做出正確保護自己的行為。</p> <p>T: If we find a safer place to stay home, we can protect ourselves during an earthquake. Which spot is safer in our house?</p> <p>S: 柱子旁。</p> <p>T: By the pillar. What else?</p> <p>老師依序帶出家中較安全的角落(under the table, the corner of the walls, the spot without suspending lights/fans/glass/windows)</p> <p>活動二 家庭防災卡 Disaster Prevention Information Card (10')</p> <p>1. 老師說明發生地震時，通訊容易中斷，家庭防災卡可讓家人依卡上約定集合地點與家人團聚。</p> <p>2. 老師發下家庭防災卡，配合課本第 32 頁，說明家庭防災卡的內容(5')</p> <p>T: Here is the Disaster Prevention Information Card. Fill in your name, emergency contact persons' names, phones, communication tools, and meeting points. Don't forget to check it once a year regularly.</p> <p>活動三 緊急避難包 Go-bag (15')</p> <p>1. 老師說明平時家中應該準備緊急避難包，以免災害發生時措手不及。</p> <p>T: This is a go-bag. A go-bag can provide you with what you need during an emergency. We should prepare the go-bag in advance. Guess what will be put inside. (Ss guess what will be put inside.)</p> <p>2. 老師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。</p> <p>T: There is bottled water, long-lasting food (cookies, instant noodles, chocolate, cans), copies of ID Card and HIC, cash, first-aid kit, medicines, gloves, flashlight, radio, batteries, winter clothes, underwear, little blanket, disposable raincoat, hand warmers, tissue, towels, face masks, notebooks, pens, a knife, a whistle and a recharger.</p> <p>P.S.老師提醒：緊急救難包每三個月定期檢查一次，並更換過期或損害物品：平時應放在明顯易拿到的地方，並讓全家人知道放置的地點。</p> <p>T: You should check the emergency rescue kit every three months. If any items are expired or damaged, you need to replace them.</p> <p>T: Keep the kit in a place that is easy to reach and see when everything is normal. Make sure everyone in the family knows where it is kept.</p> <p>3. 老師請學生在學習單上圈出緊急救難包裹要放的東西。</p> <p>The earthquake plan</p>	<p>Pictures</p> <p>Textbook</p> <p>Go-bag</p> <p>PPT</p> <p>worksheet</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
--	---	-------------------------

<https://youtu.be/VSvB2US5r-4>



三、綜合活動(2')

老師說明我們仍無法預測地震何時來臨，當地震發生時，唯有做好防震避難措施，可以降低災害程度。地震提醒了我們保持對大地的敬意，就像在講述日本大地震的電影「鈴芽之旅」中提到，鎖住大地的是人心的重量，讓我們為在災害中失去生命的人哀悼，關注感謝大地所賦予我們的一切。

T: We can't predict when an earthquake will happen. But when it does, the best thing we can do to make the disaster less severe is to follow safety steps.

[總結性-口語評量]：檢視學生是否能說出至少3種居家防震措施。

[總結性-實作評量]：檢視學生是否能填寫家庭防災卡。

[總結性-實作評量]：檢視學生是否能在學習單上圈出緊急救難包要帶的東西。

[對應學習目標]：

1. 了解居家安全角落及家具、櫥櫃固定措施。
2. 製作家庭防災卡。
3. 學會準備緊急避難物品。

~~第2節結束~~

教學單元二: 小小救護員 Little Rescuers

教學
資源

評量

一、引起動機(5')

Greetings

老師說明，在地震發生時，很容易被倒塌的物品或玻璃割傷，或是在行走時扭傷了腳，所以我們要來學習如何緊急處理。

T: During an earthquake, it's easy to get hurt by falling objects or broken glass. You might also twist your foot while walking. So, let's learn how to handle emergencies.

Picture
s



二、發展活動 (30')

活動一 傷口止血處理 Stop bleeding (15')

1. 老師說明在地震時被割傷流血了，一定要在安全的情況下先止血，用紗布或乾淨的衣服、毛巾鋪在傷口上，直接按壓流血的傷口處。接著抬高受傷部位，讓傷口高於心臟位置，以減緩血流速度；抬高傷肢時，仍應繼續加壓止血。

T: How do you stop the bleeding? Remember to do it when you are safe.

Step 1. Compress the wound: Use clean clothes, towels, or gauze to cover the wound. Compress the wound directly.

Step 2. Elevate the wound: Elevate the wound to be higher than your heart.

Do this to reduce the bleeding. When you raise the wound, keep compressing it.

2. 請 2 位學生上台示範止血方法。

T: Let's invite two students to do it on the stage.

3. 其他同學倆倆練習。

T: Let's practice in pairs.

T: Let's watch a video.

Help someone who is bleeding heavily:

<https://youtu.be/BYQzwqrEUIU>



止血不要慌!止血 3 招:

<https://www.careonline.com.tw/2019/04/bleeding.html>

PPT

Text

-book



PPT
Text
-book

實作評
量

活動二 扭傷處理 Deal with a sprain (15')

1. 老師說明在地震時扭傷了腳，要找一個安全的角落，進行 P.R.I.C.E 處理。

T: What do you do when you have a sprain?

T: We can follow P.R.I.C.E.

T: P for Protection: 以護具或副木(塑膠支架)固定患部，避免受到第二次傷害。

R for Rest: 停止所有活動，讓患者休息。

I for Ice: 冰敷患部，每 1-2 小時一次，每次冰敷 15 至 20 分鐘。

C for Compress: 用彈性繃帶包紮並壓迫患部，嘗試止血和消除腫脹。

E for Elevation: 抬高患部，患部的高度須高於心臟。

扭傷最新觀念!!到底冰敷還是熱敷?:

<https://youtu.be/40aRgNRDh14>



2. 紅熱腫痛是發炎現象，是正常反應，當輕度扭傷發生時，血液帶進的修補因子可以幫助患部加快恢復。

3. 請 2 位同學上台示範扭傷腳的緊急處理。

T: Let's invite two students to do it on the stage.

4. 全體同學倆倆練習，老師巡視並給予指導和協助。

T: Let's practice in pairs.

三、綜合活動 (5')

當發現流血時，第一步驟就是先止血。發生扭傷時，可以按照 PRICE 的處理步驟，可以減輕疼痛，提早復原。

T: When we notice bleeding, the first step is to stop the bleeding. In case of a twisted injury, we can follow the PRICE steps.

[總結性-實作評量]: 1.能演練止血的急救方法並說出注意要點。

2.能演練腳扭傷的急救方法並說出注意要點。

[對應學習目標]:

- 1.學會並演練止血的急救技能。
- 2.學會並演練扭傷時的處理方法。

～～第3節結束～～

一、引起動機(5')

Greetings

老師說明日常生活中難免會有小傷口，家中若備妥急救箱，傷口就能立即得到較佳的護理，不但預防感染又能減輕痛苦。

T: In our daily life, it's possible to have some cuts or scrapes. Preparing first aid can help us deal with cuts and scrapes. It not only prevents the infection but also relieves the pain.

二、發展活動(30')

活動一 傷口護理好幫手-急救箱(15')

1. 老師詢問同學家裡有急救箱嗎?知道裡面有什麼物品嗎?

T: Look. What's this?

S: 急救箱。

T: Yeah, first aid kit. Do you have it at home? What is there in the first aid kit?

S: Yes, I do. There are cotton buds, a bandage, and a thermometer.

T: Good job. Let's learn more.

2. 老師展示急救箱內的物品，並一一說明物品名稱及用途。並詢問同學那些東西是一定要準備的?

3. 老師說明使用急救箱的注意事項，

4. 老師發下家庭急救箱學習單，請學生回家檢視急救箱的物品是否齊全，過期的物品應丟棄，缺漏的物品應補齊。

家裡的保健箱: <https://heho.com.tw/archives/12636>



活動二 小傷口處理步驟(15')

1. 老師說明，生活中難免會有跌倒擦傷、切菜割傷，傷口不大時，利用急救

急救
箱

實作評
量

<p>箱中的物品簡單處理，就可以即時護理傷口。老師說明並示範小傷口處理步驟。</p> <p>步驟一 用生理食鹽水配合棉棒清洗傷口，棉棒從傷口中間往外環狀輕拭。</p> <p>步驟二 傷口乾燥後，使用紗布覆蓋傷口。</p> <p>步驟三 用透氣膠帶固定紗布。</p> <p>步驟四 傷口紗布務必保持乾燥清潔，不須每天換藥。但若弄師應立即更換，避免傷口感染。</p> <p>T: Have you got injured like scrapes and cuts accidentally? What did you do? Or have you been to the Health Center and watched the nurse there treat the wound? When the scrapes or the cuts are not serious, we can treat them through a first aid kit. How do we treat the cut using the first-aid kit? There are four steps to treating it. (Teacher demonstrates how to do it)</p> <p>Step 1 Clean the cut with saline (salt in water) and cotton buds.</p> <p>Step 2 Cover the cut with the gauze.</p> <p>Step 3 Fix the gauze with medical tape.</p> <p>Step 4 Keep the cut clean and dry.</p> <p>處理小傷口(4:57-6:52):</p> <p>https://youtu.be/cBTNXrwvLQ</p>  <p>傷口照護:</p> <p>https://heho.com.tw/archives/53374</p>  <p>2. 老師說明，如果傷口處理後有下列狀況，必須立即就醫:</p> <p>T: You need to go to the hospital when...</p> <p>(1) 傷口分泌物變多，發出臭味。</p> <p>(2) 傷口周圍明顯的紅、腫、熱。</p>	<p>急救箱</p>	<p>口說及實作評量</p>
--	------------	----------------

<p>(3) 受傷後發燒超過 38 度。</p> <p>3. 老師請學生分組演練並說出傷口處理的步驟。並提醒學生: 滅菌棉棒只能用來擦拭一次, 不要重複使用; 處理傷口時, 要避免徒手觸摸傷口。</p> <p>三、綜合活動 (5')</p> <p>平時家裡或學校準備好急救箱, 當有小傷口時, 就可以馬上處理, 減輕疼痛, 又可預防感染, 記得處理傷口前, 要先洗淨雙手。</p> <p>T: It's a good idea to have a first aid kit ready at home or school. When there is a minor wound, you can use the first aid kit to treat it right away.</p> <p>T: Before treating a wound, remember to wash your hands.</p> <p>[總結性-口說評量]: 能正確說出處理小傷口的步驟。</p> <p>[總結性-實作評量]:</p> <p>1. 能檢視家裡的急救箱是否排放整齊、物品是否在保存期限內及有無缺漏的物品。</p> <p>2. 能正確處理傷口。</p> <p>[對應學習目標]: 1. 認識急救箱, 學會準備急救箱物品</p> <p>3. 了解如何處理傷口。</p> <p style="text-align: center;">~~第 4 節結束~~</p>		
<p>教學單元三: 颱風來臨 When a Typhoon Comes</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機 (5')</p> <p>Greetings</p> <p>老師播放颱風來臨時的影片說明在臺灣除了有地震的天然災害, 每年夏、秋兩季常受到颱風侵襲, 世界各地對颱風有不同的稱呼, 我們也來認識一下。</p> <p>T: What happened in the video?</p> <p>S: 颱風。</p> <p>T: Yeah, that's a typhoon, a common natural disaster in summer and fall in Taiwan. What other natural disasters in Taiwan do we have (we just learned in Lesson 1)?</p> <p>S: Earthquake.</p> <p>T: That's right. Have you heard of other names that are similar to typhoons?</p> <p>S: Tornado. (Hurricane)</p> <p>T: Do you know if they are the same or different?</p> <p>颱風來了!</p>	<p>YT video</p>	<p>口說評 量</p>

<https://youtu.be/BV9Ety3aKg>



What is a hurricane?

<https://oceanservice.noaa.gov/facts/hurricane.html>



A tornado

<https://youtu.be/djOj127-bxs?t=17>



二、發展活動 (30')

活動一 颱風可能造成的災害(15')

1.老師播放影片說明颱風常造成生命和財產莫大的威脅，詢問學生:怎麼知道颱風要來呢? 颱風來襲時，可能帶來哪些災害和威脅呢?並請學生小組討論和分享。

T: How do you know when a typhoon is coming?

S1: We can watch the weather forecast on TV.

S2: We can listen to the radio.

S3: We can surf the Internet. (WWW at Central Weather Bureau)

S4: We can read the newspaper.

T: Good. We also can call 166 (Mandarin) or 167 (Taiwanese) for weather forecasts.

T: What damage might a typhoon cause? Now, let's discuss in groups and find one person in your group to share.

(It might cause heavy rain/a collapse/ a falling signboard/ huge damage to crops/ a landslide/ a flood/ falling trees/collapsed houses/ blackout/water outage.)

Text
-book
PPT

實作評
量

T: Students, time is up. Let's share.

2009 八八風災(0:24-)

<https://youtu.be/T6uPV49uI-4?t=24>



活動二 防颱準備 (15')

1. 老師詢問學生，颱風來臨時，他們都怎麼做防颱準備?請小組參考課本 P.39 討論並寫在白板上。老師抽選 2-3 組分享。

T: Now, a typhoon is coming. What do you do to prevent the disasters caused by a typhoon?

S1: We prepare the flashlights, batteries, ready-to-eat food, radio, bottled water, and a portable charger.

S2: We clean the drainage(水溝)。

S3: We take the flower pots down.

S4: We make sure the door/windows is/are closed properly.

T: You can refer to P.39 in your Health book, discuss it in your group, and write it down as much as you can.

2. 老師說明根據剛才同學所討論的防颱措施，發想出至少 5 點預防措施，並在下一次以戲劇演出。

T: Please find at least five precautions and act them out based on the precautions you discuss.

S5: We prepare sandbags.

S6: We trim the tree branches and fix them sturdily. S7: We save water in case of a water shortage.

3. 老師說明戲劇演出的評量規準 (Rubrics), 請同學下次演出。

4. 老師發下「防颱小達人」學習單，請學生回家與家人一起檢視家裡的防颱措施，紀錄於學習單。

T: Please go home and review the typhoon preparedness measures with your family. Record the details on the worksheet.

防颱動畫

<https://youtu.be/KIYwxiHsh-4>

實作評量

PPT

小白板

Work-sheet



三、綜合活動 (5')

老師說明強烈颱風常造成嚴重生命和財產的損失，隨時注意氣象報告，在預知颱風即將來臨前，做好防颱準備，可保障生命財產安全。

[總結性-口說評量]：能說出颱風可能造成的災害至少 3 項。

[總結性-實作評量]：能針對颱風造成的困境，說出預防措施，並以戲劇表達。

[對應學習目標]：

1. 了解颱風可能造成的災害。
2. 學習各項居家防颱工作。

～～第 5 節結束～～

一、引起動機 (5')

Greetings

老師說明颱風來臨時風大雨大，容易造成土石流，也可能造成海水倒灌，住在山區、海邊或低窪地區的人就要特別注意。

T: When a typhoon comes, it rains and blows heavily. It might cause landslides and a storm surge. The people living in the mountains, by the seashore, and low-lying areas should be very careful.

A storm surge:

<https://oceantoday.noaa.gov/hurricanestormsurge/>



二、發展活動 (30')

1. 老師和學生討論當颱風來臨時，除了居家的防災準備，還有什麼是要做或是不要去做的(dos and don'ts)。

T: What are the dos and don'ts when a typhoon comes? Let's look at some pictures.

T: What does it say in picture 1?

Picture
s
PPT

活動評
量

S: Don't go out when a typhoon comes.

T: If you are already out, please return home soon. What about this one? Ss: Move to a safer place if you live on a dangerous mountainside.

T: Good. What about this one?

S: Move to a higher place to prevent the seawater from being pushed inland.

T: Look at this picture. Do you watch the waves on the seashore?

S: No. Don't watch the waves on the seashore.

T: Do you go to the flooded basement?

S: No.

T: Why?

S: We don't know.

T: You'll get shocked. What about this one?

S: Call 119 when you get stocked.

2. 老師播放圖片的 PPT，請學生將圖片的描述念出，然後以雙手比出圈圈表示要做的事，比出叉叉表示不要去做的事。

3. 老師說明接下來是各組來演出當颱風來臨時要如何做防颱準備。各組在觀看時要針對其他組的表現在回饋單上給予回饋哦!

T: Next, it's show time. Each group will show what they can do to prevent disasters caused by a typhoon.

T: When the first team is on the stage, the next team, please be ready off stage. All the students should be quiet.

三、綜合活動 (5')

老師說明颱風是能事先預知，並提早做好防災準備的天然災害，只要在颱風來臨前防範得宜就能降低災害損失。

T: Typhoons are strong storms that we can know about before they come. If we get ready early by taking safety measures, we can lower the damage and problems they cause.

[總結性-活動評量]: 能以雙手表達出颱風來臨時，什麼是該做的事，什麼是不該做的事。

[總結性-實作評量]: 能正確演練出居家防颱措施。

[對應學習目標]: 1. 了解除了居家防颱措施之外，遭遇颱風時的注意事項。

~~第 6 節結束~~

單元架構

Unit 8-1 戶外教學安全行

Safe Outdoor Trip
戶外教學安全行

Preparation before the journey
行前準備

How to stay safe
怎麼做才安全

Safe and happy travels
安全快樂行

What to do if injured
受傷了怎麼辦

主題名稱	戶外教學安全行 Safe Outdoor Trip	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部 洪麗文	
學習對象	四年級	學習節次	五節課(200分鐘)	
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。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。			
學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
學習目標	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 3. 能認識戶外教學必備物品的功能。 4. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 5. 能認識簡易急救包的內容物及功能。 6. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。 7. 能知道注意安全的重要性。			
教學方法	講述、小組合作、討論			
教學資源	南一版四年級上學期教科書			
學科英語詞彙	outdoor trip, cap/hat, water bottle, hankie, umbrella/ raincoat, pen, notebook, safety door, emergency exit, seatbelt, fire extinguisher, plants, mushrooms, keep away water, feed animals, insects, hurt, scissors, tape, gloves, First Aids, go to hospital			
學科英語句型 (視教材內容)	What should you bring with you? I have a, b, c, and d when I have outdoor trips. Where is the emergency exit? There is the emergency exit. What should you do? I should What you shouldn't do? I shouldn't.... I /he/she got hurt.			
教學單元一：行前準備 Preparation before the journey			教學資源	評量
一、準備活動-引起動機(10')				
教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，主角們要帶什麼物品去戶外教				

<p>學? 理由是什麼?</p> <p>T: What did they have? Why?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 荳荳: 太陽大所以要戴帽子。For big sun. 2. 阿倫: 天氣熱所以要帶水壺。It's hot, and we need more water. 3. 小吉: 怕暈車所以要帶暈車藥。 4. 麥麥: 怕被蚊子叮所以要帶防蚊液。 <p>Ss: answers as above.</p> <p>二、發展活動 (20')</p> <p>(一) 教師提問: 去戶外教學時要注意什麼? What should we keep in mind when we go on an outdoor trip?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道活動流程。Knowing the schedule. 2. 準備相關物品。Relative items 3. 交通(行車)注意事項。Safe on bus. 4. 參訪地點注意事項。Safe on the spot 5. 其他(學童自由發表)。Others <p>(二) 討論時間: 到戶外遊玩, 為什麼要準備東西呢?</p> <p>T: Why should you prepare ahead for outdoor trips?</p> <p>(三) 師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 去戶外教學前, 要提前準備好需要的物品。 <p>Prepare the things you need before going out.</p> <p>T: What things should be prepared before an outdoor trip?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 個人的特殊物品, 如: 暈車藥、防蚊液等, 要自行準備。 <p>S: Personal items.</p> <p>(四) 教師播放大客車安全宣導影片, 讓學童認識遊覽車安全設備的位置、使用方法及遇到急難事故如何逃生。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繫安全帶的重要性與使用要領。Fastening seat belt 2. 滅火器的使用口訣。Using fire extinguisher 3. 車窗擊破器的使用方法。How to use a window breaker? 4. 為什麼遊覽車要設置安全門和車頂逃生口? <p>T: Why are there emergency exits and safety doors on buses?</p> <p>三、統整活動-教師總結(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繫安全帶的重要性與使用要領 	<p>電子書</p> <p>電子書</p>	<p>口語評量</p>
---	-----------------------	-------------

<p>(1) 安全帶能在車輛因意外狀況緊急剎車時發揮固定乘客的作用，避免乘客受慣性作用而碰撞受傷，並減少乘客被拋出車外等危險狀況發生。</p> <p>T: Seatbelts help keep passengers safe in a car if there's an accident or sudden braking. Seatbelts stop passengers from getting hurt</p> <p>(2) 安全帶的帶扣應扣緊，並依個人體型調整帶子鬆緊度，不使帶子反轉或扭曲，位於腰部的安全帶應置於腰部以下。</p> <p>T: To use a seatbelt, buckle it up tightly and adjust it to fit your body. The belt should be below your tummy and not twisted or turned.</p> <p>2. 滅火器使用口訣：拉、瞄、壓、掃。</p> <p>T: Using a fire extinguisher has four steps: Pull, Aim, Squeeze, and Sweep.</p> <p>3. 車窗擊破器使用方法：取下擊破器，敲擊車窗上標示的擊破點位置或四個角落，再將玻璃推落後逃出。</p> <p>T: To use a window breaker, take it off the holder, then tap the window where it shows a special spot or the corners. Once it breaks, you can push the glass down to escape.</p> <p>4. 一般大客車要設安全門和逃生口，提供車輛發生意外及翻覆後逃生使用。</p> <p>T: Bigger buses have safety doors and emergency exits to help people get out safely.</p> <p>(五) 師生共同歸納</p> <p>1. 要認真觀看大客車安全宣導影片，學習急難事故時的逃生方法，才能保障安全。</p> <p>2. 戶外教學當天會實際演練逃生路線。</p> <p>T: Let's watch the video again!</p> <p>T: On the day of the outdoor trip, we will practice the escape route.</p> <p style="text-align: center;">～～第 1 節結束～～</p> <p>一、準備活動 (10')</p> <p>(一)、教師播放電子書情境並提問。</p> <p>1. 小吉回家後，準備了哪些戶外教學要帶的物品？</p> <p>(1) 手帕：可以擦汗。Hankie for sweating.</p> <p>(2) 雨衣及雨傘：避免淋雨受寒。Raincoat for a rainy day.</p> <p>(3) 帽子：防止晒傷。Cap/ hat for sunburn.</p> <p>(4) 筆和記事本：可以記錄戶外教學的足跡。 Notebook and pen for keeping</p>	電子 書	口語 評量
---	---------	----------

<p>notes during outdoor trips.</p> <p>(5) 水壺：適時補充水分。Water for drinking water.</p> <p>二、發展活動 (25')</p> <p>(一) 師問:為什麼要帶這些物品? Why should we bring these items?</p> <p>(二) 師生共同歸納</p> <p>(1) 戶外教學前整理要攜帶的物品, 出發前一天要再確認一次。</p> <p>T: Before the outdoor trip, list things you need to bring and double-check it again the day before we leave.</p> <p>(2) 穿著規定的服裝及適合走路的運動鞋。</p> <p>T: Don't forget to wear the specified clothes and comfortable sports shoes suitable for walking</p> <p>(三)討論時間: 小吉要帶鮮乳去戶外教學的想法恰當嗎?</p> <p>T: Is it good for Xiaoji to bring fresh milk for the outdoor trip?</p> <p>參考答案: 不恰當, 因為鮮乳容易變質, 只能離開冰箱 30 分鐘。</p> <p>(四)教師指導學童閱讀戶外教學物品表, 請學童把自己想帶的物品打√。</p> <p>1. 請學童寫下其他需要帶的物品。</p> <p>2. 請學童說一說, 哪些物品需要帶? 哪些是不需要的? 為什麼?</p> <p>T: During the outdoor trip, which items do we need to bring, and which ones do we not need? Why?</p> <p>三、統整活動-師生共同歸納 (5')</p> <p>1. 戶外教學的目的是在戶外學習並運用知識於生活中, 所以認真準備用品, 不帶不需要的東西才不會增加負擔。</p> <p>Preparing some items in need when you go out.</p> <p>2. 教師補充</p> <p>(1) 個人藥品: 容易暈車的學童, 出發前吃暈車藥可以緩和身體不適的感覺。</p> <p>Personal Medicines: If you feel sick in the car, you can take 暈車藥 before we leave.</p> <p>(2) 簡易急救包裡有簡單的急救用品, 像是生理食鹽水、剪刀、紗布等, 可以處理簡單的外傷。</p> <p>Simple First Aid Kit: We have a small first aid kit with basic things like saltwater, scissors, and bandages. It helps treat minor injuries.</p> <p>(3) 可以在家長同意下攜帶金錢, 金額不可過多。</p>		<p>口語 評量</p>
---	--	------------------

<p>4.目前法律已強制規定乘坐遊覽車需繫安全帶 seatbelt, 為了保障自己的安全, 上車後務必要繫上安全帶。</p> <p>T: We must always wear a seatbelt when riding on a tour bus.</p> <p>5. 出發前應實行遊覽車逃生路線演練。</p> <p>(二)教師播放大客車安全設備圖, 並搭配口訣解說。</p> <p>A: 滅火器 fire extinguisher</p> <p>1. 駕駛座旁及安全門旁應至少一支。</p> <p>T: There should be at least one fire extinguisher near the driver's seat and one near the safety door.</p> <p>2. 車輛前後應至少一支。</p> <p>T: There should be at least one fire extinguisher in the front and one in the back of the bus.</p> <p>B: 車窗擊破裝置 Window breaker</p> <p>1. 駕駛座旁應至少設置一把。</p> <p>T: At least one window breaker should be near the driver's seat.</p> <p>2. 車輛前後段應各至少設置一把。</p> <p>T: There should be at least one window breaker in the front and one in the back of the bus.</p> <p>3. 車輛左右側應各至少設置一把。</p> <p>T: There should be at least one window breaker on the bus's left and one on the right.</p> <p>C: 出入口緊急開關 (前門及中門上車樓梯處)</p> <p>D: 車頂逃生口 emergency exit。</p> <p>E: 安全門 Safety door。</p> <p>※逃生五出口: 包括車門、安全窗、安全門 Safety door、車頂逃生口 emergency exit 等。</p> <p>三、統整活動 (5')</p> <p>(三) 教師說明安全設備使用方式。</p> <p>1. 安全門 Safety door 使用方式</p> <p>(1) 掀開把手蓋板。Lift the handle cover.</p> <p>(2) 拉起車門把手, 將車門向外推出。Pull the door handle and push the door outward.</p>	<p>電子書</p> <p>電子書</p>	<p>口說評量</p> <p>口說評量</p>
--	-----------------------	-------------------------

<p>2. 車窗擊破器使用方式</p> <p>(1) 取下車窗擊破器。Take the window breaker off.</p> <p>(2) 擊破車窗玻璃 4 個角落。Break the glass at all four corners of the car window.</p> <p>3. 車頂逃生口 emergency exit 使用方式</p> <p>(1) 向上推逃生口。Push the emergency exit upward.</p> <p>(2) 旋轉旋鈕至開啟位置後，再推開逃生口逃生。Turn the knob to the open position, then push the emergency exit to escape.</p> <p>(四) 說明完畢後，教師可再播放一次《甲類大客車安全逃生資訊指引》影片，讓學童更熟悉搭乘遊覽車的安全注意事項。</p> <p style="text-align: center;">~~第 3 節結束~~</p>		
<p>教學單元三: 安全快樂行 Safe and happy travels</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機 (10')</p> <p>(一) 教師播放電子書情境圖</p> <p>1. 請學童討論進入農場後，要遵守哪些規定。</p> <p>T: What rules must we follow when entering the farm?</p> <p>(1) 戶外教學經常會參觀不同場所，要先看導覽圖及注意事項，並仔細聆聽解說員的說明，注意自己和別人的安全。</p> <p>2. During outdoor education, we often visit different places. We should first look at the map and pay attention to the instructions.</p> <p>(2) 要跟好隊伍，不可以脫隊。</p> <p>T: Stay with the group, and don't wander off.</p> <p>2. 教師補充說明</p> <p>(1) 若有自由時間，要遵守約定好的時間回到集合地點，不要遲到。</p> <p>T: If we have free time, we should return to the meeting place at the agreed time and not be late.</p> <p>(2) 上廁所時務必結伴同行，並自己準備好衛生用品。</p> <p>T: Always go to the restroom with a friend, and bring your hygiene supplies.</p> <p>(3) 保管好自己的私人物品。</p> <p>T: Take care of your personal belongings.</p> <p>(4) 遇到陌生人搭話，應盡快離開，也不要跟著對方走。</p> <p>T: If a stranger tries to talk to us, we should leave quickly and not follow them.</p>	<p>電子書</p>	<p>口說評量</p>

<p>(5) 不做出危險或無禮的舉動，注意自己在外的禮節。</p> <p>T: Don't do anything dangerous or rude, and remember to behave politely when we are outside.</p> <p>二、發展活動 (20')</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表農場裡可能潛藏哪些危險。</p> <p>T: What dangers can there be on the farm?</p> <p>1. 脫隊：可能走失或發生意外，要跟緊教師或解說員。</p> <p>T: Getting lost or having accidents is possible, so always stay close to the teacher or guide.</p> <p>2. 太靠近聞花香</p> <p>(1) 對花粉過敏的人可能會產生過敏反應。</p> <p>T: Some people might be allergic to pollen and have reactions.</p> <p>(2) 有時花朵上會有昆蟲，也可能不小心吸進鼻孔，導致身體不適。</p> <p>3. 任意採摘野生菇類 (或植物)</p> <p>T: Don't touch or pull off plants.</p> <p>(1) 多數野生菇類或植物有毒，隨意觸碰或食用可能造成中毒。</p> <p>(2) 植物外表可能有毒或帶刺，觸碰後容易導致過敏或受傷。</p> <p>T: Most wild mushrooms or plants can be poisonous, and touching or eating them can make us sick.</p> <p>4. 隨意餵食動物：會影響動物的健康。</p> <p>T: Don't feed animals.</p> <p>5. 隨意觸摸動物：可能遭到動物攻擊，或感染傳染病。人類身上的病菌也可能使動物生病。</p> <p>T: Don't pet animals.</p> <p>6. 太靠近水池：可能不小心跌落水池，應和水池保持距離。</p> <p>T: Stay a certain distance away from the water.</p> <p>7. 走在溼滑的路面：參觀的場地可能包含不同地形，或突然下雨造成路面溼滑，應注意行走的安全，避免跌倒、滑倒而受傷。</p> <p>T: Be careful when walking on wet roads.</p> <p>8. 發現蜂窩 (虎頭蜂)</p> <p>T: Stay away from bee hives.</p> <p>(1) 虎頭蜂是具有危險性的昆蟲，受到驚擾時會產生攻擊行為。被虎頭蜂螫</p>	<p>電子書</p>	<p>口說評量</p>
--	------------	-------------

到，會出現紅腫、發癢、灼熱、刺痛等中毒現象，嚴重時會引起休克，甚至死亡。

(2) 如果碰到數量較少的虎頭蜂時，應安靜不動，等虎頭蜂離去後再快速離開現場，避免驚擾，因為蜂巢可能就在附近，也有可能蜂群已在警戒狀態，繼續待在原地可能引來更多虎頭蜂攻擊。

(3) 盡快向教師或解說員、領隊等人報告，以提醒其他人小心注意。

T: Tell the teacher or guide immediately and alert others to be careful.

9. 被小黑蚊或其他蚊蟲叮咬 Bitten by biting midges

(1) 「小黑蚊」正式的名稱是「臺灣缺蠓」，是一種吸血的昆蟲。被小黑蚊叮咬後，皮膚會又腫又癢，非常難受。

(2) 被小黑蚊叮咬後，可以冰敷或使用經過認證的藥膏止癢，不要重複抓摳叮咬處，以免傷口感染，若紅腫或過敏反應嚴重，應立即就醫。

(二) 教師播放電子書情境圖，請學童討論遇到下列這些情況，要怎麼做才安全？

T: What should we consider when enjoying flowers near a pond?

Do not get too close to the water's edge to avoid accidentally falling in

1. 在水池旁賞花時：應保持距離，避免跌落水池，也不能惡作劇的推同學。
2. 預防小黑蚊叮咬：在戶外應穿著淺色長袖衣物，並適當噴灑防蚊液，避免蚊蟲叮咬。

T: How can we prevent getting bitten by mosquitoes?

3. 看到同學隨意觸摸動物或餵食動物：若農場未開放參觀民眾觸摸或餵食動物，應請同學遵守規定，不做出傷害動物的行為，避免動物攻擊或誤食。
4. 挑戰題：突然下雨 When raining suddenly.

T: What should we do if it suddenly starts raining?

- (1) 使用雨具或盡快到建築物內躲雨。
- (2) 不可以躲在樹下或易導電的物體附近，以免打雷時發生危險。

T: When it's raining, you should not seek shelter under trees.

(三) 討論時間（配合校內活動期程）

1. 這次要去戶外教學的地方是哪裡？ Where are we going for the outdoor trip this time?
2. 你有看過這個地方的導覽圖嗎？ Have you seen a map of this place?
3. 到這個地方要注意些什麼？ What should we pay attention to when we go to

<p>this place?</p> <p>三、統整活動(10')</p> <p>教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 校外教學能讓大家學習平時不容易看到的人、事、物，應該好好把握機會增廣見聞。 參觀農場時，應仔細看地圖手冊或路邊的導覽圖，了解該地的區域、路線或路標，避免迷路。 當學童以小組的方式探索農場時，應該緊跟著隊伍，不要脫隊，避免走失而發生意外。 應將自己的垃圾丟進垃圾桶，並遵守該地區的一般垃圾及資源回收的分類方式。發揮公德心，保持環境整潔。 在戶外要特別注意安全並隨時應變，才能避免危險上身，快樂從事活動。 <p>T: Outdoor education lets us learn about new places and people. When visiting a farm, use the map to stay on track and explore together to stay safe. Throw trash in the right bins and be safe for a fun experience.</p> <p>～～第4節結束～～</p>		口說評量
<p>教學單元四: 受傷了怎麼辦 What to do if injured</p>	教學資源	評量
<p>一、引起動機(5')</p> <p>(一) 教師播放電子書情境，請學童觀察荳荳受傷的情境，並討論要怎麼處理。</p> <ol style="list-style-type: none"> 在戶外如果受到輕微外傷，可以運用簡易急救包裡的物品進行初步處理。 <p>T: If you get hurt outside, what can you do?</p> <ol style="list-style-type: none"> 急救包是為了突發情況準備的，以備不時之需。 <p>T: An emergency kit is prepared for unexpected situations.</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>(一) 教師繼續播放電子書，請學童觀察簡易急救包的內容物，並說明功能。</p> <p>T: Please look at the things inside the emergency kit and explain what they are used for.</p> <ol style="list-style-type: none"> 物品：透氣膠帶、手套、人工皮、棉棒、鑷子、剪刀、生理食鹽水等。 功能 <p>(1) 自我保護、防汙染：手套。Protect yourself.</p>	電子書	口說評量

<p>(2) 清洗傷口：棉棒、生理食鹽水。 Rinse the wounds.</p> <p>(3) 包覆並固定傷口：人工皮、透氣膠帶。 Cover the wound.</p> <p>(4) 其他：鑷子、剪刀。</p> <p>(二) 教師說明</p> <p>教師說明並示範簡易處理傷口的步驟。 Wound Handling Steps</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理傷口的人清洗雙手後戴上手套。 The caregiver should wash hands first and put on gloves. 2. 用棉棒沾生理食鹽水，由傷口中心向外做圓圈式擦拭。 Clean the wound. 3. 使用人工皮包覆傷口。（可以用透氣膠帶加強固定） 4. 如果人工皮變溼就要立即更換。 5. 傷口滲液如果出現異色或異味應停止使用人工皮，盡快就醫。 6. 若傷口太髒無法完全清潔乾淨，不要用人工皮，稍做清潔後，蓋上紗布即可。 7. 人工皮有黏性，若對透氣膠帶過敏，可改用網狀繃帶固定。 <p>三、統整活動 (10')</p> <p>師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小傷口要好好照護，避免傷口細菌感染而發炎。正確處理小傷口後，持續觀察，如果傷口有紅、腫、熱、痛的現象，要到醫院或診所由醫師診治。 T: Take care of the wound. If it gets worse, go to the hospital. as soon as you can. 2. 建議多攝取富含維生素 C 及蛋白質的食物，可以抵抗感染及促進傷口癒合的速度，例如：柑橘類、奇異果、芭樂、蛋、瘦肉、乳品類等。 T: Have more Vitamin C and protein. 3. 減少攝取刺激性食物，例如：油炸或辛辣食物。 T: Eat less spicy or fried food. 4. 出遊時可以準備簡易急救包，發生意外時可以簡單處理，若傷口或身體出現不適狀況，應盡快就醫。 T: Bring First Aid with you when you go out. <p>5. 體驗活動</p> <p>(1) 兩人一組，演練小傷口的處理步驟，將學會的處理技巧打~。</p> <p>Practice Wound Handling steps in a group of two.</p> <p>①處理傷口的人清洗雙手。 Wash hands first.</p>	<p>電子書</p> <p>電子書</p> <p>手套</p> <p>棉棒</p>	<p>口說評量</p> <p>實作評量</p>
---	---	-------------------------

<p>②戴上手套。Put on gloves.</p> <p>③用棉棒沾上生理食鹽水。Dip a cotton swab into the normal saline solution to wipe clean.</p> <p>④由傷口中心向外做圓圈式擦拭。From the wound center to the outer ring around the wound in a circular motion (do not wipe back and forth)</p> <p>⑤用人工皮包覆傷口，再用膠帶固定。Apply dressing to the wound and then stick the breathable paper tape on.</p> <p>(2)完成的人請同學簽名。Sign your name when you finished.</p> <p style="text-align: center;">～～第 5 節結束～～</p>	<p>生理 食鹽 水</p>	
--	------------------------	--

單元架構

Unit 9-1 我愛地球



主題名稱	我愛地球 I Love the Earth	教學設計者	慈濟大學附屬高級中學附設國小部
學習對象	四年級上學期	學習節次	5 節課 (200 分鐘)
學習內容	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		
學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		
學習目標	1. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能察覺環境汙染對健康的影響。 4. 能在生活中實踐減塑行為。 5. 能記錄自己用餐的環保行為		
學科英語詞彙	package, gift, paper, plastic, metal, plasticizer, breathing, food, skin, plastic bag, container, plastic pollution, water, air, trash pollution		
學科英語句型 (視教材內容)	1. Is it overwrapped/needed? Yes, it is. / No, it isn't. 2. How does plasticizer get into our bodies? 3. How can we reduce single-use (one-time use) plastics? We can bring our own reusable containers and carry reusable shopping bags, etc.		
教學單元一：生活中的環保			教學 資源
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了什麼。拆開禮物後，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？</p> <p>T: Is it overwrapped / needed? Ss: Yes, it is. / No, it isn't.</p> <p>(二) 教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包裝的差異和優缺點。</p> <p>1. 無包裝：沒有包裝很環保，但有衛生疑慮，容易有細菌及病毒滋生。</p> <p>2. 適度包裝：適度包裝物品除了解決衛生問題，也可以避免過多包裝造成環境汙染。</p> <p>3. 過度包裝：過多的包裝製造不必要的資源浪費，對環境造成汙染。</p> <p>(三) 教師指導學童分組討論麥麥的禮物。</p> <p>1. 你認為麥麥收到的禮物屬於哪一種包裝？</p> <p>T: What kind of wrapper is it? Ss: plastic, paper, metal</p>			評量
			口語 評量

<p>2. 這個禮物有哪些是不必要的包裝？哪些包裝會影響環境？</p> <p>T: Is it needed or not?</p> <p>Ss: yes, it is needed. / No, it is not needed.</p> <p>(四) 包裝大學問</p> <p>1. 請學童事先分組，各組課前蒐集適度包裝及過度包裝的物品，於課堂上展示並說明原因。</p> <p>T: How is it over-wrapped?</p> <p>Ss: It's too much paper/plastics.</p> <p>2. 待全班分享完畢，請學童票選最符合適度包裝及過度包裝的物品，並提出改進的建議。</p> <p>(五) 過度包裝對環境的影響</p> <p>1. 塑膠或紙類常用來包裝禮物，這些原料大多是木材或石油，製造時還需要使用許多水資源，這些包裝大部分是不能回收的填充物或是緩衝材料，體積大於內容物，產生更多需要處理的垃圾。</p> <p>2. 塑膠在自然中難以分解，所以大部分塑膠垃圾都會被丟棄在垃圾場，或是流入海洋中，影響自然生態環境。</p> <p>(六) 師生共同歸納</p> <p>1. 消費時選擇適度包裝的產品，建立綠色消費觀，是減少污染的重要關鍵。 Buying things with minimal packaging.</p> <p>2. 很多商品如果完全不包裝，可能有運輸、辨識上的困難，而且很難上架販售。例如：超商販售的包裝飲料如果為了環保而不包裝，就得用大桶裝，再請消費者購買時，自行攜帶環保杯取飲。有關飲料的種類與成分、製造日期、製造廠商或桶裝日期等訊息，仍需透過包裝的形式知會消費者。 Some wrappers tell you some products' information.</p> <p>3. 考量商品的形式及其運輸、辨識、販售等流通行銷管理的需要，適度的包裝是有存在的必要。 It's necessary to get wrappers for products.</p> <p style="text-align: center;">~~ 第 1 節課結束 ~~</p>		
<p>教學單元二：塑膠知多少</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 教師播放電子書，請學童觀察麥麥一家使用塑膠袋盛裝熱湯的情境。</p> <p>(二) 教師說明塑膠材質種類</p> <p>1. 塑膠分為數種不同材質，一般市面上常見用來裝食物的塑膠袋主要成分為聚乙烯 (PE) 與聚丙烯 (PP)，耐熱度約 90 度至 140 度，這些塑膠袋不需添加塑化劑，用來盛裝食物不會有溶出有毒物質的疑慮。</p> <p>2. 其他常見塑膠材質：聚對苯二甲酸乙二酯 (PET)、聚氯乙烯 (PVC) 聚苯乙烯 (PS) 等。</p> <p>(三) 教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害</p> <p>How does plasticizer get into our body?</p>		

<p>1. 塑化劑是可以使塑膠變得柔軟、增加延展性、耐久性的添加劑，因常用於塑膠製品，在環境中分布廣泛。</p> <p>2. 進入人體的途徑包含：飲食攝入、呼吸道吸入及皮膚接觸。</p> <p>(1) 飲食攝入：塑化劑在加工及包裝過程暴露於食品，例如：食用由 PVC 保鮮膜包裹的高脂肪食物、幼童手口接觸含塑化劑的玩具等，被認為是塑化劑進入人體最主要的途徑。</p> <p>T: From food.</p> <p>(2) 呼吸道吸入：指甲油、室內裝潢及建材（塑膠地磚、牆壁等）揮發出的塑化劑會經由呼吸道吸入方式進入人體。</p> <p>T: From breathing.</p> <p>(3) 皮膚接觸：塑化劑能保持香味及顏色，通常使用於乳液及個人護理用品中，會經由皮膚吸收進入人體。</p> <p>T: From touching / skin</p> <p>3. 塑化劑對人體的危害</p> <p>(1) 大部分的塑化劑會在 24 小時左右經由糞便或尿液排出人體，但仍不建議長期處於含塑化劑的環境，否則可能導致人體產生下列傷害。</p> <p>① 兒童發展異常或性早熟。</p> <p>② 內分泌失調。</p> <p>③ 傷害胎兒。</p> <p>④ 影響生殖系統。</p> <p>(2) 相關研究指出，孕婦與兒童屬於易感受塑化劑的族群。</p> <p>(3) 塑化劑對人體健康的影響取決於其攝入量大小和攝入時間長短，所以減少塑化劑進入人體的機會對健康的維護非常重要。</p> <p>(四) 討論時間</p> <p>1. 想一想，如果想要買熱湯回家，你會採取以下哪一個方法？請勾選並和同學分享原因。</p> <p>(1) 自己帶塑膠袋或使用商家提供的塑膠袋。(x)</p> <p>(2) 自己帶鍋子或盛裝器皿。(V)</p> <p>2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品可能含有塑化劑。</p> <p>3. 想一想，要如何改善並減少塑化劑對健康的危害？</p> <p>T: What can we do to reduce plasticizers?</p> <p>(五) 教師繼續播放電子書情境，引導學童了解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。</p> <p>1. 天天少</p> <p>(1) 少用塑膠製品。</p> <p>(2) 少吃加工食品。</p> <p>2. 日日多</p> <p>(1) 多食用新鮮蔬果、白開水。</p> <p>(2) 多運動，加速新陳代謝。</p> <p>(3) 多洗手，避免吃下殘留塑化劑。</p>	<p>口語 評量</p>
--	------------------

<p>3. 養成健康生活習慣並正確的使用塑膠製品，不只愛護地球，也能保護自己的健康。</p> <p>(六) 教師指導學童完成「塑化劑 out 小勇士」評量。</p> <p>1. 寫下發現的塑化劑危機。</p> <p>範例：</p> <ul style="list-style-type: none"> ·媽媽使用保鮮膜包裹熱食。 ·弟弟妹妹在塑膠拼接地板上活動。 ·家裡泡麵的油包調味包 ·玩塑膠玩具。 <p>2. 提供解決方法並實行。</p> <p>範例：</p> <ul style="list-style-type: none"> ·媽媽使用玻璃保鮮盒盛裝。 ·不在塑膠巧拼地板上吃東西、睡覺。 ·少吃泡麵。 ·玩玩具後，吃東西前要澈底洗手。 <p>3. 完成後請家人或同學簽名認證。</p> <p>(七) 師生共同歸納</p> <p>1. 塑膠製品並非完全不能使用，造成身體健康危害的原因是沒有正確的使用或是用在錯誤的地方，例如：不耐熱的塑膠材質拿來盛裝熟食或熱食，塑膠因受熱而產生對身體不好的物質。</p> <p>Not all plastics are harmful to our bodies.</p> <p>2. 塑化劑的產生和對身體的危害已經被許多科學實驗證實，只要了解塑化劑容易在生活中的哪些情況或物質中產生，進而改變我們的習慣，擬定解決的方法，就能維護自己的健康，安全的生活。</p> <p>Don't use the plastics which there are plasticizers.</p> <p>3. 塑化劑除了會影響我們的身體健康，也會汙染環境生態。</p> <p>Plasticizers also are harmful to our environment.</p> <p style="text-align: center;">～～第2節課結束～～</p>	評量	實作 評量
<p>教學單元三：減塑愛地球</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、Review 複習(10')</p> <p>1. 老師複習：上一堂課談到生活中的塑化劑隱藏在那些物品當中？</p> <p>T: Where can you find plasticizers around us?</p> <p>Where are plasticizers found?</p> <p>What are examples of plasticizers?</p> <p>學生回答: 塑膠袋裝熱食、保鮮膜、化妝品香料</p> <p>Ss: plastic bags, plastic wrap, cosmetics, etc.</p> <p>2. 老師複習：塑化劑進入人體的途徑？</p> <p>T: How do plasticizers get into our bodies?</p> <p>學生回答: 飲食攝入、呼吸道吸入、皮膚接觸</p>		<p>口語 評量</p>

Ss: By eating and drinking foods that have plasticizers.
By touching things that have plasticizers.
By breathing the air that has plasticizers.



二、引起動機

1. 教師播放影片讓學生知道使用塑膠製品造成全球公民的問題
關於塑膠的真相，你不可不知！

<https://youtu.be/qfbA9ikaMkE>

* 在播放影片之前，老師請學生們注意影片中的資訊：

在影片中，你看到什麼塑膠垃圾？哪些是日常生活中你經常用的？

T: What are single-use (one-time use) plastics?

Have you seen them in the video?

What are some single-use (one-time use) plastics we use every day?

三、Introduction 發展活動(25')

1. 老師問：看完影片後，請大家想想，平日生活中，我們會用到那些塑膠製品？

T: What did you learn from the video?

What single-use (one-time use) plastics do you use in your house?

What concerns you most about plastic pollution?

2. 學生分組討論寫下討論結果於小白板中

3. 各組學生依序發表與說明討論結果

T: Who goes first? Any volunteers?

各組學生發表後給予適時鼓勵

T: Well done, good job, terrific! Let's give him/her a big hand.

4. 老師請學生分組討論：在日常生活中可以怎麼做，才能有效地減少塑膠垃圾？

T: Next, what can we do to reduce plastic use?

5. 各組上台報告分享討論結果(寫在小白板上)

T: Groups show their findings at the same time, and students take notes on other group's findings.

四、Conclusion 重點結論 (5')

學生可能回答

1. 重複使用塑膠袋，上街購物自備提袋。

Bring your reusable containers and carry reusable shopping bags, etc.

2. 以毛巾、手帕代替免洗餐巾紙及面紙。

Use hankies or face towels instead of disposable paper tissues.

3. 使用網路帳單，減少書面帳單以減少垃圾量。

Using digital bills, statements, and receipts is friendlier for the environment; because they waste less money and require no physical delivery.

4. 購買大包裝清潔劑補充包，重複使用裝瓶。

Buy refills to reduce unnecessary plastic waste! And refills are often cheaper,

too!

You
Tube
影片

口語
評量

口語
評量

<p>5. 集中廚餘做堆肥。 To reduce waste, we should compost to reduce food waste.</p> <p>6. 提倡喝白開水，避免食用垃圾食品。 Stop using single-use (one-time use) plastics. Say no to disposable plastic cutlery, plastic straws, and plastic bottles.</p> <p>7. 購買可換筆蕊之原子筆作為書寫工具，重複使用筆身。 Recycling pens! We should use refilling pens instead of buying new pens.</p> <p>8. 冰箱內收藏食物，盡量使用有盒蓋的容器，避免使用保鮮膜。 Store food in containers, not in plastic wrap.</p> <p>9. 拒收垃圾郵件廣告，或加以分類利用。 Stop junk mail flyers!</p> <p>10. 用餐自備環保餐具，拒絕使用紙杯、杯水、衛生筷..等餐具。 Use your cutlery and help reduce plastic waste.</p> <p style="text-align: center;">～第三、四節結束～</p>		
<p>教學單元三：健康的藍色星球</p>	<p>教學 資源</p>	<p>評量</p>
<p>一、教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。</p> <p>1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？</p> <p>(1) 水源汙染：生活汙水、畜牧業或工廠排放廢水。 Water pollution</p> <p>(2) 空氣汙染：交通工具及工廠排放廢氣、露天焚燒及二手菸等。 Air pollution</p> <p>(3) 垃圾汙染：生活中垃圾不當處理。 Trash pollution</p> <p>2. 環境汙染如何影響身體健康？</p> <p>(1) 飲用含有畜牧排泄物、重金屬等汙染物的水後，輕則因腸胃道細菌或病毒感染而腹瀉，重則因砷、鉻、鎘等重金屬引發烏腳病、痛痛病或多種癌症。</p> <p>(2) 廢氣進入肺部可能造成咳嗽或使氣喘患者病情加重，而二手菸中的有害物質也會傷害肺部等器官，導致支氣管炎、心臟病甚至癌症。</p> <p>(3) 垃圾會孳生老鼠、蒼蠅、蚊子等病媒傳播疾病。一旦垃圾產生的廢水滲入土壤或地下水體後，也可能汙染農作物及水源，而焚燒垃圾也會產生有毒氣體，危害人體健康。</p> <p>3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。 T: Please share your experience with all kinds of pollution.</p> <p>二、教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 T: How can we protect our planet and keep our health?</p> <p>1. 教師說明：全球有很多減少汙染的方法（教師可於課前請學童查詢），請</p>	<p>You Tube 影片</p>	<p>口語 評量</p>

學童討論利用這些方法改善環境污染後，對健康有哪些影響。

·範例：海洋污染減少了。

- (1) 人類可以更健康更安全的使用海洋資源。
- (2) 維護生態環境，還給海洋生物美好乾淨的家園。
- (3) 請學童分組討論生活周遭還有哪些污染對健康造成了影響，記錄下來並分享。

生活中周遭的污染。

·範例：吸菸者在公共場所吸菸。No smoking in public area.

2. 對健康的影響。

·範例：吸入二手菸會讓肺受到傷害。

3. 教師可指導學童討論午餐廚餘是否會造成環境污染並間接影響身體健康？
透過和生活經驗連結的討論，讓學童對環境和健康的影響有更深的體悟。

四、師生共同歸納：了解污染如何產生，透過何種途徑進入身體以及對健康與環境造成哪些危害和影響，是擬定防治環境污染方法的第一步。

五、教師指導學童討論課本「污染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。

1. 發現住家附近常被任意傾倒垃圾。

(1) 對我們健康造成的影響：垃圾會孳生蚊蠅造成環境衛生問題，導致我們吃下不乾淨的食物。

(2) 解決的方法

① 環境污染：張貼標語提醒大家要有公德心。Post slogan.

② 維護健康：做好衛生防護勤洗手，食物加蓋不讓蚊蠅有機會接觸。

Wash hands often.

2. 菜市場攤販直接將廢水倒入水溝。

(1) 對我們健康造成的影響

① 污水若沒經過處理直接排放，會污染水資源。

② 水溝淤積易造成蚊蠅孳生，影響販賣的食品，清潔不當會造成腸胃不舒服。

(2) 解決的方法

① 環境污染：定期清理並請公家機關進行汙水管的分流改善。

② 維護健康：菜市場買回家的食物清潔後再烹煮食用。

3. 廟會人員在路旁燃燒紙錢和鞭炮。

(1) 對我們健康造成的影響

① 在路旁燃燒紙錢及燃放炮竹所產生的煙霧會造成空氣污染，影響呼吸道健康。

② 燃燒後的爆竹產生的垃圾會造成垃圾污染。

(2) 解決的方法

① 環境污染：禁止隨意燃燒紙錢及燃放爆竹。

② 維護健康：戴口罩，避免吸入爆竹產生的氣體，或盡量避免參加此種廟會活動。

<p>六、教師指導學童完成活力存摺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生記錄自己一週中使用環保餐具和塑膠袋的頻率，覺察到自己的生活習慣是否符合健康的生活，對地球環境維護和身體健康是不是盡了一分力。 2. 愛地球宣言：學生能清楚說明個人對促進健康的立場。進而鼓勵家人或同學一起珍愛地球，讓自己的健康獲得更多的保障。 <p>·範例：我們要確實做好垃圾分類，不要製造太多垃圾。</p> <p style="text-align: center;">～第五節結束～</p>	<p>活力 存摺</p>	
--	------------------	--