

107 學年沉浸式英語健康與體育領域五年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	五年級上學期	四節(160分)
教學單元	一、生活智慧王	
教學目標	一、 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係	
相關英語單字句型	sneakers, sandals, boots, slippers, flats, flip-flops, pumps, heels, run, jog, hike, swim, sport, exercise, sales promotion, by car, by bus, by train, on foot, good-looking, comfortable, good price, fits well, flyers, catalogues, exercise, wedding, a scalper, oversold, fake, Consumer Protection Committee	
輔助教材	Computer, DVD, iPad	
教學領綱	教學活動（教學內容要點）	
1.聰明消費 1-1 了解過度的消費並不是好的。 1-2 能選擇正確的消費方式	<p>第一節 聰明消費樂無窮</p> <p>一、引起動機。(5')</p> <p>教師在黑板展示事先收集運動休閒活動促銷文宣或海報，教師請學生發表，面對如此促銷活動，是否會因心動而馬上做出決定？</p> <p>What are these? flyers, catalogues</p> <p>Which one do you like? Will you buy anything from it?</p> <p>Why?</p> <p>二、老師帶領課本上的內容，詢問彥林所面對的問題是什麼?(10')</p> <p>哪一項比較優惠?你覺得優惠促銷對彥林是有用的嗎?參加游泳除了優惠方案，還要注意什麼?</p> <p>What else do you need to know about the swimming class? price, swimming pool, swimming coach</p> <p>三、教師指導學生閱讀文宣或海報上的內容，並以學生喜好的回答為例，說明學生面對的問題。(15')</p> <p>你喜歡文宣上的運動活動嗎?你最喜歡的運動項目是什麼? 你怎麼去運動?需要錢嗎?</p> <p>Do you like to... run jog, hike, swim?</p> <p>Yes/No</p>	

1-3 能認清自己的消費需求做正確的選擇

2. 正確選購運動鞋

2-1 引導孩童連結之前買鞋的經驗

2-2 請學生學習正確的搭配衣服及鞋子

2-3 能了解鞋子與身體健康及社交禮儀的關係

3. 了解鞋子與生活的關係

3-1 了解不同的

What's your favorite sport?

jog, hike, swim...

How often do you exercise?

once a week or three times a week

How do you get there?

by car, by bus, by train, on foot

Do you have to pay any money to exercise?

Yes/No

How much?

四、綜合活動(10')

1. 老師準備兩項宣傳專案，選兩個小朋友上台宣傳，之後請學生舉手選擇他想要的專案。

Which one would you like? Why?

I like this promotion because it sounds interesting.

2. 教師指導學生應詢問宣傳專案背後沒有講到的事情

What else do you need to know?

第二節 如何選購運動鞋

一、引起動機(5')

教師引導學童發表自己或家人購買鞋子的經驗: 購買地點、選購鞋子的方法、考慮的條件、結果滿意嗎?

When do you need to buy a pair of new shoes?

How do you choose a perfect pair of shoes?

good-looking, comfortable, good price, fits well

二、利用 wear app (<https://www.azofreeware.com/2014/07/wear-app.html>) 搭配服裝及鞋子(15')

1. 先讓學生隨意搭配衣服、褲子及鞋子，利用搭配不同的服裝及鞋子時，以凸顯整體的不適當性

Do your clothes, pants, and shoes match?

2. 教師設定不同的場合，給與不同的鞋子，請學生上來調整服裝到正確的穿著

場合，需要不同的鞋子

3-2 了解不同球鞋在細部的安排上有不同的功能

3-3 讓學生比對自己的考慮方向是否符合一般的原則

3-4 讓學生了解盲目的跟隨流行無助於健康

3-4 讓學生了解平時活動該選擇什麼樣的鞋子

三、 討論不同的活動需求，需要功能不同的鞋子(10')

1. 穿高跟鞋跑步會造成什麼後果?

What happens if you wear heels while running?

I will hurt my ankles, toes, and feet.

2. 穿拖鞋參加結婚典禮適合嗎?

Is it OK to wear slippers to a wedding?

No, it isn't.

四、 師生共同歸納(10')

1. 不同的活動需求，應該選擇不同的鞋子

2. 從事活動時，如果穿錯鞋子容易造成運動傷害

3. 選購鞋子時，需注意掌握原則:選對類型、預留鞋內空間、確認舒適度

How do you buy a pair of shoes?

First, decide what kind of sport you will be doing (running, jogging, hiking, mountain climbing, etc.)

What else do you need to consider?

Are the shoes comfortable?

Are they good-looking?

How much do they cost?

第三節 買鞋學問大

1. 引起動機(5')

教師揭示不同活動類型的鞋子圖卡，鼓勵學童發表說明每一張圖卡上的鞋子適合從事何種活動。

What are these shoes?

2. 一雙運動鞋可以從事所有的運動嗎?

(1)教師總結學生的發表，並逐項向學童說明圖卡上各類型鞋子的特點及基本功能。(15')

例:登山鞋:鞋筒高度適中、鞋底止滑、鞋口大、具中層軟墊鞋底。能保護腳部與腳踝、能吸收衝擊的能量、鞋底能避免尖銳的岩石

籃球鞋:多層軟墊、鞋底有又大又深的紋路。保護腳踝、關節。增加摩擦力

<p>4.消費糾紛的解決</p> <p>4-1 了解消費糾紛充斥在我們的環境周圍</p> <p>4-2 了解消費糾紛的產生過程</p> <p>4-3 了解消費糾紛的解決途徑</p> <p>4-3 了解消費糾紛的解決途徑</p>	<p>桌球鞋:腳底薄、重量輕、帆布鞋面。有助於運動員靈活的移動</p> <p>What kind of shoes do you usually see when you go shopping?</p> <p>sneakers, sandals, boots, slippers, flats, flip-flops, pumps, heels</p> <p>What kind of shoes do you need?</p> <p>I need a pair of sneakers or a pair of running shoes.</p> <p>(2)檢視學生的球鞋，並詢問當初購買此雙鞋子的考量。(對於比較破舊的鞋子，需注意孩子的感受) (10')</p> <p>Why did you buy your sneakers?</p> <p>3. 除了不同活動需求應該穿著不同功能的鞋子外，還要考慮什麼?(5')</p> <p>廣告、流行、價位:喬登 32 代，7000 元適合嗎?</p> <p>麻吉要穿一樣的鞋?</p> <p>Think it over.</p> <p>Read the sales promotion carefully.</p> <p>Ask someone's opinion.</p> <p>Make the right decision.</p> <p>4.師生共同歸納，應該怎麼選擇最適當的鞋子。(5')</p> <p>教師引導一般學生在校活動，沒有特定的運動項目，以舒適、能保護足部為主要考量即可。</p> <p>How do you choose a pair of shoes?</p> <p>Make sure the shoes fit you. Make sure you like the way they look. Make sure the price is OK.</p> <p>第四節 解決消費糾紛的好幫手</p> <p>一、 引起動機(5')</p> <p>教師提供二則消費糾紛的新聞，讓學生設身處地，詢問學生如何處理消費糾紛。</p> <p>二、 角色扮演(15')</p> <p>1. 如果你是彥林，你想參加 NBA 這個大比賽的活動，你要怎麼買票?為什麼?</p> <p>If you really want to see a game, how can you buy a ticket?</p> <p>1. Wait in line.</p> <p>2. Shop online or use your phone to buy a ticket.</p> <p>3. Ask someone to buy the ticket for you.</p> <p>4. Buy the ticket from a scalper.</p>
---	---

2.學生如果已經買到票券，碰到問題該如何處理(10')

(1)新聞報導票券超賣，請問學生要如何處理?

What should you do if the tickets are oversold?

call the police, call the Consumer Protection Committee

(2)網路買票，發現買到假票券，怎麼辦?

What should you do if the tickets are fake?

3.若有消費糾紛，我們有可以尋求什麼途徑解決?(5')

消保會、

call the police, call the Consumer Protection Committee

二、綜合活動(5')

請學生討論還有什麼情況會產生消費糾紛，並請教師指引正確的解決方式。

107 學年沉浸式英語健康與體育領域五年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
生活智慧王	五年級上學期	四節(160分)
教學單元	二、飲食放大鏡	
教學目標	四、運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	
相關英語單字 句型	5 senses—sight, smell, taste, hearing, touch *body parts—eyes, nose, tongue, ears, fingers *gourds: bitter gourds, wax gourds, sponge gourds/loofah, pumpkin *meat: beef, pork, lamb, chicken, fish *fruits with a skin: apples, pears, pineapples, oranges, dragon fruit, pomelos, watermelons, bananas, litchis, papayas, guavas, grapes, wax apples, strawberries, tomatoes wash, soak in water, peel, cut *metal, bamboo, china, plastic *bowl, pot, frypan, plate, dishes, microwave the ingredients, net weight, origin, date of production, and date of expiry. Nutrients, camping, materials, packaging happy, excited, relaxed.	
輔助教材	Computer, DVD, iPad	
教學領綱	教學活動（教學內容要點）	
1.檢核自己是否選擇正確的食物 1-1 了解目前外食的頻繁性	第一節 聰明外食族 一、引起動機。(10') 教師統計班級學童一週外食的次數 Do you cook at home a lot? Does your mother/father cook at home a lot? Yes/No How often do you go out to eat? I go out to eat once a week/twice a week/three times a week. Where do you go? I go... to the restaurant, a convenience store, or the night market. 二 引導學生閱讀課文情境，並進行討論 1. 教師引導學童發表外食選擇的技巧，以及食品和營養標示的內容。(10') 2. 角色扮演:教師邀請四位學童，分別扮演父、母、姊、弟，除了討論課文	

1-2 引導學生了解
外食食物的選擇

內外食的技巧之外，還可以加入學童本身選擇外食技巧的經驗(10')

Do you check the food packaging when you go shopping?

Yes/No

What kinds of things do you check?

I check the ingredients, net weight, origin, date of production, and date of expiry.

三、兩兩學習(10')

1. 學童兩兩一組，進行外食選購的訓練

2. 教師指導學生運用食品標示內容、食品標章、添加物及包裝材質等訊息，來做選購練習。

It's time to go shopping. Here is your shopping list. Go and find your food.
Remember to check the details before you buy the products.

四、綜合活動(10')

教師引導學童分享:外食選擇經驗，並檢視是否正確。

Do you have anything to share about your experience purchasing food?

How did you feel?

I felt happy. I felt excited. I felt relaxed.

1-3 學生實際操作
如何選擇外食食物

1-4 分享學生自己
外食的經驗

第二節 食物料理有技巧

1. 引起動機(10')

你曾經和家人去購過物嗎?

去哪裡買東西?

買了些什麼東西?

蔬果在食用前為什麼要清洗?

你和家人是怎樣清洗蔬果的?

Have you ever gone shopping with your mom/dad or your family?

Where did you go?

I went to... the supermarket, grocery, shops, department store, bookstore, shopping mall.

What did you buy?

I bought... some groceries, books, food, clothes.

Why do you have to clean your food before you eat it?

Because there might be some pesticide on it.

2. 了解食物料理的技巧

2-1 了解蔬果會有土壤、農藥殘留

2-2 分組討論如何選擇到最好的食物

2-3 學生了解洗

2.選購食物的方法 (10')

班級分組討論如何挑選才能買到安全又衛生的食物。

- (1)看什麼?外觀是否完整、有無腐壞
- (2)聞什麼?是否有異味或腥臭味
- (3)摸什麼?肉類是否具有彈性、壓下下陷後是否無法恢復

What are the five senses?

They are sight, smell, taste, hearing, and touch.

What do you use for the sense of sight?

I use my eyes to see.

What do you use for the sense of smell?

I use my nose to smell.

What do you use for the sense of taste?

I use my tongue to taste.

What do you use for the sense of hearing?

I use my ears to hear.

What do you use for the sense of touch?

I use my fingers to touch.

How do you choose food that is not spoiled?

I use my senses to check the food.

3.選擇正確的洗滌方式(15')

討論怎樣清洗食物才是安全衛生又能避免營養素的流失

- (1) 瓜果類(含皮水果):農藥容易沉積在蒂頭
- (2) 魚肉類:不要浸泡水中，以免營養素流失
- (3) 包葉菜類:先剝除外葉，再將內頁逐片剝下，用清水沖洗即可

How do you prepare food to eat?

Wash, soak in water, peel, or cut the food.

1. Gourds: bitter gourds, wax gourds, sponge gourds/loofah, pumpkin

*Use a little brush to clean the skin.

2. Meat: beef, pork, lamb, chicken, fish

*Wash it and dry it, but don't soak it in water.

*Remember to thaw the meat before you cook it.

3. Leafy vegetables:

*Clean the leaves one by one, or soak them in water for a while.

4. Fruits with a skin:

*apples, pears

*Oranges, pineapples, dragon fruit, pomelos, watermelons, bananas, litchis, and

<p>滌食物的重點</p>	<p>papayas need to be peeled. *guavas, grapes, wax apples Strawberries and tomatoes don't need to be peeled, but you need to wash them properly before you eat them.</p> <p>4. 食物的清潔與營養哪一個重要? (5')</p> <p>師生共同歸納:</p> <p>食物除了仔細挑選，還必須經過洗滌、解凍、烹調的過程才能食用，這些過程要注意什麼?例如反覆解凍對食物有什麼影響?</p> <p>Which one is more important: clean food or nutrients?</p> <p>Why?</p>
<p>2-4 了解食物的清潔與營養可以並重</p>	<p>第三節 包裝容器停看聽</p> <p>3. 引起動機(10')</p> <p>如果野外沒有帶碗，你會用什麼器具才裝飯或水?</p> <p>Have you ever gone camping?</p> <p>Yes/No</p> <p>Do you cook when you go camping?</p> <p>Yes/No</p>
<p>3. 了解食物與包裝的關係</p>	<p>What kinds of pots or pans do you use?</p> <p>I use metal or china pots to cook.</p> <p>Have you ever brought your own bowl when you go camping?</p> <p>Yes/No</p>
<p>3-1 了解容器的方便性</p>	<p>What can you use if you don't have any bowls?</p> <p>I can use leaves to eat.</p> <p>I can use my hands to eat.</p>
<p>3-2 了解不同的食物有不同的容</p>	<p>4. 食物與容器?</p> <p>(1)請學童分享看過那些食品容器。(5')</p> <p>(2)讓學生分組討論:各類食物該用那些器皿盛裝才安全 (5')</p> <p>(3)各組分享並討論:選擇容器時要考慮那些?為什麼? (5')</p> <p>What kinds of bowls have you used before?</p>

器保存

metal bowl, bamboo bowl, china bowl, plastic bowl

What are the best materials?

metal, bamboo, china

Why?

5. 歸納討論。(15')

食品包裝應注意事項。

(1) 食物包裝與容器使用，哪些是錯誤方法？

(2) 微波爐使用的包裝與容器應注意事項

Can you use plastic bags for hot food?

Yes, I can./No, I can't.

Why?

Can you use metal plates or bowls to microwave food?

Yes, I can./No, I can't.

Why?

3-3 了解食物包裝與容器使用不當與健康的關係

Homework(H5-U2)

Class: _____ Number: _____ Name: _____

Date: _____

日期

一、 What did you buy?你買了什麼?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

二、 How did you choose the food?你如何挑選食物?

三、 What did you cook? 你如何料理食物?

四、 How was the food? 你料理的食物好吃嗎?

107 學年沉浸式英語健康與體育領域五年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
生活智慧王	五年級上學期	四節(160分)
教學單元	三、青春紀事簿	
教學目標	探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	
相關英語單字 句型	Puberty Girls: period, cellulite, boobs, pubic hair, ovaries, fallopian tubes, uterus, vellus hair, stretch marks, thighs, pregnant Boys: zits, shoulders, voice, beard, Adam's apple, hormones, testicles, sperm, dermatologist, erection, deodorant, antiperspirants, testosterone	
輔助教材	Computer, DVD, iPad, YouTube	
教學領綱	教學活動 (教學內容要點)	
1. 個人衛生與性教育 1-1 認識青春期及其意義	<p>第一節 認識青春期</p> <p>一、引起動機。(10')</p> <p>討論青春期的發育時，你會怎麼看待身體的變化?</p> <p>Do you know what happens when you get older? I grow up. I get big and tall. I get fat.</p> <p>How old are you? I'm 12 years old.</p> <p>Now you're in puberty. What is puberty?</p> <p>二 問題討論</p> <p>3. 進入青春的男女生會出現哪些「第二性徵」。(15')</p> <p>4. 你身體的變化是否會造成您的困擾或煩惱?要向誰求助?(20')</p> <p>5. 如果你的第二性徵比別人早或晚出現，你有什麼感想呢?</p> <p>6. 面對青春期，你會和誰分享你的感覺和想法?為什麼?</p> <p>What happens when a girl enters puberty?</p> <p>When does a girl enter puberty?</p> <p>She enters puberty when she is around 7-13 years old.</p>	

1-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能

When does a boy enter puberty?

He enters puberty when he is around 9-15 years old.

三、教師分享影片(20') <https://www.youtube.com/watch?v=Yvw7QGytgNQ>

https://www.youtube.com/watch?v=j_mFJ2d0qxQ

教師說明青春期的意義，第二性徵的出現是健康的指標，應以成長及喜悅的心情迎接青春期。

What is this video about?

It's about puberty.

How do you feel?

I feel good. I feel excited. I feel curious.

四、教師說明(20')

1.教師說明課本情境圖。

2.青春期的男孩和女孩開始出現第二性徵，因為是荷爾蒙大量分泌

3.男生的變化:長鬍鬚、聲音低沉、喉結突出、肩膀變寬

4.女生的變化:乳房開始發育、月經來臨、臀部變寬

5.男女共同的變化:腋下長腋毛、陰部長出陰毛。

Girls: period, cellulite, boobs, pubic hair, ovaries, fallopian tubes, uterus, vellus hair, stretch marks, thighs

Boys: zits, shoulders, voice, beard, Adam's apple, hormones, testicles, sperm, dermatologist, erection, deodorant, antiperspirants, testosterone

五、面對青春期，你可能需要做什麼改變?

1.心情的調適:面對時別人竊竊私語及嘲笑時

2.身體的調適:買內衣、使用衛生棉

六、師生共同歸納

1. 生理上的變化因每個人遺傳、營養、健康不同，所以進入青春期的時間也不一樣，高矮胖瘦也不相同。

2.如果對自己的發育有疑問或困擾時，可以詢問父母、師長或護士阿姨，養成健康的生活習慣。

1-3 男女生殖器
官的基本功能與
差異

3. 青春期所發生的身體變化，是每個人必經的歷程，只是時間的早晚問題，應以平常心對待

第二節 青春之鑰-女孩

一、引起動機(15')

青春的鑰匙啟動了:月經

什麼是月經?

What is a period?

What should you do?

二、名詞解釋:

1. 子宮、子宮內膜

2. 卵巢、卵子

3. 初經

4. 月經週期

What is a period? What are ovaries? What are the fallopian tubes? What is the uterus?

三、女生月經的形成與原因(20')

1. 成熟卵子進入子宮

2. 子宮內膜增厚

3. 卵子沒有受精，子宮內膜慢慢剝落形成月經

What is a period?

The ovaries make eggs every month. The egg goes through the fallopian tubes and enters the lining of the uterus. If the woman doesn't become pregnant, the body sheds this lining. This is your period.

四、月經的意義 (15')

1. 生殖器已逐漸發育完成

2. 已具有生育能力

When you have your period that means you can become pregnant.

五、生理期

1-4 認識青春期的{第二性徵}及清潔保健方法

- 1.時間的長短:約 4-5 天，但 3-7 天都算正常
- 2.月經週期:約 28 天左右，第一、二年可能不太規則
- 3.月經來時身體的變化:身體不舒服或經痛
- 4.使用衛生棉

How long does a period last?

It lasts 5-7 days.

What should you do during your period?

I need to prepare some pads and panties.

六、生理期的注意事項?(15')

- 1.避免貧血:多吃鐵質的食物
- 2.避免吃生冷的食物
- 3.充分休息
- 4.淋浴代替盆浴
- 5.衛生棉使用及注意事項

During your period, you need to eat some nutritious food and rest. Change your pad every two to three hours and take a shower instead of having a bath.

第三節 青春之鑰-男孩

一、引起動機(15')

青春的鑰匙啟動了:夢遺

什麼是夢遺?

二、名詞解釋:

- 1.睪丸、精子、精液
- 2.包皮、龜頭

What is the Adam's apple? What are hormones? What are testicles? What is testosterone? What is sperm? What is an erection?

三、男生夢遺的形成與原因(20')

- 1.睪丸成熟製造精子

1-3 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動

2. 了解健康自主管理的原則方法

2-1 了解青春期生理及心理變化

2-2 擁有執行健康生活行動的信心與

2.精子達到一定數量在睡夢中自然排出

What are testicles? What is sperm? What is an erection?

四、夢遺的意義 (15')

1.生殖器已發育完成

2.已具有生育能力

五、夢遺對男孩的困擾

1.半夜夢遺會像尿床的感覺

2.須將沾上精液的內褲及褲子清洗乾淨

六、男孩的注意事項? (15')

1.減少夢遺的發生:避免穿太緊的褲子、睡前不要喝太多水

2.遊戲、運動時，要避免碰撞或互相捉弄外生殖器而受傷

3.避免穿太厚、太緊的褲子，保持透氣、通風

4.清洗包皮內外，保持清潔、衛生

5.自我接納

1. Don't wear tight pants.

2. Don't drink too much water before bed.

3. Don't hurt your body parts while playing or exercising.

4. Keep your body clean.

七、學生討論面對身體的發育與改變，心中的疑惑與困擾要怎麼排除呢?

每個人發育速度不一樣，要以喜悅的心情迎接青春期的到來。

Don't panic when you enter puberty.

Remember to relax and enjoy your life.

Find someone to help you.

第四節 青春加油站

一、引起動機(15')

除了第二性徵，青春期的你或家人，例如哥哥、姊姊，還有什麼煩惱，你有發現到了嗎?

During puberty, does anything bother you?

I feel angry. I can't control my emotions. I have too many zits.

二、共同討論: (20')

1. 煩惱一: 長青春痘

(1) 青春痘影響面貌

(2) 青春痘形成原因: 青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛

(3) 青春痘如何保健: 少吃油炸及刺激性食物、多清潔臉部

My hormones and zits are bothering me.

Remember to wash your face frequently.

Don't eat too much greasy food.

Take a deep breath and relax.

2. 煩惱二: 身高比同儕長的慢

(1) 為什麼我長得特別慢/矮: 遺傳, 不必太擔心。

(2) 生活上如何處理: 均衡飲食、充足睡眠、適度運動, 等進入青春期, 身高就會急速增加

Why am I shorter than everybody else?

Your genes may mean you'll be shorter than other people or maybe you will grow more later.

What are you going to do if you are shorter than everybody else?

Some people are just shorter than others, so you have to accept that this is the way it is. Learn to accept who you are.

3. 煩惱三: 體重增加快, 身材變得不好看

(1) 以 BMI 指數為標準, 只要在正常標準, 就是健康的。

(2) 接納自己

Am I too fat or too skinny?

Should I lose my weight?

4. 煩惱四: 喜歡異性, 是不是談戀愛?

(1) 喜歡及欣賞異性是正常的行為

(2) 面對態度: 以自然的態度, 並互相尊重, 才能建立良好的人際關係

Is it normal to like girls or boys?

Yes, it is normal to like girls or boys?

5.煩惱五:情緒容易不穩定，常和家人頂嘴

(1)青春期面對身體急速成長，以及學習及人際關係的壓力，情緒容易起伏。

(2)情緒失控的處理:需學會調節和控制情緒，等穩定時，再找機會和家人靜下心來談一談，互相體諒

What should I do when I get angry?

I should talk to someone so I can calm down.

三、教師歸納: (5')

1.青春期保健

2.適當紓發情緒

How can you take care of yourself during puberty?

Ask your teachers or parents to help you if you are in trouble.

Take a deep breath and relax. Everything is going to be OK.

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

一、請設計你一天三餐菜單：

早餐	中餐	晚餐

二、請把你上面菜單中食物所含的主要營養素分類於下：

1. 全穀根莖類：_____
2. 蔬菜類：_____
3. 水果類：_____
4. 低脂乳品類：_____
5. 豆魚肉蛋類：_____
6. 油脂堅果類：_____

三、認識青春期的第二特徵，請將男女生在青春期中會出現的第二特徵寫出來。

(請寫代號)



A. 9-15 歲進入青春期	B. 7-13 歲進入青春期	C. 月經	D. 乳房
F. 妊娠紋	G. 鬍子	H. 肌肉變大	I. 聲音變低沉
K. 勃起	L. 喉結	M. 青春痘	N. 汗腺發達
P. 輸卵管	Q. 夢遺	R. 橘皮組織	S. 陰毛

四、連連看

Puberty in girls

- stretch marks • • 子宮
- cellulite • • 卵巢
- period • • 妊娠紋
- uterus • • 橘皮組織
- ovaries • • 月經

Puberty in boys

- voice • • 鬍子
- beard • • 聲音
- Adam's apple • • 喉結
- shoulders • • 肩膀
- erection • • 勃起

107 學年沉浸式英語健康與體育領域六年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
青春好樣	六年級上學期	四節(160分)
教學單元		
教學目標	在青春成長的過程中，學生因為環境的關係，會接觸到酒及檳榔，藉由健康觀念的養成，以達到青少年身心的平衡	
相關英語單字句型	Healthy, alcoholic drink、non-alcoholic drink、wine、beer、soft drink、tea、water、supermarket、grocery、convenience store, Reunion、drunk hurt, bleeding, injured, died What happened? Don' t drink and drive. 酒後不開車	
輔助教材	Film, youtube (car accident), 情境教學 DVD, traffic signs, PPT	
教學領綱	教學活動 (教學內容要點)	
1. 了解酒精對人體健康的傷害 1-1 能了解酒後駕車的危害	<p>第一節</p> <p>一、 觀看酒後車禍影片後，進行全班討論，鼓勵學生做口頭發表。(20')</p> <p>《影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=FFbbg0Ip-co》</p> <p>《影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=1pycy4PnrnQ》</p> <p>What is it about? (drunk driving, car accident)</p> <p>What did you see? (crying, in pain)</p> <p>What happened to the people? (hurt, bleeding, injured, died)</p> <p>What did you learn? (Don' t drink and drive)</p>	

<p>1-2 能選擇正確的飲料</p> <p>2. 了解檳榔對人體健康的傷害</p> <p>2-1 能了解檳榔對口腔和牙齒的傷害</p> <p>2-2 能了解檳榔的成份</p> <p>2-3 能了解廣種檳榔對生態環境的傷害</p> <p>3. 拒絕有害人體的物質</p> <p>3-1 能拒絕別人提供含酒精飲料和檳榔</p> <p>3-2 能習得有禮貌地拒絕別人的勸食</p>	<p>二、酒精對身體健康的危害(小組討論及口語分享)(15')</p> <p>Dizzy, headache, poison, toxic, hang-over, mean, vomit, memory loss, stupid</p> <p>三、健康飲料的篩選(5')</p> <p>What do you like to drink?</p> <p>What is in your drink?</p> <p>Is it healthy?</p> <p>What are healthy drinks?</p> <p>The best drink is __.</p> <p>第二節</p> <p>一、觀看吃檳榔造成口腔牙周疾病的和環境污染的视频後，進行全班討論，鼓勵學生做口頭發表。(20')</p> <p>《影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=dtjbixlcswo》</p> <p>betel nut, cancer, gum disease, pollution, teeth, addiction</p> <p>Why do people chew betel nuts?</p> <p>How does it hurt our teeth and mouth?</p> <p>二、觀看檳榔製作的過程和成份(10')</p> <p>石灰 lime 尼古丁 nicotine, addicted ,</p> <p>三、[看見台灣] 高山短根植物種植造成水土保質的傷害土石流(10')</p> <p>Beyond Beauty, mud slide, land slide, short root.</p> <p>第三節</p> <p>一、觀看社交活動勸酒或和檳榔的视频。(5')</p> <p>《影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=Hmy1GgPnlag》</p> <p>二、學生討論在什麼情況下會喝酒？進行小組討論，並做口頭發表。(20')</p> <p>三、角色扮演，如何拒絕他人勸酒或勸食檳榔(15')</p> <p>Say no to alcohol.</p> <p>No driving when you're drunk.</p> <p>Would you like something to drink?</p> <p>Yes, please.</p> <p>How about a glass of wine?</p>
--	---

No, thank you.

I'd like some tea, please.

第四節

綜合活動(40')

小組設計推廣海報：拒絕酒駕、拒絕嚼檳榔、拒絕勸酒

107 學年沉浸式英語健康與體育領域六年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	六年級上學期	6 節(240 分)
教學單元	二、飲食萬花筒	
教學目標	五、 能認識其他國家的飲食特色 六、 能尊重並接納不同種族或國家的飲食文化 七、 能尊重不同宗教的飲食文化	
相關英語單字句型	Country, food, culture, religion, climate, location, Japan: sushi/ramem Vietnam: Vietnamese noodles/spring rolls Taiwan: beef noodles/pearl milk tea(bubble tea) United States of America: hamburger/french fries Korea: kimchi/ginseng chicken soup Germany: sausage/pig knuckle Religion: Hinduism, Buddhism, Judaism, Islam, catholic	
輔助教材	Computer, DVD, youtube	
教學領綱	教學活動 (教學內容要點)	
1.能認識其他國家的飲食特色	第一節 飲食萬花筒 〈一〉 一、 引起動機 世界各國的飲食文化-影片觀賞。(20') (https://www.youtube.com/watch?v=ly1tTrz8uYM)	

1. 詢問學生是否吃過其他國家的食物，如韓國泡菜、日本壽司、港式飲茶...吃起來感覺如何？

Have you ever tried kimchi or shusi?

(Yes, I've tried it before./No, I haven't tried it before.)

二、發展活動(15')

1. 請學生閱讀課文，接著教師口頭介紹各國的飲食特色，學生分享收穫與心得。

2. 討論為什麼不同國家會有不同的飲食特色？

There are so many different kinds of food in the world.

Why?

(Because of the cultures, climates, religions and locations are different.)

1.能認識其他國家的飲食特色

三、綜合活動(5')

教師將全班分成 5 組，分別收集日本，美國，韓國，印度，德國，分別整理出該國的飲食特色，下次上課派一名代表上台介紹。

country food

Japan: sushi/ramem

Vietnam: Vietnamese noodles/spring rolls

Taiwan: beef noodles/pearl milk tea(bubble tea)

United States of America: hamburger/french fries

Korea: kimchi/ginseng chicken soup

Germany: sausage/pig knuckle

3.能尊重不同宗教的飲食文化

第二節 飲食萬花筒 〈二〉

1. 請各組派一名代表上台介紹自己組別所蒐集到的飲食特色資料。

(20')

What country are you going to report?

What kinds of food do they eat?

如果到異國風味餐廳用餐應如何展現餐桌禮儀才不會失禮？(10')

課外補充：各國餐桌文化

(<https://www.youtube.com/watch?v=lafglzw7Td8>)

2. 教師歸納：世界各國都有各自的飲食特色，每一個國家因為地理位置及氣候的影響延伸出了特殊的飲食方式。(10')

The cultures, climates, religions and locations are different. Every country has its own food.

第三節 飲食大不同

一、 引起動機

教師引導學生分享個人宗教信是什麼？飲食有什麼禁忌？(10')

Do you have a religion?

(Yes, I do./No, I don't.)

What is your religion?

Do you eat meat?

Why?

二、 發展活動(20')

閱讀課本後，教師拿出準備好的不同宗教飲食相關資料、圖片，進行討論。(圖片如下)

〈〉 印度教



3.能尊重不同宗教的飲食文化

〈二〉 佛教

Buddhism : 佛教

雖然極力鼓勵素食，但佛教是允許吃魚和肉。吃只是為了維持身體，但不能貪吃，不能什麼都想吃。



〈三〉 猶太教

Judaism : 猶太教

猶太教規定猶太人只吃分開蹄子的動物及反芻食物，禁吃爬行動物和豬，食物必須徹底不含血。肉類不能和乳製品一起吃，猶太人只喝他們自製的葡萄酒。



〈四〉 伊斯蘭教

Islam : 伊斯蘭教

伊斯蘭教的飲食規則和猶太教很相似，他們禁止吃血、豬肉、自然死亡的動物等。此外，戒飲酒也是伊斯蘭教的重要戒律。



〈五〉 天主教

天主教

每星期五要守小齋，就是西洋齋，不吃帶血的陸上動物，像家禽類：雞、鴨、鵝，家畜類：像牛、羊、豬等，都是不能吃，可是可以吃海產類，例如：魚、蝦、蟹、貝...

天主教不能吃的是帶血的肉，跟拜拜的貢品。

「惟獨肉帶血，那就是牠的生命，你們不可吃。」（創世記第九章四節）



Hinduism, Buddhism, Judaism, Islam, catholic

三、綜合活動(10')

師生討論：

對於不同宗教的飲食禁忌，我們應該要如何應對？

當我們接待朋友用餐時，要如何做才能賓主盡歡？

第四節 原住民的飲食〈二〉

一、引起動機

Discovery 臺灣部落寶藏 第 1 季：飲食生活(40')

(影片出處：<https://www.youtube.com/watch?v=R1YKVOIs1cE>)

1. 教師詢問學生台灣有那些原住民群？

2. 你曾經吃過那些原住民族群的食物？感覺如何？

3. 請學生分享品嘗原住民食物的經驗。

Do you know all kinds of aboriginals in Taiwan?

(Yes, I do./No, I don't.)

What are they?

第五節 原住民的飲食〈二〉

發展活動

1. 配合課內容以及上節課程影片認識噶瑪蘭族、阿美族、排灣族、鄒族的飲食特色。(20')

※噶瑪蘭族：

烹煮食材，用竹筒、檳榔葉柄裝盛飲料食物共食，並以手抓取食物。族人好食野菜，平日採集之山菜及海菜到達八十多種，其特有生菜料理，如青苔拌鹽，為噶瑪蘭族獨有的料理

※阿美族：

「石頭火鍋」，將檳榔葉柄葉梢摺疊成便當盒狀的鍋子，然後倒入清水與食物，另外同時將石頭加熱，等到石頭燒到紅熱狀態，再將石頭，放入檳榔葉製成的鍋子中，待煮沸後，馬上香味四溢。

「杜崙」，是以蒸籠將米蒸熟，可以捏成飯糰，也可以倒入臼中搗成糕狀，為阿美族人主食。

阿里鳳凰，又稱「阿美糕」，用林投葉編成袋形，裝入適量的糯米，

2.能尊重並接納不同種族或國家的飲食文化

2.能尊重並接納不同種族或國家的飲食文化

蒸熟後即可食用。

※排灣族：

排灣族以小米、芋頭為主要的糧食作物，狩獵與捕魚至今仍是排灣族所喜愛的活動之一。族傳統特色菜餚多以芋頭或小米製作而成，如芋頭粉腸(inadi)

阿拜(avi)是由小米加上豬肉商陸樹的葉片包紮緊密，食用時葉子一起吃掉。

小米粥也是不可或缺的食物之一。小米以水煮熟，拌入花生粉即完成。

※鄒族：

竹筒飯是外出必備餐品，圓盤烤肉是經典餐點，用原木燒烤山豬肉，吃起來別具風味。

2.請學生思考：(20')

※原住民對於食材的烹調方式與平地人有何不同？

※原住民與平地人的飲食習慣，有哪些相似的地方？

※原住民的飲食習慣都是就地取材。請學生比較居住在海邊或是住在山上，原住民的飲食中那些種類食物比較多？

教師將全班分組，各組從台灣十六個族群中挑選一個族群〈不重複〉

並收集相關資料，將於下次上課上台報告

第六節 原住民的飲食〈三〉

製作「原住民飲食特色」海報(40')

各組推派一名代表報告海報內容

海報內容包含：種族地理位置、氣候、特殊的飲食方式、族群生活的方式...等。

2.能尊重並接納不同種族或國家的飲食文化

第七節 飲食學問大

一、 引起動機(15')

吃月餅的習俗、吃月餅的由來

(影片出處

<https://www.youtube.com/watch?v=QK7LmVG7xkU&index=2&list=PLwtVda4KTyOtnDmYC5LP8duQQWWZ-Shd>)

冬至的由來

(影片出處

<https://www.youtube.com/watch?v=jHZeOJy3to8&list=PLwtVda4KTyOtnDmYC5LP8duQQWWZ-Shd&index=9>)

教師請學生發表中國人還有哪些節慶？中秋節、端午節、過年、冬至...

在每個節慶裡有哪些特殊的飲食文化？其代表的意義為何？

二、 發展活動

教師拿出事前準備好的資料，請學生依照節慶、禮俗、與禁忌分類，並分享認知中的飲食特色。

三、 綜合活動

將全班分成兩小隊，教師在黑板上貼出許多中國節慶的英文單字。各隊派出一名隊員出來挑戰，教師說出中文節慶，學生從黑板上找出英文字卡，最先找到得一分。

師生共同歸納出：

1. 飲食在生活中極為重要，與節慶、禮俗有密不可分的關係。

	2.飲食的禁忌與民間習俗及宗教信仰的關係密不可分
--	--------------------------

107 學年沉浸式英語健康與體育領域六年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	六年級上學期	4 節(160 分)
教學單元	三、人我之間	
教學目標	<p>八、 明瞭尊重彼此對人際關係的影響，以及執行將心比心、尊重他人的行為。</p> <p>九、 藉由活動體察負面批評他人的傷害，避免類似的說話方式，並執行掃除偏見，身體力行計畫。</p> <p>十、 能做到彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	
相關英語單字句型		
輔助教材	Computer, DVD, youtube	
教學領綱	教學活動 (教學內容要點)	
1.	<p>第一節 人我之間</p> <p>三、 引起動機(5')</p> <p>1. 經驗分享</p> <p>當類似的事發生時(例:被誤會時)，你的感受是什麼？</p> <p>當你知道了不尊重別人的行為會造成傷害時，你會注意自己那些行為呢？</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>1. 請用一句話表達什麼是「尊重」，什麼樣的行為才是尊重？</p> <p>2. 小組討論後，寫在紙上並上臺發表。</p> <p>3. 學生分成兩組閱讀不同的兩段文章，教師詢問分別的文章內容。接著請兩組學童輪流示範此項活動，藉以體驗什麼才是尊重的行為。</p>	

1.能認識其他國家的飲食特色

三、綜合活動(10')

分享討論: 我可以做到那些尊重他人的行為。

進家人房間前, 我會先敲門

我會小聲說話

我會遵守約定

我會...

第二節 掃除偏見

一、引起動機(5')

視障生想參加路跑、行動不便者想打籃球、聽障生想跳舞, 他們做得到嗎

二、討論分享(30')

1.情境一:

(1)說說你對這三位學童參加班級活動的看法。

(2)你覺得這三位學童可以做得到嗎?為什麼?

(3)你會幫助這三位學童來達成想法嗎?怎麼做呢?

教師歸納如課文說明他們也可以做得很好

2.情境二:有對父子發生車禍, 當他們被送到醫院後, 急診醫生看到孩子說:「這是我的孩子」?你覺得矛盾嗎?為什麼是?為什麼不是?

教師歸納性別職業的偏見: 例如急診醫師是女醫生

3.情境三:空椅想像

(1)想像椅子上坐著一個你討厭的人穿著那件外套, 寫下你對那件外套的想法

(2)再次想像椅子上坐著一個你喜歡的人穿著那件外套, 寫下你對那件外套的想法

教師歸納討論: 和學童分享自己曾經有類似的經驗, 是否曾經因為不知名的原因而討厭某位同學, 或不和他互動。

三、綜合討論: 我們平常犯的偏見是什麼?(5')

3.能尊重不同宗教的飲食文化

第三節 尊重自己也尊重他人

3.能尊重不同宗教的飲食文化

一、引起動機

教師請一位學生當作被罵的角色，罵完後請學生發表感覺？(10')

二、發展活動(10')

1.「我」的感覺

教師發給每位學童一張 A4 的紙，在紙上寫下「我」這個字，然後傾聽教師接下來的敘述，想像故事主角奕華的感受，當你覺得有惡意、戲弄、嘲笑、拒絕或攻擊的感覺時，撕掉這張紙的一角。

- (1)早上賴床，媽媽喊:你這個懶蟲，再不起床我就揍你。
- (2)刷牙時，姊姊說:胖子，走開啦!
- (3)忘了帶作業，組長說:你這個低分群得傢伙，連作業也會忘
- (4)和女生講話時，同學大聲喊:男生愛女生
- (5)其他...

2.討論分享

- (1)當「我」這張紙被撕時，你的感受是什麼？
- (2)你最不喜歡別人哪方面的批評呢？
- (3)當別人的批評傷害到你時，你會做些什麼？

3.回應批評:

(1)POWER 問題解決五步驟

Problem 問題、Option 選擇、Which is best?哪個選擇最好、Execute 執行、Rate 評估

三、綜合活動(10')

師生共同歸納:發表沒有助益的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己

第四節 誠心接納

二、引起動機:指紋每人不同

- 1.發給每個學童一張 A4 的紙，請學童使用印泥將指紋印在紙上。
- 2.彼此比對看看指紋，是否有什麼不同？

你會發現每個人都是獨特而不同的，不用隱藏或擔心自己的不一樣。讓我們先從接納自己的不同，來學習尊重

二、發展活動：給親愛的自己

- 1.發給每位學童一張「給親愛的自己」學習單(如課文 p.28)
- 2.請學童透過寫信給自己來回答以下的問題，並表達自己的感受
 - (1)我在什麼方面和別人不同
 - (2)我喜歡這個不同嗎?為什麼?
 - (3)最後寫下：我要接納這個不同，好好欣賞自己的不一樣
 - (4)面對興趣的不同：如我是男生，喜歡洋娃娃。
3. 能夠站在對方的立場，設身處地的同理他人的不同，是尊重的具體表現
 - (1)身體的不同：如視障生、聽障生、肢障生
 - (2)信仰的不同：如基督教、佛教、回教
 - (3)興趣不同：男生玩娃娃，女生玩機器人
 - (4)族群的不同：我來自越南、我是原住民、我是台灣人

三、綜合活動：繪製海報

1. 將學童分成數組，每組一張圖畫紙
2. 請選擇一種人我之間的差異，進行討論並繪製成海報，藉此告訴大家因為這些不同，讓我們的生活與文化更豐富。
3. 「這種不同」會對任何人造成傷害嗎?在共同生活的環境中，我們可以選擇怎麼相處?