

白雲國小英語融入健康領域課程理念與架構

本計畫以三、四年級 共6個班，規劃中年級的健康領域課程(總主題：健康生活樂趣多)，由健康領域老師與英文老師協同教學，結合健康領域知識、英語課程及活動，每月內容安排如下：

三年級		
主題	名稱	教學週次
一	骨骼健康有妙方	第 02-05 週
二	飲食與生活	第06-09週
三	小玉搬新家	第10-13週
四	我是EQ高手	第14-17週
五	美好的假期	第18-21週

四年級		
主題	名稱	教學週次
一	飲食面面觀	第 02-05 週
二	向傳染病說「不」	第06-09週
三	寶貝牙齒	第10-13週
四	我真的不錯	第14-17週
五	消防尖兵	第18-21週

四年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

上學期：健康生活安全行

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1	開學準備週		
2-5週	主題一 飲食面面觀	2-2-1瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	透過介紹各種食物與營養素之關係，學生能檢視自身的日常飲食是否均衡攝取各種營養素，從分析校內營養午餐的營養素，到記錄自己一週晚餐的攝取，了解如何均衡攝取各種營養。
6-9週	主題二 向傳染病說「不」	7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	請學生就自己或家人生病的經驗分享，來討論如果身患傳染病應該要怎麼做才正確。給予學生許多情境及狀況進行小組討論，再全班一起歸納建立防治傳染病的正確觀念。
10-13週	主題三 寶貝牙齒	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	帶領學生認識口腔及牙齒構造，並了解刷牙的重要性及正確刷牙的方式，以及齲齒會造成的健康影響。以實際使用牙刷、牙線、漱口水來檢視學生是否能夠正確的進行口腔保健。
14-17週	主題四 我真的不錯	6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	心理健康的健全，也是健康教育中重要的一環，中年級的學生已會期待在群體中找到自我的價值。讓學生先從欣賞他人的優點，協助每一位學生探索自我，並能夠肯定自我，並且試著去修正自己不足的部分，
18-21週	主題五 消防尖兵	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	學生要能具備對火災的警覺性以及遭遇火災的應變處理。實際繪製並了解住家及學校的逃生路線，且建立正確的火場逃生觀念。

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題一

主題名稱	飲食面面觀	教學設計者	周彥君、任慧珍、陳好涵
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(4 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	2-2-1瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。		
學習目標	1. 學生能了解及分類食物中的六大營養素。 2. 學生能檢視自己的飲食，並嘗試做到攝取均衡的營養。		
設計理念	透過介紹各種食物與營養素之關係，學生能檢視自身的日常飲食是否均衡攝取各種營養素，從分析校內營養午餐的營養素，到記錄自己一週晚餐的攝取，了解如何均衡攝取各種營養以維持健康的體態。		
教學方法	合作學習法、實作教學、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： food (食物), nutrients (營養素), carbohydrates (醣類), fats (脂肪), proteins (蛋白質), vitamins (維生素), minerals(礦物質), water(水) balanced diet(均衡飲食)</p> <p>教室用語： 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 舉手發問 Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡 Come here. 那你呢? How about you?</p> <p>句子： 你在圖片中看到什麼? What do you see in the picture? 我看到 I see...</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>[教學準備] food and nutrients PPT、晚餐紀錄單 [引起動機]</p> <p>1. 老師準備food and nutrients PPT 教師:What did you eat for breakfast today? 學生舉手回答發言(中英文皆可) Why did you choose these for breakfast? 學生 舉手回答發言(中英文皆可)</p> <p>PTT呈現多樣不同的食物(A.漢堡炸雞、B.水煮蔬食便當、C.台灣小吃、D.泡麵) 教師分三階段提問 - What do you like to eat? -What do you want to eat? -What should you eat? 學生將自己的選擇寫在小白板上， 透過提問讓學生反思自己的選擇，以及思考「應該吃的食物」和「喜歡吃的食物」如果不一樣，為什麼？自己「喜歡吃的食物」，是不是可以常常吃</p> <p>[發展活動]</p> <p>1. 教師:What do you see in the picture? 學生舉手回答(如:milk, fruits, banana, egg...) 請學生看PPT中的食物圓餅圖 教師:為什麼這些食物在圓餅圖中的大小不一 引導學生說出飲食要均衡的概念。</p> <p>2. 教師:要如何知道自己的飲食是否均衡? 學生舉手回答 教師介紹營養素的概念，並搭配圖片介紹六大營養素（本節先介紹 carbohydrates (醣類), fats (脂肪), proteins (蛋白質)) 並解釋各個營養素的功能（視學生能理解的程度調整以中文或英語解釋）。</p> <p>回家作業：請學生紀錄自己接下來一週的晚餐的飲食內容</p>	<p>PPT</p> <p>PPT</p> <p>晚餐紀錄單</p>	<p>課堂參與</p>
<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>[教學準備] food and nutrients PPT、balanced diet 影片 [引起動機]</p> <p>教師:請問你們有記錄自己一週的晚餐內容嗎? 你覺得自己的飲食有均衡嗎?</p> <p>[發展活動]</p> <p>1. 教師繼續介紹營養素的概念，並搭配圖片介紹六大營養素（本節續介紹, vitamins (維生素), minerals(礦物質), water(水)) 並解釋各個營養素的功能（視學生能理解的程度調整以中文或英語解釋），並說明各種食物可能包含一種以上的營養素。</p> <p>2. 均衡飲食影片</p>	<p>晚餐紀錄單</p> <p>PPT</p>	



<p>Balanced diet https://www.youtube.com/watch?v=YimuIdEZSNY</p> <p>A balanced diet means eating everything your body needs.</p> <p>3. 營養素大哉問</p> <p>教師介紹完六大營養素後，提問以下問題，請小組討論後分享答案</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喝果汁和吃水果一樣好？ 2. 如果少吃或不吃蔬菜、水果，可能會引起甚麼症狀？ 3. 油脂類若攝取過多，容易導致甚麼疾病？ 4. 偏食、挑食對身體的影響。（偏食是某一大類的食物不吃，而挑食是蔬菜中某幾樣不吃） 	影片	
--	----	--

<p>第三節課</p> <p>[教學準備] PPT、營養午餐菜單、晚餐紀錄</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六大營養素複習 2. 營養素分類遊戲 <p>教師舉例不同的食材，請學生試著分類所屬的營養素類別。</p> <p>例如：牛奶(milk)、麵包(bread)、香蕉(banana)、花椰菜(broccoli)等</p> <p>[發展活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 餐點大解析 <p>將學校營養午餐菜單分成學生小組的數量，請各組分析菜單內容所包含的營養素種類，並請小組發表討論的結果。總結學校營養午餐是由午餐公司的營養師設計，會均衡的包含六大營養素。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 晚餐大解析 <p>教師提供自己一週的晚餐紀錄，與全班討論是否是均衡的飲食。</p> <p>另請學生與同組夥伴分享自己的一週晚餐紀錄，彼此檢視。</p> <p>請自願的學生提供自己的晚餐紀錄，全班一起分析。</p>	PPT	營養午餐菜單 晚餐紀錄單
---	-----	---------------------

<p>第四節課</p> <p>[教學準備] 學童期 3-6 年級營養單、影片</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食均衡 <p>介紹國民健康署提供的「學童期 3-6 年級營養單張」</p>  <p>說明除了攝取均衡的營養素，各種食物的攝取也要均衡不過量。</p>	營養單	
--	-----	--

<p>[發展活動]</p> <p>1. 什麼是營養不良？（nutrient deficiency） 請學生舉手發表「營養不良」的定義 A nutritional deficiency occurs when your body doesn't get enough nutrients. 學童營養不良新聞https://www.youtube.com/watch?v=QPpeKE9IByU</p> <p>2. 說明不同年齡所需的營養素也不一樣 教師:為了減重，我只吃青菜和喝水，這樣健康嗎？ 請學生小組討論 水攝取過量新聞 https://www.youtube.com/watch?v=Rffh7s9FzIY</p> <p>3. 結語：均衡攝取各類食物，以獲得均衡的營養素，維持身體的正常運作與發展，記得均衡Balance (eat foods from all groups) 和多樣Variety(eat different food from each food group)</p>	<p>影片</p> <p>影片</p>	
---	---------------------	--

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題二

主題名稱	向傳染病說「不」	教學設計者	周彥君、任慧珍、陳好涵
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(4 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能在生病時，表現出維護自己和他人的健康行為 2. 學生能知道常見的傳染疾病、其症狀、傳染途徑及防治方法 		
設計理念	請學生就自己或家人生病的經驗分享，來討論如果身患傳染病應該要怎麼做才正確。給予學生許多情境及狀況進行小組討論，再全班一起歸納建立防治傳染病的正確觀念。		
教學方法	合作學習法、實作教學、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： 生病(sick), 流感(flu), 腸病毒(hand foot mouth disease), 登革熱(dengue fever), 愛滋病(AIDS)</p> <p>教室用語： 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 舉手發問 Raise your hands if you have a question. 過來這裡 Come here. 那你呢? How about you?</p> <p>句子： 你在圖片中看到什麼? What do you see in the picture? 我看到 I see...</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>[教學準備] 咳嗽音效、流感介紹PPT、宣導影片 [引起動機] 教師播放一段咳嗽音效檔（約30秒），請學生發表聽到有什麼感覺 教師:How do you feel? 學生舉手回答 教師提問：如果你在捷運或公車上，聽到有人一直咳嗽，你會有甚麼想法或感覺？</p> <p>[發展活動] 生病不要趴趴走 1. 教師提問：生病時，該不該請假在家休息？ 2. 請小組討論，並思考為什麼 3. 請小組發表討論結果 4. 請個別學生發表自己生病時是否有請假在家休息?考慮的因素?</p> <p>流感是什麼? 1. 教師提問，請學生發表自身經驗： — 有聽過流感(flu)嗎?什麼是流感?和一般感冒(cold)的差別? — 你有被傳染過流感嗎?什麼症狀? 2. 全班一起歸納出常見的流感症狀 3. 教師介紹流感的類型、症狀、傳染途徑 4. 小組討論：罹患流感之後應如何維護自己與他人，以避免擴大傳染。 5. 疾管署宣導影片：流感預防知多少 https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&v=qS5JKs-peDg 學生看完後，再複習一次預防流感的方法</p>	<p>咳嗽音效</p> <p>流感介紹PPT</p> <p>宣導影片</p>	
<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>[教學準備] 傳染病 PPT [引起動機] PPT 呈現腸病毒的英文- hand foot mouth disease， 請學生猜猜看是什麼傳染疾病？ （提示學生注意前三個英語單字跟這種疾病有關） 學生猜出來後，全班討論為什麼腸病毒跟手足口有關係？</p> <p>[發展活動] 腸病毒知多少 教師提問，請學生發表自身經驗： — 你有得過腸病毒嗎？幾歲的時候？ — 你記得有哪些症狀嗎？當時有什麼感受？ — 為什麼大家聽到腸病毒就聞之色變？</p> <p>疾管署宣導影片：腸病毒想對你說的三個真心話 https://www.youtube.com/watch?v=o3EN100-TNQ&feature=youtu.be 疾管署宣導影片：別讓腸病毒「重」裝上「症」 https://www.youtube.com/watch?v=YpPI3CXjgqQ&feature=youtu.be</p>	<p>傳染病PPT</p> <p>影片</p>	

<p style="text-align: center;">第三節課</p> <p>[教學準備]傳染病PPT、Plickers卡片 [引起動機] [發展活動]</p> <p>介紹傳染病：登革熱、愛滋病 教師在PPT呈現出蚊子的圖片，請學生猜測接下來要介紹的傳染病。</p> <p>傳染病大哉問（Plickers檢核活動） 教師準備有關流感、腸病毒、登革熱等傳染病相關的題目，學生使用plickers卡片作答，檢核學生對傳染病的常識。</p>		
<p style="text-align: center;">第四節課</p> <p>[教學準備] [引起動機]</p> <p>健康檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：有做過健康檢查嗎？會有哪些檢查項目？ 學生回答：身高體重、口腔檢查、視力檢查等 2. <p>[發展活動] 健康管理活動</p>		

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題三

主題名稱	寶貝牙齒	教學設計者	周彥君、任慧珍、陳好涵
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(4 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。		
學習目標	<p>3. 學生能認識牙齒的名稱和功能，了解牙齒清潔與保健的重要性與方法，並落實於日常生活中。</p> <p>4. 學生能養成良好的刷牙習慣，做好牙齒保健，才不部會因為齲齒而引起其他疾病。</p>		
設計理念	帶領學生認識口腔及牙齒構造，並了解刷牙的重要性及正確刷牙的方式，以及齲齒會造成的健康影響。以實際使用牙刷、牙線、漱口水來檢視學生是否能夠正確的進行口腔保健。		
教學方法	合作學習法、實作教學、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： baby's teeth / milk teeth (乳齒), permanent teeth (恆齒), incisor (門齒), canine (犬齒), molar teeth (臼齒), dentist (牙醫), toothache (牙痛), dental treatment (治療), swollen (腫), gums (牙齦), floss (牙線), toothbrush(牙刷)</p> <p>教室用語： 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 舉手發問 Raise your hand if you have problems/ questions. 過來這裡 Come here. 那你呢? How about you?</p> <p>句子： 你在鏡子看到什麼? What do you see in the mirror? 我看到 I see...</p>		

教學活動	教具	評量
------	----	----

第一節課

[教學準備] PPT、影片：How your teeth work?

[引起動機]

1. 請學童分享換牙或掉牙的經驗。
2. 問題討論
 - (1) 我們的牙齒掉了以後會不會再長出來?
 - (2) 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會?
 - (3) 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會?學生 舉手回答發言(中英文皆可)

[發展活動]

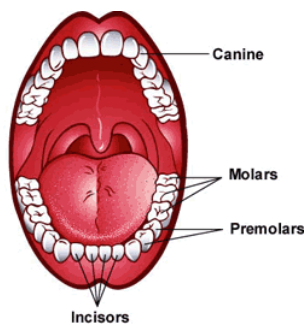
1. 教師介紹乳齒和恆齒 via How your teeth work?

<https://www.youtube.com/watch?v=tvCeSX9Pthw> (~2:35)

2. 學童從鏡子中觀察自己的牙齒，討論：每一顆牙齒的形狀一不一樣?

3. 教師介紹牙齒的種類及名稱、功能 via How your teeth work?

<https://www.youtube.com/watch?v=tvCeSX9Pthw> (2:35~4:09)



4. 師生共同歸納：每顆牙齒功能不同，要好好愛護它們。

如發現牙齒不舒服，要趕快就醫。

If you have problems with your teeth or mouth, see a dentist right away.

(視學生能理解的程度調整以中文或英語解釋)。

回家作業：請學生訪問並記錄關於家人中曾因牙齒健康問題而就醫的經驗。

課堂參與

PPT

影片

牙齒模型

小鏡子

<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>[教學準備] PPT(How to brush?)</p> <p>[引起動機] Take Care of Your Teeth and Gums</p> <p>教師: 大人的牙齒也會生病嗎? Healthy habits, including brushing and flossing, can prevent tooth decay (cavities) and gum disease. Tooth decay and gum disease can lead to pain and tooth loss. 請學生分享家人中曾因牙齒健康問題而就醫的經驗。 See a dentist if you have toothache that lasts more than 2 days.</p> <p>[發展活動] How to brush? https://www.toothclub.gov.hk/chi/teens_02_02_01.html</p> <p>Proper brushing technique cleans teeth and gums effectively.</p> <p>Keep the following tips in mind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use a soft bristled toothbrush - to prevent damage to the enamel, only use a soft-bristle toothbrush. • Brush at a 45-degree angle - the angle of the brush is important, the toothbrush should be placed against the teeth at a 45-degree angle to the gum line. • Motion correctly - using short gentle back, forth, and small circular motions, all tooth surfaces will be gently brushed, avoid a sawing or scrubbing motion. • Brush the tongue - use your toothbrush to do a light brushing of the tongue. • Keep the mouth clean after brushing - avoid eating for 30 minutes after brushing. <p>A toothbrush should be replaced at least every 3 months, as well as after any illness.</p> <p>教師: 請學生拿出潔牙用具與鏡子，依照 PPT 練習正確刷牙方式。 (教師於行間巡視學生的刷牙方式是否正確並作指導)</p> <p>教師最後歸納：1.任何人都可能會有牙齒疾病，若不舒服可能會影響生活與工作。2.大家都要定期檢查牙齒，不舒服要立即就醫。3.牙周病是成人牙齒脫落的主因。4.使用正確的刷牙方式。</p> <p>Cavities and tooth decay are among the world's most common health problems. They are especially common in children, teenagers, and older adults. <u>But anyone who has teeth can get cavities, including infants.</u></p> <p>See a dentist if you have toothache that lasts more than 2 days. Healthy habits, including brushing and flossing, can prevent tooth decay</p>	<p style="text-align: center;">訪問紀錄</p> <p style="text-align: center;">PPT</p> <p style="text-align: center;">潔牙用具、鏡子</p>	<p style="text-align: center;">課堂參與</p>
--	---	---

<p>(cavities) and gum disease. Tooth decay and gum disease can lead to pain and tooth loss.</p>		
<p style="text-align: center;">第三節課</p> <p>[教學準備] PPT、影片(4 Homemade Toothache Remedies)</p> <p>[引起動機]</p> <p>教師: 詢問學生是否有過牙齒痛的經驗? 當時如何處理?</p> <p>影片: 4 Homemade Toothache Remedies 1. Cold Compresses 2. Clove Oil 3. Salt Water Rinses 4. Tooth Pain Medications 討論影片中提供的方法。</p> <p>[發展活動] 關於蛀牙兩三事 問題討論: 1.為什麼天天刷牙還是會蛀牙? 2.你有沒有蛀牙? 你曾因蛀牙而去看牙醫? 3.蛀牙會有什麼症狀? 為什麼會蛀牙? 4.蛀牙了要怎麼辦? 如果沒有矯治, 可能會有什麼後果?</p> <p>Good teeth and gum care is an important part of maintaining overall health. Poor oral health is significantly associated with major chronic diseases, can cause disability, and contribute to low self-esteem.</p> <p>Dental decay <u>affects people of all ages</u>, but the severity of the disease increases with age.</p> <p>Dental decay is comprised primarily of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cavities - these are permanently damaged areas in the hard surface of the teeth that develop into tiny openings or holes. Cavities are also called tooth decay or caries. • Tooth decay - this requires exposure to sugar, but also depends on the susceptibility of the tooth, the bacterial profile of the mouth, the quantity and quality of the saliva, and the amount of time the tooth is exposed to sugars. <p>https://www.youtube.com/watch?v=3ZHYQ6f1BhU</p> <p>Cavities - The Dr. Binocs Show Best Learning Videos For Kids</p> <p>師生共同歸納: 1.蛀牙發生後, 如果不及時治療, 除了會造成牙痛, 可能還會嚴重到不能正常進食而影響全身的健康。所以做好牙齒清潔與保健是很重要的, 不要讓牙菌斑成為牙齒的殺手。2.如果蛀牙了要趕快治療, 才不會影響健康; 沒有做到口腔保健, 也要立即改進。</p> <p>The best way to care for teeth and gums is to follow good eating habits, brush, and floss daily, and have regular dental cleanings and exams.</p>	<p>影片</p> <p>影片</p>	<p>課堂參與</p>

<p style="text-align: center;">第四節課</p> <p>[教學準備] PPT [引起動機]</p> <p>1. 檢視自己的牙齒</p> <p>教師講解：1.牙齒排列不整齊或上下排牙齒咬合異常，稱為「咬合不正」。此會使潔牙不易，造成齲齒及牙周病，也會造成發音不正確或因不美觀使人怯於表達，影響心理及人格發展。2.牙齒咬合不正會造成咀嚼功能不良，無形中增加牙齒</p> <p>Take Action!</p> <p>Follow these tips for a healthy, beautiful smile.</p> <p>Brush your teeth.</p> <p>Brush your teeth 2 times every day. Use a toothbrush with soft bristles and toothpaste with fluoride. Fluoride is a mineral that helps protect teeth from decay.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brush in circles and use short, back-and-forth strokes. • Take time to brush gently along the gum line. • Brush your teeth for about minutes each time. • Don't forget to brush your tongue. • Get a new toothbrush every 3 to 4 months. Replace your toothbrush sooner if it's wearing out. <p>[發展活動] 師生討論</p> <p>How to keep your teeth healthy?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A healthy diet is good for your teeth ■ What you eat and drink can cause tooth decay, so a healthy diet is important for your teeth. <p><u>Sugar and candy intake should be limited</u>; this is because the bacteria in the mouth need sugar to produce the acids that weaken enamel and damage teeth.</p> <p>Specifically try to avoid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sodas • candy • sweets and sugary snacks • chocolate • cookies • fast food, which is known to contain sugars <p>Other fermentable carbohydrates are also involved:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bread 	<p>鏡子</p> <p>PPT</p>	<p>課堂參與</p>

- crackers
- [bananas](#)
- breakfast cereals

師生共同歸納：1.牙齒有咀嚼、發音的功能。牙齒咬合不正會影響身心，不但造成許多疾病，也影響人際關係。2.擁有健康、整齊的牙齒很重要，不僅可幫助咀嚼，還可讓我們面對別人，能夠有自信的笑開懷。

參考網址：

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/298531.php>
2. <https://www.colgate.com>
3. https://www.toothclub.gov.hk/chi/teens_02.html
4. <https://www.mohw.gov.tw/cp-189-211-1.html>
5. <https://kidshealth.org/>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=3ZHYQ6f1BhU>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題四

主題名稱	我真的不錯	教學設計者	周彥君、任慧珍、陳好涵
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(4 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。		
學習目標	5. 學生知道認識自己，肯定與接納自己，是心理健康的基礎。 6. 學生能分析自己，進而探索並了解自己，能自我悅納。		
設計理念	心理健康的健全，也是健康教育中重要的一環，中年級的學生已會期待在群體中找到自我的價值。讓學生先從欣賞他人的優點，協助每一位學生探索自我，並能夠肯定自我，並且試著去修正自己不足的部分。		
教學方法	合作學習法、實作教學、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： unique (獨特), valueable (有價值), worth (值得), nothing (微不足道的人或事), something (具有某種特點的人或事物), merit (長處，優點), shortcoming (缺點) negative (負面), positive (積極), good at (善於)</p> <p>教室用語： 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 舉手發問 Raise your hand if you have problems/ questions. 過來這裡 Come here. 那你呢? How about you?</p> <p>句子： 每個人都有自己的優點和缺點 Everybody has his own merits and demerits. 你有什麼特別的優點和缺點嗎? Do you have any particular strengths or weaknesses? 你真正的價值，是你怎麼看待你自己。How you see yourself, means everything. 做真實的自己。Just be yourself。 我覺得_____很棒，因為…… In my eyes / It seems to me that _____ is great, because _____ 很棒! 你可以做到的! Way to go! You can do it!</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節課 探索自我</p> <p>[教學準備] Story book: Zero by Kathryn Otoshi https://www.youtube.com/watch?v=LrTkFtg0Pbw</p> <p>[引起動機] 教師提問：詢問同學們覺得「數字0~9」哪個數字最獨特？ 哪個數字最有價值？哪個數字最沒有價值？</p> <p>播放Zero by Kathryn Otoshi https://www.youtube.com/watch?v=LrTkFtg0Pbw 再次詢問他們覺得「數字0~9」哪個數字最獨特？是否有改變原來的想法？並說出自己的感想。</p> <p>從討論中能引導同學，有時候或許我們會想要成為別人，因為眼中的別人好像都更令人嚮往，但事實上，我們每個人都有自己的價值，要看到自己的優點，接納自己的特質，看重自己來到這世界的意義。孩子在小小年紀的時候更需要知道自己是獨一無二，無可替代的。</p> <p>[發展活動] 探索自我： 1. 默讀課文進行比喻活動： <u>我覺得我(你/妳)很像(動物)，因為_____</u> 寫在便利貼上，貼在想要分享想法的同學身上。 2. 教師強調不可拿對同學的比喻來開玩笑。 3. 內省與發表： 說出自己的想法和比喻，並分享他人對自己的想法。且說明是否同意同學對自己的看法與理由。</p> <p>回家作業：分析自我。仿照課本P.29，畫上圓形圖，將所有觀點分類後填入圓形圖中。</p>	<p>影片</p> <p>分析自我 圓形圖</p>	

第二節課

[教學準備] 課前先收回分析自我圓形圖，做成 PPT

Story book: Guji Guji by Chih-Yuan Chen

<https://www.youtube.com/watch?v=8sjohCiF2nk> (3:20)

[引起動機]

分析自我: 你是不是更了解自己了? PPT分享同學的自我分析。

PPT

[發展活動]

一、教師播放Story book: Guji Guji by Chih-Yuan Chen

二、教師提問:

(A) Guji Guji 的成長

1. 剛才的故事中出現哪些動物?

2. Guji Guji 的外表和其他小鴨子有什麼不同?

3. 面對外型跟其他小鴨不同，鴨媽媽如何對待 Guji Guji?

4. 小鴨子們如何對待 Guji Guji?

(B) Guji Guji 的困惑

5. 如果你是 Guji Guji，知道自己是鱷魚後有什麼想法?

6. 你猜 Guji Guji 接下來會怎麼做?(故事接龍)

答：開放性答案，讓孩子都預測故事接下來的發展。

三、繼續將後續故事說完。

四、老師統整：

(C) Guji Guji 的決定

(回顧同學們的故事預測，是否也有很棒的部份,以下的

觀點可 作為孩子們預測故事發展的提示與啟發)

老師提問: 問大家有沒有發現?

Guji Guji在書中,從頭到尾都是很開心.

其實在壞鱷魚出現之前,他應該也看見了自己和其他鴨子長得不一樣,但是,他為什麼還是那麼地自在快樂呢?

答案就在下圖的右側,大家看到了什麼呢?

蠟筆、斑馬和月光有沒有因為Guji Guji 長得不一樣而不和他玩呢?

鴨媽媽有沒有因為Guji Guji 長得不一樣而不愛他呢?

答案都是否定!

因為鴨子們用愛接受了Guji Guji,

這也讓Guji Guji在愛中接受了自己,成為了”鱷魚鴨”。

第三節課

[教學準備] Story book: You are special by Max Lucado
<https://www.slideshare.net/lynnard18/you-are-special-15275361>

[引起動機]

教師播放 PPT: Story book: You are special by Max Lucado
教師請同學發表對於繪本的內容提出感想/感受。
引導「我有優點也有缺點，不論我是什麼樣的人，我都能接受自己。」

[發展活動]

肯定自己：

- (一) 分組活動：一組4-6人，每位同學擲骰子，擲幾點就說出幾個自己的優點。
全班討論：讚美自己的感覺如何？發現自己有這麼多優點，覺得高興嗎？
- (二) 分組活動：雖然……可是……造句
課文P.31，每人寫下3句雖然……可是……，在小組中發表自己的造句。
- (三) 口號宣示：請全班一起大聲讀出「我有優點也有缺點，不論我是什麼樣的人，我都能接受自己。」
- (四) 師生共同歸納：自我肯定指的是保持正向的態度，接受自己的特質，同時願意不斷自我提升，對自我的看法不會因為和別人比較而有所偏差。

回家作業：優點大轟炸，把朋友的優點寫下來（附件一）

課堂參與

影片

骰子

B5卡紙

學習單

第四節課

[教學準備] Giraffes Can't Dance Animation Movie (5:44)
<https://www.youtube.com/watch?v=vZjsLK5vwNU>

[引起動機]

教師播放 **Giraffes Can't Dance Animation Movie**

教師提問：你是否也曾羨慕過別人？是什麼？

教師引導：他讓我們知道，我們不必隨意羨慕別人而貶低自己，天生我材必有用，只要追尋著自己的心，傾聽內心的聲音就會發覺自己的長處以及與眾不同的地方。

[發展活動] 師生討論

(一) 閱讀課文：思考家惠只是否定自己，能否自己解決問題？說一說，家惠改善自我的動機與步驟。

(二) 把負面的想法，轉換成「我可以做的事」。

(三) 設定個人目標：

1. 寫下自己想要達成的目標。

2. 兩人一組彼此分享，或大聲念出他們的個人目標。

3. 引導學童在紙上寫出「我能夠達成目標。」

(四) 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。

活動：請同學將優點大轟炸分送給自己的朋友。

請收到優點大轟炸的同學分享是否有哪些自己過去未曾發現的優點並分享。

影片

課堂參與

E Book

參考網址：

1. <https://www.youtube.com/watch?v=LrTkFtg0Pbw>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=8sjohCiF2nk>

3. <https://www.slideshare.net/lynnard18/you-are-special-15275361>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=vZjsLK5vwNU>



優點大轟炸

小朋友，把你的朋友的優點寫下來，
並且剪下來送給他。

我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____
我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____
我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____	我覺得_____ 很棒，因為他 _____ _____