

## 健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

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

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

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

## 健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

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

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

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

## 健康與體育領域沉浸式英語教學教案設計

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

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

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