

● 四年級下學期 健康課 課程架構

單元名稱	課程主題	能力指標	學習重點	活動內容	英語學習與融入	教學資源	節數
飲食智慧王	飲食新概念	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均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	介紹一日飲食建議量 認識一日飲食紀錄 探討各年齡層的生理變化 討論影響日常食物量的因素	活動一：認識一日飲食建議量 活動二：探討各年齡層的生理變化 活動三：不同年齡的不同營養目標	What nutrition can you get from <u>grains</u> ? I can get <u>protein</u> from <u>grains</u> . 《單字》 Six food groups: grains, protein, vegetables, fruits, oil and nuts,dairy  Carbohydrate, protein, vitamin, water, fat, minerals	課本 投影片 學習單 影片	2
	拜訪營養素	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	認識營養素的來源及功用 討論營養不均對健康的影響 發表幫助長發育的方法	活動一：認識六大類營養素的來源及功用 活動二：營養不均的問題	It's good for your health because_____. Is it a balanced diet? Yes, it is. It's a balanced diet because it has_____. No, it's not. It's not a balanced diet because it doesn't have_____. 《單字》 Six food groups: grains, protein, vegetables, fruits, oil and nuts,dairy  Carbohydrate, protein, vitamin, water, fat, minerals	課本 投影片 學習單 DM 小白板	2
	體重控制有一套	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	討論體重過重的原因和影響 發表維持理想體重	活動三：體重控制 (weight control/management)有	Weight control Overweight, underweight Cooking methods	課本 投影片 學習單	3

			的方法 選擇健康的食物 討論身體活動量	一套																											
環境偵查員	拒絕菸害	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。	能說出吸菸對健康的危害 能演練戒菸的技巧 能以適當的方法拒絕二手菸	演練如何拒絕二手菸 發表二手菸對健康的害處	1. Why smoking is bad for our health? It is because..... 2. What do you see? I see..... 3. What happened? 4. nicotine	課本 PPT YouTube markers 學習單 小白板	2																								
	健康深呼吸	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。	了解空氣汙染的形成原因 能說出空氣汙染對環境及健康的影響 願意參與社區空氣汙染防制行動	探討空氣汙染源 討論空氣汙染的危害	1. fresh air 2. air pollution/air quality 3. What color is it? It is..... (green, yellow, orange, red, purple, maroon ) AQI: air quality index <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Know Before You Go! Air Quality Index</th> </tr> <tr> <th>Category</th> <th>Index Value</th> <th>Level of Health Concerns</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Green</td> <td>0-50</td> <td>Good</td> </tr> <tr> <td>Yellow</td> <td>51-100</td> <td>Moderate</td> </tr> <tr> <td>Orange</td> <td>101-150</td> <td>Unhealthy for sensitive groups</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>151-200</td> <td>Unhealthy</td> </tr> <tr> <td>Purple</td> <td>201-300</td> <td>Very unhealthy</td> </tr> <tr> <td>Maroon</td> <td>301-500</td> <td>Hazardous</td> </tr> </tbody> </table>	Know Before You Go! Air Quality Index			Category	Index Value	Level of Health Concerns	Green	0-50	Good	Yellow	51-100	Moderate	Orange	101-150	Unhealthy for sensitive groups	Red	151-200	Unhealthy	Purple	201-300	Very unhealthy	Maroon	301-500	Hazardous	課本 PPT Youtube markers 學習單 小白板	2
	Know Before You Go! Air Quality Index																														
Category	Index Value	Level of Health Concerns																													
Green	0-50	Good																													
Yellow	51-100	Moderate																													
Orange	101-150	Unhealthy for sensitive groups																													
Red	151-200	Unhealthy																													
Purple	201-300	Very unhealthy																													
Maroon	301-500	Hazardous																													
找回寧靜的家	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	能舉出噪音對生活的影響 了解防制噪音的方法 能避免製造噪音	認識噪音 受噪音干擾時的因應方法 發表如何避免噪音	1. ear plugs 2. What can we do? 3. Would you please be silent 4. hospital 5. library	課本 PPT Youtube markers 學習單	2																									

	<p>珍愛我的家</p>	<p>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。 【家政教育】4-3-2 了解家人角色意義及其責任</p>	<p>知道面臨家暴時的自我保護與因應方法。</p>	<p>討論家庭的功能及重要性 發表關懷家人的做法 演練溝通技巧</p>	<p>1. Q:What do you like to do with your family? A:I like to _____. 2. Q:What can you do for your family? A:I can_____. 3. _____ is important in my family. Because _____. I love _____. 1. I had conflict with _____ because _____. 《單字》 Family member Conflict, Listen, Understand, Respond</p>	<p>課本 投影片 學習單 情境卡</p>	<p>2</p>
<p>走出新方向</p>	<p>家庭的危機</p>	<p>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。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>發表：能舉例出家庭暴力的迷思 觀察：能在討論的過程中了解家庭暴力的迷思。 問答：能回答遇到家庭暴力可應變的措施。 發表：能說出男女除表面性別外的異同。 觀察：能在討論的過程中，覺察到性別刻板印象並修正。 問答：能回答男女性別刻板印象為何及</p>	<p>討論家暴案例、及類型 澄清家暴的迷思 討論面對家暴的因應方法</p>	<p>1. Q: How do we stop domestic violence? A: I'll call 113/ 110. I'll go to counseling room/ teacher I'll talk to friends/police/relatives 【單字】 Domestic violence, myths, counseling room, beat, span, touch, kiss</p>	<p>課本 投影片 學習單 情境卡</p>	<p>2</p>

			原因。				
性別話題	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>發表：能說出自己的長處</p> <p>觀察：能在討論的過程中，覺察到志向不應受到性別刻板印象的拘束。</p> <p>問答：能說出自己的志向。</p>	<p>發表生活中的刻板印象</p> <p>性別角色檢核</p> <p>破除職業刻板印象</p>	<p>1. I'm good at ____</p> <p>2. He/She's good at ____.</p> <p>3. Q: What are the differences between boys and girls?</p> <p>4. Do you agree with this statement?</p> <p>Yes, I do.</p> <p>No, I don't.</p> <p>【單字】</p> <p>Differences, stereotype</p> <p>Occupations, stereotype, doctor, nurse, pilot, police, president</p>	<p>Piggybook</p> <p>William's Doll</p> <p>ppt</p> <p>stickers</p> <p>Youtube</p> <p>學習單</p> <p>markers</p> <p>whiteboard</p> <p>便條紙</p>	2	

表一、課程架構[單元、主題、活動&週次對照表]

教學期程	領域及議題能力指標	對照單元、主題與活動內容	教學資源	評量方式	英語學習與融入
第一週 2/25-2/27	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均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	<b>單元五-飲食智慧王</b> 飲食新概念 活動一：複習六大類食物 1. 教師引起學生六大類食物的舊經驗 Do you remember the six food group? 學生自由回答。 There are 6 food groups. They are whole grains, vegetables, fruits, protein, oil and nuts, and dairy. 2. 學生分組複習六大類食物 教師發下食物圖卡與字卡，請學生分組進行Food Sorting 的活動，並討論分類結果是否正確。	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	I get <u>protein</u> from <u>beans</u> . What is a serving of <u>carrots/green beans</u> ? One serving is 1 cup green beans
第二週 3/2-3/6	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均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動二：探討各年齡層的生理變化 1. 不同的人生階段會有不同的生理變化。 Can you tell me the stages of life? 學生自由發表 2. 認識人生不同階段的飲食攝取建議 Nutrient suggestions for different life stages 進行分組活動：Mix and Match 教師利用課本圖片製作人生階段卡與營養需求卡，學生進行配對遊戲。學生自由發表配對結果。 3. 不同年齡的不同營養目標，我們人體在不同的年齡階段，各有不同的營養需求，而且在不同的年齡層更需要攝取比較多的特定營養素，達到增加熱量、提高生育質量、加強免疫力或是緩解更年期症狀等功效。 善存成人男女綜合維他命 精彩生活篇 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FzjuLGva2Os">https://www.youtube.com/watch?v=FzjuLGva2Os</a> 善存 銀寶善存綜合維他命30秒電視廣告 多種好處篇 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x_Ij4oNQZLc">https://www.youtube.com/watch?v=x_Ij4oNQZLc</a> 善存 Gender mega 量身為您訂做! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AppHS+9XkKJ4">https://www.youtube.com/watch?v=AppHS+9XkKJ4</a>	課本 投影片 學習單 影片	問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。	I get <u>protein</u> from <u>beans</u> . What is a serving of <u>carrots/green beans</u> ? One serving is 1 cup green beans


<p>第三週 3/9-3/13</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p>	<p><b>單元五-飲食智慧王</b> 拜訪營養素</p> <p>活動一：認識六大類營養素的來源及功用</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六大營養素猜一猜？Guessing Game Let's take a guess "Who am I?"</li> <li>2. 我們所吃的食物中含約有50種營養素，這些營養素可分為六大類：醣類、脂質、蛋白質、礦物質、維生素及水。 What are nutrients? Nutrients are substances found in food. Nutrients provide nourishment to your body. There are 6 types of nutrients : carbohydrates, fats, proteins, minerals, vitamins, and water.</li> <li>3. 熱量(calories)是從飲食中攝取的三大營養素（蛋白質、醣類、脂質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。 Our body can obtain energy (measured in calories) through food to provide energy needed for body movement. Carbohydrates, proteins, and lipids provide energy.</li> <li>4. 六大類食物的功能：Functions of 6 food category <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 蛋白質的功能：蛋白質可以建造新的組織，所以對生長發育期都非常的重要。（生長發育期如：嬰兒期、兒童期、青春期及懷孕期）<a href="https://tw.voicetube.com/videos/58926">https://tw.voicetube.com/videos/58926</a> <u>They assist with growth and repair of the body. They are found in animal products like meat, fish, cheese, milk and eggs.</u></li> <li>(2) 醣類的功能：醣類主要的功能在供給身體所需要的能量，1公克的醣類可以產生4大卡的熱量(4 calories in a gram of carbohydrate or protein)。 Carbohydrates : They are needed to give the body <u>energy</u>.</li> <li>(3) 脂質的功能：脂質主要的功能在提供生長及維持皮膚健康所必需的必需脂肪酸；維生素A、D、E、K為脂溶性維生素，必需溶於脂肪中才能被吸收利用；而脂質的多元不飽和脂肪酸是構成細胞</li> </ol> </li> </ol>	<p>課本 投影片 情境卡</p>	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>How to stay healthy? You need to eat a balanced meal. 營養素 Nutrient 醣類 carbohydrate 蛋白質 protein 脂質 lipid 維生素 Vitamin 礦物質 Mineral 體重過重 overweight 體重過輕 underweight 營養不均 Uneven nutrition What are proteins and what do they do? What is the main function of a protein?</p>
-------------------------	------------------------------	--	---------------------------	--	--

		<p>膜的成分之一(9 calories in a gram of fat)。</p> <p>Fats and lipids : They help to provide concentrated sources of <u>energy</u> and help to <u>insulate the body in cold weather</u>.</p> <p>(4) 礦物質、維生素都能促進新陳代謝，增強抵抗力；都來自蔬菜和水果類。</p> <p>Vitamins : They are needed in very small amounts for <u>growth</u> and <u>health</u>.</p> <p>Minerals : They are needed for the <u>growth of healthy teeth and bones</u>.</p> <p>(4) 水能運輸營養素，還可以調解體溫，身體裡的許多功能都需要水才能進行</p> <p>教師統整:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. How to stay healthy? You need to eat a balanced meal.</li> <li>2. What are proteins and what do they do?</li> <li>3. What is the main function of a protein?</li> </ol>			
<p>第四週 3/16-3/20</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p>	<p><b>單元五-飲食智慧王</b> 拜訪營養素</p> <p>活動二：營養不均的問題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常吃高熱量食物會導致過重、肥胖。</li> <li>2. 長期偏食且吃太少，會造成營養失調或體重過輕。 體重過重：容易引起高血壓、心臟病等慢性疾病。 體重過輕：容易疲勞、發育遲緩。</li> <li>3. 想一想：哪些方法能幫助生長</li> </ol> <p>Q: What to do to make you grow up? Let's think about the following answers :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Eat potato chips. VS. How about eating potatoes?</li> <li>(2) Play video game all night.</li> <li>(3) Exercise every day at least 30 minutes</li> <li>(4) Enough sleep. How many hours is enough for sleeping?</li> <li>(5) How about sleep at 2:00 in the morning?</li> </ol>	<p>課本 投影片 情境卡</p>	<p>問答：能說出什麼是事故傷害並舉出預防方法。 發表：能針對事故傷害案例說出預防方法。</p>	<p>How to stay healthy? You need to eat a balanced meal. 營養素 Nutrient 醣類 carbohydrate 蛋白質 protein 脂質 lipid 維生素 Vitamin 礦物質 Mineral 體重過重 overweight 體重過輕 underweight</p>



		<p>(6) Eat fried chicken. How about eat fried chicken every day and no vegetables?</p> <p>(7) Balanced diet</p> <p>教師統整：</p> <p>(1)攝取均衡的營養，才能健康又強壯。</p> <p>(2)充足的睡眠是恢復體力和促進生長的好方法。</p> <p>(3)每天至少運動30分，活力充沛且不容易生病。</p> <p>What to do to make you grow up?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Have a balanced diet</li> <li>2. Enough sleep to restore your body strength</li> <li>3. Exercise at least 30 minutes every day</li> </ol>			<p>營養不均 Uneven nutrition</p> <p>What are proteins and what do they do?</p> <p>What is the main function of a protein?</p>
<p>第五週</p> <p>3/23-3/27</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p><b>單元五-飲食智慧王</b></p> <p>活動三：體重控制(weight control/ management)有一套</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師秀出數張圖片(大明的飲食與生活習慣)請小朋友想想養成體重過重的問題與習慣</li> </ol> <p>How do your dietary/eating habits affect your health?</p> <p>What makes you overweight and obesity?</p> <p>Have any key factors in our environment?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 如何幫助大明改掉不良的飲食習慣</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 對飲食做正確的選擇</li> <li>(2) 選擇適量的食物並適量攝取(天然的/加工的)</li> <li>(3) 少吃太甜或太油的高熱量食物</li> </ol> <p>Some steps to improve your eating habits:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Start by making better food choices at meal.</li> <li>(2) Upgrade your supermarket choices (eg. Buy the fresh foods needed instead of convenience foods.</li> <li>(3) Revamp the cooking style to prevent too oily or sweet high-calorie techniques in cooking.</li> </ol>	<p>課本</p> <p>投影片</p> <p>學習單</p> <p>影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。</p> <p>發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>



<p>第六週 3/30-4/1</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p><b>單元五-飲食智慧王</b></p> <p>1. 教師讓學生知道何謂高熱量食物(蹄膀/炸雞/排骨酥/炸薯條/甜甜圈/洋芋片/奶油蛋糕...) Why they are high-calorie food?</p> <p>2. 教師讓兩學生選擇食材的來源(天然的/加工的)和料理方式(蒸,油炸,水煮),料理方式亦會影響身體的健康。並反省自己的飲食紀錄表是否有達到健康的標準。</p> <p>How to choose nature or less processed food? (Food processing can be basic as freezing, canning, baking, drying.)</p> <p>Methods of cooking includes baking, frying, roasting, grilling/ broiling, steaming, poaching/ blanching, simmering/ braising/stewing.</p> <p>What kinds of cooking methods are good for health? Please check your food records to make sure if they were belonged to healthy standard.</p>	<p>課本 投影片 學習單 影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。</p> <p>發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>
<p>第七週 4/6-4/10</p>	<p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p><b>單元五-飲食智慧王</b></p> <p>討論運動如何循序漸進才能持之以恆</p> <p>(1) 過重者因體重的負擔，運動易造成呼吸急促及膝或踝關節疼痛等不適的現象，所以一開始不宜進行太激烈的運動，而應以動作簡單的輕度運動開始。</p> <p>(2) 建議依循體委會所推廣的[三三三]運動原則，每週至少運動三次、每次三十分鐘、運動時達到每分鐘心跳數為130下</p> <p>(3) 不宜作太過激烈或快速的跑跳。</p> <p>(4) 儘量選擇全身性的運動。(例：快走，騎單車，游泳，水中有氧...)</p> <p>To choose moderate physical activities such as walking briskly, bicycling, dancing, water aerobics.</p>	<p>課本 投影片 學習單 影片</p>	<p>問答：能說出體重過重的問題與影響。</p> <p>發表：如何養成良好的飲食及運動習慣。</p>	<p>Weight control/ Weight management</p> <p>Methods of cooking</p>

<p>第八週 4/13~4/17</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害引起動機 1. 老師秀出街道上關於“抽菸”相關圖片，請學生想想生活中是否也看過類似的情以及這是什麼 主要活動 2. 案例討論(課本案例) 小豪爸爸從年輕開始吸菸，最近他咳嗽狀況越來越嚴重，他決定去看醫生..... 3. 請學生猜測小豪爸爸身體可能出現的狀況 ※ 4. 醫生說明抽菸的壞處與菸的成分 統整活動 1 老師總結吸菸對身體的傷害</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 白板 馬克筆</p>	<p>發表 實際演練 觀察評量 課堂問答</p>	<p>1. Why smoking is bad for our health? It is because..... 2. What do you see? I see..... 3. What happened? 4. nicotine 5.  NO SMOKING</p>
<p>第九週 4/20~4/24</p>	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害引起動機 1. 教師複習上一堂課吸菸的壞處 主要活動 1. 案例討論 小豪爸爸下定決心聽醫師與家人的規勸，展開拒菸的行動 2. 分組演練如何拒絕吸菸 統整活動 3. 教師統整戒菸的方法 4. 教師預告下星期主題為“二手菸”，請小朋友回家觀察什麼是二手菸</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 youtube</p>	<p>發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量</p>	<p>1. Thank you Let's go out. 2. I think 3. second-hand smoking 4. What can Daddy do ?</p>

	【環境教育】1-2-4 覺知自				
第十週 4/27~5/0 1	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 1 拒絕菸害</p> <p>引起動機</p> <p>1.請學生發表：什麼是二手菸</p> <p>主要活動</p> <p>1. 案例討論</p> <p>小豪一家到外面餐廳吃飯，常常看到有很多人在抽菸，聞到覺得很不舒服</p> <p>2. 分組演練如何避免吸二手菸</p> <p>統整活動</p> <p>1.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</p> <p>2.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？</p> <p>3 影片:Reasons to Be Smoke-Free</p>	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	Excuse me You can't smoke here.
第十一週 5/04~5/0 8	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 2 健康深呼吸</p> <p>引起動機</p> <p>1.教師詢問學生是否看過學校的空氣品質的旗子以及分別代表什麼意思</p> <p>主要活動</p> <p>1.案例討論</p> <p>展示台灣空汙顏色地圖 台灣地區空氣汙染紫爆，可能是什麼的原因</p>	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	<p>1.fresh air</p> <p>2.air pollution</p> <p>3.What color is it? It is _____. (red,brown, purple,green, yellow, orange )</p> <p>AQI</p>

	<p>享其獲致的成果。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b> 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p><b>【環境教育】1-2-1</b> 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p><b>【環境教育】1-2-4</b> 覺知自</p>	<p>統整活動</p> <p>5 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>第十二週 5/11~5/15</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> <p><b>【家政教育】1-2-1</b> 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p><b>【家政教育】1-2-2</b> 了解自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 引起動機</p> <p>1. 複習上一節課所討論的上課內容</p> <p><b>主要活動</b></p> <p>1. 案例討論： 空氣汙染問題已成為全球共同關注的環保重大議題，先前，則曾有非正式的預估數據，指全台有 9.02% 死亡人數可歸咎到空氣汙染，而在 2016 年時，全球約有 610 萬人死亡空氣汙染，可見空汙對人類健康的危害。「美國健康效應研究所」日前發布了《2019 全球空氣狀況》報告，指出在 2017 年時，全球來自室外和室內空氣汙染，導致人均預期壽命縮短了 20 個月，其危害已跟吸菸列為同一等級。</p> <p>身為學生，我們可以如何怎麼做來改善汙染</p> <p><b>統整活動</b></p> <p>1. 請學生發表：請自己選擇一個方式，可以從現在實踐在生活中的，請持續紀錄一個禮拜</p>	<p>翰林版國 小健康與 體育 4 下 教材 單元六、 環境偵查 員 活動 2 健 康深呼吸</p>	<p>自我評量 發表 課堂問答</p>	<p>What can you do for our air environment?</p> <p>I can walk to school.</p> <p>Choose the better way to make the environment better.</p>
<p>第十三週 5/18~5/22</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分</p>	<p>單元六、環境偵查員 活動 3 找回寧靜的家 引起動機</p> <p>1. 教師播放各種場域的聲音(施工、下班、唱卡拉 ok 等等)</p> <p>2. 利用 app 讓學生猜分貝</p>	<p>翰林版國 小健康與 體育 4 下 教材 單元六、</p>	<p>自我評量 發表 課堂問答</p>	<p>1. How do you feel? 2. I feel</p> 

	<p>享其獲致的成果。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>主要活動</p> <p>1.請學生發表自己的感覺</p> <p>2.小組討論:如果自己是暴露在這樣的環境中,你覺得對生活的影響是什麼?</p> <p>統整活動</p> <p>1.教師說明聲音強度的單位是分貝(dB),並舉例介紹。</p> <p>2.教師說明:噪音是一種主觀的個人感受,一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過,在「噪音管制法」中,噪音是指超過管制標準的聲音。</p>	<p>環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p>		
<p>第十四週</p> <p>5/25~5/29</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫,並分享其獲致的成果。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p> <p>引起動機</p> <p>1.複習上一節課所討論的上課內容</p> <p>主要活動</p> <p>1.案例討論:身為國小學生,我們可以怎麼做來避免製造噪音擾別人呢?</p> <p>2 哪些場合應保時安靜呢</p> <p>統整活動</p> <p>1.請學生發表:請自己選擇一個方式,可以從現在實踐在生活中的,請持續紀錄一個禮拜</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元六、環境偵查員</p> <p>活動 3 找回寧靜的家</p>	<p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>課堂問答</p>	<p>1.ear plugs</p> <p>2.What can we do?</p> <p>3 Would you please be silent</p> <p>4 hospital library</p>
<p>第十五週</p>	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】4-3-2 了解家人角色意義及其責任</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 1 珍愛我的家</p> <p>《暖身活動》</p> <p>1. 問卷調查-我的家庭真可愛</p> <p>- 老師幫學生分組,兩個人一組</p> <p>- 每個學生拿一張問卷(問卷上包含同學名字、家庭人數、家庭成員、最常和家人做的事)</p> <p>《教學活動》</p> <p>2. Q&amp;A</p>	<p>課本</p> <p>投影片</p> <p>學習單</p>	<p>問答</p> <p>發表</p>	<p>單字:</p> <p>Family member</p> <p>句型:</p> <p>Q:What do you like to do with your family?</p> <p>A:I like to _____.</p> <p>Q:What can you do</p>

已註解 [U1]:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 家庭對我們有什麼重要性</li> <li>- 平常如何關懷家人</li> <li>- 自己對家庭有什麼貢獻</li> </ul> <p>3. 家庭的重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 家庭是提供照顧、關懷、安全感與愛的環境</li> <li>- 家庭有生育、養育、經驗、保護及娛樂的功能</li> <li>- 從家庭中學會信任、合作、包容及關心別人</li> </ul> <p>《練習活動》</p> <p>4. 我愛我的家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人一張學習單，在學習單上畫出最重要的一位家人並完成句子(_____在家中最重要，因為_____)</li> <li>- 時間到後進行抽籤，抽到的學生到台上分享句子。</li> </ul>			<p>for your family? A:I can_____.</p> <p>_____ is important in my family. Because _____. I love _____.</p>
第十六週	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 2 珍愛我的家</p> <p>《暖身活動》</p> <p>1. Q&amp;A</p> <p>5分鐘讓小組之間互相分享以下印象最深刻的一件事，並在各組間投票選出一個人的故事上台進行分享</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 是否曾經和家人發生過衝突?什麼原因造成?</li> <li>- 家人間是否有過嚴重衝突(EX.爸媽吵架)?</li> <li>- 後來怎麼解決衝突?</li> </ul> <p>《教學活動》</p> <p>2. 教師分享「家庭衝突」的經驗</p> <p>3. Q&amp;A: 如何溝通才能減少誤解及衝突?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 平常和家人互動，應以體諒及尊重的態度，表達對彼此的關心</li> <li>- 良好的溝通方式 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 傾聽：耳朵要注意聽對方說話的內容，且注視對方雙眼</li> </ul> </li> </ul>	<p>情境卡</p> <p>課本</p> <p>投影片</p>	<p>發表</p> <p>問答</p>	<p>單字：</p> <p>Conflict</p> <p>Listen</p> <p>Understand</p> <p>Respond</p> <p>句型：</p> <p>I had conflict with _____ because _____.</p>

已註解 [U2]:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 接納：試著理解對方的意思，體諒她的感覺</li> <li>✓ 適時回應：將自己聽到的內容剪要重述並注意說話的禮貌</li> </ul> <p>《練習活動》</p> <p>5. 溝通演練：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 老師給每一組一個情況劇題目</li> <li>- 10 分鐘的時間讓各組進行分配角色及排演出一個 2 分鐘的戲劇</li> <li>- 時間到後各組輪流上台演出情況劇，並分享解決方法</li> </ul>			
第十七週	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>單元七 走出新方向</p> <p>活動 1 家庭的危機</p> <p>《暖身活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問學生是否曾經有聽過「家暴」的案例，並討論「被家暴者」的心情</li> <li>2. 情況劇： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 課文欣賞(P.116)</li> <li>問題討論 1:課文忠的媽媽覺得家醜不外揚是否是勇敢的行為?</li> <li>問題討論 2:若你是小珍的鄰居，可以怎麼做?</li> <li>- 播放影片</li> <li>問題討論 3:當爸爸正在生氣時，勇敢反抗是否是勇敢的行為?</li> <li>問題討論 4:是否該冒著被爸爸發現的危險跟學校老師告狀?</li> </ul> </li> </ol> <p>《教學活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 何謂家庭暴力：家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為</li> <li>4. 家庭暴力型態： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 身體虐待：推撞、踢打、灼燙等暴力行為</li> <li>- 精神虐待：辱罵、恐嚇、冷漠或限制行動</li> </ul> </li> </ol>	Youtube 課本 投影片	發表 操作	<p>單字：</p> <p>Domestic violence</p> <p>Body abuse</p> <p>Spirit abuse</p> <p>Sexual abuse</p> <p>Neglect</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 性侵害：用強迫或拐騙的方式碰觸身體隱私部分</li> <li>- 疏忽：經常三餐不定、單獨被留在家中或生病沒就醫</li> </ul> <p>5.舉牌活動(個人)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每個學生發四張白紙</li> <li>- 請學生將四種家暴型態分別寫在四張紙上</li> <li>- 老師講情敬，學生依照情境舉起該類型紙牌</li> </ul> <p>6. 舉牌活動(小組)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 老師放四張紙卡在講桌上(四種家暴類型)</li> <li>- 全班分成兩組，每次派兩位學生到台前</li> <li>- 聽老師的情境後搶正確的紙卡並舉起，速度快且正確的獲勝</li> </ul>			
第十八週 6/8~6/12	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>單元七、走出新方向</p> <p>活動 2 家庭的危機</p> <p><u>Activity1: how do we stop domestic violence?</u></p> <p>1.What is domestic violence? 2.how do we stop the domestic violence? What will you do? (1)I'll call 113/110 (2)I'll go to counseling room/teachers (3)I'll talk to your friends/police/ relatives</p> <p><u>Activity2 : myths of domestic violence</u></p> <p><u>1.O or X and why?</u> 請學生兩人一組舉牌 O 或 X，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思</p> <p>Q&amp;A</p> <p><u>2.Sum up:</u> Try to stop it, not to tolerate it. .</p> <p><u>3.Reminders:</u> If your friends suffered from a domestic violence, show your cares and help them.</p>	<p>1. OX 牌子</p> <p>2. ppt</p> <p>3. white board</p> <p>4. markers</p>	<p>發表：能舉例出家庭暴力的迷思</p> <p>觀察：能在討論的過程中了解家庭暴力的迷思。</p> <p>問答：能回答遇到家庭暴力可應變的措施。</p>	<p>1. Q: How do we stop domestic violence? A: I'll call 113/ 110. I'll go to counseling room/ teacher I'll talk to friends/police/relatives 【單字】 Domestic violence Myths Counseling room beat span touch kiss</p>



<p>第十九週 6/15~6/19</p>	<p>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。</p> <p>【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>7-3 性別話題</p> <p><b>1. Storytelling: Piggybook</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y8xpnoBOb94">https://www.youtube.com/watch?v=y8xpnoBOb94</a>)</p> <p>(1) Who do the house work at your home? (2) What's piggy attitude to the mom? (3) What happened after the mom leaving the house?</p> <p><b>2. Gender Stereotype Checklist &amp; Discussion: Do you agree with this statement?</b></p> <p>(1)請學生逐題回答 Yes, I do/ No, I don't.並利用雙手比出○或×。 (2)教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。</p> <p><b>3. Conclusion:</b></p> <p>(1) What are the differences between boys and girls? (2) Discuss two cases gender stereotypes (3) Write on the white board and teacher sum up (4) Each one gets 3 dot-stickers, stick on 3 cases they think they agree the most. (5) Sum up:我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p>	<p>1. piggybook 2.ppt 3.stickers</p>	<p>發表：能說出男女除表面性別外的異同。 觀察：能在討論的過程中，覺察到性別刻板印象並修正。 問答：能回答男女性別刻板印象為何及原因。</p>	<p>1. Q: What are the differences between boys and girls? 2. Do you agree with this statement? Yes, I do. No, I don't. 【單字】 Differences, stereotype</p>
<p>第二十週 6/22~6/26</p>	<p>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。</p>	<p>7-3 性別話題</p> <p><b>1. I'm good at _____. She/he is good at _____.</b></p> <p>(1)教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ (2)教師介紹 William's Doll + Q&amp;A 的故事，介紹 Occupations。 (3)請學生發表感想。 (4)教師引導學生發表自己的長處及說出一位同學的長處是什麼。</p> <p><b>2. Stereotype of occupations.</b></p> <p>1.教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作</p>	<p>1. Ppt 2. Youtube 3. 學習單</p>	<p>發表：能說出自己的長處 觀察：能在討論的過程中，覺察到志向不應受到性別刻板印象的拘束。</p>	<p>1. I'm good at _____ 2. He/She's good at _____. 【單字】 Occupations stereotype doctor nurse</p>

<p>【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的 刻板化印象。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。</p>	<p>權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。  <b>3. Youtube video: when do you want to be?</b>  (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MdvTIQzsaYI">https://www.youtube.com/watch?v=MdvTIQzsaYI</a>)  教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員: President Tsai, superwoman, Policewoman. 居里夫人  <b>4. My Dream Job Worksheet</b>: 教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。  <b>5. Sharing &amp; conclusion</b>  教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。</p>		<p>問答：能說出自己的志向。</p>	<p>pilot police president</p>
--	--	--	---------------------	---------------------------------------