

新北市白雲國小四年級英語融入健康領域教學之教案

設計理念

下學期：活力安全動起來

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1-3週	主題一 COVID-19 防疫大作戰	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。	新型冠狀肺炎病毒在2020年造成全球流行，由於這是一個新型的疾病，大家對它的了解有限，社會上也有一些不確實的資訊，老師們透過衛福部疾管署的資料與宣導內容設計三節課的教學活動，希望學生能了解COVID-19目前常見的臨床症狀、可能傳播途徑、以及預防的方式，並且說明學校因應的措施，要求學生能注重個人衛生習慣，擁有正確的防疫知識。
5-8週	主題二 身體的成長	1-2-1辨識影響個人成長及行為的因素	國小階段的學生正經歷成長發育的階段，透過討論與反思讓學生自己歸納出影響成長的因素，並能夠知道要培養正確的生活習慣以幫助成長發育。
9-12週	主題三 健康飲食有一套	2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色 2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為 2-2-4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。	民以食為天，食品是我們日常生活中不可或缺的部分。要能夠正確的選擇適當、優良、有品質保證的食品，除了政府的把關，我們也要能夠辨識相關的食品標示、營養標示及食品標章。透過多種活動，讓學生熟悉這些食品標章，以及能夠閱讀食品標示所呈現的資訊，為自己的食品把關。
13-16週	主題四 為健康把關	7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	現今社會深植民間的傳統偏方及五花八門的廣告，對於有需求的患者具有一定的吸引力，希望透過活動的引導及教材內容的討論與分享，引導學童能做出正確判斷，能慎選有合格安全規範的產品進行消費以保護自己。中醫醫療歷史淵源流長，且已愈近科學化，使學童能對中醫醫療方式的了解，為健康的維護與管理多加點概念。
17-21週	主題五 生活安全網	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。	以地震防災、颱風防災兩項防災主題教學，積極建立學生認識災害，預防災害，與防災逃生的能力。這次教學對象是中年段的學生，四年級學生有地震防災相關學習經驗及地震逃生演練經驗。學生已具防災意識，這次教學針對地震發生前所採取的安全措施及防颱準備工作進行更深入的介紹，且透過教學活動，讓學生確實做好防震及防颱措施。

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題一

主題名稱	COVID-19防疫大作戰	教學設計者	周彥君
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(3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. 學生能了解COVID-19的常見症狀、傳染途徑及預防方法。 2. 學生能落實良好的個人衛生習慣。 		
設計理念	<p>新型冠狀肺炎病毒在2020年造成全球流行，由於這是一個新型的疾病，大家對它的了解有限，社會上也有一些不確實的資訊，老師們透過衛福部疾管署的資料與宣導內容設計三節課的教學活動，希望學生能了解COVID-19目前常見的臨床症狀、可能傳播途徑、以及預防的方式，並且說明學校因應的措施，要求學生能注重個人衛生習慣，擁有正確的防疫知識。</p>		
教學方法	合作學習法、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： COVID-19 (2019新型冠狀病毒肺炎), Transmission(傳染途徑), droplet(飛沫), contact(接觸), 症狀 (symptoms), 發燒(fever), 乾咳(dry cough), 四肢無力(malaise), 呼吸急促(shortness of breath) 預防方法(prevention) 戴口罩(wear a mask) 洗手(wash your hands) 洗手五步驟Wet, Rub, Rinse, Clean, Wipe(濕搓沖捧擦)</p> <p>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! 舉手發問Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡Come here.</p> <p>句子： What do you know about COVID-19? What can you do to prevent from COVID-19? 我可以 I can ... 我應該 I should...</p>		

教學活動	教具	評量
<p>第一節課</p> <p>[教學準備] What is COVID-19 PPT/小白板/白板筆</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 螢幕Show出What is COVID-19的提問，請學生舉手回答 (學生可能會回答：武漢肺炎、新冠肺炎、新型冠狀病毒等) 2. 由老師說明COVID-19縮寫的名稱由來 <div data-bbox="331 443 879 840" data-label="Diagram"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師提問：What do you know about COVID-19? 請學生回答他們對於新型冠狀病毒的了解，以及是從哪裡得知這些資訊。 <p>[發展活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：因應新型冠狀病毒的疫情，這學期回到學校，你有發現學校有什麼不一樣的措施嗎？（學生口頭回答：體溫監測、配戴口罩、進教室前要洗手等） 	<p>PPT</p> <p>PPT</p>	<p>課堂參與</p>
<div data-bbox="172 1149 699 1556" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="738 1149 1297 1518" data-label="Diagram"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. 請學生小組討論在學校時應該洗手的時機，並將討論結果寫在小白板 3. 小組將小白板貼在黑板上，老師歸納每組答案，並複習洗手五步驟 <div data-bbox="244 1675 1058 2072" data-label="Diagram"> </div>	<p>PPT</p> <p>小白板 白板筆 白板擦</p>	

4. 播放衛生福利部-防疫大作戰宣導影片-【開學要注意什麼】及【開學勤洗手】，教師歸納提醒學生開學後在學校要注意個人衛生習慣。

第二節課

[教學準備] COVID-19 學習單/ COVID-19 PPT

[引起動機] 說明 COVID-19 學習單：請學生花十分鐘的時間閱讀學習單上的五個問題，根據自己所知道的內容填寫「What I Know」這欄。(以了解學生對於 COVID-19 的現有知識)

學習單
PPT

Class: _____ Number: _____ Name: _____

What is COVID-19?

Questions	What I know	What I learned
1. 這次寒假變長的原因是什麼?		
2. COVID-19 的傳播方式 (Transmission)		
3. 病毒的介紹 (Virus)	畫出你覺得的冠狀病毒的樣子	請描述或畫出
4. 發病的可能症狀有哪些 (Symptoms)		
5. 可以保護自己和別人的方式有哪些?		
6. 在哪些情況，你應該戴上口罩?		

[發展活動]

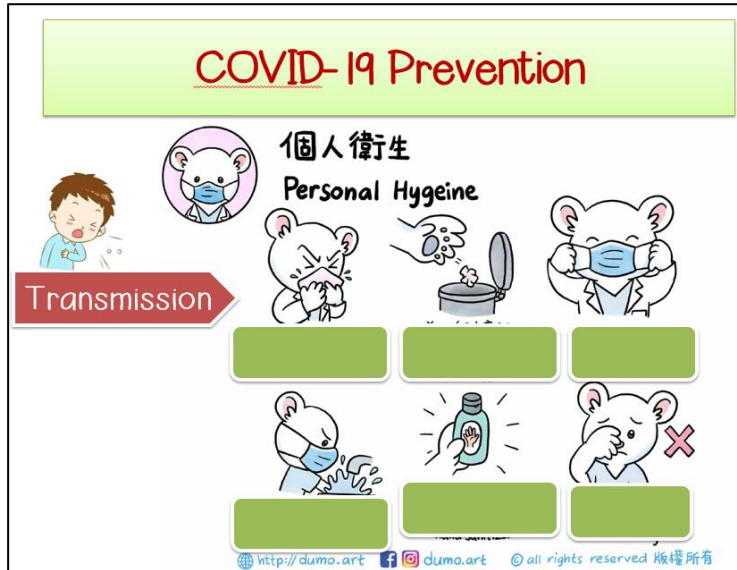
1. 教師就 COVID-19 的症狀 (symptoms) 及傳染途徑 (transmission) 進行介紹，並請學生將今天在課堂上學習到的新知或 What I know 沒有寫到的內容，填寫在 What I learned 這欄。
2. 複習傳染病三要素：病毒(virus)、宿主(host)、傳染途徑(transmission)，並且就傳染病三要素來說明 COVID-19 的預防方法。
病毒(virus)-目前未有疫苗可用來預防冠狀病毒感染。依個案臨床症狀或

學習單
PPT

病況，給予適當支持性醫療處置。

3. 傳染病三要素－傳染途徑(transmission)

老師播放 PPT 投影片說：「我們知道新型冠狀病毒可能的傳染途徑為飛沫傳染及接觸傳染，那我們可以怎麼來做預防？」(視學生能力，也可以用英文提問)，學生從 PPT 上的圖片來看圖猜測適當的預防方式。(Look at this picture, what can you do to prevent from COVID-19?)



4. 請學生思考有哪些其他預防方法，並於下次上課分享。

第三節課

[教學準備]COVID-19 學習單/ COVID-19 PPT/小白板

[引起動機]發還學生 COVID-19 學習單，並繼續就傳染病三要素探討有關新型冠狀病毒的預防方法。

[發展活動]

1. 教師就 COVID-19 的預防方法 (prevention) 進行介紹，並請學生將今天在課堂上學習到的新知或 What I know 沒有寫到的內容，填寫在 What I learned 這欄。
2. 傳染病三要素－宿主(host)
老師以同樣的方式從宿主的方面，請學生看圖猜測可以應用的預防方法
3. 教師說明目前衛福部建議應配戴口罩的時機。
4. 觀賞影片「史上最長寒假發生什麼事？黃璫寧的「武漢肺炎」故事時間 | 親子天下」
5. COVID-19 Quiz Time
學生用小白板作答五題有關新冠肺炎之問題
6. 說明「新冠肺炎知多少」學習單。



學習單
PPT

影片

小白板
白板筆

回家作業：「新型肺炎知多少」學習單

請學生將學習單帶回家並請家人完成五題選擇題，學生幫忙批改家人的回答，並告知家人正確的防疫知識與觀念，於下節課交回。


2020/03/10 Health

這張學習單請你帶回家給家人填寫，並請你幫忙批改，再告訴家人有關新冠肺炎的正確相關知識（如傳染途徑、可能症狀、預防方法），讓大家都成為防疫達人囉！

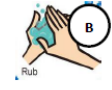
新冠肺炎知多少

- () 近期在電視新聞中所聽到的「新冠肺炎」，正式的英文簡稱為？
A) COVID-WH
B) COVID-19
C) COVID-20
D) COVID-TW
- () 下列哪幾項是新型冠狀病毒的可能傳染途徑？(可複選)
A) 飛沫傳染
B) 蟲媒傳染
C) 血液傳染
D) 接觸傳染
- () 我們可以施打新型冠狀病毒的疫苗，降低被感染的風險。
A) 是
B) 否
- () 下列哪個不是目前新冠肺炎的常見臨床症狀？
A) 四肢無力
B) 發燒
C) 乾咳
D) 腹瀉


5. 請排出正確的洗手五步驟順序：()



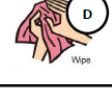
A
Clean




B
Rub



C
Rinse



D
Wipe



E
Wet

Name: _____ (←填寫人簽名)

健康小老師 現在換你來跟家人介紹有關 COVID-19 的相關知識囉！

POINT 傳染途徑 (transmission) :

目前對 2019 新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。從發病個案的流行病學資訊來看，高度懷疑可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸病人的口鼻分泌物或體液而增加人傳人之感染風險。

POINT 可能症狀 (syndromes) :

目前已知個案罹患新型冠狀病毒感染症狀之臨床表現為發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能出現呼吸困難。


新型冠狀病毒肺炎

COVID-19

(Coronavirus Disease 2019)

POINT 預防方法 (prevention) :

- 目前未有疫苗可用來預防冠狀病毒感染。
- 預防措施與其他呼吸道感染相同，包括養成良好衛生習慣、勤洗手、並遵守口罩配戴三時機：「看病、陪病、探病的時候、有呼吸道症狀時、有慢性病者外出時」
- 盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。
- 避免接觸野生動物與禽類。



【資料來源：衛生福利部疾病管制署】

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題二

主題名稱	身體的成長	教學設計者	周彥君、陳好涵、任慧珍
教學對象	四年級	教學節次	1個單元(3節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	1-2-1辨識影響個人成長及行為的因素		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解人在不同時期的成長速度不同 2. 能知道影響生長發育的因素 		
設計理念	國小階段的學生正經歷成長發育的階段，透過討論與反思讓學生自己歸納出影響成長的因素，並能夠知道要培養正確的生活習慣以幫助成長發育。		
教學方法	合作學習法、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： 成長 Grow up 嬰兒期(baby/infant) 幼兒期(toddler) 兒童期(child) 青少年(teenager) 成人(adult) 高矮(tall/ short)</p> <p>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! 舉手發問 Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡 Come here.</p> <p>句子： What does it mean grow up?</p>		


教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>[教學準備] 影片/PPT/學習單</p> <p>[引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放影片 Ed Sheeran-Photograph 請學生欣賞 https://www.youtube.com/watch?v=nSDgHBxUbVQ (影片是以歌手本人從小到大的影片剪接而成的) 並預告學生音樂錄影帶的內容與今天要介紹的主題有關 2. 老師提問請學生猜測今天上課的主題 (學生可能回答：成長、長大、從小到大等) <p>[發展活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下「成長學習單」 請學生寫下他們認為什麼叫做長大？(提醒學生沒有正確答案，請就自己的想法寫下來) 2. 請學生分享他們的想法， 由老師將學生的回答，根據生理及心理，分別寫在黑板左右兩側。 3. 最後老師在兩邊分別寫上 mental 和 physical，請學生參考同學們提供的回答，推論 mental 及 physical 的意義。(學生可以猜出接近心理及生理的答案) 4. 由老師解釋生理的成長及心理的成長的例子。 5. 請學生翻開課本第一單元，並揭曉這單元將介紹生理的成長。 6. 老師說明課本中小辰與哥哥的例子，請學生觀察小辰六歲時的身高與哥哥六歲時的身高，誰比較高？再觀察小辰十歲時的身高與哥哥十歲時的身高，誰比較高？ 7. 老師引導結論：同一個年齡的小孩，身高體重的變化也會不同，即使是兄弟姐妹，在身高體重的成長上也會不一樣。 	<p>影片</p> <p>PPT</p> <p>學習單</p> <p>PPT</p>	<p>課堂參與</p>

Class _____ Number _____ Name _____

Health 0319

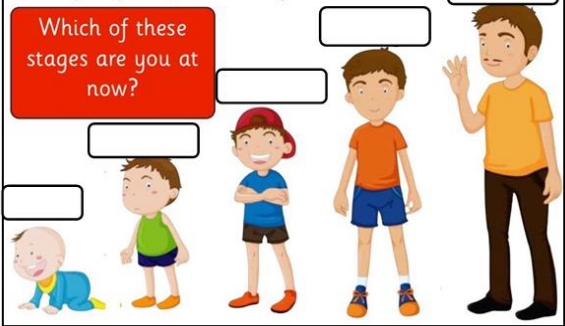
What does it mean "grow up"?

I think "grow up" means...



These pictures show the stages you go through as you grow from a baby into an adult.

Which of these stages are you at now?

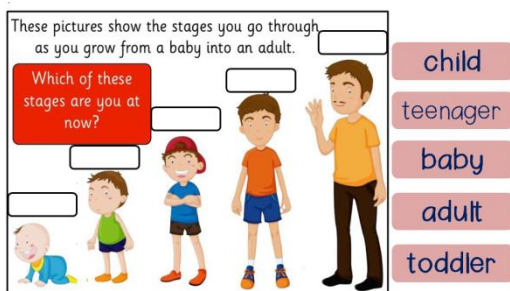


第二節課

[教學準備]影片/PPT/學習單

[引起動機]

1. 教師發下「成長學習單」，請學生參考 PPT 上的單字，先嘗試填入以下五個成長的階段。



學習單
PPT

[發展活動]

1. 教師引導學生一起完成成長學習單下半段，提問 Which of these stages are you at now? 並說明 toddler 和 child 的差別。
2. 教師介紹嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年及成人階段的特色。
3. 教師介紹男孩生長與體重曲限百分位圖（7-20 歲）及女孩生長與體重曲限百分位圖（7-20 歲），請一位男同學和女同學提供自己的身高體重，全班一起來對照這兩位學生的身高體重百分位，並解釋此圖曲線圖的意義。
4. 教師結論「男孩和女孩在身體成長發展上也有差異」，提醒學生尊重每個人的身體成長，不應隨意嘲笑他人。

學習單
PPT

第三節課

[教學準備] PPT/白板筆/小白板

[引起動機]

1. 複習成長的五個時期，並請學生觀察「兒童平均生長速度」表
2. 老師提問：人在不同時期的成長速度都相同嗎？哪一個時期是生長發育最快的時期？從你出生到現在，哪個時期的生長發育速度較慢？

PPT

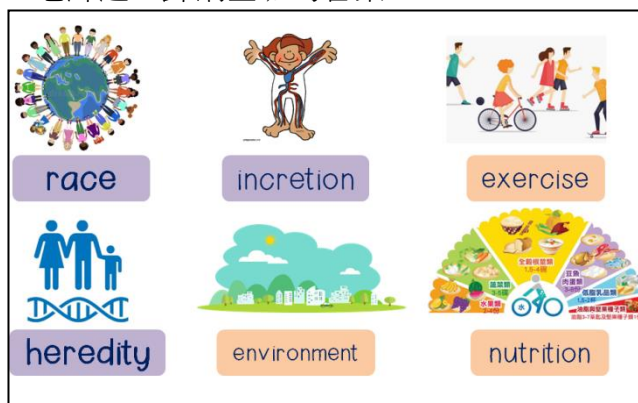
[發展活動]

1. 請學生小組討論，並在小白板寫下「影響身體成長的因素有哪些」
2. 各組將小白板貼在黑板上，老師逐一歸納全班的答案。

PPT

3. 老師介紹 PPT 中影響身體成長的因素，請學生看圖猜測是哪個因素
4. 請學生觀察紫色底的因素與橘色底的因素差異在哪？（紫色：先天／橘色：後天）
5. 歸納總結影響身體成長的因素很多，有些先天因素我們無法改變，但我們可以從後天的因素：環境、運動、營養攝取增加身體成長的機會。

小白板
白板筆



健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題三

主題名稱	健康飲食有一套	教學設計者	周彥君、陳好涵、任慧珍
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	2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色 2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為 2-2-4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。		
學習目標	1. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化 2. 能認識CAS、TQF、純鮮乳等食品標章 3. 能了解各個食品標章代表的意義 4. 能運用食品標示的訊息，正確的選購食物		
設計理念	民以食為天，食品是我們日常生活中不可或缺的部分。要能夠正確的選擇適當、優良、有品質保證的食品，除了政府的把關，我們也要能夠辨識相關的食品標示、營養標示及食品標章。透過多種活動，讓學生熟悉這些食品標章，以及能夠閱讀食品標示所呈現的資訊，為自己的食品把關。		
教學方法	合作學習法、小組討論		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字：</p> <p>文化(culture) 環境(environment) 食物(food) 飲料(drinks) 健康的(healthy) 不健康的(unhealthy) 食品標章(food label)</p> <p>教室用語：</p> <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! 舉手發問 Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡 Come here.</p> <p>句子：</p> <p>What did you eat for breakfast today? Did you eat breakfast today? What does the world eat for breakfast? Why people in the world eat differently?</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>[教學準備] 各國早餐圖片8張 / 圓點貼紙 / 影片 / PPT / 學習單 [引起動機]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師提問"Did you eat breakfast today?" 請學生舉手，老師統計有吃早餐與沒有吃早餐的人數。 2. 提問"What did you eat fro breakfast today?" 隨機點學生回答 3. 提問今天早餐的來源?家人煮的?早餐店買的?商店買的?等 <p>[發展活動]</p> <p>【各國早餐文化】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師將八張早餐圖卡先給學生看一遍，說明這是八個不同國家的傳統早餐，但先不告訴學生圖片和國家的對應，接著每人會拿到兩張有自己號碼的圓點貼紙，老師會將圖卡放置教室四週，請學生從八組早餐組合中選出兩個自己喜歡的早餐。 2. 老師將學生選擇完的早餐圖卡貼在黑板上，全班一起看投票的結果，並請學生分享選擇時考慮的因素(看起來很好吃/因為喜歡吃某種食物/因為不知道是什麼/看不出來不敢選)，歸納出比較少人選的可能是因為看不出來是什麼或者是不喜歡吃，而比較多人選的則是因為有喜歡的食物種類或是看起來比較好吃。 3. 老師總結這些各國的早餐並沒有哪一種一定最好吃，選擇的結果會因為你的飲食習慣而不同。 4. 播放What does the world eat for breakfast影片，讓學生了解剛剛看到的早餐是來自於哪個國家。 5. 請學生觀察圖片飲食差異的圖片，舉手回答圖片中兩人飲食習慣的差別。接著老師提問"Why people in the world eat differently?"，引導出國家文化與環境因素會影響各國的飲食文化，並提醒學生要能尊重各種國家的飲食文化。 <p>【早餐紅綠燈】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生就PPT圖片中的食物飲料中選擇自己想吃的早餐組合。 2. 老師請三位同學上台以電子白板功能圈出喜歡的早餐組合。 3. 老師揭示早餐飲食紅綠燈的圖表，讓學生檢視自己的選擇是屬於哪一個分類，並了解哪些類型的早餐是比較健康的。 	<p>PPT</p> <p>早餐圖卡8張</p> <p>圓點貼紙(一人兩張)</p> <p>PPT</p>	<p>課堂參與</p>



第二節課				
<p>[教學準備]影片/PPT</p> <p>[引起動機] 老師提問「你們今天早餐有沒有喝飲料？」、「喝哪一種飲料？」</p> <p>[發展活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師在螢幕顯示飲料糖量分級表，綠色－健康喝、黃色－偶爾喝、紅色－要少喝。 2. 老師在黑板列出常見的市售飲料，請學生舉手投票認為這些飲料是屬於糖量分級表的哪一類。全班一起檢視答案。 3. 老師說明一般含糖飲料(sugary drinks)的含糖量，並說明含糖飲料的缺點。 4. 播放董氏基金會「【正確選飲料系列】動手做沒有橘子的橘子果汁！」影片，請學生觀察化學果汁的成分有哪些，結語說明平常喝飲料時要注意飲料成分，避免攝取過多的糖分。 			PPT	
			PPT	
			影片	
第三節課				
<p>[教學準備] PPT/白板筆/小白板</p> <p>[引起動機] 老師提問學生「是否有在新聞上聽過食安問題」、「我們平常在挑選食材、購買食品的時候，要怎麼確保自己買到的食品安全無虞？」</p> <p>[發展活動]</p> <p>【認識食品標章】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師在PPT呈現六個常見的食品標章(food labels)圖案(標章上的中文字已先處理掉，僅留下圖案的部分)，請學生分享曾經看過哪幾個標章以及是在哪裡看到這些標章。 2. 請全班選選擇想先認識的食品標章，並請學生先觀察標章外觀，猜測這個標章可能跟哪一類的食物有關。 3. 老師根據學生的選擇逐一介紹各個食品標章 			PPT	
				
純鮮乳標章	健康食品標章	台灣優良食品認證		
				
有機農產品	TAP產銷履歷	CAS台灣優良農產品		
<ol style="list-style-type: none"> 4. 播放「OMG!食物也有身分證」及「農產品安全把關」兩段影片，老師說明原本四章一Q的吉園圃標章已不再使用及台灣有機農產品標章轉變。 5. QuizTime：食品標章大挑戰 發下小白板及白板筆，請各組閱讀題目完成連連看，幫各個消費者找到符合他們需求的食品標章。（題目：我要買能追溯生產來源的青菜、我要買有保健功效的乳酸飲料、我要買100%純鮮乳、我要買有機米、我要買品質符合標準的蛋、我要買令人安心滿意的海苔） 			影片	
			PPT	
			小白板 白板筆	

6. 請學生上台進行連連看，由老師檢視學生的答案是否正確。

第四節課

[教學準備] PPT/白板筆/小白板/多樣包裝食品

[引起動機] 複習六個常見的食品標章，隨機提問請學生選擇符合需求的食品標章。

[發展活動]

1. 請學生看螢幕上的兩張圖片(傳統市場散裝零食及超市包裝食品)，老師提問：「你們會選擇去哪個地方購買食品？為什麼？」
2. 老師說明包裝食品上必須印有食品標示及營養標示。
3. PPT螢幕顯示包裝食品的食品標示範例，請學生閱讀食品標示的敘述，回答該食品標示的意義，兩人一組將答案寫在小白板。

PPT

小白板
白板筆

- 1 : 擎寶牌-尚好呷核桃糕
 - 2 : 麥芽糖、核桃、砂糖、大豆沙拉油
 - 3 : 150公克
 - 4 : 3個月
- 有效日期：另行標示
- 5 : 開封後容易受潮，請密封放置於陰涼處，並儘早食用完畢。

4. 全班一起揭示各個食品標示的意義，並由老師解釋。

5. 說明營養標示的內容，請學生閱讀有關營養標示的問題，將兩人一組將答案寫在小白板上。

a. 營養標示(以飲品為例)

營養標示	
每 100 毫升	
熱量	54.7 大卡
蛋白質	0.4 公克
脂肪	1.2 公克
飽和脂肪酸	0.1 公克
反式脂肪酸	0 公克
碳水化合物	10.5 公克
鈉	20.0 毫克

1. 每喝 100 毫升，所獲得的營養素含量等於標示值。
2. 喝入一罐 400 毫升，所獲得的營養量等於標示值的 4 倍。
 $400 \div 100 = 4$
3. 喝一罐攝取的熱量
 $54.7 \times 4 = 219$ 大卡

6. 播放影片「標示看得清，吃得更安心」，複習食品標示及營養標示。

7. 兩人一組，老師發給每組一樣食品包裝，請學生閱讀食品標示後，完成「食品標示大搜查」學習單，並找出該產品是否有六大食品標章。

Class: _____ Number: _____ Name: _____ Health 0428

食品標示大搜查

請你檢查食品包裝盒，食品標示是否包含以下項目？

- 商品名稱(Commodity) _____
- 成分說明(ingredient) _____
- 重量或容量(net weight) _____
- 製造日期(date of production) _____
- 檢查合格字號 _____
- 食品認證標章(food label) _____
- 保存方法 _____
- 保存期限(shelf life) _____
- 廠商名稱與地址(company) _____
- 其他 _____

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題四

主題名稱	Keep tabs on Health 為健康把關	教學設計者	任慧珍、周彥君、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	<p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 ◎環境教育 1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係 ◎家政教育 3-2-5認識基本的消費者權利與義務。 ◎人權教育 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。</p>		
學習目標	<p>1.能認識不同地區或生活環境的人，使用健康服務與選購健康產品的差異。 2.能認識中醫醫療的診療方式集合格中醫師與中醫診所應具備的條件。 3.能知道聰明消費該注意的事項。 4.面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。 5.能慎選合格的中醫診所進行診療活動，保障自己的健康與安全。 6.能說出自己或家人選擇中醫醫療的經驗及對中醫醫療的觀感。 7.選用保健用品與健康服務時，能表現出理性、合宜的消費行為。</p>		
設計理念	<p>現今社會深植民間的傳統偏方及五花八門的廣告，對於有需求的患者具有一定的吸引力，希望透過活動的引導及教材內容的討論與分享，引導學童能做出正確判斷，能慎選有合格安全規範的產品進行消費以保護自己。中醫醫療歷史淵源流長，且已愈近科學化，使學童能對中醫醫療方式的了解，為健康的維護與管理多加點概念。</p>		
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>◎ 單字: TCM (Traditional Chinese Medicine) diagnosis /look/listen/question/feel the pulse experience/fake/exaggerate/advertising/efficacious/opinion/attitude qualified/licence/medicine bag/go to the doctor/Chinese pharmacy/ ◎ 目標句型: 1. Q : What's your experience? A : _____. 2. Q : What's 心寶's mistake? A : _____. ◎ 教室用語: Try it. 試試看。 / Listen carefully. 仔細聽。 / Pay attention. 專心。 It's your turn. 輪到你了。 / Group discussion of 4(5...) 小組討論。 Sharing time. 發表分享時間。 / Give him (her, them) big hands. 掌聲鼓勵。</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">第一節-奶奶的偏方</p> <p>[教學準備] 影片、PPT、圖片 [引起動機] 1. 影片：健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統-武則天篇 https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=qwm9UZ1zAjl&feature=emb_logo 2. 就影片內容詢引導學生是否曾聽過或有類似的經歷？</p> <p>[發展活動] 1. 狀況劇：爺爺聽到電台介紹治療痠痛的神效藥物，心動就前往社區藥局購買 2. 劇中哪些可能有不妥當之劇情情況？ 3. via 中華民國衛生福利部 用藥五不 阿貴篇 https://www.youtube.com/watch?v=6th0-V-bSX8 PPT / 帶出用藥五不原則 引導學生就狀況劇提出劇中哪些情形不符合用藥五不原則 4. 狀況題：大家來找碴 引導學生思考並提出狀況題中的哪些敘述有不妥？ 選擇題：詢問學生對於狀況題的態度為何？並引導至正確觀念=>這青草藥安全嗎？我還是來問藥師的意見。 5. Can you believe it? 你相信嗎？膨風廣告/誇張廣告... 舉例引導學生能判別廣告是否違規？</p> <p>[總結討論] 生病到底要選擇就醫或是聽信偏方？ 1. 「美麗」騙局！健康講座賣藥吸金 詐2億起訴 https://www.youtube.com/watch?v=IVqf6EI0DgM 2. 衛生署食品藥物管理局 30秒電視廣告 台國語版 https://www.youtube.com/watch?v=YKIylb07VJI ⇒ 總結說明生病還是要先找醫生診治，了解病因，對症下藥，才是明智之舉，不要亂信偏方。</p>	<p>影片</p> <p>影片</p> <p>PPT</p> <p>小白板 白板筆</p> <p>影片</p>	<p>課堂參與</p> <p>課堂參與 口頭報告</p> <p>小組討論 口頭報告 課堂參與</p> <p>課堂參與</p>
<p style="text-align: center;">第二節 - 認識中醫醫療 Traditional Chinese Medicine</p> <p>[教學準備] 學習單、影片、ppt [引起動機] 1. 教師揭示中醫診療法的情境圖，引導學童說出該診療方式的名稱。 Four ways of diagnosis 中醫四診：望(look)、問(question)、聞(listen)、切(feel the pulse) 2. 教師引導學童自由發表，自己或家人是否有嘗試中醫的診療方式的經驗及療效如何。</p> <p>[發展活動] 中藥用藥安全教育 停、看、聽、選、用 PPT 引導學生討論 (1) 看病找合格中醫師「醫療院所開業執照」或「醫師專業證照」、停止不當購藥用藥行為。 (2) 看病請找合格中醫師、選購安全有效中藥材。 (3) 正確選購中藥材、停止不當買藥行為、用藥聽藥師說明。 (4) 看病請找中醫師診治、並應向醫生說清楚、用中藥時應遵醫囑講方法</p> <p>3. 教師總結：教師逐一說明合格的中醫診具備的條件，就診時選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。</p> <p>[總結討論] 中醫基礎理論 中醫發展史 https://www.youtube.com/watch?v=3eKIC30zWsg 1. 透過發表及討論，師生共同歸納。</p>	<p>PPT</p> <p>PPT</p> <p>影片</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組討論 課堂參與</p>

<p style="text-align: center;">第三節-安全與健康的中醫診療</p> <p>[教學準備] 影片、ppt、藥袋標示學習單</p> <p>[引起動機]</p> <p>1. 影片: 健康 我們的家 https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=Svj9oq06Kdw&feature=emb_logo 引導學童思考: 生病應就醫, 勿自行服食市面販售聲稱具醫療效果之保健食品。</p> <p>[發展活動]</p> <p>1. 必學五招! 聰明看中醫 (1)認清正版中醫師:只有取得衛生署核發的中醫師證照, 才算是合格、合法的中醫師。(2)準備相關的就醫資料、用藥紀錄 (3)問醫生治療要花多久時間:好中醫能夠確切掌握疾病的變化發展, 並能準確預測疾病痊癒的時間。(4)遵醫囑, 配合日常生活保健:中醫的精髓在於用藥必須搭配生活作息才有效 (5)掌握「三不」免上當: ●不要相信包醫、特效藥●不能隨便停西藥●不要相信把脈就能知道所有病情</p> <p>2. 討論法: (1)教師提問「看診一定要拿藥嗎? (2)請學童發表對「一定要拿藥」與「不一定要拿藥」的看法。 (3)引導學童發表選擇醫療方式與服務時, 應了解的權利和義務之內容。</p> <p>3. 請學生依據舊經驗回想藥袋標示項目並完成學習單 教師展示藥袋並播放影片 https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=b6cyhro-rjs&feature=emb_logo 指導學童觀察藥袋標示 13+3 項標示項目是否詳細。 並引導學童分享拿藥的經驗。</p> <p>4. 正確煎煮藥材/ 科學中藥/ 中西藥可否混用 / 學童經驗分享</p> <p>[總結討論]</p> <p>1. . 透過發表及討論, 師生共同歸納。</p>	<p>影片情境 & PPT</p> <p>PPT</p> <p>PPT</p> <p>學習單</p>	<p>課堂參與</p> <p>課堂參與</p> <p>小組討論 口頭報告</p>
<p style="text-align: center;">第四節-聰明消費保健康</p> <p>[教學準備] ppt、影片、學習單</p> <p>[引起動機]</p> <p>1. 地下電台非法賣藥_衛生福利部 https://www.youtube.com/watch?v=FRvIivITWcl 地下電台賣酵素 宣稱治痛風反賠健康 https://www.youtube.com/watch?v=EgM3rpzOVls => 就影片內容詢問學生是否聽過或曾有類似的經歷? 揭露如何辨識合法藥品與藥物廣告</p> <p>[發展活動] 預防藥害, 請正當使用合法藥物, 用藥注意123</p> <p>1. via PPT /教師揭露合法藥品包裝與合格藥品廣告 2.藥到病除, 用藥五大核心能力 3.小組討論: 心寶的故事學習單 =>依據用藥五大核心能力, 心寶到底做錯了什麼?</p> <p>[總結討論]</p> <p>1. . 透過發表及討論, 師生共同歸納。</p>	<p>影片情境 PPT</p> <p>學習單 小白板 白板筆</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組討論 口頭報告</p> <p>課堂參與</p>

健康領域沉浸式英語教學教案設計-主題五

主題名稱	生活安全網	教學設計者	陳好涵、周彥君、任慧珍
教學對象	四年級	教學節次	1個單元 (5 節課/每週一節 40 分鐘)
能力指標	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。		
學習目標	健康 1.能了解地震造成的災害及減災整備的方法。 2.能了解颱風侵襲的影響及事前防範的方法。 3.能熟練地震發生前的措施及地震時的應變措施。 4.能協助操作防颱工作。 英語 1.能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 2.積極參與各種課堂練習活動。 3.能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 4.學生能聽、說、及英語主要的單字及句型。 5.學生能將簡易的英語融入日常的生活。		
設計理念	以地震防災、颱風防災兩項防災主題教學，積極建立學生認識災害，預防災害，與防災逃生的能力。這次教學對象是中年段的學生，四年級學生有地震防災相關學習經驗及地震逃生演練經驗。學生已具防災意識，這次教學針對地震發生前所採取的安全措施及防颱準備工作進行更深入的介紹，且透過教學活動，讓學生確實做好防震及防颱措施。		
教學方法	合作學習法、實作教學、小組討論、角色扮演		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	教室用語Classroom language： 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! 舉手發問 Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡Come here. 英語單字： Earthquake /typhoon/ Family Emergency Card /Family Emergency Plan disaster supplies/ drop/cover/hold on/windy/cloudy/rainy/thunder/ 句子： Stay calm. No talking. No running No pushing.		

教學活動	教具	評量
<p>第一節課</p> <p>[教學準備] 圖片PPT、新聞影片、防震前測學習單</p> <p>[引起動機]播放地震災害影片及災害圖片。</p> <p>1.請學生發表個人或家人經歷過地震時的心理感受。</p> <p>Can you share your or your family' s earthquake experience?</p> <p>How did you feel? How did your family members feel?</p> <p>2.詢問學生在學校做防震演練的步驟是什麼?</p> <p>3.地震發生前中後所觀察的情況。學生回答後，老師蒐集學生的內容，並搭配圖示說明地震發生前中後可能發生的情況。</p> <p>What happened before, during, and after an earthquake?</p> <p>(1) Before an earthquake...</p> <p>(2) During an earthquake...</p> <p>(3)After an earthquake...</p> <p>[發展活動]防震前測學習單</p> <p>1. 發下學習單，在老師上課前，請學生作答關於防震的相關知識。收回前測卷，待防震單元上完後，共同檢討。</p> <p>2. 臺灣地震發生頻繁，是因為臺灣地處環太平洋地震帶上。利用圖片說明臺灣地理位置及環太平洋地震位置。</p> <p>3. 臺灣近百年來最嚴重的地震災害-1999年09月21日，臺灣中部發生的強烈地震。利用圖片及影片說明921地震的災害。</p> <p>4. 鄰近國家-日本，2011年03月11日地震引發海嘯及核洩漏事故，為日本第二次世界大戰後傷亡最慘重的自然災害。</p> <p>[綜合活動]</p> <p>1.了解地震是天然災害，目前無法準確預測和避免發生，學生可透過平日生活的防備措施，可以降低地震災害的嚴重性。</p> <p>http://www.geo.mtu.edu/UPSeis/bda.html</p>	<p>圖片PPT 影片 Classdojo 加分頁面</p> <p>學習單</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組活動</p>
<p>第二節課</p> <p>[教學準備] 影片、ppt</p> <p>[引起動機] 防震宣導影片-有備無患 臨震不亂</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ahCl0IL6rNg</p> <p>請學生發表影片中防震的措施有哪些?</p> <p>What to do before an earthquake ?</p> <p>[發展活動]</p> <p>一、防震措施 What to do before an earthquake ?</p> <p>Step 1: Secure Your Space 家庭防震措施</p> <p>Step 2: Plan to be Safe (Family Emergency Plan)填寫家庭防災卡</p> <p>Step 3: Organize disaster supplies 準備緊急避難包</p> <p>Step 4: Minimize Financial Hardship 降低財物損失</p> <p>(1)Step 1: Secure Your Space 家庭防震措施</p> <p>討論家中為了防範地震，有哪些要立即改善的危險狀況？請學生觀察圖片，說明住家裡的危險狀況及改善方法。</p>	<p>影片、ppt</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組活動</p>

A. dangerous situation 危險狀況 → improving methods 改善方法

危險狀況	改善方法
展示櫃裡擺放易碎物品，如酒瓶、酒杯。	易碎物品、危險物品不放在高處，懸掛物品要固定好。
櫥櫃經用力搖晃後易傾倒。	櫥櫃應固定於牆壁，門栓要鎖緊。
家中只有爸爸知道總電源安全閥的位置。	全家人都應該知道瓦斯與電源安全閥的位置，及如何開關。
上次地震後，梁柱出現龜裂痕跡。	請有執照的技師或廠商來檢修。

B. 檢查家中是否有準備急救箱與滅火器，並且家人都知道放置及如何操作。

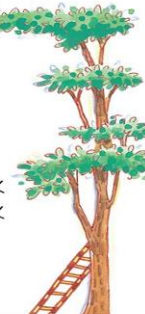
C. 瓦斯如何觀。

(2) Step 2: Plan to be Safe (Family Emergency Plan) 家庭防災計畫

A. 填寫家庭防災卡- Family Emergency Card

家庭防災卡

住家外：小公園花園 緊急聯絡人（本地） 稱謂：大伯父 手機號碼：0912 XXX 電話（日）：02-23 XXX 電話（夜）：02-23 XXX 災民收容所（緊急安置所） 地點：大安森林公園（臺北市防災公園之一） 電話：02-27003830	社區外：○○國小操場 緊急聯絡人（外縣市） 稱謂：小阿媽 手機號碼：0934 XXX 電話（日）：06-26 XXX 電話（夜）：06-26 XXX
---	---



- A) 哪裡適當的「緊急集合地點」？小規模災害-住家附近空曠處、大規模災害-社區外地點
- B) 「緊急集合地點」要填寫什麼人？
- C) 「災民收容所」是什麼場所？村里或是社區層級的疏散避難收容所位置。例如：學校、里民活動中心等

<https://cusec.org/earthquake-safety-preparedness/before-an-earthquake/>
 [綜合活動] 根據影片再次複習，地震前的家庭防震措施有哪些？
<https://www.youtube.com/watch?v=rt07LGnOY6I>

第三節課

[教學準備] 講解ppt、緊急避難包圖卡、影片
 [引起動機] 利用老師的背包，說明本次主題-防震措施(緊急避難包)
 Step 3: Organize disaster supplies 準備緊急避難包
 Step 4: Minimize Financial Hardship 降低財物損失

一、請學生針對老師給予的圖卡，將避難包裡必備的物品，小組討論後寫在小白板上。有那些東西是一定要放在避難包裡的，而且是個人可以背負得動的，另外家中長輩及小朋友，最好也準備一份，但要考慮是可背得動的，而且是維生必需的。

二、緊急避難包注意事項：

1. 要放在家中以及工作場所隨手可得到的地方。
2. 每半年更新一次。
3. 至少維持黃金72小時(黃金救命期)生命基本需求。

影片
Ppt

情境卡

課堂參與

小組活動

<p>影片：https://www.youtube.com/watch?v=i8rh0H_MRR4 https://www.youtube.com/watch?v=pkrtkfi7stk https://www.youtube.com/watch?v=EkhbE0WkKpU</p> <p>[發展活動]地震應變妙方-</p> <p>一、分組討論並發表「教室、家裡、社區」潛在的地震危險因子及如何應變求生。</p> <p>1.教室裡潛在的地震危險因子：電燈、窗戶玻璃…… 2.家裡潛在的地震危險因子：電燈、窗戶玻璃…… 3.社區潛在的地震危險因子：招牌、窗戶玻璃、路燈、電線杆、加油站……</p> <p>影片資源：https://www.youtube.com/watch?v=bWeoWObUAvA</p> <p>二、What to do during an earthquake ? Stay calm.保持冷靜 防震避難方法</p> <ol style="list-style-type: none"> Drop蹲下 Cover掩護 Hold on穩住 <p>◆三不原則-</p> <ol style="list-style-type: none"> 不語 No talking. 不跑 No running 不推擠 No pushing. <p>三、室內及室外避難方法及注意事項：</p> <p>1. Indoor-</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)就地尋找安全的避難處，趕快蹲下掩護，並穩住自己。 (2)若無掩蔽物，則用雙手及臂膀保護頭部，避免靠近危險物品。 (3)待在室內直到地震停止，確定安全後再出去。 (4) <p>影片資源：https://www.youtube.com/watch?v=asK9m7jUMnE 防震三部曲-https://www.youtube.com/watch?v=jLB4WSLmz5I</p> <p>[綜合活動]再次複習地震發生時，應變方法。 回家作業-防震後測學習單</p>		
<p style="text-align: center;">第四節課</p> <p>[教學準備]講解ppt、情境卡 [引起動機]重大颱風新聞影片/圖片</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.颱風的形成、路徑與颱風眼https://www.youtube.com/watch?v=RT1RmMOuDSQ 2.請學生發表個人或家人經歷過颱風時的心理感受。 <p>[發展活動]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.莫拉克颱風全紀錄https://www.youtube.com/watch?v=9b6GZh3YP9M 2.觀察到什麼景象?颱風發生時觀察到什麼景象?颱風發生過後觀察到什麼景象? <p>What happened before, during, and after a typhoon? (1) Before a typhoon…</p>	<p>影片</p> <p>ppt</p> <p>影片</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組活動</p>

<p>(2) During a typhoon...</p> <p>(3) After a typhoon...</p> <p>[綜合活動] 請學生回家詢問父母，印象最深刻的颱風，發生的時間及造成的災害是什麼?</p>		
<p style="text-align: center;">第五節課</p> <p>[教學準備] 影片、ppt、小白板</p> <p>[引起動機] 颱風災情的相關因素及事前防範措施</p> <p>[發展活動] 颱風來臨時，正確和錯誤的應變方法。</p> <p>1. 有別於地震無法預測，可以透過那些途徑知道颱風最新動態? 電視、廣播、網路、電腦、手機</p> <p>A. 中央氣象局-氣象資訊語音服務電話166/167 B. 中央氣象局網站 https://www.cwb.gov.tw/V8/C/ C. 求援電話-110/119 D. 手機無訊號時-112(國際救援碼)</p> <p>2. 防颱措施-https://www.youtube.com/watch?v=cgWoMdM3ZXQ&feature=youtu.be</p>  <p>3. 住在不同地勢的居民，須留意颱風可能帶來的現象。 A. 低窪地區 B. 河邊地區 C. 山坡地區 D. 城市 E. 鄉村 針對不同地區可能發生的颱風災害，提出討論，並採取適當的防颱工作。</p> <p>4. 教師配合課本內容，展示颱風災情的圖片或影像，例如大型招牌倒塌、路樹傾倒、土石流沖進民宅……</p> <p>5. 有些民眾不顧安危而從事冒險活動，一旦人受困或失聯，政府往往必須動員大量的救災人力及裝備，耗費大量寶貴的救災資源。</p> <p>6. 廣告招牌應釘牢，各種懸掛物件應立即取下，避免被強風吹落，變成傷人利器。</p> <p>7. 行道樹木應加支架保護；並修剪樹枝，以防折損傷人或壓壞建築物、車輛。</p> <p>8. 山坡地開發應先做好水土保持措施；山坡地區民眾應隨時提高警覺，防範山崩及土石流，做好疏散避難準備。</p> <p>9. 在颱風期間千萬不可進入警戒區，讓自己陷入危難，並要聽從政府指示，及早離開危險區域。</p> <p>https://www.cwb.gov.tw/V8/C/K/Encyclopedia/typhoon/index.html</p>	<p>影片</p> <p>ppt</p> <p>影片</p>	<p>課堂參與</p> <p>小組活動</p>

新北市白雲國小沉浸式健康英語教案設計
各單元英語教室用語及學科專業英語彙整表

主題	名稱	英語用語彙整	
		課室用語	學科專業英語
一	COVID-19 防疫大作戰	回答以下問題Answer the following question 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. 請安靜 Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 做得好Good job! Excellent! Awesome! 舉手發問Raise your hands if you have problems/ questions. 過來這裡Come here. 寫在小白板上 Write down on the white board. 讀一讀連連看Read and match	COVID-19 (2019新型冠狀病毒肺炎),Transmission(傳染途徑), droplet(飛沫), contact(接觸),症狀(symptoms),發燒(fever),乾咳(dry cough),四肢無力(malaise),呼吸急促(shortness of breath) 預防方法(prevention) 戴口罩(wear a mask) 洗手(wash your hands) 洗手五步驟Wet, Rub, Rinse, Clean, Wipe(濕搓沖捧擦) What do you know about COVID-19? What can you do to prevent from COVID-19? 我可以 I can ... 我應該 I should...
二	身體的成長		成長 Grow up 嬰兒期(baby/infant) 幼兒期(toddler) 兒童期(child) 青少年(teenager) 成人(adult) 高矮(tall/ short) 身高(height) 體重(weight) What does it mean grow up?
三	健康飲食有一套		文化(culture) 環境(environment) 食物(food) 飲料(drinks) 健康的(healthy) 不健康的(unhealthy) 食品標章(food label) 食品標示(commodity facts) 營養標示(nutrition facts) What did you eat for breakfast today? Did you eat breakfast today? What does the world eat for breakfast? Why people in the world eat differently?
四	為健康把關		TCM (Traditional Chinese Medicine) diagnosis /look/listen/question/feel the pulse experience/fake/exaggerate/advertising/efficacious/opinion/attitude qualified/licence/medicine bag/go to the doctor/Chinese pharmacy/ Q : What's your experience? A : _____. Q : What's 心寶's mistake? A : _____.
五	生活安全網		Earthquake /typhoon/ Family Emergency Card /Family Emergency Plan disaster supplies/ drop/cover/hold on/windy/cloudy/rainy/thunder/ Stay calm. No talking. No running No pushing.

