

慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

109學年度第一學期沉浸式英語教學特色學校四年級健康領域教學設計

一、實施方法

(一)課程設計

- 1、本課程根據教育部民國97年頒布國民中小學九年一貫課程綱要能力指標為基礎。
- 2、本課程活動設計適用於國小中年級學生之健康與體育領域教學。
- 3、本課程內容共分四個單元，每單元設計 5 週 共 15 堂課，以課程單元主題方式呈現，因此教師可視實際教學需要，彈性調整活動課程的內容。
- 4、本教材之課程設計及內容：(一) 課程設計以「生活教育」為健康教育的思考主軸，進而學生學習到日常生活所需的知識與技能。(二) 以健康成長與快樂學習為教學思考主軸，提升學童的自我信念，培養學童主動學習的意願。(三) 從成長與生活的脈絡中，設計出符合學童之課程與教學環境，而達到健康科學知識的教學。(四) 以單元為課程主軸，單元內容以培養認知、情意及技能等三面向的健康能力，並符合學生文化背景。

(二)教學執行

本課程共有三個單元，在這三個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「飲食面面觀」希望了解各種營養素的來源及功能，也要學習合適的飲食正確控制體重。第二單元「寶貝牙齒」希望每個人維護基本健康最重要的能力，選擇適合的飲食及注重牙齒要能落實在日常生活中。第三單元「我真的不錯」希望能讓學童學習了解自我、接納自我到發展健全的自我，培養健康的人生觀。

(三)學習成效評量

教學進行中，有助於學生學習之做法分享：

- 1.尋找網路相關英文影片補充健康資訊，必要時輔以中文說明讓學生了解。
- 2.老師提問或分組討論生活中的健康情境問題，讓學生增加健康方面的知識。
- 3.學生角色扮演遭遇生活問題情境，全班共同討論與分享良好的健康生活經驗。

二、英語融入健康領域課程理念與架構

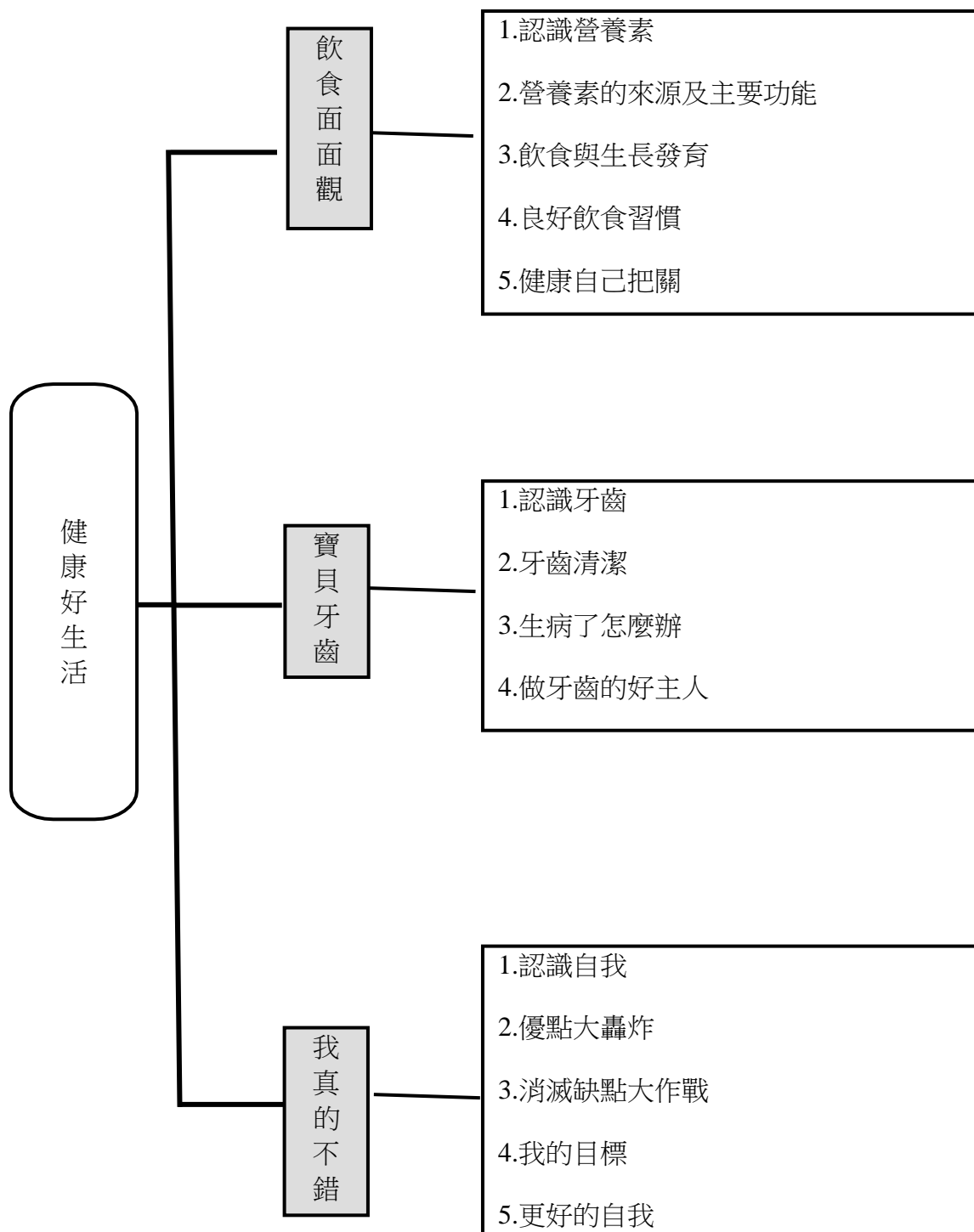
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

為了營造學生沉浸式的雙語學習情境，增加學生學習英語的機會，提升學生學習英語的興趣。本校申請計畫主題為英語融入健康課程，以四年級3個班級為實施對象，由校內教師與英語科任教師協同教學。授課教師組成共備社群，以健康領域教科書為主要教材，課程教學內容加入健康相關英語字彙與句型，除了建立學生健康領域的學科知能，更要提升學生在生活應用課程中學到的英語能力。

透過課程設計，提供學生健康中英文學習情境，培養學生帶得走的雙語文能力，課前蒐集相關英語資訊，融入健康課程。健康課程計畫，每單元內容進度安排如下：

單元	名稱	教學週次
一	飲食面面觀	第1~5週(5週)
二	寶貝牙齒	第6~10週(5週)
性平教育/性侵害防治宣導週		第11-12週
三	我真的不錯	第13~17週(5週)
總複習/期末考		第18~19週
期末整理		第20週

三、方案課程架構－健康與英語課程架構圖



四、四年級英語融入健康領域教學之教案設計理念

上學期：健康好生活

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1~5 (5週)	一、 飲食 面面觀	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	「飲食面面觀」主題著重理解食物對人的意義與重要性，現代人們的生活多元化，飲食的選擇也十分多元，美食當前如何兼顧健康是重要的議題，因此要擁有健康的人生，除了要了解各種營養素的來源及功能，也要學習合適的飲食正確控制體重，在此統整活動中，即是希望透過活動幫助學童培養正確的飲食觀念，並且幫助學童養成規律運動的習慣。
6~10 (5週)	二、 寶貝 牙齒	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	健康是多層面的，唯有身體器官功能健全，才能擁有健康的身體。個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康，「寶貝牙齒」就是每個人維護基本健康最重要的能力，此統整活動希望引導學童選擇適合的飲食及注重牙齒保健外，更要能落實在日常生活中。
11~12	性平教育/性侵害防治宣導週		
13~17 (5週)	三、 我真的 不錯	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	身心健康是從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧。「我真的不錯」主題希望能讓學童學習了解自我、接納自我到發展健全的自我，培養健康的人生觀。
18~19	總複習/期末考		
20	期末整理週		

健康領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	健康好生活	教學設計者	楊煒莉、林慧琦、洪麗文、孔祥英
教學對象	四年級	教學節次	3個單元/ 15節課
能力指標 (素養與學習表現)	<p>1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b- II -1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p>		
學習目標	<p>認知:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 2. 能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 3. 認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。 4. 能認識牙齒的名稱和功能。 5. 能知道牙齒保健的知識。 6. 能了解正確飲食的益處。 7. 能了解自己的優缺點。 <p>情意:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。 2. 日常生活中，提醒自己正確保健牙齒，不讓器官生病。 <p>技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用正確的方法保健牙齒。 2. 藉由實踐活動，體驗消滅缺點的方法。 		
設計理念	<p>現代人們的生活樣態多元，往往因為貪圖方便或不忌口造成身體健康的危害，因此在「飲食面面觀」的單元中，希望建立學童正確的飲食觀，知道哪些食物對生長發育才是最佳的選擇，而要擁有健康的身體，更重要的是做到牙齒保健，「寶貝牙齒」不僅要讓學童認識牙齒的功能，還要培養學童基本的牙齒保健能力，另外，每個人天生就是獨立的個體，「我真的不錯」希望讓學童懂得認識自我，進而肯定自我，並且學習發展更好的自己，才能擁有健康的好生活。</p>		

教學方法	觀察法、示範教學法、討論法、問題教學法、合作學習教學法
教學策略	分組合作、口頭發表、小組討論、角色扮演
學習模組	自學、共學、共好
教室用語	<p>classroom language :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pay attention, everybody. ▪ Open your books at page _____. ▪ Come out and write it on the board. ▪ Whose turn is it to read? ▪ Which question are you on? ▪ Who hasn't answered yet? ▪ What was the _____ like? ▪ What do you think? ▪ How can you tell? ▪ Let me explain what I want you to do next. ▪ Would you give us an example? ▪ Could you explain a little bit more about that? ▪ Would you pronounce the word “ _____ ”? ▪ What do you mean? ▪ Are you with me? ▪ Do you get it? ▪ Let's check the answers. ▪ One more time, please. ▪ We have an extra five minutes. ▪ There are still two minutes to go. ▪ I'm afraid it's time to finish now. ▪ We'll have to stop here ▪ We'll do the rest of this chapter next time.

主題/ 單元名稱	第一單元 飲食面面觀 Diet		教材 來源	南一版四年級上學期
實施 年級	四年級		節數	共 5 節， 200 分鐘
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。			
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運 動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。
健康 學習 重點	學習 表現	1a- II -2 了解促進健康生活的辦法。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	英語 學習 重點	1- II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 1- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。 Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法		Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標	健康 <ol style="list-style-type: none"> 能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 能了解正確飲食的益處。 能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。 英語 <ol style="list-style-type: none"> 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 積極參與各種課堂練習活動。 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 			

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養 (120分鐘) Food and Nutrition

第一節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank

protein / fat / nutrient

Sentence Pattern

Q : What nutrients can we get from eggs?

A : We can get protein and fat from eggs.

教學策略

Warm up 引起動機

教師提問三年級所學的六大食物，請同學回顧先前學過的先軫知識。

T: Do you remember what are the six group of food? Please tell me about it.

教師閃出手中食物圖片，詢問學生此類食物為哪一種？

T: Are bananas fruits? S: Yes, they are fruits.

T: Is beef a kind of fruit? S: No, it is not. It's meat.

Presentation 發展活動

1. 平日我們活動及成長，所需的營養素有哪些呢？

What kind of nutrients do we need in our daily life?

教師引導出五大營養素的概念（醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水）

2. 教師利用提問時學生已知的食物，引導學生學習不同的營養素。

T: What nutrients can we get from eggs?

S: We can get protein and fat from eggs?

3. 教師將手中已有的食物圖卡，顯示給學生，詢問食物所含的營養素。

Teacher shows the food flash card to the Ss and practice the sentence patterns. Enforce the keyword for this class.

4. 學生都了解營養素的食物來源後，介紹營養素的功能。

Introduce the different function of each nutrient.

Practice

※教師將手中食物圖卡隨機發給各組同學，教師說到的營養素若該組食物有的話要站起來。Teacher passes the food flash card to each group randomly. When the certain nutrient is called, the group needs to stand up.

e.g. T: Protein! (Group who has milk, eggs, meat need to stand up)

Produce

1. 請學童將食物圖片依各種營養素做分類，並張貼於黑板上。

Ss categorize the pictures of nutrients and put them on the blackboard.

2. 師生共同檢核，分類結果是否正確。

Ss and T check the categorization be done correctly or not.

Wrap up 統整歸納

1. 我們在甚麼樣的食物裡能獲取甚麼樣的營養素呢？

What nutrients can we get from eggs?

2. 油脂類如果攝取過多，容易導致什麼疾病？

If we have too much fat, what disease will we have?

3. 教師引導學童說出食物的名稱，如：全穀雜糧類、蔬菜類.....

Teacher guides Ss to say the names of food e.g. grain., vegetables

~第一節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養（120分鐘） Food and Nutrition

第二節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank

carbohydrate / minerals / nutrient

Sentence Pattern

Q: What nutrients can we get from bread?

A: We can get carbohydrate from bread?

Q : Tell me one of six nutrients?

A : It's water.

教學策略

Warm up 引起動機

1. 教師將食物卡分給各個學童，並推派一名學童擔任主持人。

Teacher gives food card to everyone and select one to be a host

2. 主持人到台前，教師給予不同營養素字卡，主持人請對的食物出列

e.g. Teacher show the nutrient card to host, the host need to find the right food.

3. 對的食物出列後，同學可以齊聲說出句型

Drill the sentence patterns.

Presentation 發展活動

1. 教師利用上一堂課的 PPT，另外介紹兩個營養素：carbohydrate 醣類與 minerals 礦物質

2. 教師利用提問時學生已知的食物，引導學生學習不同的營養素。

T: What nutrients can we get from bread?

S: We can get carbohydrate from bread?

3. 教師將手中已有的食物圖卡，顯示給學生，詢問食物所含的營養素。

Teacher shows the food cards to the Ss and practice the sentence patterns.

Enforce the keyword for this class.

4. 學生都了解營養素的食物來源後，介紹營養素的功能。

Introduce the different function of each nutrient.

Practice

※教師將手中食物圖卡隨機發給各組同學，教師說到的營養素若該組食物有的話要站起來，並複習上一堂課所學。Teacher passes the food cards to each group randomly.

When the certain nutrient is called, the group needs to stand up.

e.g. T: Minerals! (Group who has fruits, vegetables needs to stand up)

Produce

教師隨機秀食物卡，分組說出營養素，並能指出功能。

T show the food card, assign each group to point out the nutrient and how it works..

師生共同檢核，分類結果是否正確。

Ss and T check together the answer is right or not..

Wrap up 統整歸納

教師利用 PPT 做最後表格統整

~第二節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動一、食物與營養（120分鐘） Food and Nutrition

第三節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank	diet /balanced /healthy
Sentence Pattern	Keep your diet healthy. Maintain a balanced diet.
教學策略	<p>Warm up</p> <p>1.教師引導學童觀看小凡吃的食物內容。 Teacher show textbook p.6 to see what have Fang eaten.</p> <p>2.師生共同檢核小凡所吃的食物，是否均衡攝取各種營養素。 T and Ss check did Fang have a healthy diet.</p> <p>Presentation</p> <p>1.教師從小凡吃的食物中，找出提供醣類的全穀雜糧類並圈起來， Using the PPT to circle the food. And point out what the nutrients the food has.</p> <p>2.請學生從小凡吃的食物中，找出提供不同食物，並指出對應的營養素，比如說：蛋白質的豆蛋魚肉類及奶類並圈起來，檢核小凡攝取了蛋白質。 T teaches Ss to find protein from meat and beans, and milk from Fang's food and circle them in order to check Fang have protein or not.</p> <p>3.教師指出營養均衡的重要 Keep your diet healthy is important. .</p> <p>Practice</p> <p>由各小組共同討論，小凡是否攝取了脂肪、維生素、礦物質及水。 Group discussion: Did Fang get all the nutrition from his diet?</p> <p>Produce</p> <p>教師亮出不同食譜圖案，詢問學生是否該飲食營養均衡 Teacher shows different recipes and ask Ss the diets are balance or not.</p> <p>Wrap up</p> <p>師生共同歸納</p> <p>1. 各類食物中含有不同的營養素。我們吃進的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收應用。All kinds of food contains different nutrients, After we digest food we take, nutrients can be absorbed by ourselves.</p> <p>2. 營養素的來源與功能。 nutrition source and function</p> <p>3. 不可以偏食，才能均衡攝取各種營養素。 Maintain a balanced diet is important.</p> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動二、人生各階段的營養攝取（40分鐘）

第四節 重點：了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。

Word Bank

baby/teenager/adult/the elderly

Sentence
Pattern

Q: What nutrients do teenagers need?

A : They need protein.

教學
策略

活動二、人生各階段的營養攝取（40分鐘） Every stage's nutrition needed

引起動機：嬰幼兒和老年人的飲食一樣嗎？

Motivation: Did the babies have the same diet as the elderly?

閱讀課文與討論 Read and discuss the book

1. 閱讀課文：師生共同閱讀「人生各階段的營養攝取」的內容。

Read the book: T and Ss read the content of the stages of life

2. 討論問題 Discussion

(1) 人生各階段的營養攝取。

Different stages of nutrition we need.

(2) 身體的健康狀況和飲食營養有關係嗎？

Does the healthy body related to ingest nutrition?

(3) 為什麼要依不同人生階段的營養需求為家人做飲食調整？

Why do we need to adjust the nutrition for different stages of life

(4) 現在正值青春期，要多攝取哪些營養？

Now we are teenagers what nutrition do we need to get more ?

(5) 我們可以用什麼方式，建議家人注意攝取不同的營養素？

What can we we do to suggest family to ingest different nutrients.

師生共同歸納 Summary

1. 良好的飲食習慣不是一朝一夕就能養成的，經由本課的學習了解健康與飲食的相互關係，進而慢慢培養正確的飲食習慣。

Good eating habits cannot be developed overnight, through the study of this lesson to understand the relationship between health and diet, and then slowly cultivate the correct eating habits.

2. 常常檢視家人的飲食習慣，有沒有需要改進或繼續維持的，如：有沒有暴飲暴食或偏食的習慣？有沒有常常吃速食或高熱量、高油脂的食物？並且能夠對家人關心與提醒。

We often check the family's eating habits, whether we need to improve or continue to maintain, such as: Do we have a habit of overeating or partial eating? Do we often fast food or high calorie, high fats food? And can we care and remind the family.

3. 嬰兒（出生～6歲）出生後的第一年是人生生長發育最迅速的時期，充分的營養提供嬰兒保持生存、抵抗疾病、發展遺傳潛力。

The first year of a baby (from birth to 6 years old) is the most rapid growth and development period. Adequate nutrition provides the baby to survive, resist diseases

and develop genetics.

4. 學齡前兒童（7歲～12歲）的飲食，可以變換烹調方式鼓勵進食；學齡兒童的飲食，常因匆忙上學而疏忽正常用餐，必須注意早餐的質與量、避免高熱量零食，並且教導飲食禮節。

The cooking method for preschool children (7-12 years old) can be changed to encourage eating; the diet of school-age children often neglects to eat normally due to rush to school, so it is necessary to pay attention to the quality and quantity of breakfast, avoid high calorie snacks, and teach diet etiquette.

5. 青春期（13歲～18歲）正值快速成長與大量活動時期，應攝取足夠的蛋白質（例如：奶類、魚肉類、蛋）以提供建造與修補組織的需要。每日熱量需要依性別、身高、體重及活動量而不同，男生約2150至2650卡，女生約2100至2200卡。

Puberty (13-18 years old) is a period of rapid growth and a large number of activities. It is necessary to ingest enough protein (such as milk, fish, eggs) to provide the needs to construct and repair. The daily caloric requirement varies according to gender, height, weight and activities, with 2150 to 2650 calories for boys and 2100 to 2200 calories for girls.

6. 青壯年期（19歲～40歲）的生理機能趨於穩定，可依活動狀況增減食物的攝取量。

The young and middle-aged adults (19-40 years old) tend to be stable, and the food intake can be increased or decreased according to the activity.

7. 中年人（41歲～64歲）應減少醣類及動物油脂的攝取，增加蔬菜、水果的攝取，以維持適當的體重。

Middle aged people (41-64 years old) should reduce the intake of carbohydrate and animal fats, increase the intake of vegetables and fruits, so as to maintain proper weight

8. 老年期（65歲以上）宜少量多餐，食物以清淡、質軟和易消化為主。應適量攝取蛋白質和鈣質，多吃含有膳食纖維的食物和多喝水，以促進排便。

In the old age (over 65 years old), grazing is better, mainly light, soft and easy to digest. We should take in a proper amount of protein and calcium, eat more food containing dietary fiber and drink more water to promote defecation.

9. 幼兒或青春期的肥胖是脂肪細胞變大很難復原，預防的方法是養成正確的飲食習慣、選擇均衡的食物和適量的運動。

Childhood or adolescence obesity is that fat cells become larger and difficult to recover. The prevention method is to develop the right diet, choose balanced food and exercise.

10. 每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況的不同，所需要的營養亦不相同；因此，我們的飲食內容應配

Everyone needs different nutrition with the growth of age, the amount of activity and physical condition. Therefore, our diet should be adjusted to meet the nutritional needs of different life stages.

~第四節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Diet

活動三、食物與健康（40分鐘）

第五節 重點：了解營養不良的原因及對身體健康的影響。

Word Bank	overweight/ underweight/ less
Sentence Pattern	Q: How to maintain a healthy diet? A : We can eat less sugar.
教學策略	<p>Warm up 教師藉由圖片請學童做分類，教師歸納營養不良包含體重過輕與過重。 T categories the pictures, and summarized the malnutrition includes underweight and overweight (二)發展活動：討論造成營養不良的原因。 Development: Discuss the causes of malnutrition 1.分組討論：請學童觀察課文圖片，探討哪些因素容易造成營養不良的現象。 Group discussion: Ss observe the pictures in the book and talk about the causes of malnutrition (1)體重過輕：除了遺傳的因素外，偏食或節食是主要因素。 Underweight: In addition to genetic factors, partial diet or diet ingested the main factors. (2)體重過重：除了遺傳的因素外，常吃素食、甜點或超過身體所需的食物量，都是造成過重的因素。 Overweight: In addition to genetic factors, eating a vegetarian diet, dessert, or eat too much more than your body needs is a factor of overweight. 2.請學童說一說，自己的體重是否合宜、過輕或過重？ Ss talk about they are overweight or underweight? 3.請學童說一說，營養不良對身體健康的影響（參考答案：會使人容易疲倦、免疫力降低、體重過輕，甚至於影響生長與發育。另攝取量超過身體所需求，不但會造成體重過重、肥胖，還會引起心臟病、高血壓或糖尿病等慢性疾病）。 Ask Ss to talk about the effects of malnutrition on physical health (eg. it makes people tired, has reduced immunity, be underweight, and even affect growth and development.) In addition, eating more than the body needs, not only will lead to overweight, obesity, but also can cause heart disease, high blood pressure or diabetes and other chronic diseases). (三)師生共同討論 Discussion 1.教師藉由提問，引導學童發表「營養不良」的定義。 T asks the definition of malnutrition 2.教師引導學童以自己的經驗，或看過、聽過的例子，分享營養不良的人在生活中有哪些不便。 T guides Ss to present their experience, or the example they hear or know to share the inconvenience of malnutrition in life. 3.教師引導學童探討良好的飲食習慣：不偏食、攝取身體所需要的食物量…… T guides Ss to discuss good eating habits: not eating, ingesting the amount of food your body needs...</p>

4.教師指導學童如何選擇健康的食物，以維持適中體重與身體健康（參考答案：少油、少鹽、少糖、少甜點及飲料、多纖維的食物）。

T teaches Ss how to choose healthy food to maintain moderate weight and good health (eg. less oil, less salt, less sugar, less desserts and beverages, multi-fiber foods).

(四)師生共同歸納 Summary

1.體重過輕或過重都是營養不良，營養不良會影響身體的健康。

Underweight or overweight are both malnutrition, which can affect physical health.

2.控制體重最好的方法是良好的飲食習慣和規律的運動。

The best way to control your weight is to have good eating habits and exercise regularly.

3.養成良好的飲食習慣，才能讓身體更健康。

To develop good eating habits in order to make your body healthier.

4.如果怕體重太重，因此吃得很少或節食，是不健康的作法。

If you worry to be overweight, it is unhealthy to eat little or go on a diet

(五)健康自己把關

1.認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。

To know BMI (BMI) body weight (kg) divide height² (m²).

2.教師配合學校護理師，測量學童的身高與體重，查一查體適能 BMI，評估自己的 BMI 質是否在合理的範圍內。

T cooperates with school nurses to measure Ss' the height and weight, check the fitness BMI, evaluates whether their BMI is within a reasonable range.

3.檢核自己的 BMI 與飲食習慣、內容是否合宜。

To check whether your BMI is appropriate with your eating habits and contents

~第五節結束~

主題/ 單元 名稱	第二單元 寶貝牙齒	教材來源	南一版四年級上學期
實施 年級	四年級	節 數	共5節， 200 分鐘
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。		
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習 慣，以促進身心 健全發展，並認識 個 人特質，發展運 動與保健的潛能。	英語 核心 素養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能 運用基本邏輯思考策略提升學習效 能。
健康 學習 重點	學習 表現	英語 學習 重點	學習 表現
	學習 內容		學習 內容
	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感 與嚴重性。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。		II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本 的組合。 1- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健 的方法。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康 行為的維持原 則。		Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的 生活溝通。
學習 目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識牙齒的名稱及主要功能。 2. 能了解口腔保健的重要。 3. 能養成口腔清潔的習慣。 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 5. 積極參與各種課堂練習活動。 6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 		

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第一節、認識牙齒（40分鐘） All about teeth

重點：讓學童了解口腔保健的重要，並能養成愛護牙齒的習慣。

Word Bank

tooth / teeth / baby tooth / adult tooth

Sentence Pattern

Q: How many teeth do you have?

A: I have _____.

教學策略

Warm up

認識我們的牙齒：YouTube 影片撥放

What are the difference types of teeth?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZE-TtFhZIDw>

Discussion

1.我們的牙齒掉了以後會不會再長出來？

Will our teeth grow up again after we lost them?

2. 牙齒掉了以後，有幾次長出來的機會？

How many times your teeth will grow up ?

3.第一次長的牙齒和第二次長出來的牙齒有什麼不同？

Is there any different from old teeth to new ones?

4.每個人換牙的時間都一樣嗎？

Is everybody the same?

Presentation

教師介紹乳齒和恆齒

1. 人的牙齒分為乳齒和恆齒，第一次長出來的稱為乳齒，約有20顆；乳齒脫落後，再長出來的稱為恆齒，約有28~32顆。

2. 每個人換牙的時間不太一樣，而恆齒掉了就不會再長新牙了，所以乳齒和恆齒都要好好愛護。

3. 恆齒為28顆，若加上智齒則為32顆，每個人長智齒的情況不一，所以，恆齒約有28~32顆。

教師介紹牙齒的種類及名稱、功能

1. 教師展示牙齒放大圖或牙齒模型給學童參觀。

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. 教師介紹牙齒分為門齒、犬齒和白齒三大類。

討論：不同種類的牙齒功能一樣嗎？

T: All the teeth have different function for eating.

4. 教師介紹牙齒的功能：門齒——形狀像刀子，是用來切割食物的。

T: incisor just like a knife to cut food.

犬齒——像錐子一樣尖尖的，是用來撕裂食物的。

T: canine teeth are as sharp as an awl to tear food into pieces

白齒--白齒長在後面像石磨，是用來磨碎食物的。

T: molar teeth are like a stone mill to grind food.

師生共同歸納

1. 每一顆牙齒的功能都不同，我們要好好愛護它們。

2. 如果發現牙齒不舒服，要趕快就醫。

~第一節結束~

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第二節、牙齒生病了（80分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank

brush / cavities / bacteria

Sentence Pattern

Q: How do you brush your teeth?

A: This is the way I brush my teeth..

教學策略

Warm up

教師播放一段蛀牙影片 Cavities - The Dr. Binocs Show

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZHYQ6f1BhU>

Discussion

1. 你有沒有牙齒不舒服的經驗？
Have you ever had a toothache?
2. 當你的牙齒不舒服時，可能會有哪些症狀？
How did you feel?
3. 你曾經看牙醫嗎？
Have you ever been to a dentist?
4. 什麼是牙周病？
What's periodontal disease?
5. 牙周病有哪些症狀？會復原嗎？
What are the symptoms of this disease? Will it recover?
6. 怎麼做才是正確的刷牙方式？
What's the right way to brush your teeth?

Summary

1. 不管是成人或孩童都可能會產生牙齒疾病。
2. 大人牙齒不舒服時，可能會不想吃東西、什麼事都不想做、影響日常生活與工作。
3. 大人也要定期做牙齒檢查，有不舒服的症狀時要立即就醫。
4. 牙周病是世界最普遍的疾病，也是成人牙齒脫落的主因。
 - 「牙周病」是牙齒組織的疾病，包括牙齦、牙周韌帶、齒槽骨等發生病變。初期會造成牙齦炎，牙齦萎縮、刷牙流血，若置之不理，病變會擴展到更深的齒槽骨，造成牙齒鬆動，而牙菌斑及牙結石的形成是主要的因素。
 - 如果口腔衛生維護不良，口中的細菌與食物殘渣及唾液成分合成一種粘液「牙菌斑」，緊附在牙齒表面，如不加以清除，久之會鈣化成牙結石，加上細菌排出的毒素，會刺激牙齦，造成牙齦發炎、化膿，繼而引起齒槽骨破壞。
 - 牙周病對牙齒造成的破壞，現今的醫術並無法使其恢復原狀，只能修護已破壞組織，不讓它繼續惡化。
5. 正確的刷牙方式：要以短距離的水平運動方式，兩顆、兩顆刷，來回約刷十次。不能長距離快速且用力的刷洗。

~第二節結束~

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第三節、牙齒生病了（80分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank	up and down / round and round / from left to right/ from side to side
Sentence Pattern	How do you brush your teeth? This is the way I brush my teeth
教學策略	<p>Warm up 教師播放一段貝氏刷牙的影片 (Bass Method) Tooth Brushing- Modified Bass technique https://www.youtube.com/watch?v=BapR9J86ZZw</p> <p>請同學拿出自己的潔牙用具，對著鏡子，練習正確的刷牙方式。 分組練習使用牙齒教具刷牙：一邊刷牙一邊唱英語潔牙歌 歌曲教唱 Brush your teeth https://www.youtube.com/watch?v=wCio_xVlgQ0</p> <p>Brush your teeth up and down. Brush your teeth round and round. Brush your teeth from left to right. Brush your teeth in the morning and night. Brush brush brush. X2 Brush your teeth in the morning and night.</p> <p>Brush your teeth to keep them white. Brush your teeth so your smile is bright. Brush your teeth. It's so much fun. Brush your teeth when the day's begun. Brush brush brush. X2 Brush your teeth when the day's begun.</p> <p>Brush your teeth, just open wide. Brush your teeth from side to side. Brush your teeth you sleepy head. Brush your teeth before you go to bed. Brush brush brush. X2 Brush your teeth before you go to bed.</p> <p>師生共同歸納 Summary 1.牙周病發生之後，如果不及時治療，除了會造成牙痛之外，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。 2.如果生病了要趕快治療，才不會影響健康。 3.如果沒有做到口腔保健，要立即改進。</p> <p style="text-align: right;">~第三節結束~</p>

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第四節、了解自己的牙齒（40分鐘）

重點：讓學童了解潔牙與正確潔牙的重要性，必須養成口腔清潔的習慣，做好牙齒保健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。

Word Bank

dental floss / mouth wash / dental checkup

Sentence Pattern

Flossing teeth after eating.

Rinse your mouth.

教學策略

Warm up

教師播放 YouTube 影片 Here's What Happens If You Stopped Brushing Your Teeth

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

如果沒有仔細刷牙，或不刷牙，會發生麼事？

Discussion

1. 為什麼天天刷牙還是會蛀牙？

I brush my teeth every day . Why did I have a cavity?

2. 你有沒有蛀牙？

Do you have a cavity?

3. 是否曾經因為蛀牙而去看牙醫？

Have you been to see the dentist?

4. 蛀牙會有什麼症狀？

What happened when you have a cavity?

會有痠、痛的感覺、不能吃冰的食物、牙齒會黑黑的……

5. 蛀牙後如果沒有矯治，可能會有什麼後果？

If you didn't go to see the dentist, what will happen?

教師歸納 Summary

吃過東西後，牙齒上的食物殘渣如果不趕快清除，遇到細菌就會產生牙菌斑，在牙齒的表面出現黑點和小洞，造成「齲齒」，也就是蛀牙。蛀牙了要趕快接受牙醫的治療，如果不趕快治療，除了牙痛之外，會愈來愈嚴重，還會妨礙進食，更會使蛀牙的細菌持續感染，可能會變成「牙周病」，引發口腔疾病。

Group discussion

1. 蛀牙會對我們的身體和日常生活產生什麼影響？

T: If we got toothache, what happened in your daily life?

牙痛時不想吃東西。

T: for example, You don't wanna eat anything.

牙痛時，很不舒服，什麼事都不想做。

T: You don't want to do anything.

蛀牙後很多東西不能吃，營養攝取不足，容易生病。

T: You'll be sick easier.

蛀牙會造成口臭，不敢開口說話，影響人際關係。

T: You have worse relationship due to your bad breath.

2. 要怎麼預防蛀牙？

T: How do you avoid to having a toothache?

餐後、睡前要潔牙並用正確的方式刷牙。

T: Brush your teeth in the morning and night every day.

定期看牙醫：每半年都要定期接受一次檢查。

T: Check-ups regularly at least every six months.

飲食要均衡、少吃甜食。

T: Have balanced meals and less sweets.

使用牙線：牙線可以清除牙刷洗不到的牙縫，可以預防蛀牙。

T: Use floss: floss can clean the slits that not be cleaned easily by toothbrush.

每週一次含氟漱口水。

T: Use Fluoride mouthwash once a week.

自我檢核：根據健康檢查結果進行口腔保健自我檢核，檢視自己的牙齒是否健康？如果有蛀牙，要盡快治療。

師生共同歸納

1.蛀牙發生後，如果不及時治療，除了會造成牙痛之外，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。

3.如果沒有做到口腔保健，要立即改進。

~第四節結束~

第二單元 寶貝牙齒

Unit 2 My teeth

第五節、做牙齒的好主人（40分鐘）

重點：牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助消化 chewing food while eating，還可以維持好看的臉型 keep your face good looking、幫助正確發音，help you speak clearly，擁有整齊的牙齒對生理和心理都很重要。It's important for both your physical and mental health.

Word Bank

dental floss / mouthwash / dental checkup

Sentence Pattern

Flossing teeth after eating.

Rinse your mouth.

教學策略

Warm Up:

教師播放影片 How Your Teeth Work? - The Dr. Binocs Show

<https://www.youtube.com/watch?v=tvCeSX9Pthw>

Discussion

說說看要如何做好牙齒保健，以擁有一口健康的好牙？

- 確實做好潔牙工作。
Clean your teeth exactly.
- 定期檢查。
Periodic dental checkup.
- 均衡飲食。
A balanced diet
- 每半年牙齒塗氟、每週使用含氟漱口水，減少蛀牙的發生。
Use mouthwash.
- 避免外傷。
Avoid get hurt
- 牙齒有問題要立即治療。
Get treatment as soon as you can

精緻食物是指花了相當多的步驟烹調而成的食物，這些食物雖然美味，但其所含的營養在長時間的烹調下已經所剩無幾。常吃過度精緻食物，可能導致牙齒鬆動、牙齦退縮。

T: This sort of food takes quite a few steps to cook. You don't have to chew it, bite it or grind it with your teeth, so that your mouth and teeth don't get enough workout. They will be weaker and atrophic.

原形食物則是指天然、未經過過多的加工處理的食物，原型食物因含有豐富的非水溶性纖維，能預防便秘、防止腸癌、有利金屬離子排出，幫助身體排毒，減輕體重。所以要保護牙齒，應該多吃護牙食物，例如芹菜、芭樂、香菇和薄荷等。

T: It's natural, original food. It's good for your body. It makes your teeth stronger.

結論：確實做好牙齒保健，才能擁有一口好牙及健康的生活。

T: If you take good care of your teeth, it helps you grow up taller and stronger,

檢視自己的牙齒

- 你的牙齒排列整齊嗎？
Are your teeth in orderly rows?
- 為什麼牙齒會長得不整齊？
Why not?
- 牙齒排列不整齊會有什麼影響？
If your teeth grew up crooked, will it be good to you

	<p>教師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牙齒排列不整齊或上下排牙齒的咬合異常，稱為「咬合不正」。 If your teeth grew up crooked, we called it “malocclusion”. ● 會使牙齒不易清除乾淨，造成齲齒及牙周病，也容易引起關節病變及疼痛引起情緒上的困擾。 It’s difficult to clean your teeth. and your teeth get worse and worse. ● 會造成發音不正確、口齒不清，且因不美觀使人不敢張口、自卑、怯於表達，直接影響心理及人格發展。 You can’t speak clearly, It makes you look not so neat. And you’re shame to talk to others. Finally, you have less and less friends. ● 牙齒咬合不正會造成咀嚼功能不良，需花較多時間才能將食物磨碎，無形中增加牙齒的負擔，也會影響身體健康。 It will take you more time to grind food, and get more burden of teeth. ● 牙齒咬合不正是可以預防的，在乳齒和恆齒替換時期，若發現有咬合不良的情形，應立即治療。 When you find that your teeth grew up crooked, you should go to see the dentist as soon as you can. And ask the dentist to help you. <p>師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牙齒是人體中最堅硬的器官，有咀嚼、發音及美觀的功能。 2.牙齒咬合不正會影響生理與心理，不但會造成許多疾病，也會影響自信心與人際關係。 3.擁有一口健康、整齊的牙齒很重要，不僅可以幫助咀嚼食物，還可以讓我們在面對別人時，能夠有自信的笑開懷。 <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽設備:電腦，螢幕、投影機。 2. 教具:牙刷、牙齒教具。 3. 延伸教材及網站:潔牙影片。
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

主題/ 單元名稱	第三單元 我真的不錯		教材來源	南一版四年級上學期	
實施 年級	四年級		節數	共 5 節， 200 分鐘	
設計 理念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康 生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		英語 核 心 素 養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	
健康 學習 重點	學習 表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	英語 學 習 重 點	學習 表現	II -2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 1- II -3 能說出課堂中所學的字詞。 2- II -2 能辨識課堂中所學的字詞。
	學習 內容	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。		學習 內容	Ab- II -2 單音節、多音節，及重音音節 Ac- II -2 簡易的生活用語。 B- II -1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
學習 目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學童探索自己，了解自己，進而肯定自己 <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子 積極參與各種課堂練習活動。 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。 				

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動一、Explore yourself 探索自我 (40分鐘)

第一節 重點：Let students explore and understand themselves.讓學童學習探索自我、了解自己。

Word Bank

special/ unique

Sentence Pattern

T: Who is the most special/unique person in your mind?

S: I think ___ is special/unique because he/she ...

I agree with it./ I don't agree with it.

_____ is like _____ because he/she

教學策略

Warm up 引起動機

The Secret of a Special Box 「獨特箱」的祕密。

1.教師準備一個空箱子，裡面有一面鏡子。

Teacher prepares a box with a mirror in it.

2.教師將箱子帶進教室中，先特別製造神祕感，問學童心中認為最獨特的人是誰？

T: Could anyone tell me who is the most unique person in your mind?

S: I think ___ is special/unique because he/she ...

3.學生說完後，教師介紹帶來的獨特箱，說明這個獨特箱能讓我們知道誰是最獨特的人。

T: Here is a Magic Box which will show you the most special/unique person in the world.

4.教師請同學排隊觀看之前，要特別提醒學童看完後要保密。

T: You may come and find out who he/she is, but you can't tell everyone that secret.

5.全班看完後，問他們是否有看到全世界最獨特的人？並說出自己的感想。

T: Have you seen the most special/unique person in the world. What do you think about it?

S: I agree with it. / I don't agree with it because I think

Explore yourself 探索自我

1.默讀課文，進行比喻活動，寫在便利貼上，貼在想要分享想法的同學身上。

Please write down one of your classmates who is like something and you have to put down the reason why.

2.教師要強調不可拿對同學的比喻來開玩笑。

T: Please do not make fun with others. Please be nice and polite.

3.說出自己的想法和比喻，並分享他人對自己的想法。

S: I think ___ is like a ___ because he/she ...

內省與發表：(Reflection)

請學童依下列題目進行內省與發表。

1.同意同學對你的看法嗎？請說明理由。

2.從上面活動中，你是不是更了解自己了？舉例說說看。

師生共同歸納

每個人都有不同的特質，認識並接受自己，是打開健康心理之門的鑰匙。

~第一節結束~

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動二、肯定自己（40分鐘）

第二節 重點：(一)能對自己保持正向的態度，接受自己的特質。
(二)不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。

Word Bank

pieces, toilet paper, strong points, weak points, positive

Sentence Pattern

How many pieces of toilet paper do you have?

S: I have _____ pieces of toilet paper.

T: Tell us your strong points as many as the pieces you have.

S: My strong points are _____.

Warm up 引起動機

Toilet paper game

1.先將學童分組，一組四至六人。Divide students into groups (4-6 Ss in a group)

2.教師遞給小組一卷衛生紙，要每個學童拉下一段，每個人拿到的數量可能不同。

T: Here is a roll of toilet paper. Please take as much as you want.

3.每個學童將拿到的衛生紙分成一張張方塊，分好的衛生紙疊成一疊，放在自己面前。

T: Please separate each piece along the dash line and pile them up in front of you.

4.等各組每個學童都拿完後，教師此時再告知他們，拿到多少衛生紙就得說出自己多少優點，（教師可以參與遊戲，示範給學童看）以輪流的方式，每人拿起一張衛生紙就說自己一個優點，直到所有衛生紙都用完才結束。如果有人拿太多，或說不出來時，可由該組其他人幫忙。

T: How many pieces do you have?

S: I have _____ pieces of toilet paper.

T: Tell us your strong points as many as the pieces you have.

S: My strong points are _____.

5.拿到越多衛生紙的學童，就需要更加讚美自己。當教師發現害羞的學童只拿一兩張衛生紙時，可以將一張兩層的衛生紙分成兩張，讓他們有兩倍的機會找到自己的優點。

6.討論

教學策略

Activities

- 讚美自己的感覺如何？T: How do you feel when you find your strong points?
- 發現自己有這麼多優點，覺得高興嗎？Do you feel happy when you find you have so many strong points?
- 覺得拿的衛生紙張數夠多嗎？Do you think you have enough pieces of toilet paper?

Say it out loud!

1.請每位學童大聲讀出「我有優點也有缺點，不論我是什麼樣的人，我都能接受自己。」

All: I have strong points and weak points. No matter what kind I am, I could accept myself.

2. 全班一起讀一遍。

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。

Accepting yourself means keeping a positive attitude. Not only keep your strong points but also improve your weak points, so that you could be a better person. Do not compare yourself with others all the time, because everyone is special. Make sure you will be better than yesterday.

~第二節結束~

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第三節 重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank

problem, solve, thought, negative, goal, personal

Sentence Pattern

T: What's her motivation to improve herself and how did she do it?

S: She did ____ first because she thought ____.

S: My goal are ____, ____, and ____.

教學策略

Warm up 引起動機

- 閱讀課文。
- 想一想家惠只是否定自己，能否自己解決問題？

T: When Jahay has a problem what does she do? Running away or solving the problem?

- 說一說，家惠改善自我的動機與步驟。

T: What's her motivation to improve herself and how did she do it?

S: She did ____ first because she thought ____

把負面的想法，轉換成「我可以做的事」。

T: How can you change your negative attitude into “what can I do to”.

1. 第一步 Step one: 先思考自己想要改善的地方(因為遲到被同學嘲笑，影響人際關係)。Thinking about how to make myself better. (Why am I late? Why do they laugh at me because of my lateness.)
2. 第二步 Step two: 回想自己遲到的原因。Thinking about the reasons cause my lateness.
3. 第三步 Step three: 我可以怎麼做，來改善遲到的情形。What can I do to be on time?
4. 第四步 Step four: 將自己每天成功改善的經驗記錄下來。Recording what I do to make myself better.
5. 換你做做看。Now, it's your turn.

Activity

設定個人目標 Set up personal goals.

1. 寫下自己想要達成的目標，如不遲到、不挑食等個人改善活動。Put down personal goals.
2. 學童兩人一組彼此分享，或大聲念出他們的個人目標，我的目標是 _____。

T: Pair up and share your thoughts. You could read out your personal goals. “My goals are _____, _____ and _____.”

3. 引導學童在紙上寫出「我能夠達成目標。今晚睡覺前我要 _____。」~

T: Please write down your personal goals on the paper. “I will do _____ before I go to bed.”

第三節結束~

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第四節重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank	reach /suggestion
Sentence Pattern	T: Tell us your goals and what did you do during the past week? S: My goals are _____, _____, and _____. I reached my goals. I did everything I set up last week. I reached some of my goals. They are _____ and _____, but I didn't do _____ because I _____. I will try it again this week.
教學策略	實踐與分享 1.每位學童上台分享自己一周來達成的目標，如不遲到、不挑食等個人改善活動。 T: Tell us your goals and what did you do during the past week? S: My goals are _____, _____, and _____. I reached my goals. I did everything I set up last week. I reached some of my goals. They are _____ and _____, but I didn't do _____ because I _____. I will try it again this week. 2.引導學童思考班級可以改進的地方，共同設定目標計畫，全班目標是：「_____」。 T: Our class could be better, too. Let's set up goals for our class. Any suggestions? S: I think our class could be_____. <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>

第三單元 我真的不錯

Unit 3 I am awesome!

活動三、我做得好（120分鐘）

第五節重點：每個人都有值得肯定和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。

Word Bank	check /suggestion
Sentence Pattern	<p>T: Did anyone notice what changes we made during last week? S: We haven't _____ during last week.</p> <p>T: There are some goals we haven't reached. What can we do? S: We can _____.</p>
教學策略	<p>檢核班級目標</p> <p>T: Here are the goals we set up last week. Did we reach our goals?</p> <p>1.全班共同檢核前一周設定的班級目標是否達成。</p> <p>2.引導學童思考班級目標達成後，對班上的影響有哪些面向。</p> <p>T: Did anyone notice what changes we made during last week? S: We haven't _____ during last week.</p> <p>3.倘若班級共同目標尚未達成，個人與群體應該如何改進，提出具體作法。</p> <p>T: There are some goals we haven't reached. What can we do? S: We can _____.</p> <p>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不容易改善自我的；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。而班級中的每個人都能達成個人目標後，就能達成群體設定的目標。</p> <p>T: Everyone has his or her weak points, everyone can change the weak points into strong points. If you denied yourself then no one could help you. You have to trust yourself. "I can do everything!" is the key word to make yourself better.</p> <p style="text-align: right;">~第五節結束~</p>
教學設備/資源	<p>1. 視聽設備:電腦，螢幕、投影機。</p> <p>2. 教具:空紙箱、鏡子、便利貼、圖卡、捲筒衛生紙。</p> <p>3. 延伸教材及網站:不衛生股長影片。</p>
評量方式	口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度

英語教室用語 Classroom Usage :

classroom language :

- § Pay attention, everybody.
- § Open your books at page _____.
- § Come out and write it on the board.
- § Whose turn is it to read?
- § Which question are you on?
- § Who hasn't answered yet?
- § What was the _____ like?
- § What do you think?
- § How can you tell?
- § Let me explain what I want you to do next.
- § Would you give us an example?
- § Could you explain a little bit more about that?
- § Would you pronounce the word " _____ " ?
- § What do you mean?
- § Are you with me?
- § Do you get it?
- § Let's check the answers.
- § One more time, please.
- § We have an extra five minutes.
- § There are still two minutes to go.
- § I'm afraid it's time to finish now.
- § We'll have to stop here
- § We'll do the rest of this chapter next time.

英語用語和健康用語彙整

U1 飲食面面觀	
1-1	fat 脂肪 /protein 蛋白質/ water 水 / nutrient 營養素
word bank :	Q : What nutrients can we get from eggs?
sentence patterns :	A : We can get protein and fat from eggs?
1-2	carbohydrate 醣類/ minerals 礦物質 / nutrient 營養素
word bank :	Q : Tell me one of six nutrients?
sentence patterns :	A : It's water.
1-3	diet 飲食 / balanced 均衡 / healthy 健康
word bank :	Keep your diet healthy.
sentence patterns :	Maintain a balanced diet.
1-4	baby 嬰兒/ teenager 青少年/ adult 成人 /the elderly 年長者
word bank :	Q : What nutrients do teenagers need?
sentence patterns :	A : They need protein.
1-5	overweight 體重過重 / underweight 體重過輕 /less 少
word bank :	Q : How to maintain a healthy diet?
sentence patterns :	A : We can eat less sugar.
U2 寶貝牙齒	
2-1	tooth/teeth 牙齒/ toothache 牙痛/ baby tooth 乳齒 adult tooth 恆齒
word bank :	Q: How many teeth do you have?
sentence patterns :	A: I have_____.
	Q: Have you ever lost your tooth?
	A: Yes, I have. / No, I have not.
2-2	brush 刷 /cavities 齲齒/ bacterial 細菌
word bank :	Q: How do you brush your teeth?
sentence patterns :	A: This is the way I brush my teeth.
2-3	up and down 上上下下 / round and round 旋轉
word bank :	from left to right 從左到右 / from side to side 從這邊到另一邊
sentence patterns :	Q: How do you brush your teeth?
	A: This is the way I brush my teeth..
2-4	dental floss 牙線/ mouth wash 漱口水 / dental check up 牙齒檢查
word bank :	Flossing teeth after eating.
sentence patterns :	Rinse your mouth.
2-5	dental floss 牙線/ mouth wash 漱口水 / dental check up 牙齒檢查
word bank :	Flossing teeth after eating.
sentence patterns :	Rinse your mouth.

U3 我真的不錯

<p>3-1</p> <p>word bank :</p> <p>sentence patterns :</p>	<p>special 特別 / unique 獨特</p> <p>Q: Who is the most special/unique person in your mind?</p> <p>A: I think ___ is special/unique because he/she ...</p> <p style="padding-left: 40px;">I agree with it./ I don't agree with it.</p> <p>_____ is like _____ because he/she</p>
<p>3-2</p> <p>word bank :</p> <p>sentence patterns :</p>	<p>pieces 片/張 / toilet paper 廁紙/ strong points 優點</p> <p>weak points 缺點 positive 正向</p> <p>Q: How many pieces of toilet paper do you have?</p> <p>A: I have _____ pieces of toilet paper.</p> <p>Q: Tell us your strong points as many as the pieces you have.</p> <p>A: My strong points are _____.</p>
<p>3-3</p> <p>word bank :</p> <p>sentence patterns :</p>	<p>problem 問題 / solve 解決/ thought 想法 / negative 負面</p> <p>goal 目標 / personal 私人的</p> <p>Q: What's her motivation to improve herself and how did she do it?</p> <p>A: She did ___ first because she thought _____.</p> <p>A: My goal are _____, _____, and _____.</p>
<p>3-4</p> <p>word bank :</p> <p>sentence patterns :</p>	<p>reach 達到/ suggestion 建議</p> <p>Q: Tell us your goals and what did you do during the past week?</p> <p>A: My goals are _____, _____, and _____.</p> <p>I reached my goals. I did everything I set up last week.</p> <p>I reached some of my goals.</p> <p>They are ___ and ___, but I didn't do ___ because I _____. I will try it again this week.</p>
<p>3-5</p> <p>word bank :</p> <p>sentence patterns :</p>	<p>check 檢查/ suggestion 建議</p> <p>Q: Did anyone notice what changes we made during last week?</p> <p>A: We haven't _____ during last week.</p> <p>Q: There are some goals we haven't reached. What can we do?</p> <p>A: We can _____.</p>