

# 高雄市左營區龍華國民中學

## 109 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫

### 健康與體育領域(健康)課程架構

#### 一、教學理念

健康教育主要在於培養具備健康生活與終身健康知識、能力與態度的健全國民，其重要內涵有（一）以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習（二）運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者（三）建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等。

上開各項內涵，不僅可以從課程內容習得，更可以透過英語的融入而得到更不一樣的學習，相對也將規劃不同以往的課程操作與互動方式，非常期待也值得期待。

#### 二、各學期單元主題【康軒版】

單元	章節/主題	課程內容	備註
第一單元 歌詠青春合奏曲	第 1 章 飛揚青春擁抱愛	身體界線、身體自主權、尊重與接納性別特質多樣性	
	第 2 章 青春愛的練習曲	情感發展進程、情感發展應具備的態度、各種情感互動的生活技能	
	第 3 章 青春愛的變奏曲	危險情人的特質、拒絕私密照及遠離約會強暴、建立健康情感價值觀	
第二單元 健康飲食生活家	第 1 章 飲食源頭探索趣	食品選購原則、食品標章與營養標示、建立選購食品的價值觀	
	第 2 章 安全衛生飲食樂	覺察外食環境的衛生安全、了解食物中毒、居家飲食衛生安全維護原則	
	第 3 章 食品安全行動派	消費者的權利與義務、食安事件預防關鍵、運用倡議技能捍衛飲食安全	
第三單元 無毒青春健康行	第 1 章 致命的迷幻世界	毒品對身心的影響、學會避免入毒境的技巧、建立拒絕毒害的生活型態	
	第 2 章 成為毒害絕緣體	了解現代毒品的新挑戰、建立拒毒的態度與技巧、打造個人的反毒生活型態	

單元	章節/主題	課程內容	備註
第一單元 永續經營健康路	第 1 章 美妙的生命	生命如何形成、孕婦生心理變化與尊重照護	

	第2章 生命的軌跡	人生歷程、各階段挑戰及學習	
	第3章 伴生命共老	學著正向看待生命歷程、陪伴長者建立樂活的老年生活	
第二單元 慢性病的世界	第1章 健康人生，少糖少癌	癌症、糖尿病介紹與預防	
	第2章 小心謹腎，慢不經心	高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防	
	第3章 慢慢長路不孤單	患者與照顧者的身心調適與生活調整	
第三單元 千鈞一髮覓生機	第1章 安全百分百	包紮技巧及傷口照護、正確使用適合的急救方法	
	第2章 急救一瞬間	心肺復甦術 CPR、自動體外心臟電擊去顫器 AED 操作步驟	

### 三、教學執行(109 學年度上學期)

<b>主題/單元名稱</b>	1-1 飛揚青春擁抱愛	<b>設計者</b>	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
<b>實施年級</b>	二年級	<b>節數</b>	3節課（45分鐘／節）
<b>總綱核心素養</b>	A 自主行動 A2系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
<b>核心素養</b>	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
<b>學習表現</b>	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		

學習內容	<p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>
學習目標	<p>一、了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，瞭解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。</p> <p>二、因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> <p>三、公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。</p>
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>
<p>英語學習</p> <p>(專業英語及 溝通用語)</p>	<p><b>使用到的英語單字：</b></p> <p><u>第一節</u></p> <p>身體接觸 physical/body contact  握手 shake hands 牽手 hold hands 搭肩 hand on shoulder 擁抱 hug 親吻 kiss  感覺 feelings 溫暖 warm 愉快 happy 尷尬 embarrassed 不舒服 uncomfortable  噁心 disgusting  界線 boundary 身體界線 body boundary 身體自主權 body autonomy  私密部位 private parts 敏感部位 sensitive parts 公開部位 public parts</p> <p><u>第二節</u></p> <p>身體自主權 body autonomy 性騷擾 sexual harassment  思考 thinking 行為 behavior 心理 mental 身體感覺 physical feeling  相信直覺 trust yourself 表達立場 say no 尋求協助 ask for help</p> <p><u>第三節</u></p> <p>性別 gender 生理性別 sex 社會性別 gender 性別光譜 gender spectrum  性別氣質 gender expression 性別角色 gender role 性別認同 gender identity  性取向 sexual orientation 性別刻板印象 gender stereotypes 性別偏見 gender bias  性別歧視 sexism 性別多樣化 gender diversity  性別友善 gender friendly  支持性別友善 support gender friendly 反性騷擾 against sexual harassment  反性別歧視 against sexism</p> <p><b>使用到的對話句子</b></p> <p><u>第一節</u></p> <p>你/妳有什麼感覺呢？  How do you feel about it?  人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。  People may have different kinds of body contact with others in different situations.</p>

你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？

When do you hold hands with your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何？

When do you hug your family or friends?

How do you feel about it?

你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？

What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?

請各位同學用藍筆、紅筆與鉛筆，畫出自己的身體界線。

Please use blue pens, red pens and pencils to draw your body boundaries.

紅筆：不可以被碰觸的身體部位

Red pens: body parts that cannot be touched.

藍筆：可以觸碰的身體部位

Blue pens: body parts that can be touched.

鉛筆：因人而異可以接受被碰觸的身體部位（標注上可以觸碰你/妳的人）

Pencils: The body parts that can be touched varies from person to person.

(Mark the person on the body area that can be touched.)

你/妳覺得身體界線有一致的標準嗎？

Do you think there is a consistent standard for body boundary?

如何讓別人知道自己的身体界線呢？

How to let others know your body boundaries?

當你不了解對方的身體界線，不小心冒犯了怎麼辦？

（有時候是誤會了，以為是可以觸碰的部位）

What should you do when you accidentally offend others?

(Sometimes it's a misunderstanding that is a touchable part.)

### 第三節

什麼是性別（生理性別、社會性別）？

What is gender (sex, gender)?

什麼是性別光譜？What is the gender spectrum?

什麼是性別氣質？What is gender expression?

什麼是性別角色？What are gender role?

什麼是性別認同？What is gender identity?

什麼是性取向？What is sexual orientation?

什麼是性別刻板印象？What are gender stereotypes?

什麼是性別偏見？What is gender bias?

什麼是性別歧視？What is sexism?

你如果是受害者，你會怎麼做？

If you are the victim, what will you do?

受害者應該如何處理情緒與壓力？

How should victims deal with their emotions and stress?

你會用甚麼行動支持受害者？

What actions will you take to support the victims?

## 學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機（學習目標一）P4</p> <p>一、教師帶領學生閱讀課本中三個身體接觸 physical/body contact 的情境，透過情境中三位角色對於身體接觸的看法，協助學生解讀每個人對身體接觸的感受都不同。進一步讓學生思考這些情境下的身體接觸，自己會有什麼身體上的感受，並請學生思考後進行經驗分享。</p> <p>你/妳有什麼感覺呢？ How do you feel about it?</p> <p>二、教師播放數張身體接觸的圖片讓學生觀看，如握手 shake hands、牽手 hold hands、搭肩 hand on shoulder、擁抱 hug、親吻 kiss.....等，教師與學生討論這樣的身體接觸可能發生在什麼情況、對象？教師說明人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。 People may have different kinds of body contact with others in different situations.</p> <p>三、教師透過與學生討論下列問題，延伸介紹人與人身體接觸後可能產生的感覺 feelings，如：溫暖 warm、愉快 happy、尷尬 embarrassed、不舒服 uncomfortable、噁心 disgusting.....等。除了每個人的感覺可能不同外，不同對象的身體接觸感覺也會不一樣，而這些不同的感覺背後又代表著何種意義？</p> <p>你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？ When do you hold hands with your family or friends? How do you feel about it?</p> <p>你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何？ When do you hug your family or friends? How do you feel about it?</p> <p>你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？ What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?</p>	10 分鐘	
<p>我的身體我感受：碰觸的意義（學習目標一）P5</p> <p>一、教師播放美國心理學家哈洛 Harry Harlow 中在 1959 年的「恆河猴實驗」影片。</p> <p>二、教師說明心理學家哈洛 Harry Harlow 以研究嬰兒時期養育者關係、依賴關係、社交孤立為重心。當時大部分心理學家在人際關係上的看法都以行為主義的思想為圭臬，認為有奶便是娘，但是哈洛在其論文《愛的本質》(The Nature of Love) 中卻肯定了安全感、愛、親密關係等概念的重要性。</p> <p>三、教師簡介哈洛的實驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 代母實驗：將初生猴子和兩個玩偶放在一起，一個用布造，提供溫暖但不提供食物；另一個用鐵絲造，冰冷生硬但卻有一個裝滿牛奶的奶瓶。小猴子傾向與「布媽媽」相處，即使將食物放在「鐵絲媽媽」懷裏，小猴子吃過食物之後，仍會跑到布媽媽身上；受到驚嚇</li> </ol>	15 分鐘	

<p>時，小猴子也會跑到布媽媽身上。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 剝奪母愛：在缺少玩伴或母親之下成長的猴子，較易恐懼，或較易攻擊別的猴子或人類。</li> <li>3. 社交孤立：將初生的猴子孤獨地在隔絕的籠裏生活六個月後，這些猴子嚴重將缺乏社交能力。若將在正常社交環境下長大的猴子，孤立六個月，回到正常的生活情境之後，他們只能夠復原部分的社交能力。</li> <li>4. 絕望之井：把猴子頭朝下在黑屋子吊了兩年。猴子後來出現了嚴重的、持久的、抑鬱性的精神病理學行為。</li> <li>5. 鐵娘子 (Iron Maiden) 實驗：鐵娘子是哈洛設計的一種特殊的代母，她會向初生的猴子發射鋒利的鐵釘，並且向牠們吹出強力冷氣，把猴子吹得只能緊貼籠子的欄杆，並且不停尖叫。</li> <li>6. 面具實驗：哈洛猜測臉是愛的另外一個變數。哈洛把初生的猴子與一個臉部沒有任何特徵的絨布代母關在一起。猴子愛上了無臉代母。但當逼真的猴面具安裝在絨布代母臉上後，猴子變得害怕絨布代母。</li> <li>7. 恐怖隧道：哈洛做了一個平常體溫是 37°C 但可以急速的降至 2°C 的絨布代母，使初生的猴子因為代母體溫的突然冰寒而嚴重精神錯亂。</li> </ol> <p>四、教師與學生討論關於哈洛「恆河猴實驗」當中具有爭議與令人質疑的部分。哈洛在實驗裏常常使用恆河猴進行一些殘酷的實驗，如：將年幼的恆河猴在單獨隔離 24 個月之久。有些動物權益者非常反對哈洛的做法，甚至有人認為這系列的實驗激發了美國動物權益運動。</p> <p>五、最終，教師引導學生思考並理解擁抱及碰觸與生物心靈健康有重大關聯，溫暖的擁抱與正向的觸碰可以提供更多的安全感，也是每個人心理健康的基本需求。</p>		
<p>我的身體，我決定：身體界線 body boundary 與身體自主權 body autonomy (學習目標一) P6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師先說明何謂「界線」boundary：例如某些個人空間與物品是屬於自己擁有，如果別人要使用這你的個人物品或者走進你的房間，就必須經過同意，否則不能擅自使用或闖入，不然就會感覺不舒服。</li> <li>二、教師進一步講解「身體界線」body boundary 的概念，身體界線是由身體距離延伸出來的，指一個人可以暴露出來讓人注視，或容許他人碰觸的限度。當然，身體界線會因對象、時間、年齡、性別、情境、家庭規範、社會文化，以及目的之不同而改變。</li> <li>三、在學生理解身體界線的概念後，教師發下空白的身體紅綠燈學習單，並提供示範學習單，讓學生使用藍筆、紅筆與鉛筆，分別畫出自己面對同學時的身體界線。 請各位同學用藍筆、紅筆與鉛筆，畫出自己的身體界線。 Please use blue pens, red pens and pencils to draw your body boundary.</li> <li>四、教師補充說明 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅筆：不可以被碰觸的身體部位 Red pens: body parts that cannot be touched.</li> <li>2. 藍筆：可以觸碰的身體部位</li> </ol> </li> </ol>	20 分鐘	

<p>Blue pens: body parts that can be touched.</p> <p>3. 鉛筆：因人而異可以接受被碰觸的身體部位 (標注上可以觸碰你/妳的人)</p> <p>Pencils: The body parts that can be touched varies from person to person. (Mark the person on the body area that can be touched.)</p> <p>五、教師請同學倆倆分享自己的身體界線，教師補充說明身體界線大致可以分為私密部位 private parts、敏感部位 sensitive parts、公開部位 public parts 三大種類。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 私密部位：只有和自己非常親密的對象可以觸碰，有時候連父母也不可觸碰，如：生殖器官、胸部等。</li> <li>2. 敏感部位：敏感部位的認定則是因人而異，大多是指熟識、親近的人才可以觸碰的部位，如腰部、臉頰、耳朵等。</li> <li>3. 公開部位：公開部位也因人而異，大多泛指一般人觸碰時，不會覺得尷尬或不舒服的部位，如手、腳等。</li> </ol> <p>六、依據上述，配合課本裡<u>巧玲</u>、<u>佳琪</u>與<u>小朋</u>的對話，教師讓學生分組討論下列的問題，各組達成共識後，分組上台發表。教師統整學生們的討論，並適時予以回饋。</p> <p>你/妳覺得身體界線有一致的標準嗎？ Do you think there is a consistent standard for body boundary? 如何讓別人知道你的身體界線呢？ How to let others know your body boundaries? 當你不了解對方的身體界線，不小心冒犯了怎麼辦？ (有時候是誤會了，以為是可以觸碰的部位) What should you do when you accidentally offend others? (Sometimes it's a misunderstanding that is a touchable part.)</p> <p>七、教師總結，每個人的身體界線不同，通常面對親密對象時，身體距離通常比較近，界線也較開放。有些人習慣與別人保持距離，有些人很喜歡貼近別人。察覺自己與他人的身體界線在哪裡，學習面對或調整自己的界線，這是一輩子重要的課題。</p> <p>八、另外，教師建議若不小心冒犯他人的身體界線，第一時間道歉與澄清可以減少對方不舒服的感受。</p> <p>九、教師引導學生在進入下一個單元性騷擾 sexual harassment 主題前，我們應了解與省思自己身體觸碰意義，弄清自己身體的界線，才能真正辨明別人的觸碰是善意或惡意，不將所有的肢體觸碰一律視為騷擾，能了解某些觸碰是一種正向的情感表示。</p> <p>(第一節結束)</p>		
<p>我的身體我保護：性騷擾 Sexual Harassment 的因應與處理 (學習目標一&amp;二) P7~P9</p> <p>一、教師與學生一起閱讀「我的身體屬於我」My Body Belongs To Me 的英語繪本 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IvQseuEOkKc">https://www.youtube.com/watch?v=IvQseuEOkKc</a>。</p> <p>二、各組同學在欣賞完繪本後，討論出三句關於繪本所提及的內容，並以中英文進行發表。</p> <p>三、教師透過繪本講解「身體自主權」body autonomy 的概念，所謂身體自主</p>	20 分鐘	

<p>權是一個人對自己身心管理與主張的權利與能力。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)我有保護自己身體的義務。</li> <li>(2)我有享受身體感覺的權利與能力。</li> <li>(3)我有管理自己思考與行為的義務。</li> <li>(4)我有管理思考與行為的權利與能力。</li> <li>(5)我有使用自己身體去做事的權利與能力。</li> </ol> <p>四、教師說明身體自主權的四大領域即「思考」"thinking"、「行為」"behavior"、「心理」"mental"和「身體感覺」"physical feeling"。可是，天下沒有白吃的午餐，有了權利，就有義務。身體自主權是天生的，身體是一個人最大、最私有的財產，每個人對自己身體的使用和感覺，別人是無權干涉的，只可以善意的建議，但自己也要學習。身體既然是一個人最私有的財產，是不是「只要我喜歡」就可以呢？基本上是如此，但是是有條件的。你要善盡「身體管理人」的義務，這個行為至少不會傷害到自己或別人(包括身體、心理和社會環境)。</p> <p>五、教師說明每個人都是自己身體的主人，當感受到身體界線遭受侵犯或感受到不舒服、受騷擾時，應展現維護身體自主權的義務，清楚表達不受尊重的感受，勇於拒絕與禁止對方侵犯身體界線的行為。</p>		
<p>我的身體我保護：性騷擾 Sexual Harassment 的因應與處理 (學習目標一&amp;二) P7~P9</p> <p>一、延伸身體自主權的概念，教師運用課本情境介紹性騷擾的定義，根據<u>性騷擾防治法</u>，所稱性騷擾 sexual harassment，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。</li> <li>(2)以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。</li> </ol> <p>二、教師強調性騷擾的兩個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 與性或性別有關，且不受人歡迎的行為。</li> <li>(2) 除了肢體騷擾以外，非肢體的騷擾，如：注視或言語也包含在內。</li> </ol> <p>三、教師分別介紹課本中提到的三種不同類型性騷擾事件，分析其情境狀況與相關處理方式，澄清相關迷思與困境。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 陌生人性騷擾事件與其迷思：無論受害者的外貌裝扮和性別氣質如何，每個人都有被尊重的權力，沒有誰的人身安全是有理由可以被侵犯的。性騷擾事件不是受害者的錯，應該譴責的是性騷擾者，以維護受害人的身體自主權，無關名聲。</li> <li>(2) 熟識者性騷擾事件與其困境：黃色笑話不是幽默感的表現，即使是長輩也不應該開這樣的玩笑，另外，長輩不能以愛或照顧為理由，進行騷擾行為。被熟識者性騷擾常會因其熟識關係而受到許多情感考量的困擾，你/妳可能會懷疑自己是否反應過度，也害怕指認性騷擾行為時，親友不見得會支持，反而質疑你/妳的感受。這時應對自己的身體</li> </ol>	25 分鐘	



及感受的直覺有信心，立即制止與向外求助。

(3) 校園性騷擾事件與相關法律責任：校園中不可以進行具有性意涵的暴力或肢體遊戲，當違反他人的意願強行碰觸對方身體，即觸犯性騷擾防治法。此外，若強行違反個人意願，如強行「阿魯巴」的行為，侵害人身自由，可能違反刑法強制罪。若當事人因此受傷，如生殖機能受損，就可能觸犯民法與刑法的傷害罪，須承擔民事與刑事上的責任。

四、教師教導學生當面對任何不合理的言語及不當的身體觸碰時，每個人都有權利抗議與拒絕。

五、教師提醒，當遇到性騷擾時，勇於拒絕的三步驟：  
 相信直覺 trust yourself  
 表達立場 say no  
 尋求協助 ask for help

六、在理解了身體自主權與避免性騷擾的學習後，教師讓學生延伸思考，試著想想，在與他人的相處過程中，若你/妳對某人感到好奇或想表達好感時，應該如何在不傷害他人的情形下，以合適的管道及方式表達，提醒學生記得人與人的相處應該建立在互相尊重的基礎上。

(第二節結束)

性別友善大家談（學習目標三）P10~P11

一、教師透過影片及繪本闡釋說明關於性別的幾個重要概念。

什麼是性別（生理性別、社會性別）？  
 What is gender (sex, gender)?

什麼是性別光譜？What is the gender spectrum?  
 什麼是性別氣質？What is gender expression?  
 什麼是性別角色？What are gender role?  
 什麼是性別認同？What is gender identity?  
 什麼是性取向？What is sexual orientation?  
 什麼是性別刻板印象？What are gender stereotypes?  
 什麼是性別偏見？What is gender bias?  
 什麼是性別歧視？What is sexism?

我的特質	屬 性	
(1)我生下來是…	公	光譜地帶
(2)我覺得我是…	男生	光譜地帶
(3)我看起來像…	陽剛	光譜地帶
(4)我喜歡的是…	女生	光譜地帶

二、教師引導學生理解性別的樣貌有非常多元 gender diversity，並非單一狀態，健康的人應該打破傳統限制，培養剛柔並濟的性別角色特質，尊重每個人是獨立的個體，不應該受限於主流或所謂正常的標準，也應以尊重、包容的心態，平等對待不同的個體，一起營造性別友善的社會環境。

15 分鐘

<p>突破刻板，消弭歧視，性別友善，反性騷擾 衣起來（學習目標三）P12~P15</p> <p>一、教師運用課本的性別歧視 sexism 事件中受害者的自白，試著分析事件發生的原因，以及歧視者的心態與想法，引起學生反思，並開放討論下列問題：</p> <p>(1) 你如果是受害者，你會怎麼做？ If you are the victim, what will you do?</p> <p>(2) 受害者應該如何處理情緒與壓力？ How should victims deal with their emotions and stress?</p> <p>(3) 你會用甚麼行動支持受害者？ What actions will you take to support the victims?</p> <p>二、教師引導學生反思：我們是否因為偏見影響感受？愛不分性別種族，應試著了解性傾向不同的人。我們常認為「少數」就是不正常，「多數」才正常。事實上，判斷正常不能依賴人數多寡，反問智商特別高的是少數，所以他/她們不正常嗎？</p> <p>三、教師運用課文認識世界各國的性別友善 gender friendly 行動，讓學生分組設計出反性騷擾或反性別歧視圖文的T恤。希望學生學習尊重性別特徵與特質不同的人，並能提出自己的友善行動。</p> <p>設計方式：</p> <p>(1) 教師將班上依四人為一組的方式分組。</p> <p>(2) 教師發予各組空白的T恤紙張。</p> <p>(3) 請各組討論T恤的顏色，在T恤紙上進行上色，並在說明處書寫下為何使用這個顏色。</p> <p>(4) 請各組思考一句關於「支持性別友善」"Support gender friendly"、「反性騷擾」"Against sexual harassment"、「反性別歧視」"Against sexism".....等的標語，並以中、英文書寫於T恤上，並在說明處寫下為何使用這句標語，所要倡議的主要內容為何？</p> <p>(5) 請各組為該組的T恤進行加工設計，完成獨一無二的性別T恤。</p> <p>(6) 請各組將所設計的T恤張貼於黑板上，並派一位同學進行講解說明，最後讓全班同學表決最具特色與最吸引人的T恤，得票最高的組別可以獲得教師的小獎勵。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	<p>30 分鐘</p>	
---	--------------	--

主題/單元名稱	2-1 飲食源頭探索趣	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級	節數	3節課（45分鐘／節）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		
學習內容	E 人、食物與健康消費 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		
學習目標	一、學習健康安全的食品選購原則。 二、了解食品標章與營養標示的應用方法。 三、運用批判性思考技能建立選購食品的價值觀。		
教學資源	教師： 一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。 三、各樣活動所需之相關道具：食品包裝、食材圖卡、優良食品標章圖卡……等。		
英語學習 (專業英語及溝通用語)	<b>使用到的英語單字：</b> <u>第一節</u> 傳統市場 traditional market      量販店 mass merchandiser      超市 supermarket 便利商店 convenience store      雜貨店 grocery      自家栽種 home grown 優點 advantage      缺點 disadvantage 慣行農法 customary farming      自然農法 natural farming      有機農法 organic farming 農藥 pesticide      安全採收期 safe harvest period 咖哩塊 curry cubes      米飯 rice      馬鈴薯 potato      紅蘿蔔 carrot      洋蔥 onion 雞肉 chicken      豬肉 pork      牛肉 beef      海鮮 seafood 台灣優良農產品標章 CAS：Certified Agricultural Standards 產銷履歷驗證農產品標章 TAP：Traceable Agriculture Product		

台灣優良食品產品驗證標章 TQF : Taiwan Quality Food Association

## 第二節

眼睛~看 eye~see 鼻子~聞 nose~smell 手~觸摸 hand~touch

蔬菜 vegetables 海鮮 seafood 肉類 meat 蛋 egg

沖洗與浸泡 rinse and soak 去除外皮 peel 烹煮 cook

(1)品名 product name

(2)內容物名稱 name of content

(3)淨重、容量或數量 net weight, capacity or quantity

(4)食品添加物名稱 name of food additives

(5)製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址

the name, telephone number and address of the manufacturer or domestic responsible manufacturer

(6)原產地(國) origin (country)

(7)製造日期 manufactured date

(8)有效日期 expiration date

(9)營養標示 nutrition facts label

(10)含基因改造食品原料 raw materials containing genetically modified food

## 第三節

營養標示 nutrition facts label

1. calorie 卡路里/熱量 2. carbohydrate 碳水化合物 3. sugar 糖 4. fat 脂肪

5. saturated fat 飽和脂肪 unsaturated fat 不飽和脂肪 trans fat 反式脂肪

6. protein 蛋白質 7. fiber 纖維 8. iron 鐵 9. calcium 鈣 10. sodium 鈉

11. potassium 鉀 12. zinc 鋅 13. vitamin 維他命

食品添加物 food additives 基因改造食品 genetically modified food

批判性思考 critical thinking

質疑 question 反思 reflection 開放 open 重建 reconstruction

## 使用到的對話句子

### 第一節

你們家中的食物大多從何而來？

Where do most of the food in your house come from ?

這些食物來源有什麼優缺點嗎？

Are there any advantages and disadvantages of these food sources?

你有種植過東西嗎？

Have you ever planted anything ?

你有煮東西的經驗嗎？

Do you have any cooking experience ?

你是如何挑選食材的呢？

How do you choose ingredients ?

### 第二節

我們如何挑選食材呢？

How do we choose ingredients?  
 我們可以利用眼睛來看，鼻子來聞，也能用手觸摸。  
 We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.  
 你知道如何挑選蔬菜嗎？  
 Do you know how to choose vegetables?  
 我們可以看看蔬菜的外觀，聞一聞是否有農藥味道，也可以用手摸一摸是否有損傷。  
 We can check the appearance of vegetables, smell if they smell like pesticides, or touch them to see if there is any damage.  
 正確清洗蔬果的三步驟是沖洗與浸泡，去除外皮和烹煮。  
 The three correct steps to clean vegetables and fruits are rinse and soak, peel and cook.  
 你知道海鮮類，肉類及蛋類應該如何挑選嗎？  
 Do you know how to choose seafood, meat and eggs?  
 你可以聞一聞是否有腐臭味，你可以摸一摸是否會黏稠，或者是否有彈性，你也可以搖一搖是否會震動。  
 You can check if there is a rancid smell, or if it feels sticky. You can also shake it to see if it's fresh.  
 你平常在選購包裝食品時會有哪些考量呢？好吃？便宜？包裝漂亮？促銷？還是其他原因呢？  
 What do you usually think about when buying packaged food? Tasty? Cheap? Beautiful package? Promotion? Or other reasons?  
 請你拿出所帶來的包裝食品，分享為什麼要帶這個包裝食品來？  
 Please take out the packaged food you prepared and share why you bring this packaged food?  
 請仔細閱讀包裝上的標示，並分享所看到的內容。  
 Please read the instructions on the packages carefully and share what you see.

第三節

透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。  
 Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.  
 除了營養標示外，值得留意的還有食品添加物及基因改造食品。  
 In addition to nutrition facts label, food additives and genetically modified foods are worth noting.  
 我們先介紹食品添加物再介紹基因改造食品。  
 We first introduce food additives and then genetically modified foods.  
 我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。  
 We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

備註

<p>引起動機 P38</p> <p>一、引導學生閱讀課本上的情境故事，並詢問學生下列問題： 你們家中的食物大多從何而來？ Where do most of the food in your house come from ?</p> <p>1.傳統市場 traditional market      2.量販店 mass merchandiser 3.超市 supermarket                      4.便利商店 convenience store 5.雜貨店 grocery                          6.自家栽種 home grown</p> <p>這些食物來源有什麼優缺點嗎？ Are there any advantages and disadvantages of these food sources?</p> <p>二、教師統整學生分享重點，說明目前食物的來源有許多管道，無論是哪一種管道，都應以安全、健康為主要的選購重點。</p>	10 分鐘	
<p>產地裡的食物風貌（學習目標一） P39</p> <p>一、教師詢問學生是否有種植植物的經驗？ 你有種植過東西嗎？ Have you ever planted anything ?</p> <p>二、教師介紹現行三種農業上常用的栽種方法。</p> <p>1.慣行農法 customary farming 2.自然農法 natural farming 3.有機農法 organic farming</p> <p>三、教師說明目前現行的三種農法中以慣行農法最為普遍，因其機械化耕種以及使用化學肥料與農藥，作物生長快，產量大，故多數農民喜歡採用。但是這樣的栽種方式可能延伸出農藥殘留的問題，是身為消費者的我們必須關注的。</p> <p>四、教師延續農藥問題向同學介紹安全採收期的概念。所謂安全採收期指的是農作物由噴灑農藥到採收前，農藥會自然消退到對人體無害的狀況，這段時間即稱為安全採收期，而每一種農藥的安全採收期都不同。</p> <p>五、教師提醒同學們在選購農產品時應多加留意，尤其是在颱風或天災發生前後，農民可能擔心農作物會因天災造成損失而提前採收作物，使得農作物並未達安全採收期即被採收，衍生出農藥過量或殘留的問題。 農藥 pesticide                              安全採收期 safe harvest period</p>	15 分鐘	
<p>食材選擇有方法(一)（學習目標一、二） P 40~41</p> <p>看標章知源頭</p> <p>一、教師詢問學生是否有自己烹調的經驗？請學生分享烹調時會如何挑選食材？ 你有煮東西的經驗嗎？ Do you have any cooking experience ? 你是如何挑選食材的呢？ How do you choose ingredients ?</p> <p>二、教師分享烹調咖哩飯的經驗，利用照片介紹食材。 咖哩塊 curry cubes 米飯 rice 馬鈴薯 potato 紅蘿蔔 carrot 洋蔥 onion 雞肉 chicken 豬肉 pork 牛肉 beef 海鮮 seafood</p> <p>三、教師說明這些食材是在哪裡選購的，並延伸介紹台灣常見優良標章以及</p>	20 分鐘	

<p>標章內容與理念。</p> <p>台灣優良農產品標章 CAS：Certified Agricultural Standards</p> <p>產銷履歷驗證農產品標章 TAP：Traceable Agriculture Product</p> <p>台灣優良食品產品驗證標章 TQF：Taiwan Quality Food Association</p> <p>四、教師建議學生們日後在挑選各項農作物或食品時可參考以上的優良標章作為選購的依據，也鼓勵學生們將課堂所學帶回家分享給家庭成員，讓更多人認識這些台灣優良標章。如此，不僅可以保障自己飲食的安全與健康，還能鼓勵守法且配合政府政策的產品經營者，達到互利互惠的雙贏結果。</p> <p>五、教師交代學生於下節課時，攜帶一樣自己喜歡的包裝食品。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p>食材選擇有方法(二) (學習目標一、二) P 42~43</p> <p>食材選購停看聽</p> <p>一、教師說明在挑選食材時除了參考上述的優良產品標章外，還可以利用身體的五官來協助挑選，例如：可以用眼睛看食材的顏色與樣貌，用鼻子聞食材的味道，以及用手觸摸食材的狀況。</p> <p>我們如何挑選食材呢？</p> <p>How do we choose ingredients?</p> <p>我們可以利用眼睛來看，鼻子來聞，也能用手觸摸。</p> <p>We can see with our eyes, smell with our nose, and touch with our hands.</p> <p>二、教師先介紹蔬菜根莖類選購時的注意事項，如不刻意挑選外觀肥美，毫無蟲咬傷的蔬果，但應避免購買外表留有藥斑者，或者可以利用鼻子聞聞是否留有藥物的味道。另外，亦可以用手觸摸，來辨識蔬果是否有損傷。</p> <p>你知道如何挑選蔬菜嗎？</p> <p>Do you know how to choose vegetables?</p> <p>我們可以看看蔬菜的外觀，聞一聞是否有農藥味道，也可以用手摸一摸是否有損傷。</p> <p>We can check the appearance of vegetables, smell if they smell like pesticides, or touch them to see if there is any damage.</p> <p>三、教師說明為了減少蔬果上的農藥殘留，正確的蔬果清洗與處理非常重要，可利用以下三步驟來進行。</p> <p>正確清洗蔬果的三步驟是沖洗與浸泡，去除外皮和烹煮。</p> <p>The three correct steps to clean vegetables and fruits are rinse and soak, peel and cook.</p> <p>四、教師補充說明，過量農藥殘留在體內會造成神經系統損傷及內分泌系統遭受干擾，甚至有致癌的風險，但若能經過仔細選購加上正確清潔與處理，原則上農藥幾乎可被去除乾淨，即使仍留有微量的農藥，也無需過度恐慌，因為人體會藉由尿液或糞便將其毒素排出。</p> <p>五、教師進一步針對海鮮類、蛋類及肉類等食材在選購時需注意的細節進行說明。選購海鮮類或肉類產品時須注意是否有嗆鼻的腐臭味，肉質摸起來是否會粘膩或沾手，以及是否有彈性，藉此評估其是否新鮮。另外，檢查蛋品時，可輕輕搖晃感覺是否有震動感，若無即代表蛋液越稠密越</p>	20 分鐘	

<p>新鮮。</p> <p>你知道海鮮類，肉類及蛋類應該如何挑選嗎？</p> <p>Do you know how to choose seafood, meat and eggs?</p> <p>你可以聞一聞是否有腐臭味，你可以摸一摸是否會黏稠，或者是否有彈性，你也可以搖一搖是否會震動。</p> <p>You can check if there is a rancid smell, or if it feels sticky. You can also shake it to see if it's fresh.</p> <p>六、教師提醒除了注意以上產品新鮮狀態，也應注意其包裝與儲存的狀態，應選購包裝完整，且妥善冷藏或冷凍的產品，才能確保其品質。</p> <p>七、教師總結歸納消費者和商家之間是相互影響，如果消費者可以遵照選購原則，並正確的處理食材，會讓我們的飲食更為安全，也可以讓良好商家繼續生存下去。</p>		
<p>食品包裝學問大(一) (學習目標一、二) P44~45</p> <p>一、教師詢問學生平常在選購包裝食品時會有哪些考量呢？好吃？便宜？包裝漂亮？促銷？還是其他原因呢？</p> <p>What do you usually think about when buying packaged food? Tasty? Cheap? Beautiful packages? Promotion? Or other reasons?</p> <p>二、教師請學生拿出所帶來的包裝食品，分享為什麼要帶這個包裝食品來？</p> <p>Please take out the packaged food you prepared and share why you bring this packaged food?</p> <p>三、教師請學生仔細閱讀包裝上的標示，並分享所看到的內容。</p> <p>Please read the instructions on the packages carefully and share what you see.</p> <p>四、教師介紹根據<u>食品衛生管理法</u>的規定，包裝食品必須有下列的標示內容：</p> <p>(1)品名 product name</p> <p>(2)內容物名稱 name of content</p> <p>(3)淨重、容量或數量 net weight, capacity or quantity</p> <p>(4)食品添加物名稱 name of food additives</p> <p>(5)製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址 the name, telephone number and address of the manufacturer or domestic responsible manufacturer</p> <p>(6)原產地(國) origin (country)</p> <p>(7)製造日期 manufactured date</p> <p>(8)有效日期 expiration date</p> <p>(9)營養標示 nutrition facts label</p> <p>(10)含基因改造食品原料 raw materials containing genetically modified food</p> <p>五、教師一步一步帶著學生理解每項標示的背後意義，提醒學生有許多資訊是我們在購買前要審慎了解的，總結在選購包裝食品時，記得詳閱這些標示與內容，標示清楚且完整的商品才是合法且安全的。</p> <p>(第二節結束)</p>	25 分鐘	



<p>食品包裝學問大(二) (學習目標一、二) P46~47</p> <p>一、教師回顧上一節課關於包裝食品的標示內容，其中「營養標示」的部分通常會在外包裝以表格詳列，這一節課將針對營養標示的部分進行介紹。</p> <p>二、教師以課本的圖片為例子，介紹營養標示的內容：</p> <p>營養標示 nutrition facts label</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. calorie 卡路里/熱量</li> <li>2. carbohydrate 碳水化合物</li> <li>3. sugar 糖</li> <li>4. fat 脂肪</li> <li>5. saturated fat 飽和脂肪 unsaturated fat 不飽和脂肪 trans fat 反式脂肪</li> <li>6. protein 蛋白質</li> <li>7. fiber 纖維</li> <li>8. iron 鐵</li> <li>9. calcium 鈣</li> <li>10. sodium 鈉</li> <li>11. potassium 鉀</li> <li>12. zinc 鋅</li> <li>13. vitamin 維他命</li> </ol> <p>三、教師說明透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。</p> <p>Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.</p> <p>四、教師說明除了營養標示外，值得留意的還有食品添加物及基因改造食品。</p> <p>In addition to nutrition labels, food additives and genetically modified foods are worth noting.</p> <p>我們先介紹食品添加物再介紹基因改造食品。</p> <p>We first introduce food additives and then genetically modified foods.</p> <p>五、教師說明食品添加物的四個目的，分別為防止食物腐敗、增加食物感官性、提高食物營養、簡化加工過程或改良食品品質。食品添加物必須依<u>食品衛生管理法</u>的規定添加才有助於食品的安定性，避免造成危害。</p> <p>食品添加物 food additives</p> <p>六、教師說明除了食品添加物外，外包裝上也可看到基因改造食品的註記，教師舉基因改造大豆與基因改造番茄的案例與學生分享，進一步說明關於基因改造作物的優缺點。基因改造作物雖有增加生長速度、改良營養價值、抗蟲、抗低溫、延長保存期限、耐運送或利於加工等優點，但作物本身及其加工製品對人體健康的影響程度，尚未有明確定論，目前法規規定，只要食品內含有基因改造作物，即需在外包裝上進行標示，以提供消費者選擇時的參考，並保障消費者知的權利。</p> <p>基因改造食品 genetically modified food</p>	<p>20 分鐘</p>	
--	--------------	--

<p>「食」在安心（學習目標二、三）P48~49</p> <p>一、教師說明現代的飲食選擇多元，又有各式各樣不同的資訊充斥在我們四周，此時可以善用批判性思考的技能，幫助自己具體整理飲食選擇的價值觀。</p> <p>我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。</p> <p>We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.</p> <p>二、教師配合課本的例子，說明批判性思考的四個步驟。</p> <p>批判性思考 critical thinking</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 質疑 question</li> <li>2. 反思 reflection</li> <li>3. 開放 open</li> <li>4. 重建 reconstruction</li> </ol> <p>三、教師說明批判性思考四個步驟的內涵，「質疑」根據過往經驗，質疑資訊不合理之處、「反思」針對疑問，進行慎重思考、「開放」傾聽他人看法，再次思考與討論、以及「重建」澄清重要概念，重建新主張。</p> <p>四、教師以四人為一組的方式分組，提供各組不同的事件案例，讓學生練習運用批判性思考的歷程來重新檢視事件經過，透過與同學討論分享，調整修正想法，建立正確價值觀。</p> <p>五、教師讓學生依小組進行分享，並予以回饋。</p> <p>六、總結，教師希望學生能將「批判性思考」的歷程運用於生活中，不僅能在選擇食物時可以做出適當的決定，以確保自己的飲食安全，更能在目前資訊爆炸且各項產品充斥的時代，掌握完整資訊內容，適當過濾與篩選，檢視並重建自己的價值觀，才不至於被時代洪流所淹沒。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	25 分鐘	
--	-------	--

<b>主題/單元名稱</b>	3-1 致命的迷幻世界	<b>設計者</b>	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
<b>實施年級</b>	二年級	<b>節數</b>	3節課（45分鐘／節）
<b>總綱核心素養</b>	A 自主行動 A2系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
<b>核心素養</b>	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
<b>學習表現</b>	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
<b>學習內容</b>	B 安全生活與運動防護 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		
<b>學習目標</b>	一、能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 二、能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 三、能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 四、能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。		
<b>教學資源</b>	教師： 一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。		

英語學習  
(專業英語及  
溝通用語)

使用到的英語單字：

第一節

藥 drug 毒品 drug 成癮性 addiction 濫用性 abuse  
對社會危害性 harmful to society 麻醉藥品 narcotic drugs  
海洛因 heroin 嗎啡 morphine 鴉片 opium 古柯鹼 cocaine  
罌粟 poppy 古柯 coca 大麻 cannabis 安非他命 amphetamine  
配西汀 pethidine 潘他唑新 pentazocine  
西可巴比妥 (紅中) secobarbital 異戊巴比妥 (青發) amobarbital  
納洛芬 nalorphine 二丙烯基巴比妥 allobarbital 阿普唑他 alprazolam

第二節

K他命 ketamine 嗎啡 morphine 海洛因 heroin FM2  
搖頭丸 MDMA 安非他命 amphetamine 大麻 cannabis。  
正增強 positive enhancement 耐受性 tolerance 成癮性 addiction  
多巴胺 dopamine 欣快感 euphoria  
戒斷症狀 withdrawal symptoms  
精神疾病 psychosis/mental disease 心理依賴 mental dependence  
生理功能 physiological function 心理功能 mental function  
社會功能 social function  
病人 patient 犯人 criminal

使用到的對話句子

第一節

這家網咖提供的免費紅茶很好喝，喝了精神特別好，可以連續玩電腦遊戲好幾小時，我每次來一定喝上好幾杯，且一陣子不來就覺得怪怪的。

The free black tea provided by this Internet cafe is delicious. After drinking it, you can play computer games for several hours. I always drink several cups every time I come, and I feel weird if I don't come there after a while.

(1) 因為我有嚴重的頭痛，所以我向朋友購買海洛因施打。

Because I had a terrible headache, I bought heroin from my friend.

(2) 在安寧病房裡，護理師給病人服用嗎啡。

In hospice, the nurse gave the patient morphine.

(3) 我阿嬤給的安眠藥真有效，當我睡不著時我就吃，結果現在反而沒吃就睡不著。

The sleeping pills my grandma gave me were really effective.

I took it when I couldn't sleep, but now I can't fall asleep without taking it.

(4) 感冒糖漿甜甜的很好喝，我常常買來喝，現在平均一天要喝 2~3 瓶！

Cold syrup is sweet and delicious. I often buy it and drink it. Now I drink 2~3 bottles a day!

(5) 我同學跟我說這個茶有加料很提神，讀書的時候喝最好了，現在我都喝這茶熬夜讀書。

My classmate told me that the tea is adding some additives, and it is best to drink while studying. Now I drink the tea and stay up late to study.

(6) 我是一個商人，我聽說在減肥藥裡加一點東西，不但能減少食慾又會上癮，客戶買過後又會回來買，我想我會發大財！

I am a businessman. I heard that adding something to diet pills can not only let people eat less but also become addictive. Customers will continue buying it. I think I will make a lot of money!

(7) 你/妳知道校門外的轉角邊最近有人在送很特別的糖果，吃了會有輕飄飄的感覺，我們去試試看吧！

You know that someone at the corner outside the school gate is giving away special candies recently. After you eat it, you will feel good. Let's go and try it!

### 第三節

嗨！大衛！我帶你去個好地方，那裡有會讓你很興奮愉悅的東西喔！

Hi! David! I want to take you to a good place, there are things that will make you very excited!

約翰，你是指上次告訴過我的那間K T V嗎？

John, do you mean the KTV that you told me last time?

是啊！我在那裡遇到幾個朋友，他們給我一種白色粉末的東西吸食，吸食完輕飄飄的很舒服，我想和你分享，你一起來吧！

Yes! I met a few friends there. They gave me some white powder to take, and it feels very good after using it. I want to share it with you. Come on!

喔！約翰，那可能是毒品了，毒品可不是好東西啊！

Oh! John, that might be drugs. Drugs are not good things!

大衛！你說什麼？毒品？那是什麼？

No way! David. Drugs? What's that?

約翰，毒品是一種會讓人上癮的東西，它會讓你產生一些興奮、迷幻感覺的東西，一但上癮了會很難離開它，你明白嗎？

John, drugs can be addictive, it will make you excited and have illusions, but once you addict, it's not easy to get rid of it, do you understand?

原來是這樣！難怪我每次吸食完就很舒服，且每隔幾天就想吸食一下呢！

I see. No wonder I feel good every time I use it, and I can't help but use it some other time!

約翰，你不應該再去了，我想你需要幫助，我們去找老師來幫助我們吧！

John, you shouldn't go there anymore, I think you need help. Let's go to the teacher for help!

可是……，如果我不去，我會有些難受……。

But..., if I don't do it, I will feel a little uncomfortable...

約翰，我的好朋友，你別怕，我會陪在你身邊，我們一起來解決問題，只要你願意試試看，你一定可以找到方法戒除毒品，我相信你。

John, my friend, don't be afraid. I will stay with you, and we will solve the problem together. As long as you are willing to try, you can find a way to get rid of the drugs. I think you can make it.

大衛……謝謝你！我們一起去找老師幫忙吧！

David...thank you! It's time to go to the teacher!

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機 P70</p> <p>一、教師先示範情境問答，再將班上同學以四人為一組，分成七組，準備七個情境，讓學生分組判斷所拿到的情境是否為合理使用以及原因為何。</p> <p>例如：這家網咖提供的免費紅茶很好喝，喝了精神特別好，可以連續玩電腦遊戲好幾小時，我每次來一定喝上好幾杯，且一陣子不來就覺得怪怪的。</p> <p>The free black tea provided by this Internet cafe is delicious. After drinking it, you can play computer games for several hours. I always drink several cups every time I come, and I feel weird if I don't come there after a while.</p> <p>(錯！紅茶內可能參雜毒品，讓顧客喝了會上癮。)</p> <p>(1) 因為我有嚴重的頭痛，所以我向朋友購買海洛因施打。</p> <p>Because I had a terrible headache, I bought heroin from my friend.</p> <p>(錯！有病應該看醫生，毒品且成癮性強，還有違反法律問題。)</p> <p>(2) 在安寧病房裡，護理師給病人服用嗎啡。</p> <p>In hospice, the nurse gave the patient morphine.</p> <p>(對！嗎啡能止痛，可經醫師處方合法用於癌末病患。)</p> <p>(3) 我阿嬤給的安眠藥真有效，當我睡不著時我就吃，結果現在反而沒吃就睡不著。</p> <p>The sleeping pills my grandma gave me were really effective.</p> <p>I took it when I couldn't sleep, but now I can't fall asleep without taking it.</p> <p>(錯！安眠藥為濫用最嚴重的合法藥物，未經處方使用可能導致成癮與副作用。)</p> <p>(4) 感冒糖漿甜甜的很好喝，我常常買來喝，現在平均一天要喝 2~3 瓶！</p> <p>Cold syrup is sweet and delicious. I often buy it and drink it.</p> <p>Now I drink 2~3 bottles a day!</p> <p>(錯！過量服用非處方藥品，屬於藥物濫用)</p> <p>(5) 我同學跟我說這個茶有加料很提神，讀書的時候喝最好了，現在我都喝這茶熬夜讀書。</p> <p>My classmate told me that the tea is adding some additives, and it is best to drink while studying. Now I drink the tea and stay up late to study.</p> <p>(錯！這加料的東西可能是毒品)</p> <p>(6) 我是一個商人，我聽說在減肥藥裡加一點東西，不但能減少食慾又會上癮，客戶買過後又會回來買，我想我會發大財！</p> <p>I am a businessman. I heard that adding something to diet pills can not only let people eat less but also become addictive. Customers will continue buying it. I think I will make a lot of money!</p> <p>(錯！過分強調療效的藥物可能有問題，應該提防是否為毒品)</p> <p>(7) 你/妳知道校門外的轉角邊最近有人在送很特別的糖果，吃了會有輕飄飄的感覺，我們去試試看吧！</p> <p>You know that someone at the corner outside the school gate is giving away special candies recently. After you eat it, you will feel good. Let's go and try it!</p> <p>(錯！來路不明的東西可能有問題，應該提防是否為毒品)</p> <p>二、同學分組討論與報告完後，老師加以歸納澄清。並且以課本 70 頁的例子說明，醫生開立嗎啡給癌末病人使用，以減緩其疼痛的情境，列舉正面與負面影響，說明藥品 drug 與毒品 drug 為一體兩面，必須謹慎使用，若使用不當可能會傷害身體、造成影響心智行為或是成癮等後果。</p>	20 分鐘	

<p>識毒視窗(學習目標一)P71</p> <p>一、教師說明根據<u>毒品危害防制條例</u>的定義，所謂毒品 drug，指具有成癮性 addiction、濫用性 abuse、對社會危害性 harmful to society 之麻醉藥品 narcotic drugs 與其製品及影響精神物質與其製品。</p> <p>二、毒品危害防制條例將毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性，分為四級，其品項如下：</p> <p>第一級 海洛因 heroin、嗎啡 morphine、鴉片 opium、古柯鹼 cocaine 及相關製品。</p> <p>第二級 罌粟 poppy、古柯 coca、大麻 cannabis、安非他命 amphetamine、配西汀 pethidine、潘他唑新 pentazocine 及其相關製品。</p> <p>第三級 西可巴比妥（紅中）secobarbital、異戊巴比妥（青發）amobarbital、納洛芬 nalorphine 及其相關製品。</p> <p>第四級 二丙烯基巴比妥 allobarbitol、阿普唑他 alprazolam 及其相關製品。</p> <p>三、教師引導學生閱讀課本 71 頁對話，強調根據<u>毒品危害防制條例</u>，任何人只要是使用、販賣、轉讓、製造或是持有毒品都是違法的行為。 Anyone who uses, sells, transfers, makes or has drugs is illegal.</p> <p>四、教師補充說明條例中的相關刑責與罰金提供同學參考。節錄條例中幾則條例給各組，請各組研讀後，回答下列問題。</p> <p>(1)Q：製造、運輸、販賣第一級毒品者？ A：處死刑或無期徒刑；處無期徒刑者，得併科新臺幣三千萬元以下罰金。</p> <p>(2)Q：意圖販賣而持有第一級毒品者？ A：處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新臺幣七百萬元以下罰金。</p> <p>(3)Q：以強暴、脅迫、欺瞞或其他非法之方法使人施用第一級毒品者？ A：處死刑、無期徒刑或十年以上有期徒刑；處無期徒刑或十年以上有期徒刑者，得併科新臺幣一千萬元以下罰金。</p> <p>(4)Q：引誘他人施用第一級毒品者？ A：處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。</p> <p>(5)Q：轉讓第一級毒品者？ A：處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。</p> <p>(6)Q：施用第一級毒品者？ A：處六月以上五年以下有期徒刑。</p> <p>(7)Q：施用第二級毒品者？ A：處三年以下有期徒刑。</p> <p>(8)Q：持有第一級毒品者？ A：處三年以下有期徒刑、拘役或新臺幣三十萬元以下罰金。</p> <p>五、教師引用法務部 109 年的統計數據，說明目前國內毒品的幾個重要現況。 <a href="https://www.moj.gov.tw/cp-75-115615-9c28b-001.html">https://www.moj.gov.tw/cp-75-115615-9c28b-001.html</a></p> <p>(一) 近 10 年毒品查獲量呈增加之勢，108 年 9,476.5 公斤，創 10 年來新高，其中以第三級毒品(占 45.7%)最多，第四級毒品(占 30.3%)次之。</p> <p>(二) 108 年主要查獲毒品品項依序為愷他命(占 44.1%)、先驅原料(占 30.2%)及安</p>	25 分鐘	

非他命(占 16.8%)，三者合占 91.1%。愷他命較 107 年 增加 3,072.3 公斤，主要來自越南(占 44.1%)。

(三) 執行毒品緩起訴處分確定案件，檢察官命被告於緩起訴期間指定支付公庫金額總計 1 億 8,504 萬元，平均每人次應繳金額約 2.8 萬元，而 108 年偵審中查扣金額 1 億 2,514.2 萬元，為近 8 年最多。

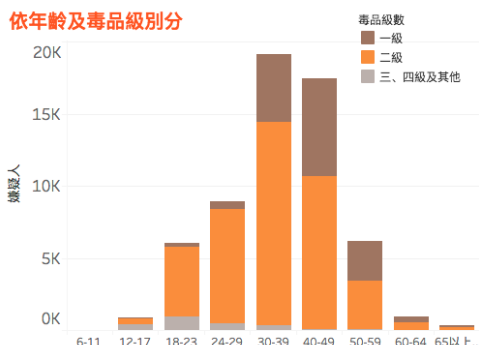
法務統計 3 分鐘-受觀察勒戒人與施用毒品受刑人概況分析。

[https://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/sp?xdUrl=/wSite/ch\\_eye/lp\\_slider4.jsp&ctNode=129](https://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/sp?xdUrl=/wSite/ch_eye/lp_slider4.jsp&ctNode=129)

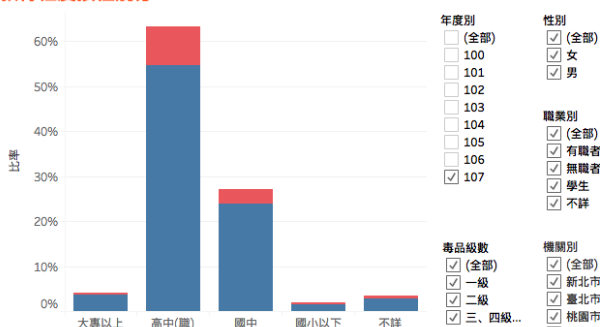
81

## 毒品嫌疑人

依年齡及毒品級別分



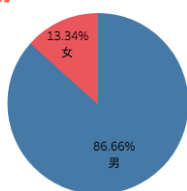
教育程度按性別分



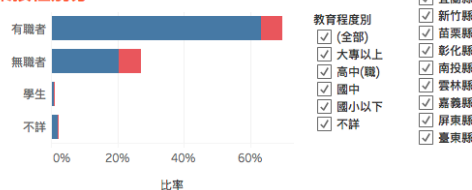
機關別



性別



職業按性別分



- (一) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人年齡以 30~39 歲為最多，其次為 30~49 歲。
- (二) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人的教育程度以高中職人數最多，其次為國中。
- (三) 根據圖表統計，各縣市使用毒品嫌疑人人數已新北市最多，依序為桃園市、台北市、高雄市、台中市、台南市。
- (四) 根據圖表統計，男性使用毒品者約佔八成六，女性使用毒品者約佔一成四。
- (五) 根據圖表統計，使用毒品嫌疑人已有職者約佔 62.5% 為最多，無職者約佔 20.5% 次之。

六、綜上所述，教師透過情境引導學生思考藥與毒是一體兩面的，正確與適當的使用可以治療身體病痛，反之濫用則可能變成毒品，故必須謹慎用之。另外，教師讓學生回顧關於毒品防制條例的內容，理解毒品是具有成癮性、濫用性及社會危害性的相關製品，不僅是使用毒品是違法的，包含販賣、轉讓、製造或是持有毒品也都是違法的行為，切勿以身試法。最後，統整目前台灣毒品現況，國內毒品氾濫日漸嚴重，教師提醒學生莫輕視毒品的存在，它可能隨時存在我們身邊，希望學生認清毒品危害，並避免受到毒品的威脅。

(第一節結束)



<p>青春不染毒(學習目標二)P72~P73</p> <p>一、教師說明毒品主要作用於中樞神經，會改變大腦的運作功能與結構，分別有抑制感覺、精神的抑制劑，刺激神經作用的興奮劑，以及產生幻覺的迷幻劑等三種作用類別。教師一一介紹這些常見的毒品。</p> <p>中樞神經抑制劑：K他命 ketamine、嗎啡 morphine、海洛因 heroin 、FM2。</p> <p>中樞神經興奮劑：搖頭丸 MDMA、安非他命 amphetamine。</p> <p>中樞神經迷幻劑：大麻 cannabis。</p> <p>二、教師將手上毒品圖卡分給各組，讓七組學生利用跑檯方式輪流觀看，並記錄相關顏色、形狀、特徵、以及中英文名與屬於中樞神經分類的哪一類。</p> <p>三、教師接著進行抽籤回答的活動，教師隨意抽出其中一張毒品圖卡，由學生回答圖卡中的毒品是什麼(回答中文名 1 分、英文名 1 分)? 以及屬於中樞神經分類中的哪一類(1 分)?</p>	25 分鐘	
<p>與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生(學習目標二) P74~P76</p> <p>一、教師透過情境討論及故事分享，引導學生思考人什麼時候容易受到毒品引誘? 容易出現染毒風險? 如: 好奇模仿、受朋友引誘、逃避現實、喜歡使用後的感覺……等。</p> <p>二、教師進一步介紹使用毒品後產生的三大狀況: 正增強 positive enhancement (使用毒品後的產生的生理與心理正依賴)、耐受性 tolerance (需要更多用量才能達到相同程度的生理與心理滿足，一但停用會出現戒斷症狀)、成癮性 addiction (成癮物質透過不同的藥理作用刺激腦內多巴胺 dopamine 分泌，產生欣快感 euphoria，會讓人為了追求這樣的快感而一在使用)。</p> <p>三、老師說明毒品作用於中樞神經，會改變大腦中神經傳導物質的作用方式，讓大腦在短時間產生強烈的感受，因此相當容易造成生理上癮，也產生耐受性造成使用量越來越大，一旦停止還會發生渾身不舒服的戒斷症狀 withdrawal symptoms。</p> <p>四、根據研究有些毒品還會造成精神疾病 psychosis/mental disease，而當吸毒者對毒品發揮作用後的感覺產生心理依賴 mental dependence 後，會使人無法離開毒品，強調有些吸毒者會持續超過十年無法擺脫心理依賴。</p> <p>五、教師說明毒品除了讓人上癮與違法外，還會對吸毒者造成三大影響: 生理功能 physiological function (如大麻服用過量會產生精神疾病、K他命濫用會罹患間質性膀胱炎)、心理功能 mental function (如情緒不穩、容易猜忌、出現幻聽、幻視、幻覺)、社會功能 social function (破壞人際關係、無法正常保持學業或工作、花光積蓄甚至為錢犯罪)。</p> <p>六、最後教師總結說明，毒害一生，如果能拒絕第一口就不會染上毒癮，因此大家都要珍惜自己的生命，遠離毒品。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	20 分鐘	
<p>翻轉毒害的人生、反毒路上我陪你(學習目標三、四) P77~P78</p> <p>一、老師複習課本上林先生的故事，並且說明雖然林先生因為毒品造成 20 年生命停擺，更要好好珍惜剩下的生命，和毒品保持距離，才能不反覆用毒，重新獲得自己的人生。</p> <p>二、教師以課本林先生為例，說明其在監獄時，不僅戒除了對毒品的生理依賴，還學會了謀生技能，出獄後有親情與志工陪伴，讓他獲得更多正向的支持，最終才能斷絕</p>	15 分鐘	

<p>以前用毒的環境，成功從毒品的控制中掙脫。</p> <p>三、教師引導學生理解吸毒成癮是一種腦部疾病，成癮者應該被視為病人 patient 而非犯人 criminal，透過醫療機構給予專業的協助，可減緩病人在毒發時的身體不適。</p> <p>四、教師延伸介紹，在社會上有許多相似的機構，例如：位於<u>草屯的茄荖山莊</u>，就是提供戒毒者需要協助，成為他們力量的機構，也是台灣第一個不使用藥物的治療型社區，利用團體治療戒除毒癮，並讓學員在社區內藉由共同生活，學習打理自己的能力，為日後重回正常生活而努力。還有，也可透過社會上的輔導機構資源，例如：<u>青少年輔導委員會與財團法人台灣更生保護協會</u>，協助戒毒後的更生人可以再度就學與就業，重新適應社會生活。</p> <p>五、教師最後以<u>冰島實施宵禁有效降低青少年吸食大麻比例</u>，進一步說明有人認為要遏止毒品最好的做法就是加重刑罰，讓大家不敢犯罪。但從毒品的再犯率最高這個事實可以發現，如果只有重罰，卻沒有社會的幫助，吸毒者吸毒的條件仍然存在，則毒品問題一定無法解決。</p> <p>六、教師在時間允許情況下，可與同學一同分享毒品相關電影，如：28 天。</p>		
<p>翻轉毒害的人生、反毒路上我陪你(學習目標三、四) P77~P78</p> <p>一、教師設計反毒「天龍八不」對話學習單，提供學生利用八種拒絕技巧，設計一段 5~10 句的中英文對話，讓大家勇敢向毒品說「不」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 堅持拒絕法</li> <li>(2) 告知理由法</li> <li>(3) 自我解嘲法</li> <li>(4) 遠離現場法</li> <li>(5) 友誼勸服法</li> <li>(6) 轉移話題法</li> <li>(7) 說服法</li> <li>(8) 激將法</li> </ol> <p>二、教師先以其中一種拒絕技巧為示範，接著讓學生分組抽籤，選擇其中一種拒絕法，進行對話設計，期間開放學生可以利用網路查詢相關英文單字或語句，順利完成中英文對話。</p> <p>示範：「說服法」</p> <p>A：嗨！大衛！我帶你去個好地方，那裡有會讓你很興奮愉悅的東西喔！ Hi! David! I want to take you to a good place, there are things that will make you very excited!</p> <p>B：約翰，你是指上次告訴過我的那間 K T V 嗎？ John, do you mean the KTV that you told me last time?</p> <p>A：是啊！我在那裡遇到幾個朋友，他們給我一種白色粉末的東西吸食，吸食完輕飄飄的很舒服，我想和你分享，你一起來吧！ Yes! I met a few friends there. They gave me some white powder to take, and it feels very good after using it. I want to share it with you. Come on!</p> <p>B：喔！約翰，那可能是毒品了，毒品可不是好東西啊！ Oh! John, that might be drugs. Drugs are not good things!</p> <p>A：大衛！你說什麼？毒品？那是什麼？ No way! David. Drugs? What's that?</p> <p>B：約翰，毒品是一種會讓人上癮的東西，它會讓你產生一些興奮、迷幻感覺的東</p>	30 分鐘	

<p>西，一但上癮了會很難離開它，你明白嗎？  John, drugs can be addictive, it will make you excited and have illusions, but once you addict, it's not easy to get rid of it, do you understand?</p> <p>A：原來是這樣！難怪我每次吸食完就很舒服，且每隔幾天就想吸食一下呢！  I see. No wonder I feel good every time I use it, and I can't help but use it some other time!</p> <p>B：約翰，你不應該再去了，我想你需要幫助，我們去找老師來幫助我們吧！  John, you shouldn't go there anymore, I think you need help. Let's go to the teacher for help!</p> <p>A：可是……，如果我不去，我會有些難受……。  But..., if I don't do it, I will feel a little uncomfortable...</p> <p>B：約翰，我的好朋友，你別怕，我會陪在你身邊，我們一起來解決問題，只要你願意試試看，你一定可以找到方法戒除毒品，我相信你。  John, my friend, don't be afraid. I will stay with you, and we will solve the problem together. As long as you are willing to try, you can find a way to get rid of the drugs. I think you can make it.</p> <p>A：大衛……謝謝你！我們一起去找老師幫忙吧！  David...thank you! It's time to go to the teacher!</p> <p>三、教師請各組將所設計的對話以中英文口說方式發表，並讓同學投票表決哪一組的對話最符合拒絕技巧，也最具創意，得票最多的組別予以獎勵。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>		
---	--	--

#### 四、學習成效評量

健教科	依領域共同決議方式辦理
英語能力	一、能力評量 (一)形成性評量 課間發表狀況 (二)期末檢核(含溝通用語的聽力)