

國小健康與體育領域第九冊(5上)單元二教案

單元、活動名稱	
單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元二
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	
能力指標、重大議題	
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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 發表	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: Don't run on the hallway. B: Yes, teacher. ◎A: Can we run up and down stairs? B: No, we can't. ◎A: Is it right to wave broom when we clean our school? B: No, it's not. It's dangerous. ◎A: Follow the safety rules when we do experiment at science class. B: Ok, sure. 【英語單字片語】 hallway 走廊 stairs 樓梯 wave 揮舞 broom 掃把

dangerous 危險
safaty 安全
rule 規則
experiment 實驗
science class 自然課
on the hallway 在走廊上
up and down stairs 上下樓梯
clean our school 打掃校園
follow the safty rules 遵守安全規則

【指導語】

請專心 (Please concentrate)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
請思考以下問題 (Please think about the following questions?)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
認真聽 (Listen Carefully.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

哇!真棒(Wow! So great) 、做得好(Well done)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

進來(Come inside)、鞠躬(Bow)、上課了(Time for class)

【問候用語】

很高興再次見到你們(Nice to see you again)、午安(Good afternoon)、
再見(See you)

教學活動

【活動一】安全大檢視 40'

- (一)教師說明日常生活中潛藏許多危機，隨時都可能發生事故傷害。請學生觀察校園當中潛藏著哪些危機，可能導致事故傷害的發生。
- (二)搭配課本第 38 頁，以在車道玩球、用掃除用具打鬧等情境為例帶領學生思考，並覺察事件發生的原因、當下的處理方式，以及預防方法。
- (三)學生分組討論後，進行小組分享。
- (四)教師總結校園中潛藏的危機及預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。
- (五)搭配課本第 40 頁，請學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防和應變的方法。
- (六)教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生一一檢視自己是否針對這

些危機做到事先預防。

(七)請學生發表自己經歷過或看過的事務傷害，並分析事務發生的原因及預防的方法。

(八)重點歸納：事務傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。

【活動二】校園惡作劇 40'

(一)教師說明「校園惡作劇」也是潛藏的危機之一，可能導致事務傷害，造成自己與他人終生的遺憾。

(二)搭配課本第 42 頁，帶領學生運用問題解決技巧分析並解決課本案例，以了解相關的法律常識（詳見教師手冊第 60 頁參考資料）。

(三)教師請學生發表對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似事件發生。

(四)教師總結學生討論的內容，說明應尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。

(五)重點歸納：行動前先想清楚可能導致的後果，不要因一時覺得好玩而對他人惡作劇。

教學資源

1. 師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事務傷害」的新聞案例。

2. 教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。

網站資源

1. 教育部全球資訊網

<http://www.edu.tw>

2. 國語日報社網站—少年法律

<http://www.mdnkids.com/law>

關鍵字

校園事務傷害, 危險, 安全行為, 注意事項, 校園惡作劇, 同理心, 尊重生命, 問題解決

主題名稱	安全新生活—平安去郊遊	教學設計者																					
教學對象	五年級	教學時間	1 節(40 分鐘)																				
教材來源	國小健康與體育領域康軒版第九冊(5 上)單元二																						
能力指標	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。																						
學習目標	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 認識遊覽車的安全相關措施。																						
設計理念	遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，學生大多有搭乘的經驗。搭乘遊覽車固然便利，但也存在著某些風險，危害到乘客的生命及安全。為了要達到「快快樂樂的出門、平平安安的回家」的目標，必須讓學生了解遊覽車安全的重要性及認識遊覽車的安全相關措施，讓學生在上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，在遇到交通事故時，能夠正確使用相關安全措施，讓自己的生命與安全獲得保障。																						
教學方法	講述、案例分析、討論、影片欣賞、問答																						
教學資源	課本、電腦、液晶電視、教學影片、滅火器																						
注意事項	1. 教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。 2. 教師可準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的逃生設施，幫助他人順利逃生或自救。 3. 學校可配合辦理戶外教育時，進行遊覽車逃生演練活動。																						
英語學習	<p>【英語單字】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>中文</th> <th>English</th> <th>中文</th> <th>English</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>旅行</td> <td>trip</td> <td>遊覽車</td> <td>tour bus</td> </tr> <tr> <td>安全門</td> <td>emergency door</td> <td>緊急出口</td> <td>emergency exit</td> </tr> <tr> <td>滅火器</td> <td>fire extinguisher</td> <td>安全帶</td> <td>seat belt</td> </tr> <tr> <td>事故</td> <td>accident</td> <td>窗戶擊破器</td> <td>emergency hammer</td> </tr> </tbody> </table> <p>【英語句型練習】</p> <p>◎A : Would you like to take a trip? B : Yes, I <i>would</i>. (No, I <i>wouldn't</i>.)</p> <p>◎A : Can you use the <u>seat belt</u>? (fire extinguisher, emergency hammer) B : Yes, I can. (No, I can't.)</p> <p>◎A : Don't forget to buckle the seat belt! B : Thanks for your reminder.</p> <p>◎A : Have a nice trip. B : Thank you.</p> <p>【指導語】 告訴我你的答案(Show me your answer.) 請思考以下問題(Please think about the following questions?) 讓我們看這段影片(Let's watch the video.)</p>			中文	English	中文	English	旅行	trip	遊覽車	tour bus	安全門	emergency door	緊急出口	emergency exit	滅火器	fire extinguisher	安全帶	seat belt	事故	accident	窗戶擊破器	emergency hammer
中文	English	中文	English																				
旅行	trip	遊覽車	tour bus																				
安全門	emergency door	緊急出口	emergency exit																				
滅火器	fire extinguisher	安全帶	seat belt																				
事故	accident	窗戶擊破器	emergency hammer																				

	<p>認真聽(Listen Carefully.) 準備好了嗎(Are you ready?)</p> <p>【回饋用語】 做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)</p> <p>【口令用語】 起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)</p> <p>【問候用語】 早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye)</p>		
教學活動		教學資源	評量方法
<p>【活動一】我是偵探家 20' (一)教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，搭配課本第 44 頁，帶領學生閱讀新聞案例，並針對案例進行分析。 (二)教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素（例如：隨意離開座位）或其他因素（例如：安全措施有疑慮）導致事故傷害的發生。 (三)重點歸納：影響安全的因素包羅萬象，時時小心並學會自保才是上策。</p> <p>【活動二】遊覽車安全 20' (一)教師配合課本第 45 頁的圖片，說明觀察遊覽車的逃生設施，若有準備遊覽車安全的教學影片，可於此時播放。 1. 安全門。(安全門逃生口是否暢通?) 2. 車窗擊破器與擊破點。(是否放置於乘容易取用的地方?是否至少有三處?) 3. 滅火器。(是否至少有兩個?有效期間是否超過一個月?) (二)教師再次複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否設置這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。 (三)重點歸納：遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。</p>		<p>課本 電腦 液晶電視 簡報</p> <p>課本 電腦 液晶電視 教學影片 滅火器</p>	<p>口語評量</p> <p>觀察 口語評量</p>

單元、活動名稱	
單元二 安全新生活 第3課 家庭休閒活動日	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元二
教學時間	
1節(40分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1. 規畫適合全家的休閒活動。 2. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	
能力指標、重大議題	
6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
評量要點	
操作 實踐 問答	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: We'll have a picnic (go camping, go fishing, go hiking) this weekend. B: Sounds great ◎A: How will you go to Kenting(墾丁)? B: We'll go to Kenting by car. (by bus, by train) 【英語單字片語】 have a picnic 野餐 go camping 露營 go fishing 釣魚 go hiking 健行 weekend 周末

by car 搭車 by bus 搭公車 by train 搭火車
sounds great 聽起來很棒

【指導語】

不要動 (Don't move)
告訴我你的答案 (Answer me, please.)
去操場玩 (Play on the playground)
讓我們看這段影片 (Let's watch the video.)
不要挖鼻孔 (Don't pick up your nose.)
頭抬起來 (Heads up.)

【回饋用語】

太棒了 (Excellent) 、做得好 (Well done) 、太棒了 (Just wonderful)

【口令用語】

自己做 (Work on your own) 、鞠躬 (Bow) 、現在來測驗一下 (Let's take a test)

【問候用語】

你好嗎 (How are you) 、午安 (Good afternoon) 、明天見 (See you tomorrow)

教學活動

【活動一】家庭休閒活動計畫 25'

- (一) 教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，有沒有地點選擇及活動選擇的相關經驗。
- (二) 搭配課本第 46 頁，說明家庭休閒活動規畫應注意的事項，並請學生在每次規畫時逐項檢視。
- (三) 搭配課本第 47 頁範例，引導學生了解規畫家庭休閒活動應按照下列步驟：
1. 考慮：影響休閒活動的因素，例如：天氣、家人的興趣、體力、時間等。
 2. 決定：依據考慮的因素，決定目的地及活動內容。
 3. 規畫：包含日期、地點等。
 4. 準備：根據活動內容進行事前準備。
- (四) 教師請學生嘗試實際規畫一項自己的家庭休閒活動計畫。
- (五) 重點歸納：依據個人的家庭狀況並考慮相關的影響因素，事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。

【活動二】鐵馬停看聽 15'

- (一) 教師先請學生分享騎腳踏車的經驗，並搭配課本第 48 頁，引導學生思考租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全事項。
- (二) 教導學生在騎乘腳踏車前應做好檢查，例如：
1. 座墊：是否牢固？高度是否合適？
 2. 煞車：兩邊煞車把手狀況是否良好？

3. 車把手：是否保持平直？

4. 踏板：是否運轉順暢、不會側滑或鬆動？

5. 車燈：前後車燈亮度是否清楚且可辨識？(三)教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。

(四)教師說明騎乘腳踏車時不應做出的行為。

1. 不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。

2. 不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。

3. 不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手控制腳踏車。

4. 不可並排騎車：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。

5. 不可違反交通號誌或其他交通規則。

6. 轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。

(五)重點歸納：騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身及他人安全。

教學資源

1. 教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。

2. 教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。

網站資源

1. 教育部全球資訊網

<http://www.edu.tw>

關鍵字

家庭, 休閒活動, 家人, 規畫, 腳踏車, 安全配備

國小健康與體育領域第九冊(5上)單元四教案

單元、活動名稱	
單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元四
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1. 了解成長階段的生理變化。 2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3. 體會成長的變化及其代表的意義。 4. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 5. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	
能力指標、重大議題	
1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
評量要點	
問答 發表 實踐	
英語學習	【英語句型練習】 ◎A: You look much taller than you were last year. B: Yes, rope skipping is my favorite sport. ◎A: You sound a bit hoarse. Are you ok? B: Well, my mother told me it's natural to a boy like me in his teens. ◎A: What's up? You look sad. B: I'm always the last runner at 100 meters race.

A: Take it easy. Everything is good for something.

【英語單字片語】

rope skipping 跳繩 favorite sport 最喜歡的運動

sound 聽起來 a bit 一點點

hoarse 沙啞

a boy in his teens 十幾歲的男生

what's up 你怎麼了

100 meters race 100

take it easy 放輕鬆

everything is good for something 天生我材必有用

【指導語】

請專心 (Please concentrate)

現在點名 (Let's have roll call.)

請思考以下問題 (Please think about the following questions?)

擦黑板 (Clean the blackboard.)

認真聽 (Listen Carefully.)

翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

哇!真棒(Wow! So great) 、真是難以置信(You are unbelievable.)、太棒了(You are fantastic)

【口令用語】

進來(Come inside)、照順序排好(Put them in order)、上課了(Time for class)

【問候用語】

很高興再次見到你們(Nice to see you again)、你好嗎?(How's it going?)、

再見(See you)

教學活動

【活動一】喜歡自己 20'

(一)教師透過課本的成長日記引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？

1. 身高、體重增加，例如：腳掌變大，鞋子穿不下。
2. 出現第二性徵，例如：女生胸部開始發育，男生有喉結。
3. 能力增強，例如：能輕鬆拿起重物。

(二)教師說明隨著年齡的增長，身體外觀也會跟著改變與成長，但是多數人的長相和外貌卻不一定會有很大的變化。

(三)教師請學生描述自己的外貌，並思考自己的外貌帶來哪些喜悅或困擾？請學生逐一寫在紙

條上，將紙條捲好，投入教師事前準備的紙筒中。

(四)教師抽出 5~8 張，針對紙條內容帶領全班討論與澄清，如果發現學生對自己的外表不甚滿意，則加以勉勵與肯定。

(五)教師補充說明，每個人的外表都是與生俱來的，應該學習接納自己、喜歡自己，而不是一味的羨慕他人、否定自己。

(六)重點歸納：發現自己生理上的變化，且能描述自己的外在特徵，喜歡自己並接納自己。

【活動二】成長的喜悅 20'

(一)教師說明成長的過程中，除了身體外觀的改變，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同的角度來看待自己，成長的空間也會更寬廣。

(二)請學生發表現在的你和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？

(三)教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。

(四)重點歸納：發現自己能力或人際互動上的變化，了解其代表的意義。

【活動三】另一種美 20'

(一)教師說明學習欣賞自己，就可以肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。

(二)師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並配合課本第 68 頁說明高自我價值感者的特色。

(三)師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，例如：在訪問所得到的答案中，是否有你平日沒注意到的優點或專長？這個發現對你有什麼幫助？引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。

(四)教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情形？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？

(五)教師提醒學生平時應勇於表現自己的優點，努力改進缺點，秉持積極的態度面對事情，就能發掘並發揮自己潛在的能力。在團體中各展所長，互相學習、幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。

(六)重點歸納：積極正向的行為表現能建立高自我價值感。每個人都有自己的長處，應勇於發揮、善用自己的特長。

【活動四】聽聽別人怎麼說 10'

(一)教師說明每個人不僅要發掘自己的優點，更要改進自己的缺點。在團體中和同伴坦誠相待、傾聽對方的想法，並適時的給予回饋，不但可以讓自己的情緒得到抒發，更可以透過經驗的交流，擴大生活視野，肯定自我的價值。

(二)請學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。

(三)教師從發表的內容中統整：傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。

(四)重點歸納：鼓勵學生傾聽他人的建議，隨時隨地給予同伴真誠的讚美和鼓勵。

【活動五】盡力試試看 10'

(一)教師發下「我的行動計畫」學習單。

(二)請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？如果克服了這些缺點，生活上可能有什麼不同？

(三)參考課本的例子，2 人一組互相討論，並針對所要改進的缺點思考改進對策。

(四)鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。

(五)重點歸納：善盡自己的特長，同時也要面對、接納並改進自己的缺點。

教學資源

1. 教師準備空白紙條和紙筒。
2. 教師準備「天生我才必有用」學習單（詳見教師手冊第 115 頁參考資料），課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。
3. 教師準備繪本「失落的一角」一書（文·圖：謝爾·希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至 Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。
4. 教師準備「我的行動計畫」學習單。（詳見教師手冊第 116 頁）

網站資源

1. 【失落的一角 The Missing Piece】動畫版
<https://www.youtube.com/watch?v=QQUaHBptSD0>

關鍵字

成長, 自己, 高自我價值感, 肯定, 欣賞, 缺點, 改進

單元、活動名稱	
單元四 做自己 愛自己 第2課 珍愛自己	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元四
教學時間	
6節(240分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。 7. 了解嚼檳榔的危害。 8. 以具體行動協助家人戒檳。 9. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 10. 了解毒品的危害。 11. 運用做決定技巧遠離毒品。 12. 運用拒絕技巧遠離毒品。 13. 學習自我保護的方法。 	
能力指標、重大議題	
<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
評量要點	
<p>問答</p> <p>發表</p> <p>操作</p>	
英語學習	【英語句型練習】

- ◎A: Did you see three students at junior high school smoking in the park ?
 B: Yes, but smoke is forbidden for those under age 18 in our country.
 A: And it's very bad for health.
- ◎A: Does your father have the habit of chewing betel nut(Taiwanese chewing gum).
 B: No, he doesn't.
 B: He quitted the bad habit last year.
- ◎A :Sorry, I can't sell you this product.
 B: Excuse me,sir. May I know why?
 A: Any shop or store selling wine to juvenile will be fined a minimum of 10,000 NT\$ to a maximum of 50,000 NT\$.
- ◎A: Did you hear the news the queen of pop music circle in America, Whitney Houston, died at hotel in California because of drugs.
 B: Yes, I did.
 B: It was such a pathetic news.
 A: The singing star was so pretty and famous before but totally destroyed by drugs.
 B: We all should say NO to drugs resolutely.

【英語單字片語】

student at junior high school 國中生 smoke 抽菸
 forbidden 禁止的
 health 健康
 habit 習慣
 chew 咀嚼 betel nut(Taiwanese chewing gum) 檳榔
 quit 戒掉
 product 產品
 excuse me 對不起
 store 商店
 juvenile 青少年
 fine 罰款
 minimum 最少 maximum 最多
 pop music circle 流行樂壇
 die 死亡
 hotel 旅館
 California 加州
 drugs 毒品
 juvenile 青少年
 fine 罰款
 pathetic 可憐的

pretty 美麗的 famous 有名的
totally 完全地
destroy 摧毀
should 應該
resolutely 堅決地

【指導語】

課本拿出來 (Take out your textbook)
現在點名 (Let's have roll call.)
小聲一點 (Lower your voice.)
擦黑板 (Clean the blackboard.)
不要看窗外 (Don't stare out the window.)
翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好(Well done) 、真是難以置信(You are unbelievable.)、太棒了(You are amazing)

【口令用語】

小心不要跌倒(Mind your step.)、照順序排好(Put them in order.)、
去拿張衛生紙(Go get a tissu)

【問候用語】

最近怎樣(What's new)、你好嗎(How's it going?)、
再見(See you)

教學活動

【活動一】認識成癮物質 (一) 10'

- (一)教師展示「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「檳榔防制標誌」及「反毒標誌」，請學生猜猜各標誌的代表意義。
- (二)教師說明菸、酒、檳榔、毒品是成癮物質，一經使用就容易上癮，且使用的量一次比一次多，將嚴重危害身體健康。
- (三)教師請學生閱讀課本第 72 頁，並分析所蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。
- (四)教師請各組派代表發表討論結果，並依學生發表結果補充說明。
- (五)重點歸納：認識成癮物質的定義，了解菸、酒對個人、家庭及社會的影響。

【活動二】認識成癮物質 (二) 10'

- (一)教師請學生閱讀課本第 73 頁，並就所蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。

(二)教師請各組派代表發表討論結果，並依學生發表內容補充說明。

(三)教師詢問學生「你覺得使用成癮物質的行為對嗎?」、「如果你的家人使用成癮物質，你會採取什麼行動?」、「如果你遇到成癮物質的誘惑，你會怎麼選擇呢?」，請學生發表看法。

(四)重點歸納：認識檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，並以正面態度面對成癮物質的問題。

【活動三】「菸」之非福 20'

(一)教師展示「禁菸標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)教師說明一手菸、二手菸和二手菸的定義。

1. 一手菸：指吸菸者自己吸入肺部的菸。

2. 二手菸：被動吸入菸品的燃燒物（長期暴露在二手菸的環境下，也會對健康產生嚴重的傷害）。

3. 三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。

(三)學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和二手菸對個人、家庭及社會造成哪些影響？各組派代表發表。

(四)教師依學生發表內容補充說明，建議以「菸害方程式」的教學方法說明，例如：一手菸＋呼吸系統＝肺炎。

1. 個人：

(1)健康危害，例如：一手菸和二手菸皆會對呼吸系統、心臟與循環系統、皮膚、眼睛造成傷害，一手菸還會傷害口腔、耳部、骨質、消化系統、免疫系統、指甲、生殖器官。

(2)經濟花費，例如：以一包菸 80 元來計算，每年約額外花費將近三萬元在買菸上，十年下來，最少會比非吸菸者多花費將近三十萬元。

(3)人際關係，例如：因為身上充滿菸味，使旁人不願意接近。

2. 家庭：因吸菸問題而發生爭吵、二手菸和二手菸會危害家人健康。

3. 社會：亂丟菸蒂會增加失火的機率；吸菸、二手菸和二手菸所衍生的疾病，將增加未來醫療費用的支出。

(五)教師可利用「不吸菸是一種很酷的選擇」部落格漫畫，說明菸害的嚴重性，並提醒學生，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。

(六)教師可補充說明：

1. 在《兒童及少年福利與權益保障法》和《菸害防制法》中，政府皆有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。

2. 如果自己的親友有吸菸，請鼓勵他們戒菸，降低菸的危害，可以撥打戒菸專線（0800-63-63-63），獲得戒菸資訊。

(七)重點歸納：一手菸、二手菸和二手菸的危害層面廣泛，應勇於拒菸。

【活動四】拒絕菸害 20'

(一)教師說明在求學過程或日常生活中，可能會面臨必須做決定的情境，例如：朋友邀請你一起吸菸時，你會選擇一起吸菸，還是拒絕吸菸？當有人在禁菸場所吸菸時，你會選擇默默忍受菸味，還是直接告訴他不要吸菸？這時若能學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。

(二)教師說明做決定的步驟：

1. 確定你必須做決定。
2. 列出所有可能的選擇。
3. 列出所有選擇的選擇原因和可能的代價。
4. 做出決定。
5. 評價決定：思考這是一個好決定嗎？

(三)教師補充好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的，以及符合家庭、學校和社會規範的。

(四)教師請學生閱讀課本第 75 頁，依其情境引導學生思考不同選擇下的選擇原因和可能的代價，讓學生練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。

(五)重點歸納：運用做決定的技巧，做出有益健康的決定，勇於拒絕菸害。

【活動五】害人害己「醉」可怕 20'

(一)教師展示「防制酒後開車標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關酒後駕車的報導，進行分享與討論。教師可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件或心得。

(三)教師補充說明由於酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，為杜絕酒駕危險行為，取締酒駕有新規範，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。

(四)重點歸納：酒後駕車代價高，不僅傷害健康，亦對家庭及社會造成不良影響。

【活動六】關愛家人 20'

(一)教師配合課本第 76~77 頁的內容，鼓勵學生隨時關心家人的健康狀況。

(二)教師引導學生思考家人常見的健康行為問題（例如：吸菸、嚼檳榔、未正確用藥、常熬夜等）對健康會產生哪些危害？有什麼對策可以改善？

(三)分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。

(四)重點歸納：生活習慣與健康息息相關，當個健康小管家，隨時對家人付出關懷，提醒家人養成良好的生活習慣。

【活動七】檳榔危害知多少 20'

(一)教師展示「檳榔防制標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。教師可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件或心得。

(三)教師說明檳榔的成分及嚼食檳榔與口腔癌的關係：

1. 市售檳榔的成分包括檳榔籽和添加物（荖花、石灰）。
2. 檳榔籽本身就具有致癌性，所添加的荖花亦含有致癌物質，而加入的石灰會刺激口腔黏膜，長期嚼食容易造成口腔黏膜病變，嚴重時會轉化成口腔癌。

(四)教師補充說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因，口腔癌患者多有嚼檳榔的習慣。若嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，更增加罹患口腔癌的危險性。

(五)重點歸納：吸菸、飲酒、嚼檳榔均有害身體健康，三種嗜好皆有的人，更是罹患口腔癌的高危險群。

【活動八】拒檳真心話 20'

(一)教師請學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。

(二)教師請同學發表觀看短劇後的心得，並分享拒檳可採取的行動。

(三)教師補充說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可以利用政府補助每兩年進行 1 次口腔黏膜

檢查，更重要的是養成健康的生活習慣，以預防口腔癌。

(四)重點歸納：為了遠離口腔癌的威脅，應避免養成嚼檳榔、吸菸、飲酒的不良習慣，並定期接受健康檢查，早期發現疾病並接受治療。

【活動九】戒檳方法報你知 20'

(一)教師配合課本第 80~81 頁的內容，說明幫助家人戒檳的方法：

1. 思考戒檳的好處。
2. 下定決心戒檳。
3. 設定個人的戒檳目標，並昭告天下。
4. 遠離檳榔的誘惑。
5. 尋求檳榔的替代品。
6. 養成填寫戒檳日記的習慣，並自我反省。

(二)將學生分組共同討論方法 1.、4. 和 5.，並上臺發表。

(三)教師說明除了利用上述六種戒檳方法外，還可以陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線（02-2809-9595），獲得專業資訊和協助。

(四)教師鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。

(五)重點歸納：以實際行動協助嚼檳榔的家人戒除嚼檳榔的習慣。

【活動十】小心！K 掉你的健康 20'

(一)教師展示「反毒標誌」，請學生發表標誌的代表意義。

(二)師生針對課前所蒐集有關藥物濫用的報導，進行分享與討論，可鼓勵學生看完報導後，發表印象最深刻的事件與心得。

(三)教師徵求自願者配合課本第 82 頁情境進行演練，並引導學生思考以下問題：

1. 吸食 K 他命會對健康造成什麼危害？
2. 長期吸食 K 他命後，對家庭會造成什麼影響？
3. 長期吸食 K 他命後，可能對社會造成什麼影響？
4. 如果你是主角，你會怎麼做？請試試做決定的技巧。

(四)教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。

(五)教師總結說明青少年使用藥物的原因可能有：受到朋友的引誘卻不懂得拒絕、對毒品存好奇心、壓力大不知如何抒發、經常出入娛樂場所（例如：KTV、PUB、網咖）、參加幫派、結交用藥朋友等。

(六)重點歸納：體認使用毒品的嚴重危害，懂得辨識危險情境，並運用做決定技巧遠離毒品。

【活動十一】向毒品說「不」 20'

(一)教師徵求自願者配合課本第 84 頁進行情境演練，並引導學生思考以下問題：

1. 學長手中的白色粉末可能是什麼呢？
2. 阿輝使用後，可能會有什麼後果？
3. 如果有人慫恿你使用安非他命，你會怎麼做呢？請試試拒絕的技巧。

(二)教師準備數個情境，讓學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。例如：

1. 小雄和小康一起回家時，小康把小雄帶到角落並拿出藥丸。小康說：「小雄，這會讓你心情興奮，吃一顆吧！要勇敢嘗試，別這麼膽小。」如果你是小雄，你會怎麼拒絕呢？
2. 小志要送 K 菸給他的好朋友阿強，但阿強猶豫不決。小志說：「如果你不收下，就是不

把我當好朋友。」如果你是阿強，你會怎麼拒絕呢？

3. 圓圓和同學們相約到 KTV 歡唱，在唱歌時，同學婷婷拿出一包白色粉末袋。婷婷說：「這個東西很好，是我花不少錢才拿到的，我是你們的同學，不會害你們，放心試試看吧！」如果你是圓圓，你會怎麼拒絕呢？

(三) 教師針對學生的回答補充說明，並提醒學生面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，並運用技巧委婉的拒絕，希望對方能尊重自己的意願。

(四) 教師介紹課本第 84~85 頁的拒絕技巧，並請學生回想剛剛的情境演練中，拒絕時是否符合課本所述，如果沒有，可以怎麼改進說法呢？鼓勵學生踴躍發表如何說「不」。

(五) 重點歸納：面對毒品的誘惑時要堅決說「不」，不要因一時受不了誘惑，而造成一輩子無法挽回的遺憾。

【活動十二】飲料的陷阱 20'

(一) 教師徵求自願者配合課本第 86 頁進行情境演練，並引導學生思考以下問題：

1. 小蘭的飲料可能被偷偷放入了什麼？
2. 如果你是小蘭，這時應該怎麼辦？
3. 參加聚會時，你可以如何保護自己呢？

(二) 教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。

(三) 重點歸納：參加聚會時應慎選場所，並隨時提高警覺。

【活動十三】拒毒行動 20'

(一) 教師向學生進行觀念澄清：

1. 偶爾使用 K 他命、安非他命、搖頭丸等毒品不會上癮？（毒品具有成癮性和濫用性，不論是何種理由，一次都不可使用。）
2. 學生未成年吸食毒品不會違法？（製造、運輸、販賣、使用和持有毒品，或以脅迫、欺瞞、引誘的方式使人吸用毒品，都是違法的行為，即使是未成年者也須負刑責。）

(二) 教師說明在面對毒品的誘惑時，運用做決定的技巧，能幫助我們思考不同的選擇，做出健康的決定，而拒絕的技巧，能幫助我們表達自己的想法，有效拒絕誘惑。

(三) 教師說明每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。

(四) 重點歸納：學會做自己的主人，勇於實踐拒毒行動。

教學資源

1. 教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「檳榔防制標誌」及「反毒標誌」圖片。
2. 師生共同蒐集成癮物質的相關報導。
3. 教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。
4. 師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。
5. 師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。
6. 師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。
7. 師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。
8. 師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。
9. 教師準備政府機關的反毒宣導影片。

網站資源

1. 奇摩新聞：拉 K 年輕化女性明顯增加

<http://tw.news.yahoo.com/%E6%8B%89k%E5%B9%B4%E8%BC%95%E5%8C%96-%E5%A5%B3%E6%80%A7%E6%98%8E%E9%A1%AF%E5%A2%9E%E5%8A%A0-160000898.html>

2. uho 優活健康網：追求刺激、同儕影響青少年易染毒

<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=27599>

3. 衛生福利部國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw>

4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站菸害防制資訊館

<http://health99.hpa.gov.tw/tobacco/index.aspx>

5. 衛生福利部國民健康署宣導漫畫「不吸菸是一種很酷的選擇」

<https://bhp462.pixnet.net/blog/post/52770444>

6. 衛生福利部國民健康署健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw>

7. 董氏基金會華文戒菸網 <http://www.e-quit.org>

8. 交通部交通安全入口網 <http://168.motc.gov.tw>

9. TNB 戒檳專業學會 <http://www.tnb4u.org>

10. 衛生福利部食品藥物管理署反毒資源專區

<https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>

11. 法務部反毒大本營 <http://antidrug.moj.gov.tw/mp-1.html>

12. 防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw>

關鍵字

成癮物質, 菸, 酒, 檳榔, 毒品, 二手菸, 酒後駕車, 口腔癌

國小健康與體育領域第九冊(5上)單元六教案

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第1課 當心傳染病	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
4節(160分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2. 知道發生傳染病的三大必要條件。 3. 了解肺結核的傳染途徑和預防方法。 4. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5. 了解狂犬病的傳染途徑和預防方法。 6. 了解愛滋病的傳染途徑。 7. 培養接納愛滋病患的態度。 8. 了解預防傳染病的方法。 9. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。 	
能力指標、重大議題	
<p>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> <p>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。</p>	
評量要點	
發表 問答 實踐 自評	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: What's up? A: You look a bit terrible. A: Are you OK? B: No, I'm not. B: I have a sore throat and a headache. (have a cold, have a flu, have a tummy ache, have a fever)</p> <p>◎A: Cover your mouth when you sneeze.</p>

B: Yes, teacher.

A: Wash your hands before you eat

B: Yes, mom.

◎A: Don't rub your eyes by hands.

B: Ok!

B: Don't pick your nose on public.

A: Thank you for reminder.

◎A: Biting your nails is not good for personal hygiene.

B: All right. I'll try to get rid of this bad habit.

【英語單字片語】

terrible 很糟糕的

have a sore throat 喉嚨發炎

have a headache 頭痛

have a cold 感冒

have a flue 流感

have a tummy ache 肚子痛

sneeze 打噴嚏

rub 搓揉

rub the eyes 揉眼睛

pick the nose 挖鼻孔

on public 當眾

bite 咬

nail 指甲

personal hygiene 個人衛生

get rid of 除去

bad habit 壞習慣

【指導語】

書收起來 (Pack up your book.)

現在點名 (Let's have roll call.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

擦黑板 (Clean the blackboard.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

翻到第二頁 (Turn to page 2.)

【回饋用語】

做得好 (Nice going.)、真是難以置信 (You are unbelievable.)、做得好 (You did a good job.)

【口令用語】

眼睛看前面(Eyes to the front.)、照順序排好(Put them in order.)、
看我的嘴型(Watch my mouth.)

【問候用語】

最近怎樣(What's new?)、你好嗎(How's it going?)、最近好嗎?(How have you been?)

教學活動

【活動一】認識傳染病 25'

- (一)請學生自由發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。
- (二)教師配合課本第 124 頁，說明古時候的人類不知道傳染病發生的原因，染病時還以為是瘟神在作怪，直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。各種肉眼看不見的病菌會經由不同的方式傳染，例如：透過水、食物、空氣、昆蟲及接觸等方式傳染。
- (三)請兩位學生上臺，一位抽出疾病的名稱，另一位抽出生病的原因，若疾病名稱與生病原因相符，則齊聲說出「配對成功」；若不相符則說出「配對失敗」並且將紙條放回箱內。例如：肺結核→吸入病人咳嗽時噴出來的飛沫；登革熱→被病媒蚊叮咬；香港腳→和別人共用鞋襪；B 型肝炎→和病人共用牙刷；腸胃炎→吃了被病菌汙染的食物等。
- (四)教師帶領學生進行活動，直到疾病名稱抽完為止。
- (五)重點歸納：不同的傳染病會藉由不同的傳染途徑散播。

【活動二】邪惡三角幫 15'

- (一)教師說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生：
 1. 病原體。
 2. 適當的傳染途徑。
 3. 抵抗力較弱的人體。
- (二)教師請學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病？例如：養成勤洗手的習慣、傳染病流行期間少去公共場所、不和別人共用餐具或盥洗用具等。
- (三)重點歸納：病原體、適當的傳染途徑、抵抗力弱的人體三個條件都存在下，才會發生傳染病。

【活動三】難纏的肺結核 20'

- (一)請學生配合課文演出短劇，教師說明肺結核是一種經由飛沫傳染的慢性傳染病，一般常見的症狀是咳嗽、疲倦、體重減輕、午後輕微發燒，嚴重時還有咳血的症狀。
- (二)教師透過提問澄清學生的觀念：
 1. 什麼是開放性肺結核？有什麼特徵？（結核病分為開放性和非開放性兩種。開放性肺結核病人痰內含有結核桿菌，在咳嗽或打噴嚏時會經由飛沫傳染給別人，占較少數；非開放性肺結核病人痰內沒有結核桿菌，占大多數。）
 2. 如何防治肺結核？（嬰兒出生滿 5 個月後需接種卡介苗；定期做胸部 X 光檢查及痰液培養，以確保早期發現、早期治療。）
 3. 得了肺結核怎麼辦？（結核菌可長期潛伏在人體內伺機發病，當身體抵抗力變差時很容易發病。其實治療結核病並不難，只要遵循以下處理方式：

(1)先區隔是「開放性肺結核」或「非開放性肺結核」，若是「開放性肺結核」病患，必須立刻住院接受隔離治療 2 週以上，避免傳染給別人。

(2)遵照醫囑，持續接受 6 個月以上的藥物治療，就可以有效治癒，不要輕信祕方或特效藥。

(3)咳嗽、打噴嚏時，要蓋住口鼻，出入公共場所要戴上口罩。

(4)吐痰時要用衛生紙包住痰液，立即丟入馬桶沖走，最後要用肥皂洗手。)

(三)重點歸納：遵照醫囑服藥，再加上自我照護等防治策略，結核病是可以控制並治癒的。

【活動四】變幻莫測的新型流感 20'

(一)教師說明以前只感染雞鴨等禽鳥類的流感病毒，現在也出現在人類身上。它的症狀和流行性感冒類似，患病者會出現發燒、極度疲憊、全身痠痛等症狀，但致死率比流感高很多。新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。

(二)將全班分成兩組，推派代表上臺進行搶答，參考題目如下：

1. 得了新型流感會有什麼症狀？

2. 新型流感是怎麼傳染的？

3. 說出三項預防新型流感的方法。

4. 說出三種新型流感的防治策略。

5. 從新型流感疫區回來的人，要如何做自主健康管理？(入境 10 天內，每日早晚量體溫。)

(三)重點歸納：防止新型流感的方法就是常洗手並與禽鳥保持距離，如果從流感疫區回來，有發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，應立即戴口罩就醫，主動告知醫師旅遊史及接觸史。

【活動五】防患未然小心狂犬病 20'

(一)教師說明臺灣已經很久沒有人罹患狂犬病，只有在 2002 年及 2012 年各發生一例自中國大陸的境外移入病例，但是行政院農業委員會於 2013 年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已經展開防疫工作，大家也要提高警覺。

(二)教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀，患有狂犬病的動物，其唾液中含有病毒，透過動物抓、咬的傷口進入人體。狂犬病初期症狀包括喉嚨痛、厭食、嘔吐、呼吸困難、咳嗽、虛弱、焦慮、頭痛等，咬傷部位會出現異樣感的症狀，持續數天後，病患會出現興奮及恐懼的現象，然後發展到麻痺、吞嚥困難，咽喉部肌肉之痙攣，引起恐水之症狀(所以又稱為恐水症)，隨後會發生精神錯亂及抽搐。

(三)教師配合課本內容，說明狂犬病的預防方法包括：

1. 預防被動物咬傷。

2. 不碰觸或逗弄野生動物。

3. 不撿拾生病的野生動物或野生動物的屍體。

4. 一旦被動物咬傷時，須遵循「1 記、2 沖、3 送、4 觀」的原則：

(1)記：保持冷靜，牢記動物特徵。

(2)沖：用大量肥皂、清水沖洗 15 分鐘，並消毒傷口。

(3)送：盡速送醫評估是否要接種疫苗。

(4)觀：盡可能將咬人動物繫留觀察 10 天。但若動物兇性大發，不要冒險捕捉。

(四)重點歸納：不接觸野生動物可預防感染狂犬病；如果被動物咬傷，則需迅速沖洗傷口並就醫。

【活動六】提高警覺預防愛滋病 20'

(一)教師說明愛滋病的正確名稱是「後天免疫缺乏症候群」，是因為人體受到愛滋病毒感染，破壞了免疫系統而使人失去抵抗力，罹患各種疾病。愛滋病主要的傳染途徑包括：

1. 母子垂直傳染：帶有愛滋病毒的母親傳染給嬰兒。
2. 血液傳染：共用被愛滋病毒污染的針頭或針筒、輸血等。
3. 性行為傳染：與愛滋病帶原者發生性行為。

(二)教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念，強調與愛滋病患者日常生活的接觸，如共餐、握手、擁抱都是安全的，不會因此而感染愛滋病。

(三)請各組學生上臺報告愛滋病患的故事，包括：

1. 故事中的主角是怎樣被感染的？
2. 感染後他的生活受到怎樣的影響？
3. 如果你是他的朋友或家人，你可以怎麼做？

(四)重點歸納：愛滋病是可以預防的，對愛滋病患不需感到恐懼或排斥，他們需要的是多一些支持和陪伴。

【活動七】打擊傳染病 20'

(一)教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會，例如：避免用手揉眼睛、咬指甲、挖鼻孔，養成勤洗手的好習慣，是最簡單保護自己，避免被病菌侵入的方式。此外，在日常生活中做有益健康的決定，也是維護健康的好方法。

(二)請學生上臺抽出籤條，針對上面所寫的情境做出有益健康的決定，例如：

1. 運動完口很渴，同學遞來他喝剩一半的飲料。
2. 表姐邀你去逛街，並提議一起去穿耳洞。
3. 流感盛行期間，叔叔找你去 KTV 唱歌。
4. 午餐後，同學跟你借牙刷刷牙。

(三)教師強調健康靠自己維護，生活中許多習慣都和自己的抵抗力有密切關係，請學生配合課本內容，檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。

(四)重點歸納：養成健康的行為習慣，才能有效預防傳染病的威脅。

【活動八】防疫一把罩 20'

(一)教師配合課本內容說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施：

1. 個人防疫措施：養成良好的個人衛生習慣、妥善處理病人所使用的物品、接種疫苗、傳染病流行期間避免前往公共場所、養成規律的生活習慣，增強對疾病的抵抗力。
2. 社區防疫措施：注意環境衛生，適時進行環境消毒，避免病媒孳生；罹患傳染病應盡速就醫，如果病患感染肺結核、愛滋病等法定傳染病，醫師須向衛生主管機關通報，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等。

(二)教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離的方式，將病人或疑似帶原者與健康的人隔開，以避免疫情擴大。

(三)重點歸納：平時多留意，在個人與社區方面做好防疫措施，以實際行動來預防傳染病，便可建立一張堅固的防疫網。

教學資源

1. 教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。
2. 教師蒐集肺結核、新型流感、狂犬病、愛滋病相關資料及教學輔助媒體。
3. 學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。

4. 教師準備情境籤條。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網
<http://www.nhi.gov.tw>
2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版
<http://www.cdc.gov.tw>
3. 彰化基督教醫院健康管理中心
<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>
4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

傳染病, 病原體, 傳染途徑, 肺結核, 新型流感, 狂犬病, 愛滋病, 防疫

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第2課 醫療服務觀測站	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3. 了解全民健保的好處。 4. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5. 培養珍惜健保資源的態度。 	
能力指標、重大議題	
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。	
評量要點	
發表 自評	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: Good morning. May I help you? B: Yes, I would like to make an appointment. A: Is this your first visit? B: Yes. A: Please fill out this form.</p> <p>◎A: What department do you want to visit? B: Dermatology. A: Do you have an assigned doctor? B: Yes, Dr. Wang. A: Can I have your health insurance IC card and two hundred NT dollars, please? A: This is your appointment number. A: Please wait in front of room 213.</p> <p>【英語單字片語】 make an appointment 掛號</p>

first visit 第一次看診
fill out this form 填寫這份表格
department 科別
dermatology 皮膚科
assigned doctor 指定的醫生
health insurance IC card 健保 IC 卡
appoint number 掛號的號碼
in front of 在前面

【指導語】

書收起來 (Pack up your book.)
休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)
把椅子靠攏 (Push your chair in.)
不要製造噪音 (Don't make any noise.)
桌子對齊 (Straighten your desk.)
不要發呆 (Don't wander off on your own.)

【回饋用語】

太棒了 (You are excellent.)、真是難以置信 (You are unbelievable.)、做得好 (You are incredible.)

【口令用語】

垃圾撿起來 (Pick up the garbage.)、照順序排好 (Put them in order.)、
不要亂丟垃圾 (Don't litter.)

【問候用語】

很高興再次見到你 (Nice to see you again.)、你好嗎 (How's it going?)、你好嗎? (What's going on?)

【活動一】認識不同的醫療資源 25'

(一)配合課文共同討論不同的醫療資源。

1. 西醫：運用現代科學儀器及化學之助，診查病因後，用藥品或以手術治療。
2. 中醫：利用望、聞、問、切法來診斷疾病，配合服用中藥或針灸來調理體質。
3. 民俗調理：民間傳統的腳底按摩、推拿、刮痧、拔罐、氣功等行為，是我們民俗文化的特色。

(二)請學生說一說自己或家人身體不適時，例如：疲倦、胃口不佳時，會選擇哪一種醫療資源？為什麼？

(三)教師說明：傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務有所不同，但都是我國民眾求醫的管道。一個社區可能同時存在三種醫療服務，只是醫療方式、價格、方便性各不相同，我們可以依據自己的需求考量，選擇合法的醫療機構就醫。

(四)重點歸納：認識並能區分不同的醫療資源。

【活動二】醫療服務使用停看聽 15'

(一)配合課本上的案例，共同討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？例如：宣稱的療效是真的嗎？醫療機構是否有開業執照？醫事人員是否有合法證照？

(二)教師強調身體不舒服時，應選擇合格、合法的就醫管道。

1. 醫師應經過考試院醫師考試合格，領有醫師考試合格證書。
2. 醫療機構應有開業執照並加入全民健保。
3. 即使是民俗調理業者，也應該注意有主管機關認可的登記字號及開業執照。

(三)重點歸納：判斷與選擇正確的就醫資訊及安全的醫療管道。

【活動三】認識全民健保 20'

(一)教師配合健保宣傳短片引起動機。(可連接衛生福利部中央健康保險署影音文宣專區 https://www1.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/Main.aspx)。

(二)詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途和使用方式嗎？(三)教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保 IC 卡，作為民眾就醫時的證明。

(四)配合課本內容說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。

(五)教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。

(六)重點歸納：全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護。因此，全民健保是一種幫助自己也幫助別人的保險制度。

【活動四】健保 Q&A 20'

(一)教師說明雖然繳了健保費，但是就診時除了掛號費外，還要繳交健保的部分負擔，而部分負擔費用依醫療院所層級不同，也會有所不同。小病應該先到基層診所看病，大病才去大醫院就診。

(二)教師引導學生思考關於全民健保的迷思，包括：繳交健保費沒看病就是浪費錢？既然繳了健保費就要多去幾家醫院、多看幾位醫師嗎？為了讓病趕快好，生病的時候最好先掛急診就醫？看病後拿到的藥很少吃虧了嗎？請學生自由發表自己的看法。

(三)教師說明如果大家都重複看病拿藥，會浪費全民共有的醫療資源。其實醫療資源就像座水庫存量有限，我們應該珍惜醫療資源，讓真正有需要的人使用。

(四)重點歸納：正確應用健保醫療資源，讓需要的病患享有社會健康保險。

教學資源

1. 教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。
2. 教師蒐集全民健保相關文宣。
3. 學生課前上健保署「兒童健保園地」<http://www.nhi.gov.tw/kid/kid.aspx> 了解健保相關資訊。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網
<http://www.nhi.gov.tw>
2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版
<http://www.cdc.gov.tw>
3. 彰化基督教醫院健康管理中心
<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>

4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

醫療資源, 開業執照, 證照, 全民健康保險, 健保卡, 健保費, 自助互助

單元、活動名稱	
單元六 健康防護罩 第3課 就醫有一套	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第九冊(5上)單元六
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備正確就醫的知識和行為。 2. 了解醫療服務使用的注意事項。 3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。 4. 檢視自己的醫療服務使用行為。 	
能力指標、重大議題	
<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。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	
評量要點	
<p>發表</p> <p>演練</p> <p>問答</p> <p>觀察</p>	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: Good afternoon. What seems to be your problem? B: I woke up yesterday with a sore throat and a fever. I ached all over,too. A: OK. let me take your temperature and blood pressure first. B: OK. Thanks . A: Your temperature is 37.5 degrees. You have a mild fever. A :Your blood pressure is 120 over 80. It's normal.</p> <p>◎ A: Are you allergic to any foods and medicines? B: I am allergic to seafood. A: Here is your prescription. Please pick up your medicine at the pharmacy. A: Thank you, doctor.</p> <p>【英語單字片語】</p> <p>seem 似乎</p> <p>problem 麻煩的問題</p>

wake up 睡醒
ache 疼痛
temperature 溫度 take your temperature 量體溫
blood 血液
degree 刻度 blood pressure 血壓
mild fever 輕微發燒
allergic 過敏
medicine 藥物
seafood 海鮮
prescription 處方
pharmacy 藥局

【指導語】

我們等一下在繼續上這一課 (Let's continue working on this lesson later.)
休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)
離開時不要製造噪音 (Try not to make any voice as you leave.)
Jerry 你坐在 Tina 旁邊 (Jerry, you'll sit next to Tina.)
桌子對齊 (Straighten your desk.)
午休時間到了 (It's nap time.)

【回饋用語】

做得好(Nice going.)、真是難以置信(You are unbelievable.)、你的英文真的是太棒了(Your English is really surprising.)

【口令用語】

稍微移動一下(Move in a little bit.)、照順序排好(Put them in order.)、
地板溼溼的不要跌倒(Don't slip on the wet floor.)

【問候用語】

你還好嗎?(Are you alright?)、你好嗎?(How's it going?)、再次見到妳真棒(Great to see you again.)

【活動一】就醫知識王 20'

(一)教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：

1. 發現自己生病該怎麼辦？（弄清楚自己哪裡不舒服、什麼情況下最不舒服。）
2. 如何找尋醫療資源？（先到住家附近的基層診所就診。）
3. 看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？（哪裡不舒服？不舒服的症狀持續多久了？有沒有其他疾病？是否正在服用哪些藥物或營養品？）
4. 領藥時，可以向藥師請教哪些問題（為什麼要服用這種藥？如何知道藥有沒有效？有什

麼副作用？要持續服用多久？要注意哪些飲食禁忌？）

5. 就醫後要注意什麼？（診所會交付看病的收據和藥品說明，這樣就可以知道自己用了哪些藥以及如何服用？可能有哪些副作用？最重要的是，要依據藥袋上面的說明按時吃藥。）

(二) 教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。

(三) 重點歸納：有了健保，看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。

【活動二】說清楚問明白 20'

(一) 教師說明在看病前先做好準備，把自己的身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，可以幫助醫師做正確的診斷。病人有「問的權利」，別因為自己的醫學知識不夠而不好意思開口，因為醫師可能不清楚病人的需求是什麼。對醫師的解釋有任何不明白，應提出來，請醫師再說明一次。

(二) 請學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程中隨時給予回饋。

(三) 針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。

(四) 重點歸納：聰明的病人在就醫時要把握問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。

【活動三】醫療服務使用大闖關 40'

(一) 教師說明此活動是為了測驗學生在進行醫療服務使用時，是否能表現理性且負責任的行為。接著說明闖關規則：

1. 選出各關關主。
2. 全班分成六組，闖關時以組為單位，但每個人皆須闖關。
3. 闖關成功由關主簽名認證。

(二) 進行闖關活動

1. 請說出你生病時看病的醫療院所名稱，它屬於基層診所還是其他醫療院所呢？（基層診所→過關）
2. 你有固定去看病的醫師嗎？生病時你會先到附近的基層院所看病嗎？（會→過關）
3. 就診前，你會檢查醫師證書和看診醫師本人是否一致嗎？（基層診所→過關）
4. 看病時你能清楚陳述病情，有問題時也會當場請教醫師嗎？（能清楚舉例說明→過關）
5. 醫師開藥給你時，你會問哪些問題？（為什麼要吃這個藥？如何才知道有沒有效？有什麼副作用？要吃多久？需要後續追蹤治療的效果嗎？→說出三項就過關）
6. 你會配合藥師的指示用藥嗎？（能舉例說明自己充分配合醫師或藥師的指示用藥→過關）
7. 你上次看病是什麼時候？你平時會如何注意維持身體健康呢？（能舉例說明自己平日會注意預防保健→過關）
8. 說出三項全民健保的好處。（自助互助、風險分攤、照顧弱勢）
9. 說出三項珍惜健保資源的做法。（小病看診所、大病才看大醫院；不重複看診；不隨便打針、吃藥）

(三) 請學生統計自己共通過幾個關卡的考驗，教師鼓勵表現優良者。

(四) 重點歸納：聰明的醫療服務使用者知道自己的權利和義務，也會在生活中實踐，以達到健康生活的目的。

師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。

網站資源

1. 衛生福利部中央健康保險署—全球資訊網
<http://www.nhi.gov.tw>
2. 衛生福利部疾病管制署—一般民眾版
<http://www.cdc.gov.tw>
3. 彰化基督教醫院健康管理中心
<http://www.cch.org.tw/cchhec/service.aspx>
4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw>

關鍵字

分級醫療, 醫師, 病人, 生病, 就醫, 藥師, 醫療院所

教學演示之英語字彙及用語

【英語單字】

中文	English	中文	English
抽菸	smoking	有害的	harmful
健康	health	喝酒	drinking
檳榔	Areca nut	口香糖	chewing gum
導致	cause	口腔癌	oral cancer
毒品	drug	冷靜	calm
成癮	Addict	香菸	cigarette
酒	wine		

【英語句型練習】

- A: No smoking.
- B: Smoking is harmful to health.
- C: Don't drive after drinking.
- D: No areca nut.(Taiwanese chewing gum)
- E: Areca nut causes oral cancer.
- F: Say no to drugs.
- G: Keep calm and say no to drugs.

【指導語】

告訴我你的答案(Show me your answer.)
請思考以下問題(Please think about the following questions?)
讓我們看這段影片(Let's watch the video.)
認真聽(Listen Carefully.)
準備好了嗎(Are you ready?)

【回饋用語】

做得好(Good job)、正確答案(Correct answer)、太棒了(Just wonderful)

【口令用語】

起立(Stand up)、鞠躬(Bow)、坐下(Sit down)

【問候用語】

很高興再次見到你(Nice to see you again)、午安(Good afternoon)、
再見(Good bye)