

## 慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學附設國小部

### 109學年度第二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

本課程共有四個單元，在這四個單元中，讓學生藉由情境討論與解決問題進行課程學習，第一單元「健康飲食有一套」擁有健康的人生，除了要了解各種食物的來源及功能，也要學習合適的飲食。第二單元「為健康把關」希望幫助學童培養正確的用藥觀念，並且選購有安全的食品。第三單元「生活安全網」了解遭遇颱風時的緊急應變措施。第四單元「我們這一班」透過同儕情感的交流，讓學童了解並接受自己，並能與同學互動良好。

##### (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

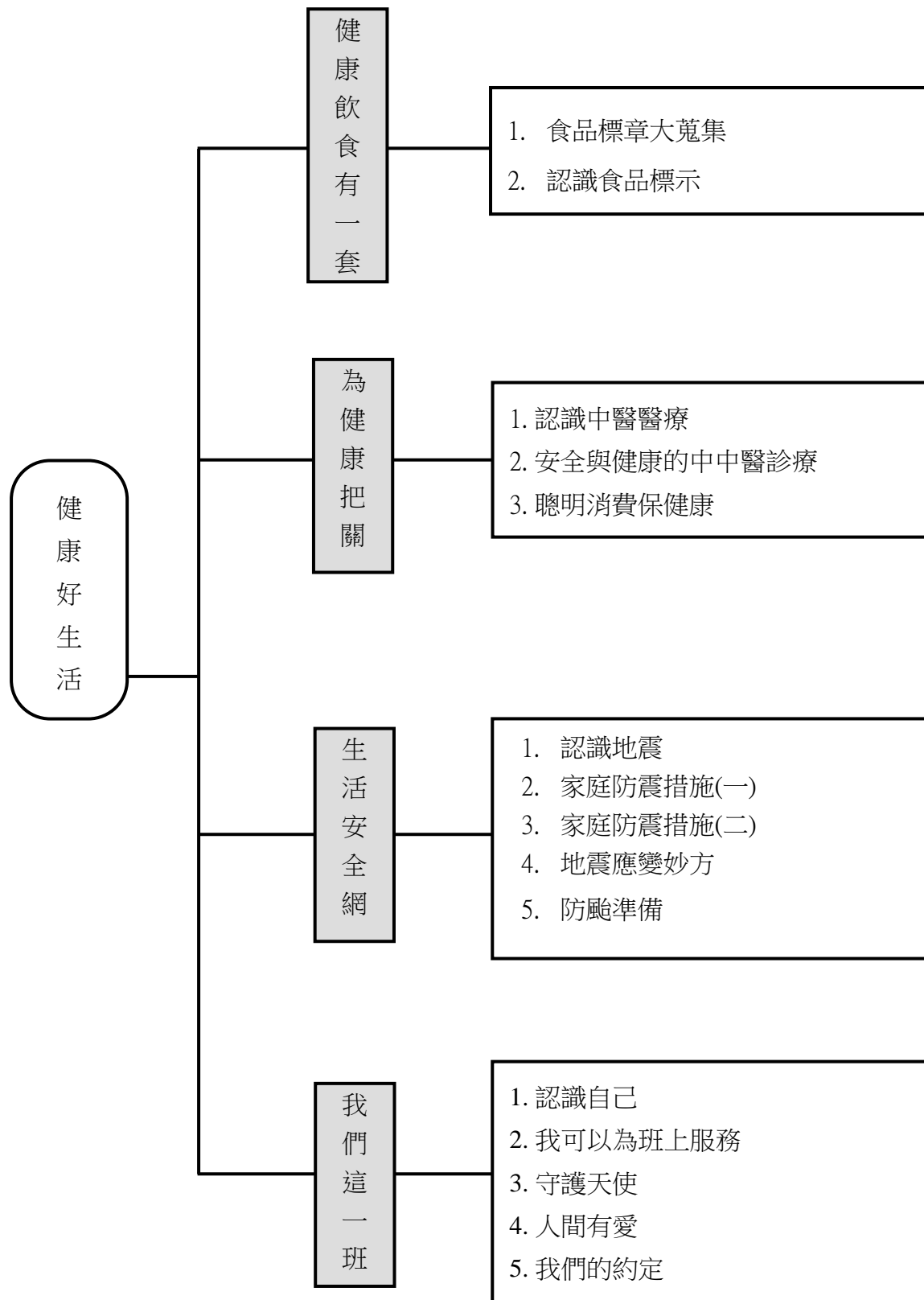
本校將國際教育與人文教育訂為重點發展課程內涵，實踐學生具備宏觀的思維與健康的生活，達成學校願景；學校多年前即開始推動國際校際交流活動，透過參訪老師分享寶貴國外學校軟體與硬體經驗，校內透過舉辦英語文競賽、英語成果展等，校外積極參與各項英語競賽，並積極設置校內英語教學環境等，為本校雙語教學環境奠定了穩定的基礎。

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	健康飲食有一套	第1~2週(2週)
二	為健康把關	第3~5週(3週)
性平教育/性侵害防治宣導週		第6-7週
三	生活安全網	第8~12週(5週)
四	我們這一班	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

下學期：健康好生活

週次	主題	健康領綱	健康課程理念與設計
1~2 (2週)	一、 健康飲食有一套	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。	不同國家有當地的飲食文化，現代人們須適時運動，在運動後要注意補充飲食。現代食物選擇多元，要如何選購安全的食物非常重要，因此要擁有健康的人生，除了要了解各種食物的來源及功能，也要學習合適的飲食。
3~5 (3週)	二、 為健康把關	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。	理解身體不舒服時要給合格的醫生看診，不可採信偏方，若是中醫診療則會望聞問切，再依其病症開藥，現代醫療有健保給付，要珍惜資源不可濫用，並購買任何食品前要確認其安全性。在此統整活動中，即是希望幫助學童培養正確的用藥觀念，並且選購有安全的食品。
6~7	性平教育/性侵害防治宣導週		
8~12 (5週)	三、 生活安全網	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 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。	了解遭遇颱風時的緊急應變措施。隨時隨地察覺環境的變化，以保持對颱風災害的警覺心。分析颱風過後所造成的環境及健康問題。願意參與社區環保及衛生活動。
13~17 (5週)	四、 我們這一班	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。	透過同儕情感的交流，讓學童了解並接受自己，並能與同學互動良好。能認識並接受新同學的特質，欣賞並協助新同學。能分辨或列舉不同行為別人的接受度。了解並認同團體規範的重要性。
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、洪麗文、孔祥英、林慧琦
教學對象	四年級	教學節次	4個單元/ 15節課
能力指標 (素養與學習表現)	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
學習目標	認知: 1. 能挑選安全食品。 2. 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。 3. 認識天然災害成因,強化防救行動。 4. 能認識、了解自己的個性與特質。 5. 能了解班規的意義,以及班規對班級的助益為何。 情意: 1. 能接納自己負面特質,並找出趨向與正面特質的方法。 2. 能積極協助維持班規。 3. 能積極參與班級共同事務。 4. 能珍惜健保醫療資源。 技能: 1. 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 2. 養成災害風險管理與災害防救能力 3. 能善加運用自己的特質,協助班級事務。 4. 能善加用用自己的特質,關心及幫助同學。		
設計理念	第一單元「健康飲食有一套」擁有健康的人生,除了要了解各種食物的來源及功能,也要學習合適的飲食。。第二單元「為健康把關」希望幫助學童培養正確的用藥觀念,並且選購有安全的食品。第三單元「生活安全網」了解遭遇颱風時的緊急應變措施。第四單元「我們這一班」透過同儕情感的交流,讓學童了解並認同團體規範的重要性。		

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><b>classroom language :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pay attention, everybody.</li> <li>▪ Open your books at page _____.</li> <li>▪ Come out and write it on the board.</li> <li>▪ Whose turn is it to read?</li> <li>▪ Which question are you on?</li> <li>▪ Who hasn't answered yet?</li> <li>▪ What was the _____ like?</li> <li>▪ What do you think?</li> <li>▪ How can you tell?</li> <li>▪ Let me explain what I want you to do next.</li> <li>▪ Would you give us an example?</li> <li>▪ Could you explain a little bit more about that?</li> <li>▪ Would you pronounce the word “ _____ ”?</li> <li>▪ What do you mean?</li> <li>▪ Are you with me?</li> <li>▪ Do you get it?</li> <li>▪ Let's check the answers.</li> <li>▪ One more time, please.</li> <li>▪ We have an extra five minutes.</li> <li>▪ There are still two minutes to go.</li> <li>▪ I'm afraid it's time to finish now.</li> <li>▪ We'll have to stop here</li> <li>▪ We'll do the rest of this chapter next time.</li> </ul>

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱		第一單元 健康飲食有一套	教材 來源	南一版四年級下學期	
實施年級		四年級	節數	共 2 節， 80 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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並適應體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	英語 核心 素養	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 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	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	英語 學習 重點	學習 表現	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。
	學習 內容	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		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"> <li>1. 能認識 CAS、TQF 食品等政府認可的優良標章</li> <li>2. 能了解各個食品標章代表的意義</li> <li>3. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</li> </ol> <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</li> <li>5. 積極參與各種課堂練習活動。</li> <li>6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</li> </ol>			

第一單元 健康飲食有一套

Unit 1

活動一、食品標章大蒐集 (40 分鐘)

第一節 重點能認識 CAS、TQF 食品等政府認可的優良標章及其代表的意義

Word Bank

certified label/ qualified

Sentence Pattern

What does this label mean?  
It means it is qualified.

Warm up 引起動機

教師向學生詢問是否有看過以下標章? (3')

Do you know this symbol?



請同學想一想，是在哪裡看見？甚麼東西上面會有？

Can anyone explain what does the label mean?

同學答對後再將完整的標章給同學看

Show the label to Ss after answering.

Discussion 發展活動

教師詢問學生為什麼我們需要這些標章呢? (5')

Why we need this food label?

-因為消費者意識覺醒，對產品品質的要求提高，為了保障消費者權益，於是我們建立的認證標章制度。(食物的身分證喲!)

It is to protect the consumers' right.



認識食品標章 (18')

1. 教師在 PPT 呈現六個常見的食品標章，請學生分享看過這些標章以及是在哪裡看到的？Where can you see these labels?
2. 請學生觀察標章外觀，猜測這個標章可能跟哪一類的食物有關。  
What kind of product will have this label?
3. 認識食品標章 Get to know them

 CAS 台灣優良農產品	 健康食品標章	 台灣優良食品認證
 GGM 國產羊乳標章	 純鮮乳標章	 TAP 產銷履歷

4. 教師分給不同組別不同食物的容器或包裝，請同學找一找標章的位置。(7)

師生共同歸納 (7)

利用 PPT 詢問同學 I want to buy some good milk, which label will it be?

確認各個小小消費者能找到符合他們需求的食品標章。

Make sure each student can find the correct label.

~第一節結束~

教學策略





慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱		第二單元 為健康把關	教材 來源	南一版四年級下學期	
實施年級		四年級	節數	共 3 節，120 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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並適應體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	英語 核心 素養	英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。 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方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	英語 學習 重點	學習 表現	1-II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。 2-II-5 能使用簡易的日常生活用語。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。
	學習 內容	Fb-II-3 正確就醫習慣 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法		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"> <li>1. 能認識中醫醫療的診療方式。</li> <li>2. 能建立正確的醫療觀念和態度。</li> <li>3. 能確認消費者在與健康相關事務上的權利與義務。</li> </ol> <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</li> <li>5. 積極參與各種課堂練習活動。</li> <li>6. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</li> </ol>			

第二單元 為健康把關  
Unit 2

活動一、認識中醫醫療（40 分鐘）

第一節 重點：能認識中醫醫療的診療方式。

Word Bank

Traditional Chinese Medicine / look / question / listen / feel the pulse

Sentence Pattern

How do you feel?  
What's wrong?

教學策略

Warm up 引起動機

狀況劇：爺爺聽到電台介紹治療痠痛的神效藥物，心動就前往社區藥局購買

1. 教師在黑板上揭示中醫診療法的情境圖，引導學童說出該診療方式的名稱。

Four ways of diagnosis 中醫四診：望(look)、問(question)、聞(listen)、切(feel the pulse)

2. 教師引導學童自由發表，自己或家人是否有嘗試中醫的診療方式的經驗及療效如何

Ask students do they or their family ever been to the Chinese doctors? How's the experience? Did the treatment work?

發展活動：

教師指導學生認識中醫的診療方式，了解科學中藥的各種形式，及中醫學上具不同功能與療效的中藥材與食材。

- 望(look)：運用視覺來觀察人的神色、形態來查看病情。
- 聞(listen)：醫師以聽覺和嗅覺來查看病情。
- 問(question)：向病人或其家屬有步驟、有目的的詢問病史，以收集病情資料。
- 切(feel the pulse)：以脈診和按診來了解病情。
- 

Discussion 發表與分享

引導學童分享服用科學中藥與傳統食療的經驗，可請正在服用科學中藥或傳統食療的學童將藥包、處方箋等帶來說明分享。

※學生討論

- (1)看病找合格中醫師「醫療院所開業執照」或「醫師專業證照」 Find the certified doctor. 停止不當購藥用藥行為。
- (2)看病請找合格中醫師、選購安全有效中藥材。
- (3)正確選購中藥材、停止不當買藥行為、用藥聽藥師說明。
- (4)看病請找中醫師診治、並應向醫生說清楚、用中藥時應遵醫囑講方法

教師總結：不管個人因何種原因，選擇中醫診療方式，就診時，還是要選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。

師生共同歸納 Summary

1. 除了西醫診療外，中醫醫療也是許多人求醫的管道之一。
2. 不管個人因何種原因選擇中醫診療方式，就診時要選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。

~第一節結束~

## 第二單元 為健康把關

### Unit 2

#### 活動二、安全與健康的中醫診療（40分鐘）

第二節 重點：能建立正確的醫療觀念和態度。

#### Word Bank

medicine, pills, powder, capsules, bitter, prescription

#### Sentence Pattern

What do you need to get some medicine?  
You need the prescription.

#### 教學策略

#### Warm up 引起動機

教師展示藥袋，引導學生分享拿藥的經驗

Teacher shows the medicine bag, asks students to share their experience.

影片：健康 我們的家

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=44&v=Svj9oq06Kdw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=Svj9oq06Kdw&feature=emb_logo)

引導學童思考：生病應就醫，勿隨意自行服食市面販售聲稱具醫療效果之保健食品。

When you sick, go to the doctor, don't just buy any medicine at the pharmacy.

#### Discussion 發表與分享

發展活動

(1) 教師提問「看診一定要拿藥嗎？」

Do you must to get some medicine after seeing the doctors? Why or why not?

(2) 請學童發表對「一定要拿藥」與「不一定要拿藥」的看法。

Share your opinions about the medicine.

(3) 引導學童發表選擇醫療方式與服務時，應了解的權利和義務之內容。

3. 請學生依據舊經驗回想藥袋標示項目並完成學習單

教師展示藥袋並播放影片

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=b6cyhro-rjs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=b6cyhro-rjs&feature=emb_logo)

指導學童觀察藥袋標示 13+3 項標示項目是否詳細。

4. 正確煎煮藥材/ 科學中藥/ 中西藥可否混用 / 學童經驗分享

#### 師生共同歸納 Summary

1. 藥品是給生病的人服用，沒病亂服藥或服錯藥，反而會影響身體健康。
2. 一般門診民眾只要負擔部分醫療費用，大部分的費用都由健保支付，如果大家沒病也要拿藥，將會造成健保支出的負擔。
3. 用藥上有問題時，我們可以打藥袋上的電話詢問藥師。
4. 「多拿藥或亂拿藥」是浪費醫療資源的行為。
5. 尊重醫師的專業及建議，才是正確的就醫態度。
6. 應注意該診所是否具備正規的開業執照
7. 科學中藥應以溫開水搭配服用，不可用咖啡、茶水或牛奶服藥

~第二節結束~

## 第二單元 為健康把關

### Unit 2

#### 活動三、聰明消費保健康（40 分鐘）

第三節 重點：能確認消費者在與健康相關事務上的權利與義務。

#### Word Bank

convenient store, supermarket, grocery store, shopping mall, vendor

#### Sentence Pattern

Where do you go shopping?

I go to the \_\_\_\_\_.

#### 教學策略

##### Warm up 引起動機

1. 地下電台非法賣藥\_衛生福利部 <https://www.youtube.com/watch?v=FRvIivITWcI>

地下電台賣酵素 宣稱治痛風反賠健康 <https://www.youtube.com/watch?v=EqM3rpzOVls>

Ask student what is the video about?

詢問學生影片的內容是在敘述甚麼?

Have you ever heard or experienced what happen in the video clips?

詢問學生是否聽過或曾有類似的經歷?

How can you tell what is real or what is illegal?

我們要如何辨識合法藥品與藥物廣告?

##### Discussion 發表與分享

##### 發展活動

(1) 討論影響學生自己消費的原因有哪些?例如超市及飲料店。

What is the reason you buy the product?

(2) 面對有廣告包裝及無包裝的物品時，你的選擇是什麼?

If the item doesn't show the ingredients, what will you do?

##### 綜合活動

學生模擬情境劇：到超市購買食物，現場各式各樣的飲料與食品，你會如何選擇呢?

若遇有消費疑問或爭議事件，會撥打服務專線 1950，以確認自己的權利與義務，保障自己的健康與安全。If you have any problem, you can call 1950 to make sure your rights and obligations are protected.

##### 師生共同歸納 Summary

透過發表及討論，師生共同歸納。

~第三節結束~

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱	第三單元 生活安全網	教材來源	南一版 四年級下學期
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	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。</p> <p>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。</p>	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	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>英語 學習 表現</p> <p>1- II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>1-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>
	學習 內容	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>英語 學習 內容</p> <p>Ab-II-2 單音節、多音節，及重音音節</p> <p>Ac-II-2 簡易的生活用語。</p> <p>B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。</p>
學習目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。</li> <li>2. 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。</li> <li>3. 認識天然災害成因;;強化防救行動之</li> <li>4. 養成災害風險管理與災害防救能力</li> </ol> <p>英語</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子</li> <li>6. 積極參與各種課堂練習活動。</li> <li>7. 能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。</li> </ol>		

第三單元 生活安全網（四節課 160 分鐘）

Unit 3: A Safe Life Net

地震前的安全計畫 A Safety Plan before Earthquakes

第一節 : Knowing Earthquake 認識地震

**Word Bank:** earthquake, level, happen, Taiwan, Hualien

**Main Sentence:** How do you \_\_\_\_\_?

What can you do to \_\_\_\_\_? I can \_\_\_\_\_.

一、 引起動機：地震的經驗 Let's talk about the earthquakes

T: Do you have been in any earthquakes before?

S: 學生可以中文或英文陳述

T: How do you feel? Did anything happen in your house?

S: 學生可以中文或英文陳述

二、 地震的規模 Earthquake levels

T: Do you know how many earthquake levels are there ?

S: 學生可以中文或英文回答

T: Let's take a look at the level chart. <https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/earthquake/460-%E5%9C%B0%E7%89%9B%E7%BF%BB%E8%BA%AB%E6%96%B0%E6%8C%87%E6%A8%99%E2%80%94%E9%9C%87%E5%BA%A6%E5%88%86%E7%B4%9A%E7%9F%A5%E5%A4%9A%E5%B0%91>

三、 何謂震央、深度 What are the center and depth of an earthquake?

T: Let's look at an example from the news 讓我們看看新聞上的地震報告。

T: How does the center or the depth of an earthquake related to the shaking levels?震央、深度與各地地震的等級有何影響?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ndwxw198N60> (6:30~

四、 台灣的地震帶分佈 The areas might have earthquakes.

T: Find out the area might have earthquakes in Taiwan and in Hualien.

T: Where do you live? Is it close to that area?

T: Our school is safer than Hualien city area.

~第一節結束~

第二節家庭防震措施(一) : What can we do at home 1

**Word Bank:** learn, past, fix, turn off

**Target Sentence:** What can we learn from the past?

We learned \_\_\_\_\_.

一、 讓我們重新體驗 20170306 Let's go back to 2017,02,06

T: Let's go back to 2017,02,06 (Showing films/ pictures )

[https://www.youtube.com/watch?v=blFFvE\\_0l8g](https://www.youtube.com/watch?v=blFFvE_0l8g) (1:14~4:03; 6:00~6:10)

二、 What we can learn from the past?從舊經驗可以學習到什麼?

1. T: From the film, what did you learn to make your home safer from earthquakes?從過往的地震經驗中想想現在可以怎麼作讓家裡比較安全。Please discuss with your group and put down your answers on the whiteboard.

2. T: 說一說你們的想法 Sharing your ideas.

三、 T organizes Ss' ideas. 老師統整學生的想法

1. Let's watch a movie about what we can do at home.

<https://www.youtube.com/watch?v=rt07LGnOY6I> (0:00~1:02)

2. T: Who can remember what we can do at home before earthquakes?

(1) Put fragile things in save/stable places or hang them well.將易碎品放置在安全的地方或是掛好。

教學策略

- (2) Fix shelves or closets on the wall. 將廚櫃固定在牆壁上。
- (3) Everyone knows how to turn off the main power of electric and gas. 每個人都要知道電源及瓦斯的總開關的位置及使用。
- (4) Ask specialists to check the cracks shown from the last earthquakes. 請專家檢視過去地震後出現龜裂。

~第二節結束~

### 第三節家庭防震措施(二): What can we do at home 2

**Word Bank:** disaster, important, shelter, emergency

**Main Sentence:** What do you need to put inside your emergency bag?

We will put \_\_\_\_\_ in our emergency bag.

#### 一、 家庭防災卡 Emergency Information Card

1. T: When earthquakes or other disasters occurred, we need some important information. We could put it on paper beforehand. 當災害發生時我們會需要一些重要的資訊，我們可以先寫在紙上。

2. T: Let's look at an example. (老師展現 PPT 上課本的範例) Do you know the answers?

S: 學生依真實情況舉手回答。

T: Let's check. (老師發下過去學生填好的家庭防災卡)

T: You can ask your parents to visit the Evacuation Shelter during the weekend. You may help your parents to remember the place in the future. 你可以要求父母帶你去緊急安置中心，將來你可以幫父母記住位置。

#### 二、 緊急避難包 An Emergency Bag (Go Bag)

1. T: Now we know earthquakes could be very dangerous. We need not only the emergency information card but also some other things, too. And we need to put them together in a bag so that we could grab the emergency bag right away when big earthquakes occurred. Discuss within your group and put your answer on the whiteboard. Please share us what you have in your bag and why do you need them? 已經知道地震的危險性，我們不只需要家庭防災卡，我們還要將需要的東西集中在一個袋子裡，方便我們在大地震發生時能立馬取得。請各組討論哪些東西需要放入緊急避難包及原因?

S: 學生小組討論後可用中文或是英文回答。

2. 老師統整學生的資訊緊急避難包的該有內含物。

- (1) T: Let's watch a movie to check did we cover everything we need to put in our emergency bag.

<https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/video/prevention/402-%E7%B7%8A%E6%80%A5%E9%81%BF%E9%9B%A3%E5%8C%85%EF%BC%8C%E5%8C%85%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F>

- (2) T lays out what should be put inside the emergency bag.

First aids, cash, Id, water, canned food, clothes, a radio, a flash light, and ...

#### 三、 讓學生回家畫出/寫出家中的緊急避難包的內容。

~第三節結束~

### 第四節 Lesson 4 地震應變妙方 What should we do we in an earthquake?

**Word Bank:** indoor, outdoor, safety tips, tsunami

**Main Sentence:** What we should do in a/an \_\_\_\_\_?

#### 一、 精神教育地震的威力 Watch a news about what happened on 2017,02,06.

#### 二、 室內地震防災注意事項 Indoor Safety Tips

1. T: What we should do in an earthquake when we are inside?

S: 學生可以中文或英文回答



2. T: Let's watch a video. <https://www.youtube.com/watch?v=hWSu411RxLg> (~2:55) (5:25~6:24)

### 三、 室外地震防災注意事項 Outdoor Safety Tips

1. T: What we should do in an earthquake when we are outside?  
S: 學生可以中文或英文回答
2. T: Let's watch a video about what we can do in an earthquake.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hWSu411RxLg> (2:56~5:24) (6:25~7:02)
3. T: Overall evacuation rules: If you receive the evacuation notice from government, remember to do following things 整體而言，當政府發布避難通知時我們要注意下列事項:
- (1) Close all windows and shut off the gas, water, and electricity in your home. 關閉家裡的窗戶及瓦斯、水及電器的總開關。
  - (2) Immediately collect only necessary things and exit the building in a calm and organized manner through the emergency exits. 只拿取重要物件(如緊急避難包)然後平靜地離開建築物且有秩序地通過緊急出口。

### 四、 Tsunami may occurred after a huge earthquake. 海嘯可能會在巨大的地震後出現。

1. T: What can we do if we heard a tsunami warning? 在聽到海嘯警報後我們該怎麼做?  
S: 學生可以中文或英文回答
2. T: Let's watch a video about what we can do if we heard a tsunami warning  
<https://www.youtube.com/watch?v=m7EDddq9ftQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OCjl6tp8dnw> (3:11~4:10)
3. T: Don't get close to the coast or sea, move to the highest area around you. Either the tallest building or a mountain. Following the order of your teacher or your parents. 不要靠近海邊或港口，去附近較高的地方，不論是建築物的最高處或是山區。  
~第四節結束~

## 第五節 Lesson 5 防颱準備 Typhoon Safety Tips

**Word Bank:** typhoon, hit, flood, landslide

**Main Sentence:** What can you do when your home is \_\_\_\_\_ ?

- 一、 What seasons/months will typhoons hit Taiwan? 那些月份台灣最容易被颱風侵襲?
1. T: What seasons/months will typhoons hit Taiwan?  
S: 學生可以中文或英文回答 (summer and fall/ June ~November)
2. T: Is "typhoon" the only name we use around the world? 颱風是全世界共通的用語嗎? Do you know its other names? 你還知道其他的稱法嗎?  
S: 學生可以中文或英文回答 (hurricane 北美及加勒比海附近使用/ cyclone 印度洋及澳洲地區使用/ typhoon 南亞地區使用)
- 二、 What will happen when a typhoon hits Taiwan? 颱風登陸台灣時會發生什麼現象?
1. What kind of disasters will happen when a typhoon hits Taiwan? Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在各組的白板上有關颱風會造成的災害。  
S: 學生可以中文或英文回答 (flooding, landslide, falling stones/signs/branches)
2. There are many disasters might cause by a typhoon. Let's take a look.  
<https://www.youtube.com/watch?v=aNCVwgk2HSA> (0:54~8:20)  
<https://www.youtube.com/watch?v=0K5wHaY9ovU> (3:38~5:26)
- 三、 Typhoon Safety Tips 颱風來襲時的應變措施
1. T: What are the indoor safety tips of typhoon? 颱風時家裡的防禦措施為何?  
T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。

	<p>S: 學生可以中文或英文回答。 We should move precious furniture to higher places (upstairs, if we have one). We should turn off the main power or unplug the sockets on the lower area.</p> <p>2. T: What are the outdoor safety tips of typhoon? 颱風時戶外的防禦措施為何?</p> <p>T: Please put down your group's answers on a whiteboard. 請討論再寫在白板上。</p> <p>S: 學生可以中文或英文回答。</p> <p>3. T: <b>Summary</b> 老師統整學生的答案</p> <p>(1) We have to protect our water and land resources all the time by planting proper trees and controlling land development. Therefore, our water and land would not be over used and won't cause landslide during the season.</p> <p>(2) Follow the indoor and outdoor safety tips of typhoon. Let our government could focus on rescue people who really need help.</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
<p>教學設備/ 資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視聽設備: 電腦, 螢幕, 投影機。</li> <li>2. 教具: 網路資訊, 閃示卡。</li> <li>3. 延伸教材及網站: 氣象局影片。</li> </ol>
<p>評量方式</p>	<p>口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

慈大附中國小部 109 學年度健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名稱	第五單元 我們這一班	教材來源	南一版 四年級下學期
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	<p><b>健體-E-A1</b> 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。</p> <p><b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感，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。</p>	英語 核心 素養	<p><b>英-E-A2</b> 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。</p>
健康 學習 重點	學習 表現	英語 學習 重點	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>
	學習 內容		<p>2- II-2 能聽辨英語的子音、母音及其基本的組合。</p> <p>1-II-3 能說出課堂中所學的字詞。</p> <p>2-II-2 能辨識課堂中所學的字詞。</p>
學習 目標	<p>健康</p> <p>8. 能認識、了解自己的個性與特質。</p> <p>9. 能接納自己負面特質，並找出趨向與正面特質的方法。</p> <p>10. 能善加運用自己的特質，協助班級事務。</p> <p>11. 能善加用用自己的特質，關心及幫助同學。</p> <p>12. 能了解班規的意義，以及班規對班級的助益為何。</p> <p>13. 能積極協助維持班規。</p> <p>14. 能積極參與班級共同事務。</p>		

第四單元 我們這一班

Unit 4 In My Class

活動一、認識自己 (40 分鐘)

第一節

**Word Bank** traits / character

**Sentence Pattern** Could you talk about yourself?  
I'm shy. ( lively, kind, nice)

ambitious 有企圖心的	considerate 體貼的	dynamic 充滿活力的	gentle 溫柔的	nice 友善的
brave 勇敢的	dependable 可靠的	enthusiastic 熱情的	Honest 誠實的	responsible 負責任的
calm 冷靜的	diligent 勤奮的	friendly 友善的	wise 聰明的	sensitive 敏感的
compassionate 有同情心的	easy-going 好相處的	funny 逗趣的	kind 友善的	talented 才華洋溢的
confident 自信的	energetic 有活力的	generous 慷慨的	lively 活躍的	warm 溫暖的
Stingy 小氣的	Childish 幼稚的	Sly 狡猾的	stubborn 固執的	Shy 害羞的
Greedy 貪心的	Rude 粗魯的	Careless 粗心的	Weak 軟弱的	cowardly 膽怯的
Mean 很壞的	Selfish 自私的	cruel 殘忍的	Picky 挑剔的	Willful 任性的
Lazy 懶惰的	Timid 膽小的	Sloppy 邋邋的	Naughty 頑皮的	arrogant 傲慢的

教學策略

Warm up 引起動機

認識自己的特質與個性

<https://youtu.be/74fdYvhoONg> Identifying Character Traits

一、發展活動: To know your character traits.

(一) 認識自己~教師布題:

教師呈現 45 個性格描述的形容詞(如上表)，讓學生選出三個適當描述自己個性的形容詞

1. 你了解自己的性格嗎? Do you know yourself? There are 45 words. Please choose 3 words that are just talking about you.(10 分)

(二)小組發表後，老師點選自願者對全班發表( 25 分)

1. 你自己選了哪三個特質? What three words you chose?
2. 在小組中，誰的特質和你最接近? 誰的特質和你最不相同?  
Whose character traits are more like yours in your team? Whose are not?
3. 有哪些正向特質，是你想要擁有，目前還做不到的?  
What kinds of character traits you want to be but you are not now?
4. 為了具備你想要有的特質，你可以做哪些改變?  
What things are you going to do for being that person you want to?

(三)統整歸納:

1. 每個人有不同的特質，不同的個性和想法。

Everyone is different. Different character traits and different thoughts.

2. 在成長過程中，經過家庭教育，學校教育，大家都想要長成為一個更好的人。

When you're growing up, you're learning from your family at home,  
learning from teachers and classmates at school. We try to be a  
better person.

第一節結束

第三單元 我們這一班  
Unit 3 In My Class

活動二、我可以為班上服務 I can do something for my class (40 分鐘)

第二節 重點

Word Bank

class leader / teacher's assistant

Sentence  
Pattern

How can you help your classmates?

教學  
策略

Warm up 引起動機

善加利用自己的特質，做好班級事務，貢獻一己之力

<https://youtu.be/eMHyba72Wpw>

STORYBOOK CLASSROOM HELPERS By Liza Charlesworth Kids Book A TEAM  
發展活動:

1. 小組討論: 老師請同學在小組中討論，擔任班級幹部需要有哪些特質?

Group Discussion: What traits you need if you want to be a class  
leader? TA? Or other Helpers?

(1) 利用上一堂課自己找出的三種特質，並且和小組討論，自己或同學適合為班上  
做什麼事。Tell your classmates, what kind of helpers you can do?

(2) 如果我想做甚麼工作，但是目前的我還不適合，那我需要學習什麼或做什  
麼，讓自己適合想做的工作? If you are not suitable for being a  
class leader, What can you do to be more suitable for that position?

2. 全班分享: Share your outcomes for each group.

分享小組討論(1) / 分享小組討論(2)

三、統整歸納

1. 我們這一班人才濟濟，大家各有所長。

All of you are so excellent in different aspects.

2. 為了班級榮譽，你可以做一些改變，讓自己在服務同學中成長，  
順利完成工作任務。

You can do something to improve yourself. Or during the time that you  
serve for everyone, you will be better and better.

3. 班級事務需要不同的人合作，每個人都很重要，不要小看自己的力量。

There are many things in our class. We need to help each other. Each one of you are  
important. Don't underestimate yourself.

第二節結束

第三單元 我們這一班  
Unit 3 In My Class

活動三、守護天使 Little helpers (40 分鐘)  
第三節

Word Bank

Little Helpers

Sentence  
Pattern

How can you help your classmates?

教學  
策略

一、引起動機：藉由小小的付出行動，也能讓對方感受到大大的溫暖

<https://youtu.be/qgZ7Bfb3XBY>

WE DON'T EAT OUR CLASSMATES by Ryan T. Higgins - Children's Books Read Aloud

二、發展活動:

(一)老師提問--小組討論

1. 你用甚麼方式表達愛與關懷?舉例說說看

How can you show your love and care for others? Give some examples?

2. 當別人對你好時，你的心情如何?

When someone treat you good, how do you feel?

(二) 老師說明如何進行小天使與小主人活動，進行時間為一週。

1. 抽籤決定你的小主人。Pick up a piece of paper and see what name on it, He / She is your Master. You are his / her little helper.

2. 每個人是別人的小天使，也是另一個人的小主人。

You are someone's Master, also another one's Little Helper.

3. 小天使在不暴露身分的情況下，發揮愛心與耐心，去幫助和照顧小主人。  
Little Helpers help and take care for their Masters secretly.

4. 經過一週之後，揭曉小天使是誰，並感謝小天使的照顧。

After one week, you will know who is your little helper. And you give your appreciation to him /her.

三、統整歸納

老師期待大家能細心觀察，並體貼你的小主人需要甚麼樣的幫助或關心。發揮自己的愛心和耐心，好好體驗一下關愛他人和被人關愛的感受。

Hey, guys! Please watch carefully for your classmates, Go find what they need or what they want. Share your biggest warm and kindness to others. Also enjoy his/ her warm and kindness from your little helper.

~第三節結束~

第三單元 我們這一班  
Unit 3 In My Class

活動四、人間有愛 Love in the World (40 分鐘)  
第四節

Word Bank

warm / kindness

Sentence  
Pattern

What will you appreciate your little helper?

教學  
策略

一、引起動機: 對身邊的人不要吝於表達關心  
[https://youtu.be/CjY\\_JsP96SA](https://youtu.be/CjY_JsP96SA) Love In The World 人間有愛

Lyrics:

Thank you for giving me  
Such a warm embrace  
Staying by my side when I feel sad  
Now my heart's full of love  
I won't bend in the wind  
Lend my shoulder for people to cry on  
Sincerely I give you an understanding smile  
Staying by your side to end your worries  
Just when you raise your head  
And your tears flow no more  
Oh how it moves my heart  
I know there's love in this world  
That's worth waiting for  
Shielded hearts will open up eventually  
Wounds will heal when we forgive  
Doubts will vanish when we care  
Trust is the most moving love

二、發展活動:

1. 全班分享:

- (1) 你的小天使如何照顧你? 被小天使照顧的感覺如何?  
How did your little helper do for you? How did you feel?
- (2) 你是如何照顧你的小主人?  
What did you do for your Master?
- (3) 你要如何對你的小天使表達感謝之意?  
What will you appreciate your little helper?
- (4) 你從這個活動中學到什麼?  
What have you learned from this activity?

2. 揭曉小天使—小主人和小天使相認

三、統整歸納:

1. 對身邊的人不要吝於表達關心。  
Share your biggest warm and kindness to others.
2. 一個微笑、一句鼓勵的話... 只要一點點的付出, 就可以讓對方感到窩心。



Even just giving your smile, or a simple word that could warm  
other's heart.

3 全班合唱 Love In The World

~第四節結束~

第三單元 我們這一班  
Unit 3 In My Class

活動五、我們的約定 Little helpers (40 分鐘)  
第三節

Word Bank

respectful / responsible

Sentence  
Pattern

Restrain myself and respect for others in group.

教學  
策略

一、引起動機:在團體生活中，約束自己並尊重他人

Restrain myself and respect for others in group.

[https://youtu.be/Z3y\\_RrLdYtE](https://youtu.be/Z3y_RrLdYtE) School Rules & Positive Behavior | Good and Bad Examples

看完影片後分組討論:

1. 有哪些行為是好的，哪些是不好的？

Is there any good or bad behavior in the film?

2. 在團體中制訂班規，對我們有什麼幫助？

Does it help to set up the classroom rules?

3. 舉例說明，如果沒有班規會發生甚麼狀況？

What will happen if we don't have rules in our class ?

二、發展活動-小組討論

1. 各組討論出至多 5 條班規，寫在小白板上，完成之後張貼到黑板上

Please write down 5 rules at most on your board for Each group.

When you finish, please paste on the front.

2. 老師統整各組意見，討論出全班共同遵守的 5-7 條班規

Now, Let's see what have you written. And we need to sort out the top 5 rules for our class.

EX: 1. Be on time

2. Be prepared

3. Raise your hand & wait your turn

4. Work well with others

5. Pay attention

6. Wait in line

7. Be quiet

8. Be respectful

9. Be honest

10. Be safe

11. Be responsible

12. Cherish your food

三、統整歸納:

1. 藉由參加各項班級競賽或活動，大家為了班級榮譽而努力，可以增進班級的向心力。In order to do our best in every activity or contest at school,

we have to try hard for class honor. So that we can make our class more cooperative.

2. 因此需要運用共同規定的班規，讓大家在團體規範中學習與成長。

	<p>Therefore, we have to set up the classroom rules which we can learn and be better in the school life.</p> <p>3.在團體生活中，學習約束自己，並尊重他人。 Restrain myself and respect for others in group.</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>
<p>教學設備/資源</p>	<p>4. 視聽設備:電腦，螢幕、投影機。</p> <p>5. 教具:小白板、白板筆。</p> <p>6. 延伸教材及網站:youtube 影片</p>
<p>評量方式</p>	<p>口語發表、小組討論、課堂參與、學習態度</p>

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 健康飲食有一套		
1-1	word bank	certified label 認證標章/ qualified 合格的
	sentence patterns	What does this label mean? It means it is qualified.
1-2	word bank	nutrition facts label 營養標示 expiration date (EXP) best before (B.B) 賞味期限
	sentence patterns	What can you see on the package? This milk is best before this Sunday.
U2 為健康把關		
2-1	word bank	Traditional Chinese Medicine 中醫 / look 望 / question 問 listen 聞 / feel the pulse 切
	sentence patterns	How do you feel? What's wrong?
2-2	word bank	medicine 藥/ pills 藥丸/ powder 粉末/ capsules 膠囊 / bitter 苦 / prescription 處方簽
	sentence patterns	What do you need to get some medicine? You need the prescription.
2-3	word bank	convenient store 便利商店/ supermarket 超市 / vendor 攤販
	sentence patterns	Where do you go shopping? I go to the _____.
U3 生活安全網		
3-1	word bank	Earthquake 地震 / level 規模 / happen 發生 / Taiwan 台灣 / Hualien 花蓮
	sentence patterns	How do you _____? What can you do to _____? I can _____.
3-2	word bank	learn 學習 / past 過去/ fix 修理 / turn off 關掉
	sentence patterns	What can we learn from the past? We learned _____.
3-3	word bank	disaster 災難 / important 重要/ shelter 庇護所 / emergency 緊急的
	sentence patterns	What do you need to put inside your emergency bag? We will put _____ in our emergency bag.
3-4	word bank	Indoor 室內 / outdoor 室外/ safety tips 安全守則 / tsunami 海嘯
	sentence patterns	What we should do in a/an _____?

3-5	word bank	typhoon 颱風 / hit 襲擊 / flood 水災 / landslide 坍方
	sentence patterns	What can you do when your home is _____ ?
<b>U4 我們這一班</b>		
4-1	word bank	traits 特徵 / character 個性
	sentence patterns	Could you talk about yourself? I'm <u>shy</u> . ( lively, kind, nice)
4-2	word bank	class leader 班長/ teacher's assistant 小幫手
	sentence patterns	How can you help your classmates?
4-3	word bank	Little Helpers 小幫手 (守護天使)
	sentence patterns	How can you help your classmates?
4-4	word bank	warm 溫暖 / kindness 善良
	sentence patterns	What will you appreciate your little helper?
4-5	word bank	respectful 尊敬的 / responsible 負責任的
	sentence patterns	Restrain myself and respect for others in group.