



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元一 飲食面面觀		教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級		節 數	每週1節，共 5 節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p>			
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識基本的健康習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			
學習內容	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食對健康的影響。 3. 能分辨哪些是良好的飲食習慣。 4. 能分辨食物的六大類別。 5. 能體會良好的飲食習慣，有助於身體健康。 6. 能珍惜食物，並養成不浪費的習慣。 7. 能說出六大類食物及其功能，並完成分類。 8. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。 9. 能做到好的飲食習慣，有助身體健康。 10. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。 11. 能做到珍惜食物，並養成良好的飲食習慣。 			
教學資源	健康課本、電子書、Youtube影片、六大類基本食物圖片、各類食物圖卡。			
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。			
Content language	<p>Vocabulary :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. six food groups 2. fruits 12. lunch 3. vegetables 4. grains 5. proteins (eggs, beans, fish and meat) 6. dairy 7. oil and nuts 8. skin 9. teeth 10. bones 		<ol style="list-style-type: none"> 11. breakfast 12. lunch 13. dinner 14. mouth 15. esophagus 16. stomach 17. intestine 18. poo-poo 	

	<p>Sentences :</p> <p>1. Q: What group is it? A: It' s _____.</p> <p>2. It' s good for my <u>skin</u>.</p> <p>3. I have _____ for <u>breakfast</u> .</p> <p>4. Q: Is it good? A: Yes, it is. / No, it' s not.</p>
<p>Classroom language</p>	<p>It's time for class.</p> <p>Raise you hand before you speak.</p> <p>Be quiet, please.</p> <p>Take out your textbook.</p> <p>Put everything away.</p> <p>Pay attention. Listen up.</p> <p>Great , Well done , Good job , Awesome , Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again.</p> <p>Lower your voice.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Eyes to the front.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Stand up. Sit down. Sit up.</p> <p>Hurry up. Line up. Come here.</p> <p>Please look ath the picture.</p>

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>食物王國(第一~二節)</u></p> <p>一、引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師帶領學生複習上學年的飲食好習慣。 ➤ 教師提問:寒假期間做到了哪些飲食好習慣? <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識六大類食物: 教師配合課本頁面,說明食物分成 全穀雜糧類(Grains):米飯、玉米、地瓜、綠豆等 豆魚蛋肉類(Proteins):豆腐、蝦、豬肉、雞蛋等 乳品類(Dairy):牛奶、優酪乳、起司等 蔬菜類(Vegetables):花椰菜、高麗菜、菠菜等 水果類(Fruits):蘋果、香蕉、芭樂、橘子等 油脂與堅果種子類(Oil and Nuts):核桃、沙拉油、芝麻等 等六大不同種類的食物。 ➤ 認識六大類食物的功能: 教師配合課本頁面,說明六大類食物的主要功用, (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康,預防疾病。 (5)水果類→幫助消化,增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量,保護皮膚和器官。 <p>三、統整活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫食物找個家 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊,利用課前收集到的食物圖片,進行分類競賽: (1)全班分成兩組,輪流推派代表上台比賽。 (2)教師每次出示兩張食物圖卡,分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3)最後看哪一組的正確率較高,即為優勝。 (4)錯誤的分類說明,並鼓勵獲勝的組別。 ➤ 教師歸納各類食物有不同的營養和功用,每天都要均衡的攝取。 	80

一、引起動機

1. 教師先準備常見食物圖卡，如：米飯、炒青菜、煎魚、滷肉、豆腐、水果、豆漿、牛奶、優酪乳等。
2. 教師複習六大類食物的來源。

二、發展活動

➤ 我的三餐

1. 教師配合課本頁面第16~17頁，將安安昨日所吃的食物圖卡貼在黑板上。
2. 教師說明並指導學生分辨這些食物屬於哪一類。

- ①全穀雜糧類：饅頭、糙米飯、五穀飯。
- ②油脂與堅果種子類：堅果、油脂（做菜過程添加）。
- ③乳品類：無。
- ④豆魚蛋肉類：煎蛋、烤鮭魚、豆腐、蛤蜊、滷雞翅、毛豆。
- ⑤蔬菜類：燙青花菜、炒胡蘿蔔 炒菠菜。
- ⑥水果類：香蕉、蘋果、芭樂。

3. 教師引導學生檢視安安是否每一類食物都吃到。

- (1)教師提問：安安每類食物都吃到了嗎有沒有少了哪一類？（答：乳品類）
- (2)教師引導學生了解均衡攝取六大類食物的重要性：少了乳品類，會影響骨骼和牙齒的發育。
- (3)教師提醒學生，若因體質或個人喜好不吃某種食物，應補充同一類的食物替代，例如牛奶可換成乳酪、優格或優酪乳，肉可換成豆腐、蛋。

➤ 我的餐盤六口訣

教師播放國健署「我的餐盤」均衡飲食短片<https://youtu.be/metPfk4qfzo>

- (1)乳品類→每天早晚一杯奶
- (2)水果類→每餐水果拳頭大
- (3)蔬菜類→菜比水果多一點
- (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多
- (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心
- (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙

三、統整活動

1. 教師發下學習單「一日三餐飲食紀錄」，請學生回家完成，並與家人一起做分類。
2. 教師歸納：
 - (1)我們要知道自己每日所吃的食物是六大類的哪一類？是否每類都吃到了？
 - (2)我們每天都要攝取六大類食物。

珍惜食物好習慣(第四節)

一、引起動機

教師抽籤請學生上台分享「一日三餐飲食紀錄」的成果並給予鼓勵與建議。

40

二、發展活動

1. 教師播放電子書，引導學生仔細觀察後，說一說圖中小朋友用餐的情形。

(1) 情境一：有小朋友在玩食物。

① 結果如何？

答：食物噴濺到桌上、同學身上及餐盤裡。

② 玩食物會造成什麼影響？

答：浪費食物、弄髒環境。

③ 正確用餐禮儀是什麼？

答：專心吃飯不嬉戲。

(2) 情境二：學童吃不完食物。

① 吃不完的原因是什麼？

答：分量太多、沒胃口、不喜歡吃。

② 食物沒有吃完，會造成什麼影響？

答：浪費食物。

③ 避免食物吃不完的方法是什麼？

答：吃多少拿多少。

(3) 情境三：小朋友把過期的麵包丟掉。

① 麵包過期的可能原因是什麼？

答：買太多吃不完、放太久。

② 食物過期會造成什麼影響？

答：浪費食物。

③ 要避免食物過期，我們可以怎麼做？

答：在保存期限內吃完、不要一次買太多、吃完了再買。

2. 教師提問：一個三明治需要多少人才能做成？請學生分組討論

例如：土司需要農夫種植、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。

三、統整活動

1. 教師拿出收集的用餐行為圖卡，詢問學生Is it good?

2. 教師請學生回家完成第21頁活力存摺，下次上課共同討論。

3. 教師歸納：

(1) 不管是在家用餐或多人用餐，都應該要做到用餐好行為，才能愉快用餐。

(2) 養成珍惜食物的好習慣，吃多少拿多少，才不會浪費食物。

食物的旅行(第五節)

40

一、引起動機

教師檢查第21頁活力存摺，並抽籤請學生上來分享，教師給予鼓勵與建議。

二、發展活動

1. 教師播放-巧虎神奇的消化系統

<https://www.youtube.com/watch?v=k1DXzulG81k>

- (1)食物進入嘴巴 (mouth)。
 - (2)食物經由咽喉通往食道(esophagus)，送到胃部(stomach)進行消化。
 - (3)剩下的食物被送到小腸(small intestines)繼續吸收養分。
 - (4)接下來到大腸(large intestine)吸收水分，最後的食物殘渣就會成為糞便，從肛門排出。
2. 教師調查學生排便情形。
- (1)教師詢問學生，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？
答：感覺肚子痛，因為糞便堆積在身體裡，無法排出。
 - (2)教師引導學生想一想，如果沒有正常排便，對身體健康會造成哪些影響？
答：肚子痛、便秘。
 - (3)教師引導學生討論，要怎麼做才能讓排便順暢？
答：多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。
 - (4)教師提醒學生，有便意時應該盡快排便，不要強行忍住便意，以免便秘。

三、統整活動

1. 教師發下消化系統學習單，讓學生了解食物消化過程。
2. 教師請學生回家完成第23頁活力存摺，每天記錄排便的情形。
3. 教師統整：
 - (1)培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。
 - (2)不要強忍便意，以免便秘。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元二 帶著眼耳鼻去旅行	教學設計者	王怡文
適用年級	一年級	節數	每周一節，共五節
本教育階段總綱核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道眼、耳、鼻在生活中的重要性。 2. 能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用做決定的技能去找人幫忙。 3. 能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，並且願意養成個人健康習慣。 4. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性，感受不當的處理對健康所造成的威脅。 5. 能積極實踐保健眼、耳、鼻的方法。 6. 能熟悉學校內緊急救護的通報管道。 7. 能於日常生活中舉例說明，眼、耳、鼻傷害事件發生時適用的急救技巧。 8. 能在日常生活中正確做到保健眼、耳、鼻。 9. 能於師長引導下，操作生活中眼、耳、鼻傷害事件急救處理的健康技能 		
教學資源	課本、電子書、Youtube影片、眼罩（手帕或口罩）、耳罩、眼睛傷害相關資料、耳朵保護及異物進入耳朵相關資料、學習單。		
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量		

<p>Content language</p>	<p><u>Vocabulary</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. eyes 2. nose 3. ears 4. see 5. smell 6. hear 7. doctor 8. habit 9. wear mask 10. stuffy nose 11. nose bleed 	<p><u>Sentences:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I can see with eyes. 2. I can smell with nose. 3. I can hear with ears. 4. Q: Is it good for your <u>eyes</u>? A: Yes, it is. / No, it's not. 5. What can you do ? I can <u>see a doctor</u>. 6. Do flush eyes. 7. Don't rub eyes. 8. Don't pick ears / nose. 9. It hurts. 10. I go to see a doctor.
<p>Classroom language</p>	<p>Take out your book. Come here. Eyes on me. Louder, please. Let's give him/her a big hand. Raise your hand. Put down your hand. Good job. Put your book away. Go back to your seat. You're right. / Bingo! Attention! I'm sorry. / That's O.K. Stand up. Sit down. Sit up. Repeat after me. Line up. Thanks a lot! Time for a break.</p>	

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>認識眼耳鼻(第一~二節)</u></p> <p>一、引起動機 復習《Head Shoulders Knees & Toes 》 https://youtu.be/QA48wTGBU7A</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師拿出一顆蘋果，並提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) What color is it? 你怎麼知道這顏色的? (2) Is it smell good? 你怎麼聞得到氣味? (3) What do you hear? 聲音是怎麼聽到的? 2. 師生一起歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) eyes: 可以看到顏色、形狀和動作。I can see with eyes. (2) nose: 可以用來呼吸和聞各種氣味。I can smell with nose. (3) ears: 可以聽到和辨別不同的聲音。I can hear with ears. 3. 教師分享海倫凱勒的故事，分享結束後請學生進行殘障體驗活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 視障體驗 <ol style="list-style-type: none"> ①兩人一組，其中一人以眼罩或手帕等蒙住眼睛。 ②另一人引導（牽手或讓蒙眼學生搭著手）蒙眼的學生走上講臺，並在黑板上寫下自己的姓名，再走回座位坐下。 ③交換角色體驗。 (2) 聽障體驗→請學生上台用唇語讓其他學生猜說了什麼。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享心得： <ol style="list-style-type: none"> (1) 看不見，有什麼感受? (2) 看不見時，走路會有什麼感受? (3) 看不見時，寫出來的字怎麼樣? (4) 擔任引導的人是怎麼樣的感覺? (5) 聽不見時，有什麼感受? 2. 教師歸納：眼睛、耳朵和鼻子在我們的生活中扮演很重要的角色，我們要好好愛護它們。 	80

愛眼小主人(第三節)

40

一、引起動機

1. 教師調查班上有哪些同學已經戴眼鏡?原因是什麼?
2. 教師配合課本頁面第38頁，大家一起討論安安的這三項行為會對眼睛帶來哪些影響?自己是不是和安安有一樣的行為?

二、發展活動

1. 教師播放國教署《eye眼動起來》，讓學生一起站起來動一動。
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFFDUI>)
2. 教師說明:
 - (1)規律用眼3010:每次近距離用眼30分鐘，就要休息10分鐘。
 - (2)戶外遠眺120:每天至少要在戶外活動120分鐘。
3. 教師帶領學生觀察課本第40頁，提出以下問題:
 - (1)生活中有哪些情況可能對眼睛造成傷害?
學生回答:沙子或蚊蟲等跑進眼睛、被防蚊噴霧噴到、被球擊中等
 - (2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢?
4. 教師強調大多數的眼睛傷害是可以預防的，請學生共同思考預防方式。
5. 教師播放影片《眼睛癢癢有異物，醫生說千萬不要這樣做》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=gcMQtxwrORo>)
6. 教師說明:眼睛是很脆弱的器官，萬一受傷，要針對狀況緊急處理，且應把握處理時機，以免影響視力。

三、統整活動

1. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上台找出相對應的「處理卡」，並進行演練。
2. 教師歸納常見的眼睛不舒服處理方法。

護耳小精靈(第四節)

40

一、引起動機

1. 教師播放不同背景的音樂聲詢問學生感覺如何?
(例如: 挖土機的聲音、小鳥的叫聲、胖虎的歌聲、放鞭炮的聲音等)帶入:Is it good for your ears?

二、發展活動

1. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁, 提出以下問題:
 - (1) 生活中有哪些情況可能對耳朵造成傷害?
學生回答: 聽音樂太大聲、亂挖耳朵、異物跑進耳朵等
 - (2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢?
2. 教師強調大多數的耳朵傷害是可以預防的, 請學生共同思考預防方式。
3. 教師說明: 耳朵是主要的聽覺器官, 萬一受傷, 要針對狀況緊急處理, 且應把握處理時機, 避免影響聽力。
4. 教師利用「比手畫腳」遊戲, 讓學童體會聽覺的重要性。
 - (1) 教師請五位學童上臺表演, 學童不能說話, 只給第一位題目, 學生輪流利用肢體動作傳達給下一位, 請最後一位猜出題目。
 - (2) 表演的學生輪流發表無法聽與說的感受, 臺下學童分享旁觀者的心情。
5. 教師詢問學生平常是否有使用棉花棒清理耳垢的習慣?
6. 教師播放影片《耳朵塞住了, 怎麼辦呢?》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=lan0HP2prKE>)

三、統整活動

1. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」, 輪流上台找出相對應的「處理卡」, 並進行演練。
2. 教師歸納常見的耳朵不舒服處理方式。

護鼻小小兵(第五節)

40

一、引起動機

1. 教師請學生思考有哪些行為可能會讓鼻子受傷?
2. 教師詢問學生是否有鼻子受傷的經驗?如何避免鼻子再次受傷呢?
3. 教師播放歌曲《Don't pick your nose》
(網址:<https://www.youtube.com/watch?v=IBRjXZVPGOM>)

二、發展活動

1. 教師帶領學生觀察課本第 46 頁,提出以下問題:
 - (1) 生活中有哪些情況可能對鼻子造成傷害?
學生回答:被球打到、挖鼻孔、將異物塞進鼻孔、相撞、天氣乾燥
 - (2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢?
2. 教師強調大多數的鼻子傷害是可以預防的,請學生共同思考預防方式。
3. 教師說明:鼻子是很重要的器官,萬一受傷,要針對狀況緊急處理,且應把握處理時機,避免影響呼吸、嗅覺能力。
4. 教師播放影片《啊!我流鼻血啦!怎麼辦?》
(網址:https://www.youtube.com/watch?v=C_bkJtacoY)
5. 教師說明流鼻血緊急簡易處理步驟:
 - (1)先坐下,頭部保持向前傾。
 - (2)張口呼吸,壓住出血側的鼻翼(鼻翼靠鼻間軟軟的部分)約5~7分鐘。
 - (3)三十分鐘後仍無法止血,就要立即送醫處理。
6. 大家一起來演練
學生兩人一組,教師請學生依照正確步驟練習止住鼻血的方法,並引導學生互相實際觀摩,教師一一巡視,看學生加壓鼻翼的位置是否正確。

三、統整活動

1. 教師請學生完成課本51頁活力存摺。
2. 教師與全班學生逐題檢核,並提醒沒做到的同學努力改進。
3. 教師歸納鼻子不舒服的處理方式。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元三 自我保護小勇士		教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級		節 數	每週1節，共 5 節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>			
學習表現	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>			
學習內容	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 2. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 3. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 4. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。 5. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。 6. 能保護自己並尊重別人身體的隱私處。 7. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。 8. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 			
教學資源	健康課本、電子書、彩色筆、哨子、學習單。			
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。			
Content language	Vocabulary : <ol style="list-style-type: none"> 1. feel 2. wave hands 3. shake hands 4. hug 5. chest 6. privacy 7. safe touch 8. unsafe touch 9. stop 		Sentences : <ol style="list-style-type: none"> 1. I feel good / bad. 2. Please don' t touch my _____. 3. I can ask for help. 4. I can say “ No” . 	

Classroom language	<p>It's time for class.</p> <p>Raise you hand before you speak.</p> <p>Be quiet, please.</p> <p>Take out your textbook.</p> <p>Put everything away.</p> <p>Pay attention. Listen up.</p> <p>Great , Well done , Good job , Awesome ,</p> <p>Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again.</p> <p>Lower your voice.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Eyes to the front.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Stand up. Sit down. Sit up.</p> <p>Hurry up. Line up. Come here.</p> <p>Please look ath the picture.</p>
--------------------	---

教學活動	時間
<p style="text-align: center;"><u>身體碰碰碰(第一節)</u></p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師和學生們打招呼並詢問學生平常打招呼的方式。 2. 教師播放《Greeting打招呼》 (網址: https://www.youtube.com/watch?v=aV-tsqJ3u6s) <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本頁面進行打招呼遊戲，遊戲說明： <ol style="list-style-type: none"> (1)依照自己喜歡的方式和同學打招呼，出1時揮手，出2時握手，出3時輕輕擁抱。尊重同學的意願，以出最少的數字為準，例如：一人出1，另一人出3，就以1的動作為準，兩人揮揮手。 (2)播放輕快的音樂，請學童聽音樂隨意走動，哨音響起時，用出數字的方式和旁邊的同學打招呼。 (3)依遊戲規則進行3次，第4次在音樂停止後，回到座位。 (4)教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？ (5)教師說明：每個人能接受的身體碰觸不同，這就是「身體界線」，所以打招呼的方式也不同。要尊重同學的身體界線，不要隨意碰觸別人的身體。 2. 情境劇： <ol style="list-style-type: none"> (1)請兩位學童上臺，一人扮演爺爺，一人扮演孫子。 孫子拿圖畫給爺爺看：「爺爺你看，這是我畫的圖。」 爺爺摸摸孫子的頭說：「畫得很好，你真棒！」 (2)說說看 <ol style="list-style-type: none"> ①爺爺摸孫子的頭表示什麼意思？例如：稱讚、疼愛等。 ②如果你是孫子，爺爺摸你的頭帶給你什麼感覺？例如：開心、幸福等。 ③在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？ 3. 問題討論：教師播放電子書，共同討論情境中的身體接觸，如果是自己可以接受的就畫○，不能的打×。 <ol style="list-style-type: none"> (1)討論不同身體碰觸給自己的感覺。 <ol style="list-style-type: none"> ①爺爺摸我的頭稱讚我：家人之間善意的身體碰觸，讓人感到溫暖的。(I feel good.) ②老師拍肩膀鼓勵我：讓人感到開心。(I feel good.) ③陌生人抱我：讓人感到不舒服。(I feel bad.) ④同學惡作劇拍我：覺得不開心。(I feel bad.) ⑤同學手牽手玩遊戲：令人感到喜悅。(I feel good.) ⑥媽媽親我的額頭道晚安：家人之間親密的身體碰觸，讓人感到幸福的。(I feel good.) (2)說一說：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？ <p>三、統整活動</p> <p>教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)家人或朋友之間表達親情或友情的身體碰觸，如摸頭、拍肩、擁抱、握手等，是屬於善意的，讓人感到愉快的 (2)如果陌生人、朋友甚至家人的身體碰觸，讓人感到不舒服，就 	40

已經是嚴重侵犯我們的身體了。

- (3)我們是身體的主人，要保護自己的身體，不隨意讓別人碰觸身體。

身體紅綠燈(第二~三節)

80

一、引起動機：

1. 教師播放電子書情境裡的男、女生人形圖，複習身體部位的名稱。
2. 請學生輪流上臺，在人形圖指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位，教師協助標示紅色記號；可以被人禮貌碰觸的身體部位，標示綠色記號。
3. 依紅色記號分布的情形，討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？
4. 依綠色記號分布的情形，討論這些部位為什麼可以被人碰觸？

二、發展活動

1. 教師播放《safe touch》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=-qAnQ3WvaD8>)
2. 問題討論
 - (1)教師提問：穿泳衣時會遮蔽身體哪些部位？為什麼這些部位要遮起來？
 - (2)完成課本第54~55頁，用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色，用綠筆在可以被人碰觸的部位塗色。
 - (3)統計塗上紅色及綠色的部位有哪些？哪些部位是可以被碰觸但是不喜歡被碰觸的？(例如：頭部、手部)
3. 教師說明：男、女生穿著泳衣時所遮蓋的部位是隱私處(privacy part)，另外像是嘴巴、大腿，也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方，要好好保護。
4. 討論時間：自己在什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？
 - (1)在某些情況下，我們會露出自己的隱私處，如：洗澡、上廁所、換穿衣服等。所以洗澡、上廁所或換穿衣服的時候，要注意把門窗關好。
 - (2)在公共場所：上廁所或在泳池更衣室換裝時，要注意把門關好。
 - (3)醫生檢查身體的時候：要有家人或其他醫護人員陪同。
5. 教師歸納：身體不能讓別人碰觸的部位稱為隱私處，我們會穿衣服保護。要做身體的好主人，保護自己的隱私處。
6. 住手！你不能隨便碰觸我！(Stop! Please don't touch me!)
 - (1) 教師配合課本頁面講述故事，並提問：
 - ①安安有沒有被侵犯隱私處？
 - ②林叔叔是爸爸認識的人，他會侵犯安安的隱私處嗎？
 - ③只有陌生人才會侵犯別人嗎？
 - ④只有男生會侵犯女生嗎？
 - ⑤安安該怎麼辦呢？

(2) 教師歸納

- ① 不一定只有陌生人才會侵犯別人，認識的人也有可能。包含朋友、同學、甚至是親屬，我們都應注意他們的舉動有沒有異常。
- ② 不論男女都有可能是被侵犯的人，只要自己感覺不舒服，都應拒絕。

7. 配合課本頁面第57頁，一起來演練以下動作:(N.O.T)

- a. 阻擋：用手保護身體。
- b. 拒絕：大聲說「住手」。→ (say “No”)
- c. 掙脫：推開對方並掙脫。(walk Out)
- d. 快跑：跑開並告訴家人。(Tell trusted adults)

三、統整活動

1. 教師播放電子書中的人形圖，當教師觸碰到privacy part，學生就要說“unsafe touch”，當教師觸碰到safe part，學生就要說“safe touch”。
2. 教師歸納：
我們只要遭受到不適當的接觸，就要立即反應，這樣就可以降低被性侵害的可能性。

遇到危險怎麼辦(第四節)

一、引起動機

1. 教師播放巧虎《我會保護自己》
(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=c52zHrkNZC4>)
2. 教師提問：
 - (1) 巧虎發生什麼事了？
 - (2) 如果你是巧虎，會為了遙控車和陌生人回家嗎？

二、發展活動

1. 教師播放電子書，請學童以角色扮演方式討論，遇到這些情況該怎麼辦？
 - (1) 情境一
 - ① 平平上課時自己一個人去上廁所，發現有陌生人躲在廁所旁邊偷看，平平該怎麼辦？(趕快告訴老師/假裝沒看到，繼續上廁所/其他方法)
 - ② 正確處理方法：上廁所時要結伴同行，看到可疑的人要告訴老師。緊急時，可以按下緊急求助按鈕。
 - (2) 情境二
 - ① 放學時，校門口有一個阿姨要帶走平平，平平該怎麼辦？(跟她走/找導護老師求助/其他方法)
 - ② 正確處理方法：不可以隨便跟陌生人走，要趕快向導護老師求救。
 - (3) 情境三
 - ① 平平在遊樂園和家人走散了，平平該怎麼辦？(放聲大哭/原地等待/找服務臺廣播/其他方法)
 - ② 正確處理方法：在公共場所要和家人一起行動，萬一走失

了，可以在原地等待或請服務臺協助廣播。

(4)情境四

- ①放學時，平平發現有陌生人跟在他後面，他該怎麼做？（不理他／找愛心商店或路人求助／其他方法）
- ②正確處理方法：放學後不在外面逗留。萬一遇到可疑的陌生人跟蹤，可以向愛心商店或路人求助。

2.問題討論

- (1)哪些地方最有可能發生危險？
- (2)在家裡有可能發生危險嗎？
- (3)在學校有可能發生危險嗎？
- (4)如果在家裡或學校遭遇危險時，要向誰求助？

三、統整活動

1. Q&A搶答

2. 教師歸納:

- (1)無人的廁所、校園的角落、偏僻的巷子、人少的公園等地方，都有可能發生危險。
- (2)不管是陌生的地方還是熟悉的家裡或學校，都有可能發生危險，處處都要提高警覺，並學習求助的方法。
- (3)遇到緊急狀況要馬上求助，也可以撥打報警專線110、救護專線119。

自我保護123(第五節)

一、暖身活動

教師利用安全九宮格複習上一節課內容。

二、發展活動

1. 教師購過課本頁面第60頁和學生進行情境演練和討論:

- (1)要接受一百元嗎？
- (2)要跟陌生人走嗎？
- (3)如果陌生人強拉平平，他該怎麼辦？
- (4)如果這時候附近沒有其他人，平平該怎麼辦？

2. 正確處理方法

- (1)不要因為錢就聽陌生人的話。
- (2)不要跟陌生人走。
- (3)如果被陌生人強拉，要大聲呼救。
- (4)如果附近沒有其他人，要先冷靜再找機會逃走或呼救，不要哭鬧，以免激怒歹徒。
- (5)陌生人或認識的人都可能侵犯別人，所以要提高警覺。做任何事之前都要先告訴家人或經過家人同意。
- (6)遇到感覺不舒服的事情時，自己要說「不」並趕快求助。

3. 教師說明三個字求生術:

Run: 當遇到危險時要趕快離開現場，到人多的地方。

Yell: 要大聲的呼救。

Tell: 告訴家人或師長。

4. 怎麼說出求助內容

找人幫忙時，要說清楚哪些事項才能得到幫助？在告知協助者時，要清楚表達以下事情：

- ①說出自己的姓名。
- ②說出地點和事件。
- ③說出自己需要什麼幫助。

三、統整活動

1. 學生兩人一組，一起做以下的練習：

- ①我是○○○（姓名）。
- ②剛才在公園有一個叔叔要帶我走。
- ③請幫我打電話給媽媽，我媽媽的電話是（電話號碼）。

2. 教師抽組別上台練習，並給予鼓勵與建議。

3. 教師配合課本頁面第61頁，請學生自我檢視是否做到以下事項。

- ①我記住家人的電話。
- ②我記住家裡的住址。
- ③當我迷路或需要協助時，我能完整說出求助的內容。

4. 教師歸納：

我們是身體的主人，不要因為任何利誘，如錢、手機遊戲……而跟著陌生人走，應保護自己的安全，並懂得如何求助。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	單元四 抗病小高手		教學 設計者	王怡文
適用年級	一年級		節 數	每週1節，共 5 節
本教育階段 總綱核心 素養	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <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>			
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識基本的健康習慣。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>			
學習內容	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。 2. 能說出感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 3. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點。 4. 能知道預防生病的好行為。 5. 能意識到病患需要好好休養，以及避免傳染他人，感染傳染性疾病者應在家休息。 6. 能正確戴口罩。 7. 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。 8. 能觀察自己的身體有沒有出現腸病毒症狀。 9. 能在日常生活中做到感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 10. 能養成勤洗手與戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會。 			
教學資源	健康課本、電子書、口罩、學習單、藥袋。			
評量方式	分組競賽、口頭發表、上台分享、完成學習單、小組合作、實作評量。			
Content language	Vocabulary : 1. sick 11. stomachache 2. sore throat 12. dizzy 3. school nurse 13. stuffy nose 4. health center 5. mask 6. doctor 7. fever 8. runny nose 9. sore throat 10. headache		Sentences: 1. Q: Are you OK? A: Yes, I am. / No, I'm not. 2. Take a rest. 3. Have some water. 4. Stay at home. 5. Go to see a doctor. 6. Wash your hands. 7. Wear your mask. 8. I have a <u>runny nose</u> .	

Classroom language	<p>It's time for class.</p> <p>Raise you hand before you speak.</p> <p>Be quiet, please.</p> <p>Take out your textbook.</p> <p>Put everything away.</p> <p>Pay attention. Listen up.</p> <p>Great , Well done , Good job , Awesome , Nice work , Perfect(稱讚的話)</p> <p>Try again.</p> <p>Lower your voice.</p> <p>Louder, please.</p> <p>Eyes to the front.</p> <p>Let's give him/her a big hand.</p> <p>Stand up. Sit down. Sit up.</p> <p>Hurry up. Line up. Come here.</p> <p>Please look ath the picture.</p>
-----------------------	--

不舒服怎麼辦I(第一節)

40

一、引起動機

1. 教師詢問學生是否有生病的經驗，並請學生發表不舒服的症狀。
咳嗽(cough)、發燒(fever)、流鼻涕(runny nose)、頭痛(headache)、肚子痛(stomachache)、鼻塞(stuffy nose)。

二、發展活動

1. 教師播放歌曲《Sickness- Hospital Play》
(網址: <https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>)
2. 教師詢問影片中的動物們分別出現了那些不舒服的現象。
3. 教師依據學生的回答總結症狀和病名。
4. 教師提問：為什麼身體會不舒服？
5. 學生票選最讓自己覺得痛苦的症狀，請學生代表分享。
6. 教師引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？
分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。
(1)在學校：到健康中心尋求協助。
(2)在家裡：告知家人，請求協助。

三、統整活動

1. 教師引導學生完成評量〈我會做到〉。
2. 教師歸納：
 - (1)身體不舒服時，不管在學校或家裡，都應該要主動告知。
 - (2)身體不舒服時，在學校可以告訴同學或教師，尤其一定要告訴教師，教師再視狀況作適切處理。
 - (3)身體不舒服時，就算在學校健康中心已處理過，回到家依然要告知家人，尤其是父母或其他照顧自己的長輩，讓他們知道自己身體的健康狀況。

不舒服怎麼辦II(第二節)

40

一、引起動機：

- 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生試著跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>。

二、發展活動

1. 教師請學生表演不舒服的現象讓同學猜猜，並請學生給予建議。
2. 教師提問如果發現你我他有這些現象應該如何處理？
告知大人，多喝水(water)，多休息，按時吃藥。
3. 教師提醒如果發燒、得到流感或腸病毒一定要在家休息，如果是微感冒一定要戴口罩(mask)和勤洗手(wash your hands)。
4. 教師拿出不同科別的藥袋請學生觀察並分享上頭有哪些資訊？
5. 教師提醒學生領藥時所需注意的事項。
6. 教師提出幾個用藥行為，請學生表示 Yes or No。
(1) 吃藥可以配好喝的果汁(juice)——強調要配白開水(water)

- (2) 一次吃兩包藥會比較快好——一次吃一包藥，吃太多會傷害身體（醫生會依據體重和身體狀況配藥，不能過量）。
- (3) 我跟別人的症狀一樣，但我不會吃別人的藥
7. 觀看影片《用藥五不阿貴篇》
<https://www.mohw.gov.tw/cp-44-11093-1.html>

三、統整活動

1. 教師歸納：

- (1) 身體不舒服時，不可以直接到藥局買藥吃。
- (2) 身體不舒服時，不可以隨意吃家中殘留的舊藥。
- (3) 身體不舒服時，不可輕忽病情，認為睡一覺就好，以免延誤治療。
- (4) 身體不舒服時，應該到診所就醫，由專業醫師診治、判斷是何疾病，再對症下藥，做適切的治療。
- (5) 學童感染傳染性疾病時，需由家長向校方或教師請假在家休養，避免病毒散播、傳染。

腸病毒糾察隊(第三節)

一、引起動機

1. 教師貼出腸病毒症狀的圖片，讓學生猜猜看這是哪種病名？

二、發展活動

1. 教師詢問學生是否有得過腸病毒？得了腸病毒是否能到學校上課？
2. 教師播放腸病毒影片並提問《腸在你身邊》

<https://www.youtube.com/watch?v=NxW-KRNCbMO&feature=youtu.be>
及《腸在你身邊迷思篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=Ha71aSkxrzQ&feature=youtu.be>

3. 教師提問：

- A. 腸病毒和腸胃炎相同嗎？
 - B. 腸病毒透過什麼方式傳染？糞、口。
 - C. 得了腸病毒要吃？多補充水分、吃軟／冷的食物
4. 教師補充說明
 - (1) 「腸病毒」是一群病毒的總稱。目前發現的腸病毒有60多種。
 - (2) 這一群病毒喜歡在人類的腸胃道黏膜上生長繁殖，所以被稱為「腸病毒」。
 - (3) 腸病毒患者痊癒後，只會對這次感染的病毒類型產生免疫。
 - (4) 臺灣氣候溫暖潮溼，很適合腸病毒生存，所以全年都是腸病毒的傳染期，夏、秋更是腸病毒流行時期。
 - (5) 人一生中可能會得好幾次腸病毒。

三、統整活動

1. 教師貼出不同的症狀圖片，詢問學生是否為腸病毒的症狀？若是，則比O並說Yes；若不是，則比X並說No。
2. 教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容：
 - (1) 不舒服我會趕快告訴家人，並留意自己的身體狀況。
 - (2) 身體出現腸病毒症狀，會馬上就醫。
 - (3) 確定感染腸病毒，要立刻請假在家休養，不能在公共場所活動。

在家照護我最行(第四節)

40

一、引起動機

教師複習上一次的課程內容。

二、發展活動

1. 教師播放腸病毒衛教影片【疾管署】羅一鈞防疫醫師腸病毒常見迷思說明篇（下篇）<https://www.youtube.com/watch?v=M8PtwhBd8Vk>
2. 教師以問答方式引導學童複習影片重點
 - (1) 提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？
 - ① 到醫院或診所就醫。(See a doctor.)
 - ② 請假回家休息。(Go home and take a rest.)
 - ③ 在家休息。(Stay ay home.)
 - (2) 提問：有些腸病毒病患會出現口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食，此時該怎麼辦？
 - ① 可以選用較涼、較軟的食物。
 - ② 可以吃布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁等。
 - (3) 提問：感染腸病毒時，請假在家休息應該注意哪些事情？
 - ① 要注意環境整潔與通風。(降低呼吸道傳染機會)
 - ② 要多補充水分，避免脫水。
 - ③ 清潔衣物，避免病毒透過病患衣物傳染給他人。(降低接觸傳染機會)
 - ④ 消毒玩具，避免病毒透過病患使用過的玩具傳染給他人。(降低接觸傳染機會)
 - ⑤ 戴口罩、勤洗手。(降低傳染的機會)
 - ⑥ 按時服藥。
3. 師生共同歸納
 - (1) 因為感染腸病毒而造成口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食時，可以選擇較涼、較軟的食物，以方便進食、補充體力。
 - (2) 要早日戰勝腸病毒，恢復健康，在家照護期間一定要注意：
 - ① 加強環境整潔與通風。
 - ② 多補充開水、果汁或電解質飲料。
 - ③ 聽從醫師建議，按時服藥。
 - ④ 病患的個人用品（衣物、用具）應分開消毒清洗。
 - ⑤ 只要大人和小孩都能戴口罩、勤洗手，注意個人衛生，就可以降低感染的機會，遠離腸病毒。

三、統整活動

1. 教師指導學生完成課本第69頁〈活力存摺〉。
2. 提醒學生下次上課要帶一個口罩。

預防高手換我做(第五節)

40

一、引起動機

1. 複習上一次上課內容。
2. 教師提問:你們還知道哪些傳染病嗎?

二、發展活動

1. 教師播放《認識腸病毒，勤洗手才健康》宣導影片。
<https://www.youtube.com/watch?v=EbDfEqJsI20>
2. 教師請學生分享預防疾病傳染的方法。
3. 教師分享若無地方可洗手也可使用乾洗手(75 %的酒精)。
4. 教師詢問學生口罩可以在哪裡購買? 請學生回憶新型冠狀病毒 (COVID-19)時口罩在哪裡才買的到?
5. 口罩小達人(mask)
 - (1)教師拿出示範的口罩，指導學生跟著做：
 - a. 先分辨口罩正反面。(一般有色面為正面，白色面為反面)
 - b. 開(Open)：打開口罩，正面朝外，反面朝內。
 - c. 戴(Wear)：將彈性線圈扣住耳朵。
 - d. 壓(Pinch)：將金屬條貼緊鼻梁上方。
 - e. 密(Fit)：確認口鼻罩好。
 - (2) 教師請學生戴起自己準備好的口罩。
 - (3) 教師檢查學生配戴的情形。
 - (4) 請學生發表正確的佩戴方式
 - (5) 學生練習在不碰觸口罩外層的狀況下取下口罩。
6. 教師提醒學生口罩須天天更換，口罩不夠時留給需要的人。

三、統整活動

1. 師生共同歸納
 - (1)為預防生病，應養成良好的個人衛生習慣，如勤洗手、戴口罩等。
 - (2)養成衛生好習慣，不僅能保護自己，還能維護大家的健康。
2. 教師指導學生一同宣示〈健康宣言〉後簽名：為了自己身體的健康，平日我會做到勤洗手、準備口罩，以及正確使用口罩的好行為，做個預防疾病小高手。