

# 國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元二教案

單元、活動名稱	
單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元二
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。	
能力指標、重大議題	
6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 操作 實踐	
教學活動	
英語學習	<p><b>【英語句型練習】</b></p> <p>◎A:I am so sorry to break your new toy. B:It's ok. That happened because I didn't put it in order.</p> <p>◎A:I am kind of annoyed that I hardly hit a ball. B:I am sorry. I think it would improve if you allow me to practice a bit more.</p> <p><b>【英語單字片語】</b></p> <p>break 弄壞 happen 發生 put in order 放定位 annoyed 惱怒 hardly 幾乎不 improve 改進 allow 允許</p>

a bit more 多一點點

**【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】**

早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye) **【指導語】**

**【活動一】 溝通的原則 15'**

(一)教師詢問學生以下問題，並請學生分享：

- 1.你是否曾與家人發生爭執？
- 2.爭執的起因是什麼？
- 3.當時採取何種方式處理？（例如：吵架、冷戰等）

(二)教師依據學生的回答歸納說明，發生爭執時應先反省並檢討自己，而解決衝突的方法很多，但良好的溝通才是最佳的解決方法。

(三)教師搭配課本第 36 頁說明「有效溝通的原則」。

- 1.把握適當時機發言。
- 2.言詞清楚、合理、具體。
- 3.委婉表達自己的意見。
- 4.表達意見時，對事不對人。
- 5.學會傾聽，並尊重對方的感受。

(四)教師說明透過有效的溝通，不僅可以避免發生爭執或化解衝突，還能增進與家人間的感情；而不良的溝通不但不能解決問題，還會讓問題變得更嚴重。

(五)重點歸納：了解良好的溝通原則，並能以有效的方式達到溝通的目的，讓家庭關係更親密、和諧。

**【活動二】 溝通藝術家 25'**

(一)教師請學生閱讀課本第 37 頁，並說明「情境 1」及「情境 2」的例子，讓學生體會到運用正確的溝通技巧，能讓事情產生較佳的結果。

(二)教師協助學生分組，並鼓勵學生以動態表演的方式模擬課本情境，透過練習增進溝通的技巧。

(三)教師可視教學狀況適時補充不同的衝突情境，增加學生練習的機會，並再次統整、複習溝通的原則。

(四)重點歸納：若能把握溝通的原則、與他人建立良好的溝通，再透過經常練習，就能成為真正的溝通藝術家。

#### 教學資源

教師事先準備家庭衝突的範例，作為溝通練習時的模擬情境。

#### 網站資源

臺灣兒童暨家庭扶助基金會 <https://www.ccf.org.tw/>

#### 關鍵字

吵架,反省,溝通,有效溝通,原則,尊重,傾聽

單元、活動名稱	
單元二 寶貝我的家 第2課 家庭危機	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元二
教學時間	
3節(120分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解單親、家庭暴力等家庭問題。</li> <li>2.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。</li> <li>3.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。</li> <li>4.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。</li> <li>5.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。</li> <li>6.了解促進家庭關係的方法。</li> <li>7.了解化解爭執的方法。</li> </ol>	
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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 <b>【人權教育】</b> 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 <b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
評量要點	
問答 發表 實踐	
教學活動	
英語學習	<b>【英語句型練習】</b> ◎A: You look so sad. Are you OK? B: Leave me alone, please. A: I'll be always with you anytime you need me. ◎A: I heard Tony suffered violence from his drunk father last week. B: It's sounds so poor. A: Maybe you and I could comfort him during next break.

◎A: Have you heard Bella's parents divorced last month.

B: Yes, I have and believe Bella must be depressed recently.

A: How can we help her from the standpoint of her friends?

**【英語單字片語】**

leave me alone 讓我靜一靜

suffer violence 遭受暴力

drunk father 喝醉的父親

comfort him 安慰他

during the break 在下課時

divorce 離婚

depressed 憂鬱沮喪

from the standpoint of friend 以朋友的立場

**【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)

**【活動一】認識家庭暴力 20'**

(一)教師請學生閱讀課本內容，引導學生思考「家庭暴力」的定義，並歸納說明「家庭暴力」  
指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為，除了會造成受虐者生理及心理上的  
傷害之外，還會讓家庭功能喪失。

(二)接著，教師請學生閱讀課本第 39 頁，並運用事先蒐集的家暴相關報導引導學生討論，師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。

(三)教師說明目前法律上已訂定兒童及少年福利與權益保障法，以保障兒童及少年的安全和權益。

(四)重點歸納：了解家庭暴力的定義，及其對於家庭關係與家庭的傷害。

### 【活動二】打擊家庭暴力 20'

(一)教師依據課本的故事情境，帶領學生思考小傑可能產生的心理壓力，並請學生發表除了寫卡片之外，還有哪些方法可以幫助或鼓勵小傑。

(二)教師說明遇到家庭暴力狀況時的處理方法，例如：

- 1.先盡力維護自己的生命安全。
- 2.可以撥打「113 保護專線」尋求協助。
- 3.可以向學校的導師或輔導老師傾訴心中的困擾。
- 4.如果不敢直接告訴老師，可以先向同學訴說，讓同學幫助你。

(三)接著，教師說明還可以尋求政府或民間機構的支援，例如：解釋相關法律疑問、提供經濟補助或緊急保護安置等。

(四)最後，教師歸納說明，遭遇家庭暴力事件時，要懂得適時運用社會資源尋求協助，如此一來，才能杜絕類似情況一再發生，並預防家人再次陷入家庭暴力的恐懼之中。

(五)重點歸納：遭遇家庭暴力時，要懂得尋求合適的解決之道，幫助自己和家人。

### 【活動三】離婚不離愛 20'

(一)教師引導學生閱讀課本第 42 頁，並請學生依據動動腦的題目進行分組討論，共同思考「離婚是什麼」、「父母離婚對家庭有什麼影響」。

(二)教師運用事先蒐集的剪報、網路資料，請學生討論並發表對離婚的看法；接著，教師歸納說明，父母離異後，孩童會需要一段調適心情及生活的適應期，如果學生身邊有這樣的朋友，應該要發揮同理心給予關心和支持。

(三)重點歸納：透過討論了解離婚及其對家庭的影響，引導學生以平常心看待父母離異的同學，並能給予關心。

### 【活動四】從心出發 20'

(一)教師說明父母離婚不一定是哪一方犯錯，有時是因為無法溝通、無法解決彼此之間的問題，

所以採取離婚的方式讓彼此冷靜下來。

(二)接著，教師搭配課本第 43 頁說明「面對父母離婚的正確做法」：

- 1.釐清自己的想法和心情，接納已經發生的事實並調適情緒，例如：爸媽離婚的狀況真的讓我很難過，但我知道他們有不得已的原因，我還是要堅強的面對未來。
- 2.與家人、朋友聊天，抒發自己的心情和感受。
- 3.換一個新的生活方式，讓自己轉換心情，例如：參加不同的活動，認識新朋友。
- 4.讓老師及專業人士來幫你，找出最有效的調適方法。

(三)教師請學生站在不同的角度思考，引導學生正向面對家庭問題：

- 1.如果你是小傑，你會使用哪些方法讓自己勇敢面對家庭問題呢？
- 2.如果你是莎莎，你會如何幫助像小傑一樣遭遇家庭暴力的同學呢？

(四)教師歸納面對家庭問題時的自我調適方法，並請學生運用同理心，關懷遭遇家庭問題的同學。

(五)重點歸納：面對家庭問題時，可以給自己一段調整生活及心情的時間，也可以請專業人士幫忙；若身旁有遭遇家庭問題的同學，應盡量給予關懷和協助。

#### 【活動五】珍愛家人 15'

(一)教師請學生閱讀課本第 44 頁，藉由莎莎的感想引導學生思考「家庭成員對於家庭的貢獻有哪些」。

(二)教師引導學生了解目前社會上現存的家庭型態很多元，例如：小家庭、折衷家庭、隔代教養家庭、單親家庭等。然而，不管是哪一種型態的家庭，只要互相尊重、體諒、稱讚、感謝，彼此珍惜、互相關心並做好家庭分工，就可以讓家庭關係更和諧。

(三)教師說明家庭關係的融洽，必須靠每一位家庭成員共同努力，時常主動關心家人、幫助家人，可以提高家庭成員對家庭的向心力，例如：

- 1.適時表達關心，體諒媽媽懷孕的辛苦與不適。
- 2.父母其中一人工作忙碌時，由另一人照顧孩子。
- 3.全家人一起出遊，培養家庭成員之間的感情。
- 4.適時表達感謝，例如：謝謝媽媽煮飯給我吃。

(四)教師引導學生思考自己在家庭中扮演的角色，以及該如何做才能讓家庭關係更和諧。

(五)重點歸納：每個家庭成員都有不同的角色和功能，互相配合並適時表達關懷及感謝，能使家庭更加美滿。

#### 【活動六】化解爭執 25'

(一)教師帶領學生閱讀課本第 45 頁，並請學生思考與家人發生爭執時，應該如何化解。

(二)教師以課本情境歸納說明「化解爭執的方法」：

- 1.不急著解釋，多給對方一些時間與空間。
- 2.先不面對面接觸，改以寫紙條或傳訊息的方式溝通。
- 3.虛心接納對方的意見，並讓對方知道你的想法。
- 4.反省並檢討自己犯錯的地方，表現出願意改進的態度。

(三)重點歸納：良好的家庭關係需要全家人共同努力經營，有效的溝通、適時的表達關懷，是促進良好家庭關係的潤滑劑。

#### 教學資源

- 1.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。
- 2.教師可請學生事先了解可協助處理家庭暴力的政府或民間機構。
- 3.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。

#### 網站資源

- 1.全國法規資料庫——兒童及少年福利與權益保障法  
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001>
- 2.嘉義長庚紀念醫院——家庭暴力防治中心  
<https://www.l.cgmh.org.tw/wmchld/Home/index5.htm>
- 3.臺灣兒童暨家庭扶助基金會 <http://www.ccf.org.tw>

#### 關鍵字

傷口,家庭暴力,113,兒童及少年福利與權益保障法,離婚,調適,家庭,爭執,化解



# 國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元四教案

單元、活動名稱	
單元四 美麗人生 第 1 課 生長你我他	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元四
教學時間	
2 節(80 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。 3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	
能力指標、重大議題	
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。	
評量要點	
發表 問答 自評	
教學活動	
英語學習	<p><b>【英語句型練習】</b></p> <p>◎A: How many stages can be divided for everyone's whole life, teacher? . B: There seven stages, and they are infancy stage, childhood stage, adolescence stage, early adulthood stage, midlife stage, mature adulthood, and late adulthood stage.</p> <p>◎A: How can I grow taller, teacher? B: Balanced nutrition, regular exercise habits, adequate rest and sleep are most important for your growth.</p> <p><b>【英語單字片語】</b></p> <p>stage 階段 divide 分割 infancy 嬰兒期 childhood 童年期</p>

adolescence 青少年 青春期  
midlife 中年  
adulthood 成年期  
mature 成熟的  
grow 成長  
balanced nutrition 均衡營養  
regular exercise 規律的運動  
adequate rest and sleep 充分的休息和睡眠

**【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)

**【活動一】超級比一比 15'**

(一)教師將全班分組，並請每組各派一位代表到臺前進行各項比賽，包括：比一比誰的小腿長、誰的頭圍大、誰的肩膀寬、誰的臂力強、誰的柔軟度好等。

(二)教師透過提問引導學生思考：

- 1.每個人的身體外形（例如：高、矮、胖、瘦）都一樣嗎？
- 2.每個人的身體能力（例如：跑、跳、肌力、柔軟度等）都一樣嗎？
- 3.你的身體外形、身體能力和小時候的狀態相比，有什麼不一樣呢？

(三)教師統整說明：每個人的身體外形和身體能力各自有其獨特性，並且會隨著時間的變化而改變，這就是成長的軌跡。

(四)重點歸納：身體外形的改變和身體能力的增加，代表著一個人正在成長。

**【活動二】我們都是這樣長大的 25'**

(一)教師說明人生各階段的生理和心理狀態會不斷改變，請學生上臺扮演不同人生階段的人物，包括：嬰兒、幼兒、兒童、青少年、青年、壯年人和老年人。

(二)教師請角色扮演的學生分享揣摩時的感想，並請其他學生補充說明從旁觀察的心得，引導學生思考不同年齡層的身體活動特徵。

(三)教師請學生上臺依照生長的順序將人生各階段排序，並寫在黑板上，教師補充說明人生階段的生長及發育特徵。

(四)重點歸納：成長是持續進行的活動，人生中的每個階段都是獨特的，各自有其不同的身體活動特徵。

### 【活動三】成長的祕方 25'

(一)教師說明影響成長的因素很多，例如：

- 1.遺傳因素：父母的身高和體型多會遺傳給下一代，對子女有很大的影響。
- 2.性別因素：一般而言，同年齡的男生會比女生高，但是多數青春期的女生會比男生早發育，所以，身高可能比男生高。
- 3.疾病因素：先天性心臟病、腎臟病、骨骼疾病等，都會影響正常的生長發育。
- 4.內分泌因素：人體內有許多內分泌素，例如：生長激素、甲狀腺激素、胰島素等，都會影響生長發育。
- 5.營養因素：均衡且充足的營養，能促進生長發育。
- 6.運動因素：運動可以刺激骨骼和肌肉的生長。

(二)教師請學生分享自己的身高、體重位於體適能常模表中的哪個百分等級，並試著分析可能影響自己生長發育的因素。

(三)教師強調每個人的生長發育狀況存在著個別差異，但只要維持均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠，就能促進生長。

(四)重點歸納：一個人的生長發育受到很多因素影響，除了先天的遺傳、性別等因素之外，後天的營養、運動也很重要。

### 【活動四】為自己加油 15'

(一)教師說明成長過程中不論處於哪個人生階段，都可以透過具體的做法幫助自己成長。

- 1.養成健康的生活習慣：
  - (1)均衡的攝取營養。
  - (2)保持規律的運動習慣。
  - (3)保持身體的清潔。
  - (4)擁有充分的休息和睡眠。

(5)站、走、坐都能維持良好的姿勢。

(6)多喝水，養成定時如廁的習慣。

(7)注意安全、避免危險動作。

## 2.擁有健康的心理狀態：

(1)認識自己，了解自己的優、缺點。

(2)欣賞自己、肯定自己的價值。

(3)適當的表達情緒。

(4)保持愉快的心情。

(5)保持廣泛的興趣，時時充實自己。

(6)調適壓力，以積極樂觀的態度面對挑戰。

## 3.建立良好的群己關係：

(1)聆聽別人的意見，擁有良好的溝通技巧。

(2)能尊重與體諒他人。

(3)能與人和諧相處。

(4)樂於付出關懷和友誼，擁有良好的人際關係。

(5)重視群體生活，不為了自己的需求損害別人的權益。

(二)教師請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且思考哪些部分已做得很好？哪些部分需要改進？

(三)重點歸納：學習透過具體的做法充實自己的能力，幫助自己健康快樂的成長。

### 教學資源

1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。

2.教師請學生課前利用教育部 體育署體適能網站 (<http://www.fitness.org.tw>) 中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。

### 網站資源

1.行政院衛生福利部中央健康保險署

<http://www.nhi.gov.tw>

2.行政院衛生福利部疾病管制署

<http://www.cdc.gov.tw>

### 關鍵字

人生,階段,生長,發育,因素,有益健康,生活型態

單元、活動名稱	
單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元四
教學時間	
4節(160分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.分析影響個人生長發育的因素。</li> <li>2.了解家庭各成員的營養需求。</li> <li>3.學會正確選擇食物的方法。</li> <li>4.了解處理食物的方法。</li> <li>5.列舉食物的健康烹調方式。</li> <li>6.認識不同族群或國家的飲食特色。</li> <li>7.表現正確且合宜的用餐禮儀。</li> </ol>	
能力指標、重大議題	
<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	
評量要點	
<p>發表</p> <p>自評</p> <p>操作</p> <p>問答</p>	
教學活動	
英語學習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: What kind nutritions we need most when we start enteriing adolescence stage, teacher?</p>

B: You should ingest more food rich in protein and calcium.

◎ A: Why do we need the kind of the food more?

B: Protein and calcium can provide the need you grow more muscle and bone.

◎A: What are the food rich in protein and calcium?

B: Bean, fish, egg, meat, and milk are rich in those nutrition.

B: By the way, girl at adolescence stage should ingest another kind of food rich in iron like lean meat and green vegetable.

◎A : How can we choose good fruit at market?

B: Good fruit has intact peel, be rich in water, with fresh color and without any rot and rupture.

### 【英語單字片語】

nutrition 營養

ingest 攝取

protein 蛋白質

calcium 鈣質

provide 提供

muscle 肌肉

bone 骨骼

by the way 順便一提

iron 鐵質

lean meat 瘦肉

green vegetable 綠色蔬菜

intact 完整

peel 果皮

die 死亡

rot 腐爛

rupture 破裂

### 【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)

**【活動一】不同階段的飲食原則 20'**

(一)教師配合課本第 76 頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。

1. 嬰兒期：母乳是嬰兒最理想的食物，但嬰兒六個月大之後，需添加其他食物的攝取，以補充母乳中不足的營養。
2. 幼兒期：幼兒的消化系統逐漸發育成熟，但由於胃容量較小，除了一日三餐之外，還需要吃一些健康的點心。
3. 兒童期：容易出現偏食的現象，需要每天吃早餐，並應少吃太油、太鹹或太甜的食物。
4. 青少年期：青少年正處於快速成長的階段，需要攝取足夠的蛋白質和鈣質才能提供骨骼、肌肉及組織生長的需要，所以，每天都要吃適量的豆魚蛋肉類、喝鮮奶；進入青春期後，女生對鐵質的需求量會比男生大，應該多吃瘦肉、綠葉蔬菜等鐵質含量較高的食物。
5. 壯年期：需要攝取均衡的飲食，並且應多運動，才有充沛的精神和體力應付日常生活。
6. 老年期：消化系統逐漸退化、牙齒脫落、活動量也比較小，此時期宜少量多餐，避免攝取油炸食物，以免消化不良。

(二)教師提醒學生，青少年階段正值快速成長的時期，足夠且均衡的營養可以為身體健康奠定良好的基礎，更有助於學習能力的提升、情緒的穩定，所以，健康的飲食習慣很重要。

(三)重點歸納：每個人所需的營養會隨著年齡、活動量、身體狀況而有所不同，不同的人生階段必須配合不同的營養需求調整飲食內容。

**【活動二】飲食習慣自我檢視 20'**

(一)教師說明處於快速成長階段的青少年，應攝取均衡且充足的營養，才能提供身體生長發育所需。

(二)教師配合課本第 77 頁內容，請學生依據自己最近一週的飲食情形作答，再和同學分享自我檢視的結果。

(三)教師鼓勵學生針對「飲食習慣自我檢視」的結果，提出改善的方法。

(四)重點歸納：檢討自己的飲食習慣並設法改善。

### 【活動三】買菜遊戲 10'

(一)教師將全班分為 4 組，第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。

(二)教師步行於行間，邊走邊說「今天我要買『大白菜』……」，因第一組的關鍵詞是「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下；如果教師說「接著，我要買『吳郭魚』……」，則第三組要站起來說「海鮮」再坐下。

(三)教師也可以繼續說要買高麗菜、蛤蜊、秋刀魚、牛肉、蝦、蘋果、番茄等其他食物，讓每位學生都有參與的機會。

(四)重點歸納：生鮮食物是人們每日三餐主要的食物來源，應均衡攝取。

### 【活動四】精挑細選我最行 30'

(一)教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。

(二)教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。

(三)教師配合食物圖片或實物，說明選購各類食物的注意事項。

#### 1.全穀雜糧類

- (1)穀類：挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。
- (2)根莖類：挑選地瓜、馬鈴薯、芋頭等根莖類時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。
- (3)選購小包裝食材時，應注意標示及製造日期。

#### 2.海鮮類

- (1)魚：新鮮的魚肉質堅實、眼睛明亮、魚腮鮮紅、魚鱗不易脫落。
- (2)蝦：新鮮的蝦外表具鮮明的光澤，也沒有腐敗的臭味或異味。
- (3)貝殼類：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。

3.水果類：應選擇果皮完整、顏色鮮豔、水分多、無腐爛、無壓傷或破裂者。

4.蛋類：應選擇蛋殼表面粗糙、無破損或裂痕者。

5.肉類：購買肉類時，應選擇有冷藏設備並出示電宰證明的肉鋪，或具有 CAS 優良肉品標誌者。

#### 6.蔬菜類

- (1)根莖類：應選擇表皮光滑完整、沒有皺縮或腐爛者。
- (2)葉菜類：應選擇葉面鮮嫩無凋萎、無斑痕者。
- (3)瓜類：應選擇結實完整、蒂頭不乾枯者。



(四)重點歸納：選購食物的過程應多注意，以確保食物的營養價值、安全衛生無虞。

#### 【活動五】食材處理 20'

(一)教師請學生依據課前的觀察，發表家人處理食材的方法。

(二)教師說明海鮮類、肉類購買後，應儘早處理，避免食材變質，蔬果類購買後則可以先用報紙包裹，放在冰箱保鮮，食用前再清洗。

(三)教師配合課本第 80 頁說明食材的處理方式：

- 1.海鮮類：清洗瀝乾後裝在容器內，並放入冰箱保鮮；貝殼類應先刷洗外殼，並等待充分吐沙後再料理。
- 2.肉類：取用當次烹調所需的分量後，其餘可用封口塑膠袋依每次的用量分裝，並攤平放入冷凍庫保鮮。若要解凍，最好將肉品放在冷藏室解凍，這種解凍方式比較不會破壞肉質，細菌也不易孳生。
- 3.葉菜類：先除去外層葉片，再剝開內葉清洗。清洗後離水再切分，營養才不會在清洗時流失。
- 4.水果類：除了清水沖洗之外，最好同時以軟毛刷輕刷外皮，以減少農藥殘留。

(四)重點歸納：買回來的食物經過分類處理和清洗，可以避免營養流失、確保食用的安全，料理時可以更輕鬆、快速。

#### 【活動六】好菜下鍋 20'

(一)教師說明烹調食物時，長時間、高溫的處理方式會破壞食物的營養價值，應盡量採用蒸、煮、涼拌等方式，且調味不宜太鹹、太甜或太油。

(二)師生共同檢視下列食物的烹調方式是否符合健康烹調的原則：

- 1.滷肉：不符合，因為太油、太鹹，且高溫、長時間燉煮已破壞食材的營養價值。
- 2.炸雞：不符合，因為高溫容易讓蛋白質變性，而且太油。
- 3.清蒸魚：符合，因為營養豐富，且以蒸煮的方式烹調，熱量較低。
- 4.燙青菜：符合，因為少油、少糖、少鹽且多纖維。

(三)重點歸納：遵循健康烹調的原則，才能吃出健康與活力。

#### 【活動七】異國風情 20'

(一)教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等地的飲食特色，引導學生了解面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗且入境隨俗，以免失禮。

- 1.印度人用手指將米飯搓揉成球狀，再送入口中。用餐時只可以使用右手，絕對不可用左手接觸食物，尤其是別人的食物。
- 2.法國人重視用餐禮儀，且十分講究排場及上菜的次序；法國盛產葡萄酒，用餐時多以紅酒

搭配紅肉，白酒搭配雞肉或海鮮。

3. 泰國人用餐時習慣使用湯匙和叉子，先以叉子將飯撥入湯匙再送入口中，刀子絕對不可以帶上餐桌；喜歡酸、甜、辣等口味較重的食物，經常使用辣椒、咖哩、魚露、蝦醬、椰奶來調味。
4. 日本人的一餐飯食包括一碗飯、一碗湯、兩道或三道配菜，配菜越多樣，表示排場越體面；吃麵時，會將麵條吸入口發出很大的聲音，表示麵食很美味。
5. 中東地區的人大多信奉伊斯蘭教，所以不吃豬肉，且用餐時忌諱交談，因為他們認為邊吃邊交談是對真神阿拉的不敬。

(二)教師請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色，可鼓勵學生以動態表演的方式來呈現。

(三)重點歸納：了解不同國家的飲食文化，建立國際化的飲食觀。

#### 【活動八】用餐禮儀 20'

(一)教師向學生說明在外用餐時，要表現正確且合宜的禮儀，才能留給別人良好的印象。

(二)教師配合課本第 84 頁的情境圖，請學生討論、指出不合宜的用餐禮儀，並發表正確的做法。

(三)接著，教師拿出事先準備好的西餐餐具，配合餐具說明西餐的基本用餐禮儀，包括：座位、儀態、餐具、進食方式、禁忌等。

(四)教師協助學生進行分組演練，並於行列間巡視適時給予指導；最後，教師評選出最正確的組別給予鼓勵，透過練習，讓學生反省與檢視自己的用餐禮儀。

(五)重點歸納：表現正確且合宜的用餐禮儀，才不會貽笑大方。

#### 教學資源

1. 教師事先請學生觀察並記錄自己最近一週的飲食情形。
2. 教師事先準備食物的圖片或實物。
3. 教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。
4. 師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。
5. 教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。

#### 網站資源

1. 健康九九網站：癌症防治主題館——癌症專文  
<http://health99.hpa.gov.tw/Box2/Cancer/newsDetail.aspx?IDNo=825>
2. 衛生福利部國民健康署——國民飲食指標 12 項原則  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=167&pid=8365>
3. 行政院衛生福利部中央健康保險署  
<http://www.nhi.gov.tw>
4. 行政院衛生福利部疾病管制署

<http://www.cdc.gov.tw>

5.董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw>

關鍵字

營養,需求量,飲食習慣,食材,挑選,處理,烹調,異國飲食

# 國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元六教案

單元、活動名稱	
單元六 搶救地球 第 1 課 生病的地球	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元六
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。	
能力指標、重大議題	
7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	
評量要點	
觀察 發表 實踐	
教學活動	
英語學習	<p><b>【英語句型練習】</b></p> <p>◎ A: What's the problem of our earth?            A: Heat wave, drought, forest fire, rainstorm, flood and blizzard happen everywhere in the world nowadays so much more frequently than before.            B: Apparently, they all have something to do with the global warming.</p> <p><b>【英語單字片語】</b></p> <p>earth 地球            heat wave 熱浪            drought 乾旱            forest fire 森林大火            rainstorm 暴雨            flood 水患            blizzard 暴雪</p>

frequently 頻繁地  
apparently 明顯的  
have something to do with 和什麼有關  
global warming 地球暖化

**【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?)

**【活動一】環境偵查員 20'**

- (一) 教師向學生展示有關環境污染的實例，接著，請學生分享課前觀察到的社區環境問題，並詢問學生是否喜歡自己所居住的社區及其原因。
- (二) 教師以課本內容為例，透過故事主角珮珮的觀察，向學生說明環境污染無所不在，生活中潛藏的環境污染會影響居民的健康。
- (三) 教師請學生發表課前訪談家人的結果，針對過去與現在的社區環境差異提出看法。
- (四) 教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活當中，影響著我們的健康，唯有從自身做起，才能確實減少環境污染的危害。
- (五) 重點歸納：環境污染潛藏在我們的生活中，教師宜引導學生從觀察周遭的環境開始，進一步促使學生主動關心並珍惜自己所居住的生活環境。

## 【活動二】汙染會影響我嗎？10'

(一)教師引導學生思考環境汙染問題與自身的關係，並詢問學生：

- 1.你可能因為水汙染而一輩子不吃魚嗎？
- 2.除了魚之外，其他食物也可能受到汙染，光靠不吃不喝能解決問題嗎？
- 3.噪音及空氣受到汙染時，能夠以環境隔絕的方式避免受害嗎？

(二)教師歸納說明，環境汙染與我們的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須想辦法解決環境汙染的問題。

(三)教師徵求自願者上臺發表社區遭受環境汙染的情況和感想，並詢問學生：「你喜歡這樣的環境嗎？為什麼？」，鼓勵學生自由發表。

(四)重點歸納：了解人與環境息息相關，並認識各種汙染問題對健康和環境的影響。

## 【活動三】環保糾察隊 10'

(一)教師詢問學生：發現住家附近有環境汙染的情形時，應該怎麼做才能解決問題，並保護居民的健康呢？

(二)教師說明環境汙染事件的解決方法：

- 1.撥打 0800-066-666 公害陳情專線，向環保署或當地的環保局檢舉。
- 2.利用環保署「公害陳情網路受理系統」(<http://ww3.epa.gov.tw>)填寫汙染資訊進行通報。

(三)重點歸納：對於環境汙染不能視而不見，我們應該主動採取行動，為環境保護盡一份心力。

## 教學資源

- 1.教師事先蒐集環境汙染的實例。
- 2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染的資料。
- 3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。

## 網站資源

- 1.環保署「公害陳情網路受理系統」<http://ww3.epa.gov.tw>
- 2.行政院環境保護署 Eco Life 清淨家園顧厝邊綠色生活網  
<http://ecolife.epa.gov.tw>
- 3.行政院環境保護署噪音管制資訊網  
<http://ncs.epa.gov.tw>
- 4.行政院環境保護署空氣品質改善維護資訊網  
<http://air.epa.gov.tw>
- 5.行政院環境保護署空氣品質監測網  
<http://taqm.epa.gov.tw>
- 6.高雄市環保局噪音防制網  
<http://noise.ksepb.gov.tw>

7.臺灣環境資訊中心

<http://e-info.org.tw>

8.大新水噹噹網站

<http://163.26.170.15/contest/water/index0.htm>

關鍵字

環境汙染,社區,學校,環保署,公害陳情網路受理系統,公害陳情專線,環保局,通報

單元、活動名稱	
單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)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"> <li>1.察覺並了解水汙染的問題。</li> <li>2.分析水汙染對環境與健康的影響。</li> <li>3.學習規畫解決水汙染的行動。</li> <li>4.舉例改善水汙染的方法。</li> <li>5.實行節省水資源的行動。</li> <li>6.察覺並了解噪音汙染的問題。</li> <li>7.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。</li> <li>8.舉例改善噪音汙染的方法。</li> <li>9.察覺並了解空氣汙染的問題。</li> <li>10.分析空氣汙染對健康與環境的影響。</li> <li>11.舉例改善空氣汙染的方法。</li> <li>12.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。</li> <li>13.願意參與社區的環保活動。</li> </ol>	
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>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>	
評量要點	
發表 實踐 鑑賞 問答 操作	



英語學習

**【英語句型練習】**

- ◎A: What are the biggest environmental pollutions in modern society?  
B: Water pollution, noise pollution, and air pollution are most prominent.
- ◎ A: What are the main sources that pollute water?  
B: Domestic sewage, industrial waste, agricultural effluent, livestock wastewater and dumping garbage into river are the main sources of water pollution.
- ◎ A: What are the bad effects caused by noise pollution upon our health?  
B :We may have a dizziness, a headache, shortness of breath, irritated feeling and even hearing loss under a long period of noise over 70 decibels.
- ◎ A: How can we reduce air pollution?  
B: Taking public transportation and planting more trees can help to improve air quality.

**【英語單字片語】**

environmental pollution 環境汙染  
modern society 現代社會  
water pollution 水汙染  
noise pollution 噪音汙染  
air pollution 空氣汙染  
prominent 顯著的  
domestic sewage 家庭汙水  
industrial waste 工業廢水  
agricultural effluent 農業廢水  
livestock wastewater 畜牧業廢水  
dumping garbage 傾倒垃圾  
main sources 主要來源  
bad effect 不好的影響  
dizziness 暈眩  
shortness of breath 呼吸急促  
irritated feeling 心情煩躁  
period 期間  
decibel 分貝  
reduce 降低  
public transportation 大眾運輸  
improve 改善

**【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】是誰汙染了水？15'**

- (一)教師將全班分成 4 組，請學生以接龍的方式，說出一天中會用到水的時機，接著，請學生回想家中停水的經驗，並發表無水可用會對生活造成哪些影響。
- (二)教師強調水對生活的重要性，並透過乾淨與受汙染河川的照片或圖片，說明河川正因為人類的活動而遭受破壞；教師亦可視教學狀況播放水汙染的影片，加強學生的學習效果。
- (三)教師請學生依據課前所蒐集的水汙染報導或資料，發表可能造成水汙染的原因，例如：
- 1.家庭汙水：包括洗衣用水、廚房用水、衛浴用水等，未經汙水下水道直接排入河川。
  - 2.工業廢水：工廠排放的廢水未經妥善處理，直接排入河川。
  - 3.農牧業廢水：農藥、化學肥料流入河川；畜牧業中動物的排泄物流入河川。
  - 4.垃圾滲出水：垃圾傾倒在河川地，並滲漏出水，造成汙水流入河川。
  - 5.油輪擱淺漏油。
  - 6.山坡地濫墾、濫伐、濫建、濫葬，再加上颱風、豪雨等天氣變化，可能造成土石流，將垃圾、泥沙等沖入河川。
- (四)師生共同討論水汙染對環境及健康的影響，例如：物種滅絕危機、水中所含的重金屬危害人體健康（例如：鎘汙染導致痛痛病、汞中毒造成水俣病、砷汙染導致烏腳病等）。

(五)重點歸納：體會水的重要性，了解造成水污染的原因，並知道水污染對環境及人體健康的影響。

### 【活動二】淨水計畫 15'

(一)教師以課本第 125 頁「學校水溝阻塞、發臭」為例，帶領學生擬定解決水污染的計畫，步驟如下：

- 1.發現污染問題。
- 2.蒐集資料。
- 3.列出解決方法。
- 4.擬定行動計畫。
- 5.評估計畫成果。

(二)教師將全班分成 4 組，每組選擇一個水污染問題，例如：在河邊烤肉造成垃圾滿地、家庭清潔劑使用過量等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。

(三)重點歸納：想要擁有乾淨的水資源，必須先從自身做起，面對水污染問題時，應思考解決的方法並付諸行動。

### 【活動三】減汙行動 10'

(一)教師向學生說明：日常生活中，如果每個人都能盡自己的一份心力，藉由一些小動作和好習慣，就可以減少水資源的浪費，並避免水污染發生。

(二)師生共同討論「水污染防制方法」、「節水妙招」。

1.水污染防制方法：

- (1)在廚房水槽加裝過濾食物殘渣的濾網。
- (2)使用有環保標章的清潔劑。
- (3)不在水庫的集水區活動。
- (4)野外活動後，記得將垃圾帶走。

2.節水妙招：

- (1)重複使用家庭用水，例如：洗米、洗菜水可以拿來澆花、洗碗盤。
- (2)家中馬桶加裝水量控制器，以節省用水。
- (3)洗澡改盆浴為淋浴。
- (4)隨手關緊水龍頭，避免浪費水資源。

(三)重點歸納：透過討論，讓學生體認到只要願意在日常生活中採取簡單的行動，就能減少水污染、節省水資源。

### 【活動四】聲音體驗營 20'

(一)教師播放事前準備好的各種聲音，請學生聆聽後發表喜歡和不喜歡的聲音，並說明理由。

(二)教師向學生說明，「噪音」是一種令人感到不舒服的聲音，例如：工地施工聲、喇叭聲、房屋整修聲、宣傳車的擴音器聲、防盜器的鳴聲、民俗慶典活動聲等，並請學生回想身處噪音環境時，身心有哪些感受與反應。

(三)教師說明聲音對人體生理及心理上的影響：

- 1.通常音量小於 50 分貝時，會讓人覺得舒適、寧靜、注意力集中，並且感到心情愉快。
- 2.音量大於 70 分貝以上時，會出現以下狀況：
  - (1)神經系統受損，產生頭昏、頭痛、出冷汗、雙手發抖的症狀。
  - (2)消化系統方面出現食慾不振、腹痛的現象。
  - (3)呼吸急促、聽力受損、閱讀思考能力降低等。

(四)教師搭配課本第 129 頁說明各類活動的噪音值，使學生透過舉例學習簡易判斷音量大小的方法。

(五)重點歸納：體驗聲音帶來的感受，了解噪音的來源，以及噪音對人體的危害。

#### 【活動五】防制噪音我也行 20'

(一)教師請學生發表家中、社區或學校裡有哪些噪音來源？這些噪音帶來什麼樣的感受？

(二)教師以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱卡拉 OK」為例，帶領學生思考改善噪音污染的方法。

(三)教師將全班同學分成 4 組，每組選擇一個社區噪音污染問題，例如：家中電器老舊聲響過大、婚喪喜慶時燃放鞭炮、寵物吠叫等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。

(四)教師向學生歸納說明改善噪音的方法：

- 1.自己：平時應注意電視和音響的音量；說話時輕聲細語；演奏樂器時注意時間，避免打擾鄰居安寧；不在晚上製造音量過大的聲響；不在室內進行跳繩或拍球等會產生震動及噪音的活動；適時管制寵物吠叫時的音量。
- 2.家人：唱歌時控制音量；裝潢前先通知鄰居；不要在清晨或夜晚敲打；聲響太大的舊家電應換新；婚喪喜慶時，隨時注意擴音器的音量是否過大，並避免燃放鞭炮。

(五)重點歸納：噪音有害身心健康，應從自身做起，減少製造噪音。

#### 【活動六】空氣污染小百科 20'

(一)教師請學生依據課前所蒐集的空氣污染報導或資料，進行分享與討論，並鼓勵學生發表印象深刻的事件和心得。

(二)教師配合課本第 132 頁說明造成空氣污染的原因，並展示空氣污染的照片或圖片，加強學生的學習效果。

- 1.工廠排放的廢氣。
- 2.營建施工揚起的粉塵。
- 3.露天燃燒紙錢、垃圾和稻草。
- 4.汽、機車排放的廢氣。
- 5.吸菸的煙霧。

(三)教師向學生說明空氣汙染不限於室外，室內的空氣也會受到汙染。我們每天約有 80~90%的時間處於室內環境中，如果室內不通風，汙染物就容易蓄積而導致室內空氣品質惡化。

(四)教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源，並歸納說明如下：

- 1.室外空氣汙染源：交通運輸、工商活動所產生的空氣汙染物，藉由自然通風或機械通風進入室內，對室內空氣品質造成影響。
- 2.室內燃燒源：瓦斯爐、電爐、暖爐、壁爐等設備，藉由燃燒木材、煤、油、瓦斯等產生一氧化碳、一氧化氮及二氧化氮。
- 3.建材：容易產生甲醛等揮發性有機物及石棉，對健康造成威脅。
- 4.油漆及塗料：容易產生甲醛等揮發性有機物。
- 5.辦公室事務機：主要產生臭氧。
- 6.清潔產品：殺蟲劑、特殊清潔劑、髮膠、油漆、立可白等用品，容易產生甲醛等揮發性有機物。
- 7.生物性汙染物：潮溼且不常清潔打掃的地方容易孳生黴菌、霉、真菌、細菌、病毒、塵蟎等生物。
- 8.人類活動及其他：人類呼吸產生二氧化碳、吸菸、室內盆栽植物產生的花粉、人體或寵物掉落的毛髮、體垢及皮屑等，都會造成空氣的汙染。

(五)教師請學生閱讀課本第 132 頁，並說明空氣汙染對人體健康和環境造成的負面影響，例如：

- 1.刺激呼吸道，導致慢性肺部疾病。
- 2.胸悶、咳嗽、眼睛刺痛。
- 3.二手菸影響呼吸、心臟、血管系統，還會損害胎兒健康。
- 4.阻礙植物吸收陽光。

(六)重點歸納：了解造成空氣汙染的原因，並認識其對人體健康和環境的影響。

#### 【活動七】健康深呼吸 20'

(一)教師說明空氣汙染對環境和健康的危害越來越嚴重，為了維護呼吸清新空氣的權利，我們應採取減少空氣汙染的行動。

(二)師生共同討論減少空氣汙染的方法，例如：

- 1.看到或聞到工廠排放黑煙或異味氣體時，可以向環保署或當地的環保局檢舉。
- 2.在馬路上發現烏賊車時，可以向環保署或當地的環保局檢舉，也可以上烏賊車檢舉網站 (<http://polcar.epa.gov.tw>) 檢舉。

- 3.避免使用殺蟲劑。
- 4.多搭乘大眾運輸工具。
- 5.種植綠色植物。
- 6.規勸家人戒菸。

(三)重點歸納：採取行動減少空氣汙染，以降低空氣汙染對環境及健康的危害。

#### 【活動八】減碳好決定 20'

(一)教師詢問學生是否曾在報紙、廣播或氣象報導中，看到或聽到「AQI」這個英文縮寫，並說明「AQI」就是「空氣品質指標」，AQI 的數值越大，表示空氣中的懸浮微粒越多，對健康的危害也越嚴重。

(二)教師向學生說明，為了維護良好的空氣品質，我們必須在日常生活中落實環保且有益健康的行動。

(三)教師說明做決定的步驟：

- 1.先確定你必須做決定。
- 2.列出所有可能的選擇。
- 3.列出所有選項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？好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的、符合家庭、學校和社會規範的。

(四)教師請學生閱讀課本第 135 頁，並依其情境引導學生練習做決定的技巧。

(五)重點歸納：運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。

#### 【活動九】社區總動員 20'

(一)教師說明個人的力量有限，但若集結社區的力量，養成參與社區環保行動的習慣，將能產生更大的行動力。

(二)教師將全班分成 4 組，每組針對曾經參與、聽過或看過別人做的社區環保行動進行討論，並思考這樣的行動對環境有什麼幫助？請各組推派代表上臺發表。

(三)教師配合課本內容，並以事先蒐集的報導或資料作為補充，歸納說明「社區環保行動」，例如：

- 1.參與淨灘、淨山、淨河、淨溪活動，以實際的清理垃圾行動，有效減少水汙染。
- 2.參與社區植樹活動，積極種樹且認養樹木，好好照顧它，不但能淨化空氣，也能使社區綠意盎然。
- 3.與社區居民定期整頓居家環境，清理垃圾、空瓶罐、廣告傳單、狗大便、菸蒂等，維持環境整潔。

4.定期舉辦社區跳蚤市場，將家中用不到的物品與他人分享，達到資源再利用和垃圾減量的目的。

(四)重點歸納：拯救地球環境應從愛護自己的社區開始，一起參與社區的環保活動或計畫，充分表現攜手做環保的行動力，共同營造美麗的家園。

#### 教學資源

- 1.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。
- 2.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。
- 3.教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。
- 4.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。
- 5.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。

#### 網站資源

- 1.公共電視：我們的島——源水汙染地圖  
<https://www.youtube.com/watch?v=XTlBWH7nbbA>
- 2.行政院環境保護署水質保護網  
<https://water.epa.gov.tw/>
- 3.行政院環境保護署噪音管制資訊網 <http://ncs.epa.gov.tw>
- 4.高雄市環保局噪音防制網 <http://noise.ksepb.gov.tw>
- 6.烏賊車檢舉網站 <http://polcar.epa.gov.tw>
- 7.行政院環境保護署空氣品質改善維護資訊網 <http://air.epa.gov.tw>
- 8.行政院環境保護署空氣品質監測網 <http://taqm.epa.gov.tw>
- 9.大新水噹噹網站 <http://163.26.170.15/contest/water/index0.htm>
- 10.臺灣環境資訊中心 <http://e-info.org.tw>
- 11.維基百科——空氣汙染  
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%A9%BA%E6%B0%A3%E6%B1%A1%E6%9F%93>

#### 關鍵字

水汙染,噪音汙染,空氣汙染,節水,防制,環保標章,AQI,減碳

# 國小健康與體育領域第十冊(5 下)單元七教案

單元、活動名稱	
單元七 老化與健康 第 1 課 關懷老年人	
資料來源	
版別	康軒
領域 冊別	健康與體育領域第十冊(5 下)單元七
教學時間	
3 節(120 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解老年期的飲食保健方法。</li> <li>2.運用均衡飲食的觀念，評估老年人菜單的設計。</li> <li>3.以具體行動表達對老年人的關愛。</li> <li>4.學習照顧年邁的長輩。</li> <li>5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。</li> </ol>	
能力指標、重大議題	
<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</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>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</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>	
評量要點	
發表 問答	
教學活動	
英 語 學 習	<p>【英語句型練習】</p> <p>◎A: What kind of diet is good for old man's health?</p> <p>B: Food rich in cellulose and protein is good for the elder but food rich in salt and fat are bad for them.</p> <p>◎ A: How can we take care of the elder well?</p> <p>B: This question should be discussed under some aspects including psychological</p>



aspect, safety aspect, medical treatment, sports, diet, sleep, dressing, elderly action and so on....

◎A :What are the good manners to communicate with elders?

B: There are five principles we should master when we communicate with the elders.

B: And they are more listening, slowing down talking, avoiding argument, making the best of tools and body language to communicate with.

### 【英語單字片語】

make an appointment 掛號

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】

休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)

書收起來 (Pack up your book.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

不要發呆 (Don't wander off on your own.)

不要製造噪音 (Don't make any noise.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

### 【回饋用語】

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

### 【口令用語】

照順序排好 (Put them in order.) 、垃圾撿起來 (Pick up the garbage.) 、

不要亂丟垃圾 (Don't litter.)

### 【問候用語】

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

### 【活動一】老年期的飲食保健 20'

- (一)教師說明臺灣老年人所占的人口比例越來越高，俗話說「家有一老，如有一寶」，如果希望家中的長輩長壽又健康，最根本的方法就是從飲食保健做起。
- (二)教師請學生分享課前觀察或訪問家人的結果、訪問後的感想，並補充說明：邁入老年期後，人體的許多功能會退化，對於營養的需求除了少油、少鹽、少糖之外，還應針對老年期的生理和心理狀況，適時調整飲食內容，才能讓老年人吃出健康與長壽。
- (三)教師配合課本第 140 頁說明準備老年人飲食時的注意事項，例如：蔬菜煮軟一些、根莖類切成小丁、肉類處理成絞肉等，並請學生發表自己的看法。
- (四)重點歸納：只要多一份關心與體貼，就可以讓家中的長輩多一分營養與健康。

### 【活動二】飲食設計巧思量 20'

- (一)教師配合課本內容提出假設情境，並詢問學生「如果家中來了年邁的長輩，應該準備哪些食物招待他們呢？」，請學生自由發表。
- (二)教師請學生依據課本第 141 頁的菜單示例，師生共同檢核小杉一家人所設計的菜單是否符合「老年人的健康飲食原則」：
- 1.多吃富含纖維質的食物。
  - 2.吃新鮮的食物，避免攝取鹽分含量高的加工食品。
  - 3.以豆類製品取代部分動物性蛋白質。
  - 4.減少食物中的油脂量。
  - 5.少量多餐。
  - 6.吃容易咀嚼、吞嚥的食物。
- (三)教師補充說明，老年人的食物應以柔軟、清淡為主，烹調時應避免油炸與油煎，多利用蒸、煮、燉的方式。
- (四)重點歸納：運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計是否符合老年期的健康飲食原則，關懷家中老年人的飲食。

### 【活動三】快樂銀髮族 20'

- (一)教師請學生分組表演短劇，每組 5 分鐘，表演內容主要為關懷老年人的做法，主題分別是「運動」、「就診及用藥」、「安全」、「心理」等方面。
- (二)表演結束後，全班共同推舉出最佳劇情、最佳劇本、最佳男演員、最佳女演員、最佳導演、最佳造型等獎項。

(三)師生依據話劇內容共同討論「如何增進對老年人的照顧」，教師適時補充說明。

(四)重點歸納：老年人的生理與代謝狀況都會開始退化，非常需要家人的關懷與體諒。

#### 【活動四】體貼小幫手 20'

(一)教師說明每個人都會變老，和樂的家庭氣氛對老年人的健康有很大的幫助。由於老年人的身體功能逐漸退化，所以在生活照顧上必須注意下列事項：

- 1.飲食方面：老年人會出現牙齒鬆動、口水分泌減少的現象，影響對食物的消化與吸收，所以，老年人的飲食應少量多餐、以清淡為宜，避免食用油炸和刺激性的食物。
- 2.睡眠方面：老年人不易入睡且容易醒來，家人在夜間活動時應輕聲細語，避免製造噪音。
- 3.穿著方面：老年人對溫度的敏感度較差，家人可以視天氣的變化，適時提醒他們增減衣物。
- 4.行動方面：老年人行動遲緩且骨質較鬆脆，平日除了應多補充鈣質之外，可由家人隨時陪伴在側並小心行動，避免跌倒造成骨折。
- 5.心理方面：多關心老年人，陪伴他們聊天，讓他們不覺得孤獨、寂寞。
- 6.安全方面：家中浴室地面應保持乾燥，並加強房間照明，走道不堆放雜物。
- 7.就診及用藥方面：陪伴老年人定期接受健康檢查，並留意他們是否遵照醫師或藥師的指示用藥。
- 8.運動方面：鼓勵老年人養成規律的運動習慣，也可以陪伴他們一起進行不會太激烈又能促進心肺功能的運動，例如：健走、慢跑等。

(二)教師請學生思考並發表下列事項：

- 1.描述老年人的生活情形，例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。
- 2.說一說，你曾經幫助老年人什麼事？
- 3.想一想，你還可以為他們做哪些事？

(三)重點歸納：了解如何照顧年邁的長輩。

#### 【活動五】溝通零距離 40'

(一)教師詢問學生是否有與爺爺、奶奶或其他老年人溝通的經驗，並說明老化現象可能造成彼此之間溝通上的阻礙，因此在與老年人溝通時，應注意以下幾點：

- 1.多傾聽：大多數老年人喜歡表達，所以最好讓他們暢所欲言，多給他們一些時間，讓他們可以慢慢的講，我們應該做的是聆聽而不是搶話說。
- 2.給予充足的反應時間：老年人可能行走不便、思考時間較久、說話緩慢，互動時，可以留給他多一些反應的時間，視他的反應再繼續。
- 3.避免發生爭執：溝通是雙向的，各持己見會造成溝通上的障礙，先退一步去同理對方的感受，再慢慢的溝通會比較恰當。
- 4.善用肢體輔助表達：老年人的聽力大多不佳，因此，談話時，可以站在老年人的面前，方便他們看嘴型輔助理解。
- 5.善用物品幫助表達：老年人若有聽力、表達或行動上的障礙，我們可以試著利用具體的物

品輔助理解，例如：指著物品問「您指的是這個嗎？」，而回應的方式則可以請他們點頭或搖頭。

(二)教師說明與老年人溝通時，應該運用同理心站在他們的立場上思考，將我們的反應放慢，或許一開始會有挫折，覺得與爺爺、奶奶無法溝通，但是多嘗試幾次並把握溝通的原則後，便會覺得他們其實很可愛。

(三)重點歸納：了解老年人的身心特性，並把握與老年人溝通時的原則，便可以成功減少與老年人之間的代溝。

#### 教學資源

- 1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食是否符合老年期的營養需求。
- 2.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。
- 3.教師請學生觀察家中成員與老年人的相處情形。

#### 網站資源

- 1.行政院衛生福利部中央健康保險署  
<http://www.nhi.gov.tw>
- 2.行政院衛生福利部疾病管制署  
<http://www.cdc.gov.tw>
- 3.董氏基金會——食品營養特區 <http://nutri.jtf.org.tw>

#### 關鍵字

老年人,飲食,保健,健康飲食,原則,照護,溝通,老化

單元、活動名稱	
單元七 老化與健康 第2課 健康檢查	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)單元七
教學時間	
2節(80分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2.定期接受健康檢查。 3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。 4.說出致癌的可能原因。 5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症發生的機會。	
能力指標、重大議題	
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。 【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	
發表 討論 自評	
教學活動	
英語學習	<b>【英語句型練習】</b> ◎A:I did a health examination in a hospital last week. B:What are the items you did for health examination? A:They included hight, weight, eyesight, oral examination, urinalysis and so on.... ◎A:What are the factors that cause cancer? B:They are genes, some dangerous causes of caner, for examples, smoking, alcohol, areca nut, drugs and ultraviolet rays of sunlight and so on.... <b>【英語單字片語】</b> health examination 健康檢查 hight 身高 weight 體重 eyesight 視力 oral examination 口腔檢查

urinalysis 尿液檢查  
factor 因子  
cause 導致  
gene 基因  
ultraviolet ray 紫外線  
sunlight 陽光

**【指導語】**

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

**【回饋用語】**

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

**【口令用語】**

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

**【問候用語】**

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

**【活動一】健康檢查 20'**

(一) 教師請學生發表曾經做過的健康檢查項目，並說明「健康檢查」的意義及重要性：

1. 「健康檢查」指的是一個人覺得沒有生病的情況下，經由專業人員運用科學方法所進行的身體檢查。
2. 「健康檢查」是一種積極的身體保健方法。
3. 進行「健康檢查」可以得知生長發育的情形及身體的健康狀況，還能早期發現輕微的缺點或疾病，以便早期矯治或處理。

(二) 教師說明不同人生階段需要著重的健康檢查項目不同，應依年齡針對不同的疾病進行篩檢，請學生分享家人曾經做過的健康檢查項目。

(三) 重點歸納：不同的人生階段會進行不同的健康檢查項目，定期的接受健康檢查可以及時發現疾病，以利早期發現，早期治療。

### 【活動二】缺點矯治 20'

- (一)教師搭配課本第 147、148 頁，帶領學生思考「健康檢查結果不佳時，應該如何改進」。
- (二)教師將全班分成四組，並請學生針對「健康檢查結果出現問題」的情況進行討論，尋求解決改進的方法，每組派代表上臺報告討論的結果：
- 1.量體重時，發現自己過重。
  - 2.量體重時，發現自己過輕。
  - 3.視力檢查結果不佳。
  - 4.有齲齒問題。
  - 5.發現感染蟯蟲。
- (三)教師向學生歸納說明，健康檢查可以幫助我們儘早發現身體所發出的警訊，並協助我們及時矯正不健康的生活態度。
- (四)重點歸納：當健康檢查發現問題時，必須儘早矯正缺點或改善生活習慣。

### 【活動三】認識癌症 20'

- (一)教師請學生發表課前查閱國人十大死因及癌症死因排行榜的結果與感想。
- (二)教師請學生提出有關癌症的各種疑問，藉此澄清學生對癌症的錯誤觀念，並搭配課本第 149 頁補充說明定期健康檢查與癌症防治的關係，例如：
- 1.「乳房 X 光攝影檢查」可以篩檢乳癌。
  - 2.「子宮頸抹片檢查」可以篩檢子宮頸癌。
  - 3.「糞便潛血檢查」可以篩檢大腸癌。
  - 4.「口腔黏膜檢查」可以篩檢口腔癌。
- (三)教師配合課本第 150 頁說明致癌的可能原因，包括：
- 1.遺傳基因：少數癌症具有家族遺傳的傾向，例如：黑色素癌、乳癌、卵巢癌及大腸癌等；如果有近親罹患癌症，應告知醫師並做相關的檢查，才能及早發現，及時治療。
  - 2.致癌因子：可能的致癌因子非常多，例如：長時間接觸化學物質可能會造成人體內細胞的變化，像是菸品容易導致肺癌；檳榔容易導致口腔癌；過量的酒精會增加罹患口腔癌、食道癌和咽喉癌的機率；而高脂肪的食品則容易造成大腸癌或直腸癌。
  - 3.其他危險因子：像是長時間接觸陽光中的紫外線或其他高溫物質，可能導致皮膚癌。
- (四)重點歸納：「癌症」雖居國人十大死因的首位，但只要能早期發現，早期治療，癌症並非絕症，還是可能成功治癒。

### 【活動四】防癌從生活做起 20'

- (一)教師請學生分組討論「如何預防癌症發生」，並推派代表上臺報告討論結果。

(二)教師根據各組討論結果，將預防癌症的方法統整為「飲食」、「運動」、「情緒」、「日常作息」、「健康檢查」等方面，並加以補充說明。

(三)教師配合課本第 151 頁內容，請學生找出自己和家人生活型態中的致癌因子，例如：嚼檳榔、吸菸、酗酒、常吃炭烤、醃漬或油炸食物、常吃黃麴毒素含量高的食物、常吃遭到重金屬污染的貝類或海鮮、體重過重或過輕、缺乏運動習慣、經常熬夜、生活緊張、壓力過大等，並請學生分享檢視的結果，提醒學生和家人共同討論改進的計畫。

(四)重點歸納：大多數的癌症都可以預防，養成健康的生活型態，定期接受健康檢查，可以有效降低癌症發生的機率。

#### 教學資源

- 1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。
- 2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。
- 3.教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。

#### 網站資源

- 1.董氏基金會——食品營養特區：體重控制  
<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=284&cid=916>
- 2.衛生福利部國民健康署健康九九網站——健康專欄  
<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=20&DS=1-Article>
- 3.健康九九網站：癌症防治主題館——癌症專文  
<http://health99.hpa.gov.tw/Box2/Cancer/newsDetail.aspx?IDNo=824>
- 4.行政院衛生福利部中央健康保險署  
<http://www.nhi.gov.tw>
- 5.行政院衛生福利部疾病管制署  
<http://www.cdc.gov.tw>

#### 關鍵字

健康檢查,保健,積極,疾病,篩檢,健康問題,癌症,致癌



## 單元二

### 【英語句型練習】

◎A:I am so sorry to break your new toy.

B:It's ok. That happened because I didn't put it in order.

◎A:I am kind of annoyed that I hardly hit a ball.

B:I am sorry. I think it would improve if you allow me to practice a bit more.

### 【英語單字片語】

break 弄壞

happen 發生

put in order 放定位

annoyed 惱怒

hardly 幾乎不

improve 改進

allow 允許

a bit more 多一點點

### 【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】

早安(Good morning)、午安(Good afternoon)、再見(Good bye) 【指導語】

## 單元四

### 【英語句型練習】

◎A: How many stages can be divided for everyone's whole life, teacher? .

B:There seven stages, and they are infasncy stage, childhood stage, adolescence stage, early adulthood stage, midlife stage, mature adulthood, and late adulthood stage.

◎A:How can I grow taller, teacher?

B:Balanced nutrition, regular exercise habits, adequate rest and sleep are most important for your growth.

**【英語單字片語】**

stage 階段  
divide 分割  
infancy 嬰兒期  
childhood 童年期  
adolescence 青少年 青春期  
midlife 中年  
adulthood 成年期  
mature 成熟的  
grow 成長  
balanced nutrition 均衡營養  
regular exercise 規律的運動  
adequate rest and sleep 充分的休息和睡眠

**【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)

單元六

**【英語句型練習】**

- ◎A: What are the biggest environmental pollutions in modern society?  
B: Water pollution, noise pollution, and air pollution are most prominent.
- ◎A: What are the main sources that pollute water?  
B: Domestic sewage, industrial waste, agricultural effluent, livestock wastewater

and dumping garbage into river are the main sources of water pollution.

◎ A: What are the bad effects caused by noise pollution upon our health?

B: We may have a dizziness, a headache, shortness of breath, irritated feeling and even hearing loss under a long period of noise over 70 decibels.

◎ A: How can we reduce air pollution?

B: Taking public transportation and planting more trees can help to improve air quality.

### 【英語單字片語】

environmental pollution 環境汙染

modern society 現代社會

water pollution 水汙染

noise pollution 噪音汙染

air pollution 空氣汙染

prominent 顯著的

domestic sewage 家庭汙水

industrial waste 工業廢水

agricultural effluent 農業廢水

livestock wastewater 畜牧業廢水

dumping garbage 傾倒垃圾

main sources 主要來源

bad effect 不好的影響

dizziness 暈眩

shortness of breath 呼吸急促

irritated feeling 心情煩躁

period 期間

decibel 分貝

reduce 降低

public transportation 大眾運輸

improve 改善

### 【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.)

## 單元七

### 【英語單字片語】

make an appointment 掛號

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】

休息三分鐘 (You may have 3-minute break.)

書收起來 (Pack up your book.)

把椅子靠攏 (Push your chair in.)

不要發呆 (Don't wander off on your own.)

不要製造噪音(Don't make any noise.)

桌子對齊 (Straighten your desk.)

### 【回饋用語】

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

**【口令用語】**

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

**【問候用語】**

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