

| | | | | |
|---|------------------------------|--|------|--------------|
| 領域/科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 王淑玲 |
| 實施年級 | 六 | | 總節數 | 共 1 節，40 分鐘 |
| 單元名稱 | 6-1 遠離酒害 | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 核心素養 | A1 身心素質與自我精進 |
| | 學習內容 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 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。 | | |
| | 所融入之學習重點 | 1. 能了解酒駕的罰則 2. 能婉拒飲酒的邀約 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | 性別體驗教育 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | | | |
| 教材來源 | 翰林六上健康與體育課本及自編教材 | | | |
| 教學設備/資源 | 教用版電子教科書、電腦、投影機 | | | |
| 學習目標 | | | | |
| 1. 能說明酒精對人體的影響。 2. 能說明了解酒駕的罰則。 3. 能拒絕飲酒邀約。 | | | | |
| 教學活動設計 | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | Language Learning | of | 備註 |
| 單元六、健康焦點新聞 Health News Headlines 6-1 遠離酒害 Say No to Alcohol 活動一：討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 Discussion about Alcohol 1. 教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？ * Have you heard the story or read the | 15 | Alcohol 酒精 Say no to alcohol 向酒說不 Drunk driving 酒駕 | | |

| | | | |
|---|--------------------|--|--|
| <p>news about drunk driving?</p> <p><u>I' ve heard the story that</u> four good friends went to the restaurant and drank some wine. They drove the car home but had the car accident on their way home.</p> <p>* What would happen when a person drinks and drives?</p> <p><u>When a person drinks and drives,</u> his response to the emergency will be delayed and it becomes hard to respond to the accident quickly.</p> <p>* What happens after a drunk driving accident?</p> <p>Deaths and injuries <u>happen after a drunk driving accident.</u></p> <p>2. 教師說明酒精對人體的影響。</p> <p>* What does alcohol do to your body?</p> <p>It makes us <u>slow in the reaction,</u> <u>lose of coordination,</u> and <u>unable to concentrate.</u></p> <p>3. 教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。</p> <p>* Punishment for drunk driving is strict.</p> <p>* You could be fined or go to jail.</p> <p>* Don' t drink and drive.</p> <p>活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能</p> <p>Building up Refusal Skills</p> <p>1. 教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？另外針對家庭中有嗜酒的家人，要如何進行勸誡呢？</p> <p>* You can easily say no to alcohol.</p> <p>2. 請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約及勸誡家人的方式。</p> <p>* What can you do?</p> <p>3. 請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。</p> | <p>20</p> <p>5</p> | <p>Traffic accident 交通事故</p> <p>Be fined 被罰錢 Go to jail 去坐牢 Don' t drink and drive. 喝酒不開車，開車不喝酒</p> <p>In trouble 有麻煩了</p> | <p>能說明酒精對人體的影響。</p> <p>能說明了解酒駕的罰則。</p> <p>能拒絕飲酒邀約。</p> |
|---|--------------------|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| * You can take an honest or humorous approach. 4. 教師進行講評並給予鼓勵。 | | | |
|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|-----------------|---|-------------|--|
| 領域/科目 | | 健康與體育 | 設計者 | 林志豪 呂佳融 |
| 實施年級 | | 六 | 總節數 | 共 1 節，40 分鐘 |
| 單元名稱 | | 6-2 防毒沾身 | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 核心素養 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 |
| | 學習內容 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 | | |
| | 所融入之學習重點 | 1. 了解毒品種類及分級。 2. 了解毒品對我們身體的影響。 3. 了解拒絕毒品的方式。 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | | | | |
| 教材來源 | | 翰林六上健康與體育課本及自編教材 | | |
| 教學設備/資源 | | 教用版電子教科書、電腦、投影機 | | |
| 學習目標 | | | | |
| 1. 認識毒品的危害。 2. 能分析接觸毒品的原因和場合。 3. 知道如何預防及拒絕毒品。 | | | | |
| 教學活動設計 | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | 時間 | Language of Learning of 備註 |

| | | | |
|---|----|--|---------------------|
| <p>第一節課</p> <p>活動一、對毒品的了解 What do you know about drugs ?</p> <p>■ 老師詢問學生，學校前陣子進行過毒品宣導講座，學生對於毒品有何認識？</p> <p>短片欣賞 毒字這條路-搖搖搖搖到奈何橋</p> <p>■ 學生分享毒品對我們的危害。</p> <p>■ 你認識它們嗎？ What is it ? It is _____ .</p> <p>利用圖片讓學生認識常見毒品的樣貌。</p> | 8 | <p>drugs</p> <p>What do you know about _____ ?</p> | <p>能了解毒品對我們的危害。</p> |
| <p>活動二、 毒品的危害The harm of drugs</p> <p>1. 詢問學生有看過毒品的新聞嗎？</p> <p>Have you read the news about drugs ?</p> | 3 | <p>Have you read the _____ about _____ ?</p> | |
| <p>活動三、毒品的分級/種類</p> <p>■ 讓學生了解毒品分級。</p> <p>What are the levels of drugs?</p> <p>說明毒品分級方式，讓學生了解，讓學生了解毒品是依據。醫療和成癮性的原則去訂定分類標準。</p> <p>1. 第一級：禁止醫療使用，高成癮性之麻醉藥品，惟古柯鹼、鴉片、嗎啡除外。</p> <p>2. 第二級：禁止醫療使用之影響精神藥品，或成癮性較第一級為低之麻醉藥品，惟 大麻除外。</p> <p>3. 第三級：醫療上使用，且成癮性較第二級為低之麻醉藥品，或醫療上使用，國內 有濫用之虞之影響精神藥品。</p> <p>4. 第四級：濫用性較第三級為低之影響精神藥品，或有管制必要之前驅化學物質。</p> <p>■ 常見的藥物濫用種類其作用</p> <p>Common types of drug abuse and their effects.</p> <p>以中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑分類，並以分類的方式加以說明，讓學生了解毒品對其身體的影響。</p> <p>■ 中樞神經抑制劑</p> <p>1. 強力膠、電子菸、K他命、FM2，皆屬於這一類的毒品。</p> | 20 | <p>level</p> <p>電子菸E-cigarette</p> | <p>能說出常見毒品的分類。</p> |

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| <p>2. K他命，說明對青少年的毒品濫用屬於首位，並對身體造成副作用。</p> <p>3. FM2，屬於強效安眠藥，常被不當使用，藥廠為了避免濫用和犯罪，將藥丸顏色做了更改，入水後顏色也會變化。 短片欣賞 在一杯飲料中下藥的速度？</p> <p>4. 預防遭到FM2危害的方法 不要請朋友幫你(妳)看飲料 Be sure to keep the drink by yourself. 一定要自己打開飲料 Be sure to open the drink by yourself. 不接受任何人給你(妳)的飲料 Be careful of the drink from others. 儘可能點有蓋密封的飲料 Be careful of unsealed drinks. 特別小心朋友的朋友 Be careful of friends' friends.</p> <p>活動四、毒品包裝花樣百出 Drugs are packed in a tricky way. 利用圖片使學生了解市面上的毒品，並不會以原來的樣貌出現，已經變化成符合大眾化，讓人可以接收的包裝，吸引大家去購買，並躲避警檢的查緝。</p> <p>■拒絕毒品五招式 Five ways to refuse drugs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一招、直接拒絕法 (Just say no)：堅定且大聲拒絕。 2. 第二招、遠離現場法(Walk away)：找藉口逃離現場。 3. 第三招、轉移話題法(Change the subject)：將話題轉到其他地方。 4. 第四招、自我解嘲法(Use humor)：藉由嘲笑自己拒絕使用。 5. 第五招、友誼勸服法(Show your concern)：委婉勸導朋友也不要使用。 | <p>4</p> <p>5</p> | <p>K他命Ketamine</p> <p>1. BE sure to ____ 2. Be careful of _____</p> <p>直接拒絕法 (Just say no) 遠離現場法 (Walk away) 轉移話題法 (Change the subject) 自我解嘲法(Use humor) 友誼勸服法 (Show your conce)</p> | <p>能說出K他命和FM2的副作用及影響。</p> <p>能說出拒絕毒品五招式。</p> |
|---|-------------------|--|--|

試教成果：(非必要項目)

參考資料：(若有請列出)

- 藥物濫用防治宣導網 <http://www.stm.org.tw/ecc/A012/flash/home.htm>
- 反毒大本營 <http://antidrug.moj.gov.tw/>
- 教育部紫錐花運動 <http://enc.moe.edu.tw/>

| | | | | |
|--|------------------------------|--|------|--------------|
| 領域/科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 許如瑩 |
| 實施年級 | 六 | | 總節數 | 共 1 節，40 分鐘 |
| 單元名稱 | 6-3 壓力調適 | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 核心素養 | A1 身心素質與自我精進 |
| | 學習內容 | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 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。 | | |
| | 所融入之學習重點 | 1. 能在生活中運用屬於自己的壓力調適方法 2. 能正確練習深呼吸 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | 性別體驗教育 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | | | |
| 教材來源 | 翰林六上健康與體育課本及自編教材 | | | |
| 教學設備/資源 | 教用版電子教科書、電腦、投影機 | | | |
| 學習目標 | | | | |
| 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。 | | | | |
| 教學活動設計 | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | Language Learning | of | 備註 |
| 單元六、健康焦點新聞 Health News Headlines 壓力調適 活動一：區分正面與負面想法 ■說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的 | 10 | think positive think negative | | |

| | | | |
|--|----|------------------------------------|--|
| <p>行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。</p> <p>■搶答遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解搶答遊戲活動規則。 2. 老師逐題念出想法，由學生判斷是正面或負面想法。 <p>■請學生想想自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？</p> <p>■教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Think positive! 2. You can change your thinking to reduce the stress. | 5 | reduce the stress | |
| <p>活動二：探討抒解壓力的方式</p> <p>■說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。 Learn to relax.</p> | 10 | Relax | |
| <p>■面對壓力或緊張時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆身心的效果。</p> <p>Let' s take a deep breath.</p> | 5 | Let' s take a deep breath. | |
| <p>■請學生共同討論說出適當的抒壓方式。</p> <p>What can you do?</p> <p>I can _____ .</p> <ul style="list-style-type: none"> do exercise have a good sleep talk to someone do something I like. | 10 | What can you do? You can ____ . | |
| <p>■總結：面對生活中必定會有的壓力，我們都要學習運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。</p> | | I can manage and reduce my stress. | |

| | | | | |
|--|----------|---|---|------------------------------|
| 領域/科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 林志豪、呂佳融 |
| 實施年級 | 六 | | 總節數 | 共 1 節，40 分鐘 |
| 單元名稱 | 6-4 急救須知 | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 核心素養 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 |
| | 學習內容 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 | | |
| | 所融入之學習重點 | 1. 能了解一氧化碳對人體造成的影響 2. 能對一氧化碳中毒採取預防措施及處理。 | | |
| 與其他領域/科目的連結 | | | | |
| 教材來源 | | 翰林六上健康與體育課本及自編教材 | | |
| 教學設備/資源 | | 教用版電子教科書、電腦、投影機 | | |
| 學習目標 | | | | |
| 1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。 | | | | |
| 教學活動設計 | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 時間 | Language of Learning | 備註 |
| 活動一、何謂一氧化碳 What is CO ? ■ 觀賞<u>一氧化碳物理性質和毒性</u>，引起學生動機。 影片觀賞： <u>一氧化碳物理性質和毒性</u> ■ 看完影片後，提問學生二氧化碳和一氧化碳有何不同?讓學生可以說出兩者的差異性，提升對一氧化碳的了解。 ■ 說明一氧化碳產生的原理後，詢問學生一氧化碳在生活中甚麼情況下會產生，讓學生思考後回答。 ■ 講解一氧化碳的特性，及對人的身體所造成的化學變化及影響。 | | 5分 10分 | 火災(fire disaster) 熱水器(water heater) 燃燒瓦斯(gas) 引擎(engine) 無色 colorless 無臭 Odorless 無味 Tasteless 無刺激性 Non-irritating | |
| 活動二、一氧化碳中毒 | | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>■ 一氧化碳中毒不等於瓦斯中毒，一般都被新聞報導給誤導，兩者是相同的，讓學生釐清瓦斯和一氧化碳不同。</p> <p>■ 我們可以從身體反應症狀，去分辨是否中毒，進而提早發現提早處理。</p> <p>■ 讓學生了解暴露在一氧化碳下，濃度的多寡，對身體的影響，且身體顯現出來的狀況。</p> <p>■ 藉由統計圖讓學生理解一氧化碳事故發生的原因比例，引導學生去思考為什麼發生？如何去避免事故的發生？</p> <p>活動三、一氧化碳中毒急救處理</p> <p>■ 教師引導學生思考並發表：當遇到一氧化碳中毒時，應該做甚麼樣的處理，What can we do ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立即打開門窗，使空氣流通 2. 不要碰觸室內任何家電開關 3. 將中毒者移到通風處，鬆解衣物，並抬高下顎。 4. 若已無呼吸，應立即施以人工呼吸 5. 若已無心跳，應立即施以心肺復甦術 6. 盡速撥打 119 求助 <p>活動四、如何防治一氧化碳中毒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要保持環境的「通風」 ventilation 2. 要使用安全的「品牌」 brand 3. 要注意安全的「安裝」 Install 4. 要注意平時的「檢修」 examination 5. 要提高「警覺」、時時「關心」家人和朋友。 | <p>20 分</p> <p>5 分</p> <p>10</p> | <p>頭暈Dizziness 頭痛 Headache 全身乏力Weary 意識模糊 Confusion 感覺遲鈍Feel dull 呼吸困難Difficulty breathing 昏迷coma</p> <p>1. BE sure to _____</p> <p>打開窗戶open the window 保持呼吸道暢通open their airways 讓他們躺下來lay the person on their back Call 119 盡快送醫Send to the hospital as soon as possible</p> <p>Be careful of _____</p> <p>通風ventilation 品牌 brand 安裝 Install 檢修 examination</p> <p>關心 care</p> | |
| <p>試教成果：(非必要項目)</p> | | | |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>■ 內政部消防署全球資訊網 http://www.nfa.gov.tw/</p> | | | |