

## 新泰國小健康領域雙語課程教案

領域/科目		健康與體育	設計者	健康雙語團隊
實施年級		六年級	總節數	共 6 節，240 分鐘
單元名稱		第六單元 健康飲食生活 Food and Health		
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	<b>核心素養</b>	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-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。
	<b>學習內容</b>	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
	<b>所融入之學習重點</b>	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		
<b>與其他領域的連結</b>				
<b>教材來源</b>		翰林六下健康與體育課本及自編教材		
<b>教學設備/資源</b>		教用版電子教科書、電腦、投影機		
<b>學習目標</b>				
1.能了解不同人生階段所需營養，能正確閱讀食品的营养成分表，成為食品選擇的一種依據。 2.學生能知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒，並知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出不同食物的正確儲存方式，進而檢視家中處理和保存食物的方式。 4.知道發生食物梗塞時的症狀與急救處理方法。				

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	Language of Learning	備註
<p>單元六健康飲食生活</p> <p>■認識不同營養成分： 教師展示幾個營養品照片，協助學生從中提取觀察重點，並詢問學生：</p> <p>1. 這些營養品有哪些特別強調的營養成分？ 2. 個別營養品的目標對象為何？為何要區分？</p> <p>Child、Adult (male、female) 成年人 the elderly</p> <p>■人生各階段的健康需求</p> <p>1. 教師展示各人生階段。 Child、teenager、the middle-aged、the elderly</p> <p>2. 學生分小組討論，發表自己和家人正處於哪個人生階段？準備完成學習單。</p> <p>3. 小組共同閱讀課本上各階段的人生需求，共同討論在健康方面分別要注意那些事項？</p> <p>■統整</p> <p>1. 不管是處在哪個人生階段，有哪些共同須遵守的生活習慣？ 2. 關心自己和家人的健康，調整生活習慣來符合健康需求。</p> <p>=====第一節課結束=====</p>	<p>12</p> <p>20</p> <p>8</p>	<p>Adult</p> <p>Male</p> <p>Female</p> <p>the elderly</p> <p>Children</p> <p>Teenager</p> <p>the middle-aged</p> <p>the elderly</p>	<p>口頭發表</p>

教學活動內容及實施方式	時間	Language of Learning	備註
<p>■觀察與紀錄食品的營養標示</p> <p>1.教師準備數種食物，學生分組觀察食品標示。</p> <p>○ long-life milk    ○ sports drinks</p> <p>○ Cola    ○ Juice    ○soymilk ○chocolate</p> <p>2.小組共同觀察品名、有效期限、成分、重量、廠商資料以及填入營養標示。</p> <p>3.常見營養標示</p> <p>Calories 卡路里、</p> <p>Protein 蛋白質、</p> <p>Calcium 鈣質、</p> <p>Sugar 糖、</p> <p>Sodium 鈉、</p> <p>Fiber 纖維、</p> <p>Fats 脂肪</p> <p>“Good” unsaturated fats 好的不飽和脂肪</p> <p>Saturated fats 飽和脂肪</p> <p>“Bad” fats — trans fats 壞的反式脂肪</p> <p>Vitamin 維他命(A、B、D、E、K、C)</p>	20	<p><b>Nutrition</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b></p>	<p>學習單 (A3 大小) 每組一張</p>
<p>■營養標示計算方式</p> <p>認識「每一份量」概念。</p> <p>小組成員共同練習各項營養與熱量的計算方式，吃完眼前這一份食物，你會得到那些營養與熱量？</p> <p><b>Calories、Calcium、Fats</b></p> <p><b>Sugar、Sodium、trans fats</b></p>	15	<p><b>Per serving</b></p> <p><b>Calories</b></p> <p><b>Calcium</b></p> <p><b>Sugar</b></p> <p><b>Sodium</b></p> <p><b>Fats</b></p> <p><b>trans fats</b></p>	
<p>■課後學習單</p> <p>教師說明：請學生利用這週時間紀錄一項自己吃的食品，紀錄要點包含，這項食品的營養標示以及你所攝取到的各項營養成分。</p> <p>=====第二節課結束=====</p>	5		<p>學習單 (A4 大小) 每人一張</p>





教學活動內容及實施方式	時間	Language of Learning	備註
<p><b>活動四、食品衛生</b></p> <p>■我們吃任何東西前都會先做清潔，不管是手部的清潔或是食物的清潔，都跟食品衛生有關，食品衛生不良會引起食物中毒。</p> <p>★食物中毒的症狀：</p> <p>nausea 噁心</p> <p>diarrhea 拉肚子</p> <p>stomachache 肚子痛</p> <p>headache 頭痛</p> <p>fever 發燒</p> <p>dizziness 頭暈</p> <p>■討論：如果遇到食物中毒該怎麼辦？何時該就醫？</p> <p>■觀看影片” Food safety in seconds”</p> <p><b>活動五、食物保存</b></p> <p>■教師說明食物處理與保存的四個原則：</p> <p>Clean：工作檯面與用具清潔、手部清潔。</p> <p>Seperate：生熟食分開，使用不同器具處理。</p> <p>Cook：烹煮食物超過 70 度殺死有害細菌。</p> <p>Chill：適當的冷藏食物阻止有害細菌增加。</p> <p>■觀看影片「冰箱僅能減緩細菌生長速度」。</p> <p>■統整： 教師請學生一起統整本堂課學過的預防食品中毒原則，以關心自己與家人的健康</p> <p>=====第五節課結束=====</p>	<p>16</p> <p>16</p> <p>8</p>	<p><b>food poisoning</b></p> <p><b>stomachache</b></p> <p><b>vomit</b></p> <p><b>diarrhea</b></p> <p><b>headache</b></p> <p><b>What do you do when you have food poisoning?</b></p> <p><b>How can we keep food safe and clean?</b></p> <p><b>We can_____.</b></p> <p><b>Clean</b></p> <p><b>Seperate</b></p> <p><b>Cook</b></p> <p><b>Chill</b></p> <p><b>What’s wrong with it?</b></p> <p><b>We don’t_____very well.</b></p>	

教學活動內容及實施方式	時間	Language of Learning	備註
<p><b>活動一、食物梗塞</b></p> <p>■教師詢問學生是否曾經吃東西被噎到? 都是如何處理噎到的狀況?請學生發表。</p> <p>■詢問學生通常都是吃到甚麼東西容易噎到? 請學生發表。</p> <p>■教師統整：若食物卡在食道壁就有可能帶來嚴重後果，常見症狀會隨著異物卡住的位置而有不同，如果卡在食道，會出現吞嚥困難、喉嚨有明顯異物感等症狀。</p> <p><b>活動二、食物梗塞症狀</b></p> <p>■被異物卡道是甚麼樣的感覺，請學生回答?</p> <p>■異物卡進喉嚨症狀</p> <p>★食道： 吞嚥疼痛、異物感、流口水、嘔吐、吐血等症狀。</p> <p>★氣管或呼吸道其他位置： 急性呼吸窘迫、有嘶吼聲、費力地呼吸、或完全無法呼吸、咳嗽、喘鳴等症狀。</p> <p>■異物卡進喉嚨常發生在誰身上? 請學生思考並發表。</p> <p>★2歲到學齡前的兒童</p> <p>★吞嚥功能退化的老人</p> <p>★成人</p> <p>■異物卡進喉嚨常見原因?請學生發表。</p> <p>★成人：吃太快、吃飯不專心、吃太大口。</p> <p>★老人：隨著年齡增加，吞嚥功能下滑，就會增加異物卡進食道的風險。</p> <p>★兒童：兒童的扁桃腺相對於口腔比例較大，口咽部相對較小，常見兒童誤食花生、硬幣、鈕扣和玩具零件等。</p>	<p>5</p> <p>20</p>	<p><b>Have you ever choked on something you eat?</b> <b>(是否曾經吃東西被噎到)</b></p> <p><b>choke 噎住</b></p> <p><b>fish bone 魚刺</b></p> <p><b>dribble 流口水</b></p> <p><b>throw up 嘔吐</b></p> <p><b>peanuts 花生</b></p> <p><b>jelly 果凍</b></p> <p><b>coins 硬幣</b></p> <p><b>Button 鈕扣</b></p>	

教學活動內容及實施方式	時間	Language of Learning	備註
<p><b>活動三、食物梗塞急救方式</b></p> <p>■ 觀看影片</p> <p>■ 輕度梗塞處理 此時患者仍有呼吸，並會激烈咳嗽，鼓勵患者彎腰低頭，用力咳嗽，將異物咳出，切勿拍背。</p> <p>■ 重度梗塞處理 (哈姆立克法) 患者多半在進食中，或異物掉入，突然不能說話，不能呼吸，不能咳嗽，臉色發紫。 讓學生依影片中的流程將哈姆立克法的步驟擺放正確位置。</p> <p>★ 清醒者的急救法 詢問患者「你是否哽到了？」，如果患者點頭，且徵得同意，立即施以哈姆立克法急救。</p> <p>1. 腹部擠壓法 (1) 站在患者背後。 (2) 環腰抱住患者。 (3) 一手握拳，一手再環抱拳，虎口朝內。 (4) 在患者上腹部(肚臍以上，胸骨劍突以下)朝內上方連續壓擠五次，力量要夠。 (5) 反覆施行，直到異物排出或患者昏迷為止。</p> <p>2. 胸部擠壓法： 肥胖者或懷孕末期孕婦使用此法，位置為兩乳頭連線中間的胸骨處。</p> <p>3. 自救法： 若自己哽到，無人相助時，可握拳，或利用平坦、堅固的椅背、桌椅、欄杆、水槽、流理台邊緣，自行於肚臍稍上方的腹部做快速用力的擠壓，將異物排出。</p> <p>★ 昏迷者的急救法： 讓患者安全仰臥地上並求救(撥打 119)</p> <p>===== 第六節課結束 =====</p>	15	DO you choked ?	<p>影片 “新北市政府 消防局_哈姆 立克急救法 “</p>