

二年級 健康與體育領域 下學期教學課程設計（第二單元）

主題/單元名稱	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」	設計者	柯人瑜、唐佳雯、鄧永慧
實施年級	二年級下學期	節數	1節課（每節45分鐘）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題		
領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		
學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
學習內容	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		
學習目標	一、認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 二、覺察並關懷自己與家人的健康狀況。		
教學資源	一、相關電子設備、慢性病(心血管疾病)教學投影片。 二、各單元之學習單。		
相關英文單字	Stroke 腦中風 Hemorrhagic stroke 出血性腦中風 Ischemic stroke 缺血性腦中風 Clots 凝塊 Buildup 積聚 Artery 動脈		

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

引起動機(學習目標一，教學 5 分鐘)

一、先由 backstroke 這個英文單字讓同學猜猜是什麼意思，加深同學對 stroke 這個單字的印象。

腦中風 Stroke (學習目標一、二，教學 40 分鐘)

一、教師請學生閱讀課本第 48 頁的故事，講解腦中風的案例。複習上週介紹的高血壓，引入高血壓導致腦中風的情況。

二、教師說明大腦是人體的指揮中心，控制人體的所有活動，腦細胞一旦受損就幾乎無法復原。而腦中風主要分成二種，分別是「出血性中風」Hemorrhagic stroke 及「缺血性中風」Ischemic stroke，並說明形成原因及差異。講解結束，請同學舉手表決，哪個腦中風的危險性、死亡率較高。

	出血性中風 Hemorrhagic stroke	缺血性中風 Ischemic stroke
成因	由於腦部狹小的血管無法承受血壓而破裂，血液流入腦組織，形成血塊、壓迫腦組織。	血液中的血栓流經狹窄處，堵塞血管，導致腦組織壞死和功能失調。

三、教師說明腦中風的症狀：可能引發肢體癱瘓、語言障礙等暫時性或永久性的影響，最終造成病患與家人生活中的不便和負擔。因此，高血壓或心臟病的病人，平時應該多注意腦中風病發前的徵兆，並把握發病 3 小時內緊急救治，掌握黃金治療 3 小時才能將傷害降到最低。

四、教師介紹「腦中風的前兆 FAST」，並說明中風病患的照顧與復健都很困難。

Face	Arm	Speech	Time
臉部看起來不對稱	手臂一側無法舉起	言語突然說話不清	立刻撥打 119 就醫

五、進行填字活動:

教師發下填字活動學習單(附件一)，題目則以投影片顯示出來(附件二)，同學填完整張學習單，並回答正確答案可加分。藉此加深腦中風的相關資訊及相關英文。

【第一節結束】

45 分鐘

(附件一):填字活動學習單

一、填字遊戲

Lower blood pressure 降低血壓

Exercise 運動

Diabetes 糖尿病

Face 臉

Speech 講話

Lose weight 減肥

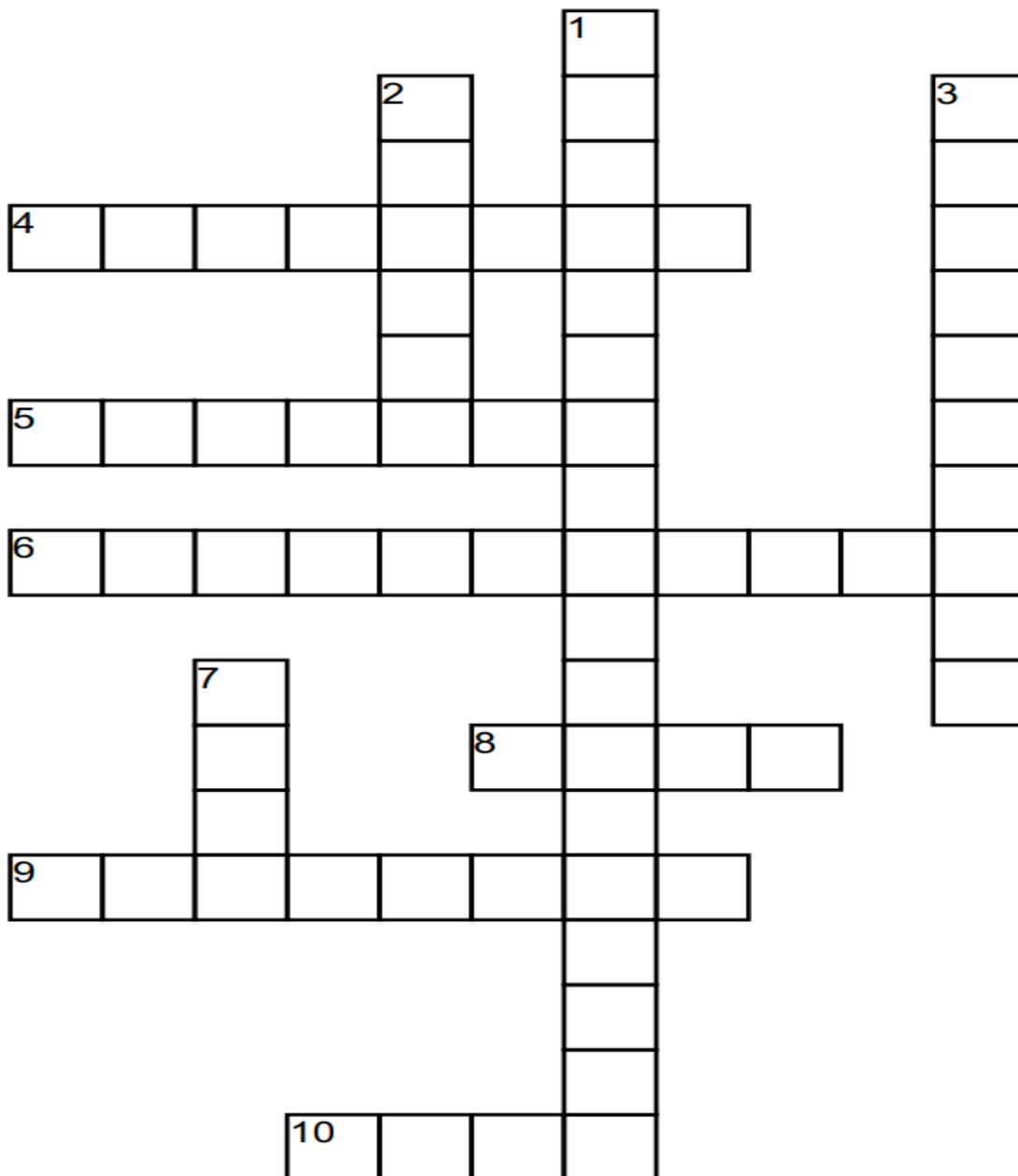
Alcohol (減少)飲酒

Quit smoking 戒菸

Arms 手臂

Time 時間

Prevent stroke



(附件二)填字遊戲題目:

Down 1. Maintain normal blood pressure if possible. 如果可能的話，保持正常的血壓。

Down 2. Ask the person to speak. Is he or her speech slurred? 請對方講話，他講話時清楚嗎？

Down 3. While an ideal body mass index (BMI) is 25 or less. 理想身體質量指數 (BMI) 為 25 或以下。

Across 4. Keep your blood sugar under control. 控制血糖。

Across 5. Don't drink alcohol or do it in moderation. 不要飲酒或適量飲酒。

Across 9. Exercise at a moderate intensity at least five days a week. 每周至少五天以中等強度運動。

Across 6. If you don't do that, it'll increase the amount of clots buildup in the arteries. 如果你不做，它會增加動脈中的血塊堆積量。

Down 7. Call 119 right away at the first sign of a stroke. 出現中風的一個症狀，請立即撥打 119 叫救護車。

Across 8. Ask the person to raise their arms. Is one arm feel weak? 請對方做出舉起手臂的動作，是否有一隻手無力的狀況。

Across 10. Ask the person to smile, Is one side of the face drooping? 請對方做微笑動作，但臉的一側是否有下垂狀況？

答案:

Prevent stroke

