

# 僑仁國小 109 學年度上學期英語融入健康課程架構與教案

## 《LIVE 康樂行》

### 二年級英語融入健康課程之教學設計~單元二 生活保健有一套 第二課照顧我的身體

主題名稱	Live 康樂行	教學設計者	何侷聰、賴美靜
教學對象	二年級共 6 班	教學節次	第 2 節/共 3 節
核心素養			
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
總綱		領綱	
A1 身心素質與自我精進		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。	
英語學習重點			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Unit 2-2: Wipe away your sweat. Drink more water. Keep a healthy habit. Wear shoes that fit (and dry.) Don't hold your pee. May I go to the bathroom?</li> </ul>			
學習表現		學習內容	
1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習		Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	
教學總目標			
1. 學生能夠聽懂教師使用的英語 2. 學生能夠完成教師指派的任務 3. 學生能以正確的方式回應教師指令			
節次	教學活動	評量方式	學習目標與英語學習重點
第 11-13 週	單元小主題：照顧我的身體 <b>第一節【引起動機】 營隊老師的兩大煩惱</b> 1. 營隊老師發現學生運動後沒有擦汗多喝水的習慣，而且不合腳的鞋穿著運動。	分組報告 作品展覽 參與討論 實務操作	學習目標 1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習

	<p><b>【發展活動 Part I】運動後的好習慣</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：運動後流了好多汗，你會怎麼做呢？</li> <li>2. 教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣： <ol style="list-style-type: none"> <li>①用毛巾把身體的汗擦乾淨。</li> <li>②到更衣室或廁所換上乾淨的衣服。</li> <li>③喝水補充水分。</li> </ol> </li> <li>3. 教師說明：大量流汗後，記得擦乾汗、更換衣物，讓身體乾淨清爽，才不會有臭味。</li> <li>4. 澄清運動後喝運動飲料比喝水好的迷思。一天的喝水量要多少呢？配合學習單解釋第一部分，最低喝水量是體重 x 30cc 等，下一節課進行討論。</li> <li>5. 歸納：運動流汗後，要做到擦汗、更衣和補充水分的好習慣。</li> </ol> <p><b>【發展活動 Part II】穿鞋好習慣</b></p> <p>(一)教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鞋子不合腳：容易磨破腳部皮膚，讓腳受傷。</li> <li>2. 鞋底紋路已經磨平：鞋底紋路磨平則鞋子失去止滑性，容易滑倒受傷。</li> <li>3. 鞋子溼了沒晾乾：容易造成腳臭。</li> </ol> <p>(二)教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要選擇合腳的鞋。</li> <li>2. 穿鞋底紋路清楚的鞋子，可以防止滑倒。</li> <li>3. 保持鞋子乾燥，不穿溼的鞋。</li> </ol> <p>(三)重點歸納：正確的穿鞋習慣可以保護雙腳。</p> <p><b>【綜合活動】喝水量的多寡？</b></p> <p>老師提問為何前一節講眼耳鼻急救站，這一堂課卻講運動多喝水？猜一猜身體最大的器官是什麼？皮膚，所以我們要照顧好皮膚，從流汗後喝水開始。老師播放影片” The importance of water” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MDR1H0fOXOA">https://www.youtube.com/watch?v=MDR1H0fOXOA</a>，說明水分是健康飲食之一。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師讓學生依照體重計算喝水量。體重 x 30cc 是每日建議的喝水量（先完成學習單第一部份，以便下一節課進行不憋尿討論）。</li> </ol>	<p>態度檢核 課堂問答 觀察記錄</p>	<p>慣。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。</li> <li>3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。</li> <li>4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。</li> <li>5. 養成正確的穿鞋習慣。</li> <li>6. 認識不憋尿的重要性。</li> <li>7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。</li> <li>8. 願意養成不憋尿的健康習慣。</li> </ol> <p><b>英語學習重點</b></p> <p>(一) 默契語：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● T: Guess what?</li> <li>● Ss: What?</li> <li>● Any questions?</li> <li>● Any ideas?</li> <li>● Any comments?</li> </ul> <p>(二) 課程內容相關之英語詞彙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skin</li> <li>● Shoes</li> <li>● Is it healthy or unhealthy?</li> <li>● Wipe away your sweat</li> <li>● Drink more water.</li> </ul>
--	---	-------------------------------	--

## 此次入校輔導的公開課

### 第二節【引起動機】我的健康日記（不憋尿篇）

1. 營隊老師請孩子提供困惱的健康問題：醫生說我常常憋尿，身體會不舒服。
2. 老師提問：剛才下課有完成上廁所和喝水的孩子舉手，為何這兩件事是下課優先完成的事情？

### 【發展活動】憋尿問題大

1. 教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。
2. 觀察身體結構圖找出身體中儲存尿的器官。
  - ①觀看影片 Is it bad to hold your pee?  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ze4Qmpq48AQ> 說明憋尿對泌尿系統造成的傷害：滋生細菌，引起發炎，尿尿會痛。
  - ②透過水球模擬膀胱(bladder)的實驗，說明長期憋尿對膀胱肌肉鬆弛，引發失控(尿失禁)。
  - ③歸納：Don' t hold your pee. Go to the bathroom.
3. 教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考如何解決憋尿的問題。
  - ①在「學校」想上廁所時
    - (1)上課時想上廁所，不好意思說。(解決方法：不要覺得不好意思，舉手報告老師，老師一定會同意。)
    - (2)下課只想著玩，忘記上廁所。(解決方法：下課時，先上過廁所再玩。)
  - ①在「公共場所」想上廁所時
    - (1)廁所又髒又臭不敢上，或排隊上廁所的人很多。(解決方法：可以試著找其他乾淨的廁所，例如：速食店裡的廁所。)
    - (2)廁所裡沒有衛生紙。(解決方法：出門時隨身攜帶衛生紙。)
4. 教師補充說明：
  - ①尿液儲存在膀胱，當膀胱裡累積約 200c. c. 的尿時，就會有尿意，身體裡的許多廢物都需要靠尿液排出體外。
  - ②憋尿會讓膀胱孳生細菌，引起發炎，尿尿時可能會痛。
  - ③正常尿液呈淺黃色或透明，尿液若呈深黃色

- Keep a healthy habit.
- Wear shoes that fit (and dry.)
- Don' t hold your pee.
- May I go to the bathroom?

代表體內水分不足，需適量補充。

5. 教師提醒學生想上廁所時要馬上去，而且不可以因為想少上廁所就不喝水，每天至少要喝6~8杯250c.c.的水，才足夠一天所需。
6. 教師鼓勵學生養成出門前先上廁所的習慣，並檢查是否隨身攜帶衛生紙。
7. 歸納：養成不憋尿的習慣。

### 【綜合活動】討論與評量

1. 學習單討論時間：兩兩一組討論3分後分享。  
Q1：今天你有憋尿嗎？如果有，請說出憋尿的原因。  
Q2：和同學討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方？把需要改進的問題和改進的方法寫下來。
2. Kahoot 遊戲評量：每排一組平板，每一題答完傳給下一次，離開位子視同棄權一次。表現最高分整組可以獲得氣球，回家進行實驗。

### 第三節 單元複習及評量

#### 【引起動機】7 Healthy Lifestyle Tips for Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=kVOjq9yCQ-k>

1. 教師提問：先猜一猜有哪些？
2. 看完影片後，Healthy is about mind and body.

#### 【發展活動】狀況題大拔河

1. 複習本單元第一課及第二課的重點，利用圖片，老師提問 What's wrong?，全班判斷問題，如 My eye hurts. 教師再提問 What can we do? 學生一人一組猜拳贏者回答，進行 tug of war 桌遊。
2. 學習單紙本評量10題。學生交換改，若改到的題錯：I have a question. 老師進行解題。

#### 【綜合活動】Kahoot: Healthy or Unhealthy

利用課本 P36-37 的圖片並外加數題，兩人一組 Healthy or Unhealthy 大考驗。



## Drink More Water

homework

一、請記錄你一天的喝水量和排尿的次數。

1. Date : \_\_\_\_\_ year \_\_\_\_\_ month \_\_\_\_\_ day

2. Weight : \_\_\_\_\_ kilograms (一公斤喝 30 c.c. 水)

3. 建議喝水量 : \_\_\_\_\_ c.c.

4. 實際喝水量 : \_\_\_\_\_ c.c.

5. 排尿的次數 : \_\_\_\_\_ 次

二、今天你有憋尿嗎？如果有，請寫下憋尿的原因。

---

---

三、和同學討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方？把需要改進的問題和改進的方法寫下來。

1. 需要改進的問題：

---

---

---

2. 改進的方法：

---

---