

# 彰化縣鹿江國際中小學 健康與體育領域教學活動設計

領域科目	健體領域/健康	設計者	尤彥閔
課程主題	香草與健康	總節數	2
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：參考網路資源彙整編擬）		
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	國中七年級
學生學習狀況分析	鹿江校園已初步規劃部分區域為香草植物園區，種植 60 餘種植物，學生初步有概略接觸，但還不明瞭香草植物的特性及運用，以及其休閒的功能。		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	1. 認知 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2. 情意 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3. 技能 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。 4. 行為 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。	
	學習內容	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	
學習目標	認知	認識校園香草植物及藥食同源之概念。	
	情意	表現出樂於接受各種健康生活型態的正向態度。	
	技能	運用香草植物於日常生活中，享受健康休閒生活。	
	行為	利用科技整合健康資訊與服務，落實健康促進行動。	
素養	領綱	<b>健體-J-B2</b> 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	
議題融入	<b>戶外教育 J3</b> 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園及國家風景區及國家森林公園等。		
教學策略	認知講述、實作品嚐、網路運用、分組報告		
教學設備／資源	投影機及布幕、筆電、擴音器、IPad、咖啡壺、咖啡杯、洗滌器皿、校園香草植物、餅乾食品		
參考資料	1. 親子天下 <a href="https://www.parenting.com.tw/article/5080069">https://www.parenting.com.tw/article/5080069</a> 2. 花蓮秧悅千禧度假酒店 <a href="https://solomo.xinmedia.com/taiwan/160970">https://solomo.xinmedia.com/taiwan/160970</a> 3. 雅聞香草植物工廠 <a href="https://www.arwin.com/store-detail/129">https://www.arwin.com/store-detail/129</a> 4. 台灣好食材 Fooding <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hcFG3rDCo90">https://www.youtube.com/watch?v=hcFG3rDCo90</a>		

教學活動內容及實施方式	教學資源	教學 評量
<p><b>【第一節】</b></p> <p><b>一、課前準備</b></p> <p>(一)教師-課程簡報製作、學生分組、咖啡壺、咖啡杯、洗滌器皿、校園香草植物之準備</p> <p>(二)學生-向教務組借用 iPad 每人 1 台</p> <p><b>二、準備活動 (5 分)</b></p> <p><b>引起動機：</b>香草初體驗—美麗的邂逅 讓學生品嚐「薄荷+甜菊」之滋味，喚起某知名口香糖之生活記憶。</p> <p><b>三、發展活動 (35 分)</b></p> <p>(一)香草在哪裡(5 分)</p> <p>透過以下本校、友校及業界的例子，帶領學生先了解香草植物就在你我身邊：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鹿江國際中小學香草園(教學農園)建置計畫</li> <li>2. 鹿江已建置(及建置中)之香草園</li> <li>3. 他校香草園欣賞-彰化藝中、伸港國中、廣興國小</li> <li>4. 休閒產業香草園欣賞-花蓮秧悅千禧度假酒店 薰之園香草休閒農場 雅聞香草植物工廠</li> </ol> <p>(二) 香草大觀園(30 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹何謂香草</li> <li>2. 香草茶沖泡分組實作： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)影片觀賞-常見 5 種香草，泡製提神、預防感冒、舒眠的香草茶飲-台灣好食材 Fooding</li> <li>(2)分四組沖泡香草茶： <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 第一組 <b>迷迭香</b>+薄荷+甜菊</li> <li>B. 第二組 <b>百里香</b>+鼠尾草+甜菊</li> <li>C. 第三組 <b>薰衣草</b>+檸檬百里香+甜菊</li> <li>D. 第四組 <b>香蜂草</b>+甜菊</li> </ol> </li> <li>(3)四組香草茶交換品嚐飲用</li> </ol> </li> <li>3. 香草茶功效--網路搜尋資料填寫學習單 (如附件) 第一節僅先查詢<u>功效或用途</u>之部分</li> <li>4. 分組報告學習單查詢結果： 各組隨機 1 人報告，其他組員可補充</li> <li>5. 補充香草之繁殖-有性及無性繁殖</li> </ol> <p><b>四、綜合活動 (5 分)</b></p> <p>(一)香草茶小提問—我比較喜歡哪一種口味?</p> <p>(二)結語-樂活休閒、品味生活、健康幸福</p> <p><b>五、建議事項</b></p> <p>香草茶沖泡叮嚀學生注意熱水勿燙傷及小心玻璃容器勿激烈碰撞</p>	<p>校園網路</p> <p>視聽設備</p> <p>實驗室設備</p> <p>資訊設備</p> <p>校園香草植物</p>	<p>課堂觀察</p> <p>技能實作</p> <p>口語問答</p> <p>學習單</p>

<p><b>【第二節】</b></p> <p><b>一、課前準備</b>        下載 youtube 新冠肺炎教學影片</p> <p><b>二、準備活動 (5 分)</b>  <b>引起動機：</b>        中研院證實 薄荷與紫蘇有效抑制武肺病毒－民視新聞        中藥抑制病毒活性？中研院-對提升防疫有幫助－民視新聞</p> <p><b>三、發展活動 (30 分)</b>  <b>(一)藥食同源--見「青」就是藥 (10 分)</b>        《黃帝內經·太素》：「空腹食之為食物，患者食之為藥物」        食療是一種預防、輔助手段透過飲食來追求健康；相信食療的人總會說這麼一句話：「廚房是最好的藥房」。        藥膳是一種兼有食品美味和藥物功效的特殊膳食，食用者在身體得到滋補、疾病得到治療的同時，更能獲得色香味俱全的美食享受。</p> <p><b>(二)藥即是毒，毒即是藥 (10 分)</b>        『藥可以治病，亦可以致命』，這是『一體兩面』的觀念。        藥物使用的目的是為了診斷、預防或治療疾病，不當的運用，反倒可能成為毒藥。</p> <p><b>(三)藥品分為三級：處方藥、指示藥、成藥(10 分)</b>        1. 藥品分級和電影分為限制級、輔導級與普遍級很相似，處方藥就如同「限制級」藥品，限由醫師處方監督使用，指示藥為「輔導級」藥品，可以由醫師、藥師或藥劑生來輔導民眾使用，而成藥就是人人都可以購買使用的「普遍級」藥品了。        2. 「處方藥」是經醫師診斷，確定病因後開立處方箋，才能到藥局拿到藥品使用，藥局沒有醫師處方是不能販賣醫師處方藥（例如高血壓、糖尿病用藥、抗生素等）。        3. 「指示藥」可以由醫師、藥師或藥劑生來指導民眾使用，購買時不需要有處方箋（例如普拿疼、胃藥（制酸劑）等）。        4. 「成藥」不但不需要醫師處方箋，也不必經過藥師、藥劑生指示，民眾可以自行選購，但使用前須詳細閱讀藥品說明書與用法用量（例如綠油精與萬金油等）。</p> <p><b>四、綜合活動 (10 分)</b>        藥物教育-用藥大迷思（康軒版 p22 醫療消費面面觀）        學習單內容評價報告</p> <p><b>五、建議事項</b>        用藥大迷思觀看漫畫引導學生討論</p>	<p>校園網路          視聽設備          實驗室設備          資訊設備          校園香草植物</p>	<p>課堂觀察          口語問答</p>
---	--	-------------------------------

# 彰化縣立鹿江國際中小學健康與體育領域教學

## 「香草休閒生活」學習單 (校園植物解說牌解說資料習作)

香草名稱：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

項次	項目	內容說明
1	英文名稱	
2	學名	
3	科名	
4	別名	
5	原產地	
6	花語	
7	功效 或用途	
8	文化 或典故	

備註 1. 請網路搜尋資料摘要寫出即可，正面不足可以寫至背面；搜尋方式--鍵入香草名稱關鍵字搜尋，或再加上功效、用途、文化、典故、故事等關鍵字。

備註 2. 推薦網站：維基百科、A+醫學百科、百度百科、中醫寶典、農業知識入口網等

# 彰化縣立鹿江國際中小學健康與體育領域教學

## 「香草休閒生活」學習單 (校園植物解說牌解說資料習作)

香草名稱：迷迭香

學生姓名： 範例

項次	項目	內容說明
1	英文名稱	Rosemary.
2	學名	Rosmarinus officinalis.
3	科名	唇形花科(Lamiaceae)迷迭香屬(Rosmarinus)
4	別名	海洋之露、聖馬麗亞的玫瑰、神聖之草、萬年老
5	原產地	為地中海沿岸，目前以法國、西班牙、突尼西亞、摩洛哥、南斯拉夫、義大利及美國加州等地栽培較多。
6	花語	留住回憶、在維多利亞時代的英國是“紀念”
7	功效 或用途	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 消除胃氣脹、增強記憶力、提神醒腦、減輕頭痛症狀、改善脫髮的現象。</li> <li>● 迷迭香茶擁有能令人頭腦清醒的香味，能增強腦部的功能，可改善頭痛，增進記憶力，對需要大量記憶的學生不妨多飲用迷迭香茶。此外對傷風、腹脹、肥胖等亦很有功效。</li> <li>● 改善語言、視覺、聽力方面的障礙，增強注意力，治療風濕痛，強化肝臟功能，降低血糖，有助於動脈硬化的治療，助麻痺的四肢恢復活力。</li> <li>● 具有較強的收斂作用，調理油膩不潔的肌膚，促進血液循環，刺激毛髮再生。</li> </ul>
8	文化 或典故	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宗教傳說加深了迷迭香神聖的力量，在歐洲，迷迭香被廣植於教堂的四周，教徒將它視為神聖的供品，因此迷迭香又被稱為「聖母瑪利亞的玫瑰」。</li> <li>● 迷迭香的味道是耶穌所賜，耶穌在逃離猶太前往埃及途中，將洗好的衣服晾曬在迷迭香上，迷迭香因此被賦予許多藥效。所以它有了芳香高貴的氣息，且具有神的力量，可以淨化驅魔。</li> <li>● 迷迭香的花本來是白色的，在聖母瑪利亞帶著聖嬰耶穌逃往埃及的途中，聖母的外衣被迷迭香勾到，迷迭香的小花瞬間變成天藍色，以示對聖母瑪利亞的敬意，從此迷迭香的花就轉為藍色了。</li> <li>● 據說古代匈牙利女王喜歡用迷迭香泡澡，而古代人相信它可以加強記憶力，所以它也有海上燈塔之稱，當外出的船迷失方向時，迷航的水手們可以憑藉著這濃濃的香氣來尋找陸地的位置。</li> <li>● 迷迭香被定義為愛情、忠貞和友誼的象徵。義大利的女生會拿著開著花的迷迭香，輕輕敲叩著自己心上人的手指，並期待對方給予正面的回應；或者是在婚禮中被編織成頭冠戴在新人頭上，代表忠貞。</li> <li>● 除此之外，義大利人也在喪禮儀式上將小枝的迷迭香拋進死者的墓穴，代表對死者的敬仰和懷念。而在維多利亞時代的英國，迷迭香的花語就是“紀念”的意思。</li> </ul>