

雙語課程教案設計

The Design of Bilingual Lesson Plan

學校名稱 School	彰化縣青山國民小學	課程名稱 Course	網路不沉迷
單元名稱 Unit	健康用網路	學科領域 Domain/ Subject	健體領域
教材來源 Teaching Material	自編 參考康軒健康與體育 領域第十一冊(6上) 單元一	教案 設計者 Designer	張鈺雪、楊麗卿 王泰元、陳盈如 Daniel
實施年級 Grade	六	本單元共 4 節 The Total Number of Sessions in this Unit	
教案設計理念 Rationale for Instructional Design	藉由課程設計和教學活動讓學生願意培養正向的網路使用習慣。		
學科核心素養 對應內容 Contents Corresponding to the Domain/ Subject Core Competences	總綱 General Guidelines	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。 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
	領綱 Domain/ Subject Guidelines		
	校本素養指標 School-based Competences		
學科學習重點 Learning Focus	學習表現 Learning Performance	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規 範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護 的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。願意培養正向的網路使用習慣
	學習內容 Learning Contents	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。
學生準備度 Students' Readiness	學科準備度 Readiness of Domain/ Subject 已知各種上網工具及網路使用行為	
	英語準備度 Readiness of English 英語學科能力、課室英語	
單元學習目標 Learning Objectives	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2. 描述網路沉迷對健康的影響。 3. 覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4. 透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5. 理解避免網路沉迷的方法。 6. 願意培養正向的網路使用習慣。 7. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 9. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 	
中/英語 使用時機 Timing for Using Chinese/ English	教師 Teacher	學生 Students
	課室英語 課程用語	課室英語 網路使用優缺點，使用習慣
教學方法 Teaching Methods	教師提問、學生討論、學習單、統整、學生發表、設計宣導海報	

<p>教學策略 Teaching Strategies</p>	<p>提取經驗：學生上網工具、用途、頻率。 主題討論：能和同學討論並思考網路帶來的影響。 填寫學習單 學生發表：能和同學分享自己的看法。 教師總結歸納</p>																						
<p>教學資源及 輔助器材 Teaching Resources and Aids</p>	<p>https://youtu.be/n1YyTzn9R1g</p>																						
<p>評量方法 Assessment Methods</p>	<p>實作評量、口頭發表</p>																						
<p>評量規準 Rubrics</p>	<p>學習評量 口頭發表： 學生說明網路使用時間與目的。 評量原則：</p> <table border="1" data-bbox="469 1016 1461 1816"> <thead> <tr> <th data-bbox="469 1016 628 1061">評量項目</th> <th data-bbox="628 1016 911 1061">優良</th> <th data-bbox="911 1016 1185 1061">可</th> <th data-bbox="1185 1016 1461 1061">待加強</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="469 1061 628 1229">清楚表達網路使用時間</td> <td data-bbox="628 1061 911 1229">-清楚描述每日或每週的上網時間-中英文表達流利且具體</td> <td data-bbox="911 1061 1185 1229">-提供大致的上網時間,但描述較模糊或不完全-英文表達有小錯誤</td> <td data-bbox="1185 1061 1461 1229">-無法明確描述上網時間或描述不清晰-英文表達困難或錯誤較多</td> </tr> <tr> <td data-bbox="469 1229 628 1397">明確說明上網目的</td> <td data-bbox="628 1229 911 1397">-提供至少兩個以上具體的上網目的,如學習、娛樂、社交等-</td> <td data-bbox="911 1229 1185 1397">-說明一至兩個上網目的,但表達不夠具體-英文表達有部分不清晰</td> <td data-bbox="1185 1229 1461 1397">-未能具體說明上網目的或描述含糊-英文表達錯誤頻繁或不易理解</td> </tr> <tr> <td data-bbox="469 1397 628 1610">語言表達完整且精確</td> <td data-bbox="628 1397 911 1610">-能流利運用中、英文表達網路使用情境-語法和詞彙運用自然</td> <td data-bbox="911 1397 1185 1610">-可以基本表達,但語法或詞彙偶有不準確-能以單語回答但有些生澀</td> <td data-bbox="1185 1397 1461 1610">-表達不清,語法錯誤多,影響理解-需大量引導才能完成表達</td> </tr> <tr> <td data-bbox="469 1610 628 1816">條理與結構</td> <td data-bbox="628 1610 911 1816">-回答有條理,信息清晰,有始有終-能按邏輯順序描述上網習慣</td> <td data-bbox="911 1610 1185 1816">-大部分內容有條理,但部分不夠連貫-敘述中偶爾跳躍或混亂連貫表達</td> <td data-bbox="1185 1610 1461 1816">-表達零散、無條理,內容難以理解-整體敘述混亂,無法使用中英文溝通能力</td> </tr> </tbody> </table>			評量項目	優良	可	待加強	清楚表達網路使用時間	-清楚描述每日或每週的上網時間-中英文表達流利且具體	-提供大致的上網時間,但描述較模糊或不完全-英文表達有小錯誤	-無法明確描述上網時間或描述不清晰-英文表達困難或錯誤較多	明確說明上網目的	-提供至少兩個以上具體的上網目的,如學習、娛樂、社交等-	-說明一至兩個上網目的,但表達不夠具體-英文表達有部分不清晰	-未能具體說明上網目的或描述含糊-英文表達錯誤頻繁或不易理解	語言表達完整且精確	-能流利運用中、英文表達網路使用情境-語法和詞彙運用自然	-可以基本表達,但語法或詞彙偶有不準確-能以單語回答但有些生澀	-表達不清,語法錯誤多,影響理解-需大量引導才能完成表達	條理與結構	-回答有條理,信息清晰,有始有終-能按邏輯順序描述上網習慣	-大部分內容有條理,但部分不夠連貫-敘述中偶爾跳躍或混亂連貫表達	-表達零散、無條理,內容難以理解-整體敘述混亂,無法使用中英文溝通能力
評量項目	優良	可	待加強																				
清楚表達網路使用時間	-清楚描述每日或每週的上網時間-中英文表達流利且具體	-提供大致的上網時間,但描述較模糊或不完全-英文表達有小錯誤	-無法明確描述上網時間或描述不清晰-英文表達困難或錯誤較多																				
明確說明上網目的	-提供至少兩個以上具體的上網目的,如學習、娛樂、社交等-	-說明一至兩個上網目的,但表達不夠具體-英文表達有部分不清晰	-未能具體說明上網目的或描述含糊-英文表達錯誤頻繁或不易理解																				
語言表達完整且精確	-能流利運用中、英文表達網路使用情境-語法和詞彙運用自然	-可以基本表達,但語法或詞彙偶有不準確-能以單語回答但有些生澀	-表達不清,語法錯誤多,影響理解-需大量引導才能完成表達																				
條理與結構	-回答有條理,信息清晰,有始有終-能按邏輯順序描述上網習慣	-大部分內容有條理,但部分不夠連貫-敘述中偶爾跳躍或混亂連貫表達	-表達零散、無條理,內容難以理解-整體敘述混亂,無法使用中英文溝通能力																				
<p>議題融入 Issues Intergrated</p>																							

教學流程 Teaching Procedures

第一節	準備階段 Preparation stage	時間 Time
	<p>https://youtu.be/n1YyTzn9Rlg 我們這一家</p>	3 分鐘
	<p>發展階段 Development stage</p> <p>(一)學生先完成「回家後學習管理時間分配學習單」(使用網路分配)-同步 SHOW 英文 例如 A. Chat with friends B. Play games C. Surfing D. Do homework 使用數線</p> <p>1. How long do you get the Internet a day? I spend _____ to get the Internet a day. A: 1 hour. B. 1-2 hours C. More than 3 hours.</p> <p>2. What do you usually go online for? I usually go online to _____ A. Chat with friends B. Play games C. Surfing D. Do homework E. Others: _____ (shopping/ food order by food panda, Uber eat/ watch TV/ e-books/ etc)</p>	10 分鐘
	<p>(二)在哪些狀況下會使用網路呢? 使用網路帶給你哪些正面的幫助?</p> <p>3. What do you often do to access the Internet? A. Chat with friends B. Play games C. Surfing D. Do homework</p> <p>學生發表：說明網路對生活的便利性。</p>	10 分鐘
	<p>(三)教師統整學生的回答，說明：善用網路可以讓生活更便利，例如：線上學習、上網查資料、與同學線上討論作業、在影音平臺看影片和聽音樂、線上訂餐、線上訂購票券、與親友聯絡等等，對生活有許多正面影響。</p>	3 分鐘
	<p>(四)使用網路帶給你哪些負面的影響?</p> <p>4. What kind of side effects for using the Internet? A. Lack of sleep (no enough sleep) B. Unfinished homework C. Eyes hurt D. Headache E. Emotional problems (upset, angry, argue with family) F. Lack of intention in class (no focus on school)</p>	11 分鐘

	<p>H. Spend a lot of money for online shopping and games.</p> <p>引導學生歸納網路帶來的負面影響</p> <p style="text-align: center;">總結階段 Summary stage</p> <p>(五)重點歸納：認識網路的便利性與負面影響，請學生思考正向使用網路的方法。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束 End of the first session</p>	<p style="text-align: right;">3 分鐘</p>
<p>第二節</p>	<p style="text-align: center;">準備階段 Preparation stage</p> <p>https://youtu.be/vB0PgcKr7hQ?si=-czbZF_Nivh4Y-L-</p> <p style="text-align: center;">發展階段 Development stage</p> <p>(一) 實作：完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 評量原則：能運用「網路使用習慣自我篩檢量表」覺察個人網路使用習慣網路沉迷的影響</p> <p>(二) 教師播放網路沉迷相關影片，請學生在便利貼寫上網路沉迷對生活造成的影響。撥放----網路沉迷【你也是藍光人嗎？】</p> <p>https://youtu.be/UaDr6Edz8I?si=8LqEjrmucWFjL3fp</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理層面：近視惡化、肩頸痠痛、手腕關節發炎、眼乾、眼酸、頭痛、頸椎及椎間盤突出等等。 2. 心理層面：焦躁不安、憂鬱、沮喪、易怒、注意力不集中等等。 3. 行為層面：生活作息不正常、影響課業、親子關係緊張、人際疏離等等。 <p>A. Lack of sleep (no enough sleep) B. Unfinished homework C. Eyes hurt D. Headache E. Emotional problems (upset, angry, agrue with family) F. Lack of intention in class (no focus on school)</p> <p>(三)教師總結網路沉迷所形成的惡性循環：沉迷網路無法自拔→睡眠不足→上課精神不濟、無法專心→學習情形每況愈下→作息不正常、學習狀況不佳、與家人互動越來越少，親子關係緊張→網路沉迷造成課業壓力、人際壓</p>	<p style="text-align: right;">時間 Time</p> <p style="text-align: right;">3 分鐘</p> <p style="text-align: right;">3 分鐘</p> <p style="text-align: right;">6 分鐘</p> <p style="text-align: right;">3 分鐘</p>

	<p>1. 學習管理時間。</p> <p>2. 訂定網路和 3C 產品的使用規範。</p> <p>3. 培養多元興趣，轉移對網路的依賴。</p> <p>4. 請家人協助提醒上網時間。</p> <p>(八)教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，首先列出「一定要完成的事」和「很想做的事」，接著排列執行順序，就能避免只做很想做的事，而忽略一定要完成的事。接著製作作息時間表，並確實執行時間表的規畫。教師請學生分享作息時間表，分組討論時間規畫的適當性，並於課後嘗試規畫週末的作息時間表。</p> <p>(九)教師請學生課後與家人訂定網路和 3C 產品的使用規範，完成「網路和 3C 產品的使用規範」學習單。</p> <p style="text-align: center;">總結階段 Summary stage</p> <p>覺知網路沉迷對生活的影響之後，希望同學能依據自己的規畫，結合家人的提醒共同培養正確的網路使用習慣。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束 End of the second session</p>	<p>8 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>
<p>第三節</p>	<p style="text-align: center;">準備階段 Preparation stage</p> <p>請同學發表上一週規畫的放學後的作息時間表及「網路和 3C 產品的使用規範」實施結果</p> <p style="text-align: center;">發展階段 Development stage</p> <p>(一)學生分組將網路沉迷問題的成因及預防措施列出來。</p> <p>(二)教師說明如何製作宣導海報，如何設計明確的標題。</p> <p>(三)培養學生團隊合作與創意思考的能力，共同製作宣導海報，向全校師生宣導正確的網路使用習慣。</p> <p>(四)小組上台練習發表。</p> <p style="text-align: center;">總結階段 Summary stage</p> <p>教師講評各組發表優缺點</p> <p style="text-align: center;">第三節結束 End of the third session</p>	

參考資料
References

參考康軒健康與體育領域第十一冊(6上)單元一