

國立臺灣師範大學雙語課程單元教案

National Taiwan Normal University Bilingual Education Unit Lesson Plan 2024/06/03 修訂

(本教案必須以 113 年海外短期進修課程所學為設計基準*)

單元主題 Topic	U1 伸出友誼的手 Reach out A Hand of Friendship		科目名稱 Subject	健康與體育科 Health
教材來源 Teaching Materials	翰林版五上		教案設計者姓名 任教學校及科目 Name, School, & Subject	江曉萍 彰化縣大村國小 健康科
適用年級 Grade Level	5 th grade		授課時間 Time	There are <u>4</u> periods in this unit. (This is period <u>4</u> .)
教學設計理念 Design Concepts	此單元之教學設計以啟發式教學法為主，由教師提出問題，以學生的經驗為基礎，使他們運用思想去解決、分析、判斷和歸納，使其人際互動經驗逐漸擴張，在新班級中能認識新同學。當衝突發生時能使用「我訊息」的溝通技巧，並學會壓力調適技巧，與同學或家人和諧互動。 雙語：鼓勵學生中英文表達皆可。教師重複使用相關詞語和主題句，配合肢體動作和中英對照圖示，讓學生增加聽讀英語的機會，進而習慣說英語、寫英語。			
學科核心素養對應內容 Core-Competencies	總綱 (General Guidelines)	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱 (Subject Area Guidelines)	健體-E-A2 具備探索身體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。 健體-E-C2 具備友善的人際情懷 及與他人建立良好的 互動關係，並發展與人 溝通協調、包容異己、 社會參與及服務等團 隊合作的素養。		
學科學習重點 Subject Performance & Content	學習表現 (Performance)	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		
	學習內容 (Content)	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		
學生先備知識 Student's Prior Knowledge	1. 學科先備知識 (Content)： 在三年級已經有自我介紹和加入新班級的經驗，對於人際關係的經營、解決衝突的方法有初步的體驗。 Students had experiences in self-introduction and joining a new class in third grade. They also had initial experiences in managing interpersonal relationships and resolving conflicts.			

	2. 英語先備知識 (English)： Students have learned English sentence patterns and words which are relevant to this unit: ◎How do you feel? I feel angry/upset. ◎I can draw. I can read a book. I can listen to music. ◎What do you see? ◎Students are also familiar with classroom English like: Greetings and goodbye. Stand up. Sit down. Line up. Raise your hand. Put down your hand. Good job. Excellent.		
本單元 節次分配 (各節名稱+ 內容簡介) Sequence of Lessons (Title+ Introduction)	節次 (Period)	名稱 Title	內容簡介 Introduction
	1	All About Me	透過九宮格學習單的八個問句，完成自我介紹資料，並口說問句找到同樣資訊的同學簽名，最後回家錄製自我介紹影片，且於課堂播放欣賞。
	2	Let’s start a small talk.	透過學習單，帶領學生學習五種方法開啟聊天話題，分別是簡單問句、讚美對方、提供協助、活動邀約、請求協助，協助學生建立新友誼。
	3	I-message	教導學生在同儕互動不良時適宜的表達話術，內容應包含發現的事實、感受的表達、期待的回應，協助學生建立良好的同儕互動。
	4	Calming Strategies	教導學生在面臨煩惱時能有效的壓力管理，透過正確的方法舒緩情緒，協助學生建立適宜的冷靜策略。
議題融入 (無則免填) Curriculum Integration	1. <input type="checkbox"/> 性別平等教育 (Gender Equality) 3. <input type="checkbox"/> 環境教育 (Environment Ed) 5. <input type="checkbox"/> 品德教育 (Morality Ed) 7. <input type="checkbox"/> 法治教育 (Rule of Law Ed) 9. <input type="checkbox"/> 資訊教育 (Information Ed) 11. <input type="checkbox"/> 安全教育 (Security Ed) 13. <input type="checkbox"/> 家庭教育 (Family Ed) 15. <input type="checkbox"/> 多元文化教育 (Multiculturalism) 17. <input type="checkbox"/> 戶外教育 (Outdoor Ed) 19. <input type="checkbox"/> 原住民族教育 (Indigenous Ed) 2. <input type="checkbox"/> 人權教育 (Human Rights) 4. <input type="checkbox"/> 海洋教育 (Global Ocean Ed) 6. <input type="checkbox"/> 生命教育 (Life Ed) 8. <input type="checkbox"/> 科技教育 (Technology Ed) 10. <input type="checkbox"/> 能源教育 (Energy Ed) 12. <input type="checkbox"/> 防災教育 (Disaster Prevention Ed) 14. <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 (Career Planning Ed) 16. <input type="checkbox"/> 閱讀素養 (Reading Literacy) 18. <input type="checkbox"/> 國際教育 (International Ed)		
教學資源 Teaching Resources	翰林出版社 健康與體育 五上教科書		

第 4 節
Period 4

學習目標
Learning Objectives

1. 學科學習目標 (Content) :
Students will be able to know the techniques of emotional management and stress coping. / 學生能認識適當的情緒管理與壓力調適技巧
2. 英語學習目標 (English) :
 1. Students will be able to answer the question” How do you feel? “I feel upset.”
 2. Students will be able to answer the question” What can you do when you feel upset? “I can keep clam.”
 3. Students will be able to answer the question” What can you do when you feel upset?”
“When I feel upset, I can ….”
 4. Students will be able to count 1 to 10.

教學流程
Teaching Procedures

I. 暖身活動 Warm-up

1.活動一:Keep Calm

(1) T: What happened in this picture?

Ss: 哥哥的彩色筆被弟弟弄壞了，所以打了弟弟，因此弟弟跑去跟媽媽告狀。

T:如果你是圖片裡的哥哥，How do you feel?

T: Who wants to share?

Ss: I feel angry.

T: Good job! The word angry means upset. You can say” I feel upset.”

(2) T: Let’s watch a video: **Turning Red**. We need to discuss the video later.

T: What can she do when she feels upset?

Ss: She can keep calm.

T: How about you? What can you do when you feel upset?

Ss: I can keep calm.

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	7	1. 能聽懂老師的問題，並說出 I feel angry/upset。 2. 能聽懂老師的問題，並說出 I can keep calm。	

II. 主題呈現 Presentation

◎活動名稱: Calming Strategies, Cool ideas!

T: Can you tell me how to keep calm?

Any volunteers?

Ss:我可以去外面走一走!

我可以畫畫!

T: Well done! Let's move on.

(1) take deep breathes

T: "What can you do when you feel upset?"

Look at the picture.

What do you see?

Ss: 我可以深呼吸。

T: When I feel upset, I can take deep breathes.

Now Let's learn how to take deep breathes.

Take slow breaths. Look at the flower. Try to follow the blossom as you inhale and exhale.

T: Inhale... Exhale... Repeat until you are calm.

(2) read a book

T: Good! Let's move on. Look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 讀書

T: When I feel upset, I can read a book.

Can you tell me why?

Ss: 讀喜歡的書會掉入書裡的情境，可以暫時忘記煩惱。

(3) listen to music

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 聽音樂

T: When I feel upset, I can listen to music.

Can you tell me why?

Ss: 我聽到搖滾的快歌，會覺得煩惱都丟掉了。

(4) **get a drink**

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 喝一口水

T: When I feel upset, I can **get a drink**.

Can you tell me why?

Ss: 喝水就像是解身體的渴，補充能量。

T: Now take out your water bottle and get a drink.

(5) **count to 10**

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 數到 10

T: When I feel upset, I can **count to 10**.

Can you tell me why?

Ss: 數到 10，會讓我專注在數字上而已。

T: Let's count.

Ss: One, two, three,ten.

(6) talk to someone

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 找人聊天

T: When I feel upset, I can talk to someone.

Can you tell me why?

Ss: 找媽媽聊天，會讓我找到解決的方法。

(7) draw a picture

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 畫圖

T: When I feel upset, I can draw a picture.

Can you tell me why?

Ss: 我喜歡畫畫，畫出煩惱後會覺得把煩惱都丟掉了。

(8) think happy thoughts

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 想開心的想法

T: When I feel upset, I can think happy thoughts.

Can you tell me why?

Ss: 我會往好的方面想，不要往壞的地方去想。

例如雖然我的錢不見了，但是撿到的人可能正好可以拿去買飯吃，就不會餓肚子了。

(9) hug a stuffed animal

T: Great! Let's look at the picture.

"What can you do when you feel upset?"

Ss: 抱玩偶

T: When I feel upset, I can hug a stuffed animal.

Can you tell me why?

Ss: 玩偶是我的好朋友，會覺得有人陪伴我，有安全感。

2. 老師歸納剛剛討論的 9 種方法都是可以幫助冷靜的好策略。

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	17	1. 能聽懂老師的問題，並說出 When I feel upset, I can ...。 2. Students will be able to count 1 to 10.	

III. 練習與應用 Practice & Application

◎活動名稱: Think and share

1. 老師發下 Calming Strategies 冷靜策略學習單。

T: How many strategies are there now?

Ss: 9 個

T: Share in a pair.

Now I will give you 2 mins.

Please find a friend and ask “What can you do when you feel upset?”

Remember ask him or her to write down the name on the worksheet.

Any volunteers?

SS: I can try it.

2. 請學生在台前示範後，再放音樂讓學生找同學分享冷靜策略。

T: stand up. Ready go!

T: Time is up, and go back to your seat.

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	5		

IV. 複習與學習評量 Review & Assessment

◎活動名稱: **Favorite Calming Strategies**

1. 請學生選出最喜歡的三種冷靜策略，並用 1-3 表示。

(1) T: What is the meaning of “Calming Strategies”?

Ss: 冷靜策略

T: Today we learn many calming strategies. What's your favorite calming strategy?

Ss: listen to music

T: Please write down number 1 inside the circle.

(2) T: Which picture is your second favorite calming strategy?

Ss: get a drink

T: Please write down number 2 inside the circle.

Let's move on. Please think about it, and write down number 3 inside the circle.

2. 完成 calming strategies 學習單。

T: You are wonderful. 大家已經選出喜歡使用的 3 種策略。

Can you think about the other 2 calming strategies? Please write down your answers on the bottom.

3. 請學生寫出其他曾使用過的 2 種適宜冷靜策略

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	7	1. 能聽懂老師問句，並且 write down number 1-3 inside the circle.。	

2. 能寫出 2 種以上的冷靜策略。

V. 學生自評與反思 Self-Evaluation

1. 請從這邊開始寫活動名稱

(1) 請從這邊開始寫活動步驟。以英語進行教學的部分，請寫出所有的英語指導語及提問。

(2)

Students do self-evaluation.

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	2		

VI. 延伸活動 Extension

活動一:分享冷靜策略

下次上課要和同學分享自己 2 種策略分享策略的內容要包含原因及成效。

活動二:錄影上傳

1. 回家後請錄一段 calming strategies 影片，從 11 個方法中選出你喜歡的 3 種方法。

2. 錄影時要說: **Hello, I am XXX. When I feel upset, I can... I can... I can...**

Now I can keep calm.

3. 可以加動作和道具喔!

備註 (Note)	授課語言 Language of Instruction	時間 Time	形成性評量 Formative Assessment	差異化教學 Differentiation (無則免填)
	<input checked="" type="checkbox"/> 中文(Chinese) <input checked="" type="checkbox"/> 英文(English)	2		

參考資料 References

1. Video: Turning Red (2022) movie "Oh! I'm calm" clip | Pixar | Disney
2. ● 壓力管理技巧★自我療癒系列★ | 輔大學生輔導中心
<https://www.youtube.com/watch?v=v3JRdii6Ub8>
3. 開學準備全攻略 高年級:「轉大人」的身心與學習準備
<https://www.parenting.com.tw/article/5020464>
4. 【情緒管理】如何控制你的暴脾氣? 教你 10 個有效控制憤怒的小妙招, 管理好情緒, 做情緒的主人! 10 個有效的憤怒管理方法
<https://www.youtube.com/watch?v=r0xBKghvNdQ>

附錄一、學習單

Calming Strategies

Class:

Number:

Name:

1-2 五年級的煩惱 troubles in 5th grade

read and number 1-3 : Choose 3 strategies you like.

 take deep breaths	 read a book	 listen to music
 get a drink	 count to 10	 talk to someone
 draw a picture	 think happy thoughts	 hug a stuffed animal

the other **cool** ideas:

When I feel upset, I can

1. _____

2. _____