

價值觀教育傑出教學獎 教學計劃

學校資料

學校：香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

教師姓名：劉雋永、李潔玲

主題：健康生活教育

年級：小五

學習領域／科目／跨學科範疇：常識科、校本生命教育課、體育科、藝術教育

預期學習成果：

知識：	1. 認識中醫藥健康及中草藥知識，把中醫知識應用於日常生活中，培養健康生活、飲食及運動習慣。 2. 學習八段錦，促進學生身心靈的全面健康，保持身心平衡，提高整體幸福感及健康素養。 3. 認識、推廣及傳承中醫藥文化，培養文化認同感和自豪感。
共通能力／技能：	溝通能力、創造力、解決問題的能力、慎思明辨能力
價值觀和態度：	承擔精神、責任感、同理心、仁愛、國民身份認同、堅毅、可持續發展
教學中凸顯的首要培育價值觀和態度（包括校本價值觀）： （最多 4 項）	承擔精神、仁愛、國民身份認同、感恩

教學流程

學習領域／科目／跨學科範疇：常識科/體育課/視藝科/生命教育 年級：五年級

單元課題：杏林奇遇：探索健康奧秘

課次	課題	學習要點／內容 (請於本部份列出有關的價值觀)	學與教活動(時間)	教材／學習材料 (請選取其中一節教學／活動 上載，並以黃色顯示)
一	繪本教學 《我們的藥在哪裡》	- 了解中醫文化中的「治病」與「治未病」的概念，從而實踐有規律的生活。 - 認識治病的藥來自大自然，而治未病的藥在於身體與大	【繪本教學】45 分鐘 導入活動：學生分享自己生病時的經歷，並討論他們的治病方法，從而引出「藥是哪裡來的？」。	繪本舉隅：《我們的藥在哪裡》 作者：劉敏如 繪者：工千芊 出版社：嘉創傳策有限公司 出版日期：06/2021

		自然規律的協調配合，明白到自然界對健康的重要性。 ➤ 中醫藥文化精神視「人」為一個整體，內在相互連繫，外在與環境結成一體。這是一種視生命「在天地、與天地」共長共生的思維；這是一種實踐健康與生活相連、生活與自然緊扣的態度。 【感恩】 ➤ 認識五行生剋理論，局部的病變，會波及其部分，甚至引致整體功能失調，所以診症治療，主要是糾正失調問題，令整體重回平衡狀態。	➤ 閱讀與討論：帶領兒童閱讀《我們的藥在哪裡？》，並在閱讀過程中進行討論。 ➤ 反思與分享：學生分享閱讀後感受，並鼓勵他們將所學應用到日常生活中。	
二	草藥奇遇記 (中草藥初遇記)	➤ 認識中草藥的基礎知識，包括中草藥形態、療效和有趣典故。 ➤ 草藥故事，增強對中醫藥文化的認識，認識古人對醫者的尊敬和感激之情。 【國民身份認同】	【中草藥初遇記】45 分鐘 ➤ 導入活動：小小華佗專家 學生把手伸進內有各種草藥的盒子裏，然後拔出一種藥草，並描述它的氣味和外觀，以及猜猜這種草藥的名稱。 ➤ 草藥認識：介紹常見的中草藥，如蒲公英、菊花、紅棗、當歸、枸杞等。通過圖片和實物展示，讓學生了解這些草藥的外觀、性味和功能。 ➤ 草藥故事：通過「神農嘗百草」、「華佗」、「孫思邈」的	中草藥百寶袋 參觀學校中草園，掃描百草圖鑑二維碼，詳述中草藥的功用及用法。 參考書籍舉隅：《關於中藥的100 個故事》 作者：陳賢正

			故事，讓學生了解中草藥的起源。	出版社：宇河文化出版有限公司 出版日期：07/03/2011
三	草藥奇遇記 (與中草藥結緣)	➤ 「將瞬間化為永恆」： 讓同學採摘中草藥後，動手製作植物標本，進一步認識草藥的特徵。 【國民身份認同】	視藝課 【與中草藥結緣】45 分鐘 教學活動：設計草藥名片、製作植物標本。 提問： ➤ 簡單的草藥包蘊含着怎樣的神奇智慧？ ➤ 各種不同的草藥對應甚麼功能？ ➤ 哪些草藥在我們日常生活中會經常用到？ ➤ 如何區分相近的中草藥？ ➤ 通過比對、觀察、觸摸、嗅吸等不同的方式，我們一一了解學習，原來中藥有酸、甜、苦、辣、鹹五種不同的滋味。 ➤ 帶領學生製作中草藥標本：選擇一株完整的中草藥植株，包括根、莖、葉等部分。在採集時，盡量保持植株的	製作中藥植物標本及名片說明

			完整性，避免損傷。將採集到的中草藥放入清水中清洗乾淨，去除表面的泥土和雜質。然後將其整理好，確保根、莖、葉等部分清晰可見，將清洗並整理好的中草藥放在底板上，按照根、莖、葉的順序排列好。使用細線或標紙輕輕標記出根、莖、葉的位置，標注藥效與食用部分，並過塑保存。	
四	草藥奇遇記 (中草藥實踐篇)	➤ 認識「涼茶」於 2006 年列入第一批國家級非遺代表性項目名錄，及涼茶的功用。 【國民身份認同】 【承擔精神】 ➤ 了解生活中常見中草藥的名稱和特徵，以及中草藥具保健治病的作用。 ➤ 認識中草藥是我國醫學的寶貴財富，萌發對中醫文化的興趣。 ➤ 探討涼茶作為日常生活中的功能性飲品，承載的民間智慧及傳統文化。	【中草藥實踐篇】45 分鐘 ➤ 通過影片讓學生認識國家級非遺代表性項目涼茶：在香港已有百餘年歷史，從前的涼茶店鋪更是大眾消遣的地方。 ➤ 透過「五感」聽覺、視覺、嗅覺、味覺、觸覺去接觸及認識製作涼茶的主要草本材料。	【CCTV】非遺裏的中國 國家級非物質文化遺產代表性項目——涼茶 

五	草藥奇遇記 (中草藥實踐篇)	➤ 了解薄荷的基本特性及其在驅蚊方面的作用原理。 ➤ 認識其他常見具有驅蚊效果的中草藥(如艾草、檸檬草等)。 ➤ 學習中草藥提取有效成分的方法(如浸泡、蒸餾、煮煉等)。 培養對中草藥應用的興趣，體會天然驅蚊產品的環保與健康價值。【可持續發展】	【中草藥實踐篇】45 分鐘 ➤ 學生製作具一定效果的薄荷驅蚊水。 • 採摘新鮮的薄荷葉，洗淨並曬乾。 • 把薄荷葉放入量杯，加入適量酒精。 • 用木棒攪拌均勻，浸泡 5 分鐘，使薄荷中的有效成分充分溶解在酒精中。 • 用濾網過濾薄荷葉殘渣。 • 把薄荷提取液與蒸餾水混合，裝入噴瓶中，製成薄荷驅蚊水。	製作薄荷驅蚊水工具和材料 • 薄荷驅蚊水 • 薄荷葉 • 酒精 • 蒸餾水 • 量杯 • 木棒 • 濾網噴瓶
六	醫食同源	➤ 認識健康均衡的飲食對於遠離疾病的重要性。 ➤ 在日常生活中實踐「醫食同源」的理念，並且能夠將這些知識應用到家庭和社區中，推廣健康的生活方式。 【仁愛】	【醫食同源】45 分鐘 ➤ 透過不同的水果讓學生分享他們對食物和健康的想法和經驗。讓學生分組進行食材辨識活動，遊過對對碰遊戲讓學生認識它們的功效。 ➤ 親子設計一份包含藥食同源食材的健康食譜。	中藥 AR 卡牌遊戲教學 (由香港樹仁大學 教與學發展辦公室製作，為學生和公眾提供一個以擴充實景(AR)學習中藥的應用程式。)

七	養生保健	➤ 幫助學生全面了解和應用八段錦的知識，並培養他們的健康生活習慣。 【承擔精神】 ➤ 學生們在活絡筋骨的同時，懂得注意自己的身體和心理健康，不僅強身健體，更習得養生之道。	體育課【八段錦】45 分鐘 ➤ 教師親自示範八段錦的每個動作，並講解動作要點和注意事項。 ➤ 學生跟隨教師進行練習，教師在練習過程中進行指導和糾正。 ➤ 八段錦招式口訣 一、兩手托天理三焦 二、左右開弓似射鵬 三、調理脾胃須單舉 四、五勞七傷往後瞧 五、搖頭擺尾去心火 六、兩手攀足固腎腰 七、攢拳怒目增氣力 八、背後七顛百病消	八段錦招式教學（可靈活運用網上影片資源）
	全方位學習活動	➤ 通過參觀孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館，幫助學生全面了解香港常用道地藥材、特色中草藥、香港容易混淆的中藥及臘葉標本等，深入認識中草藥及中醫發展。 【國民身份認同】 【承擔精神】	【參觀孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館】70 分鐘 ➤ 學生需完成校本「中醫研習冊」，深入探究中華民族傳統中醫藥學的源遠流長與博大精深，並理解中醫藥在香港的發展歷史。	「中醫研習冊」

八	推廣分享	➤ 生涯規劃課提供孩子們展現長期學習成果的舞台，同時也使得同儕之間有互相觀摩與效法的機會。 【國民身份認同】 【承擔精神】 【仁愛】 【感恩】	【中藥學習成果巡禮】45 分鐘學生分成不同小組，向家長及其他級別學生展示中草藥課程的學習成果。 ➤ 演繹中醫藥文化故事 ➤ 製作涼茶 ➤ 製作中藥香囊 ➤ 展示植物標本書籤 ➤ 醫食同源 ➤ 「藥」趣遊戲，燃岐黃薪火 • 互動遊戲闖關環節，本環節共設置兩個遊戲關卡，分別是“中藥連連看”和“中藥尋寶記”，在遊戲過程中同學們需要根據描述和線索來猜測中草藥的名字，了解中草藥的種類、特點和藥用價值，在輕鬆愉快的遊戲氛圍中讓同學們更加熱愛中草藥文化，培養對傳統中醫藥的興趣。	
---	------	--	--	--

教學設計說明

「中藥學是中國古代科學的瑰寶，也是打開中華文明寶庫的鑰匙。」

中醫藥文化是中華民族的瑰寶，根植於中華優秀傳統文化。一縷藥香，跨越古今，演繹著中醫藥的根深葉茂，續寫著岐黃之術的生生不息。

「杏林奇遇：探索健康奧秘」課程的開設，期盼學生對中醫藥產生濃厚的興趣，成為岐黃薪火的追光者、探索者，讓學生認識中醫的歷史、人物及中草藥等基本知識，幫助他們建立健康的生活方式，達到養生強體、身心和諧、健康成長的目標，樹立科學的健康觀、生命觀，健康快樂成長成才，共同傳承和弘揚中醫藥文化！

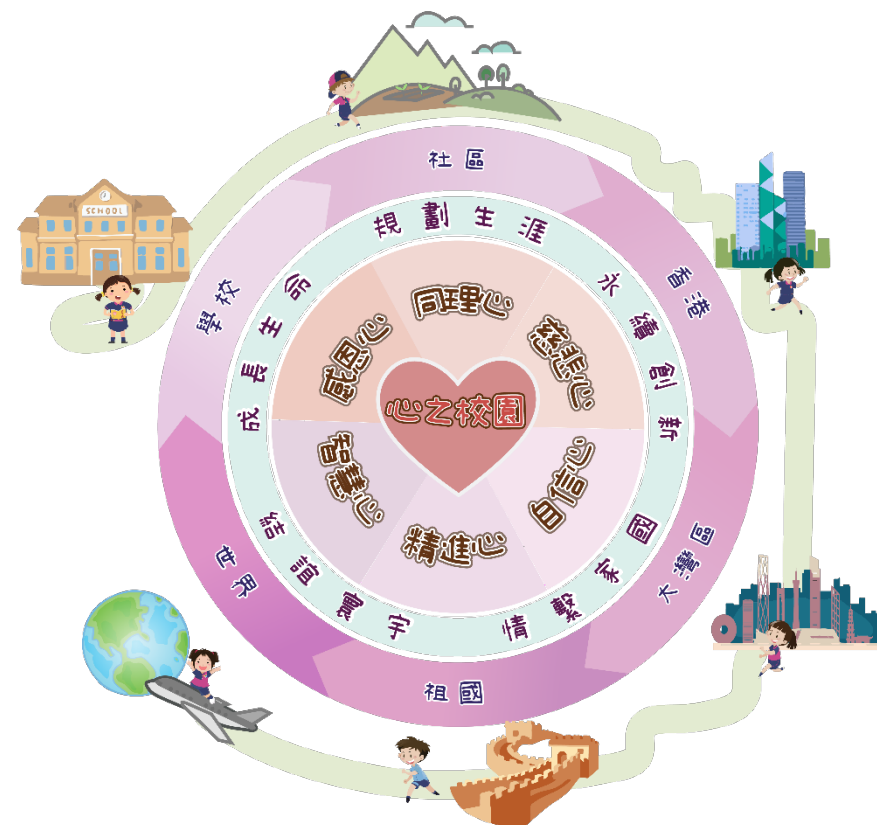
教學設計亮點

1. 多元化的教學活動：如繪本教學、中草藥認識、醫食同源、八段錦等，通過不同的教學方法和材料，讓學生在多感官的體驗中學習。
2. 實踐與應用：學生不僅學習理論知識，還有機會親自參與實踐，將所學知識應用到日常生活中，培養他們的健康生活習慣。
3. 跨學科整合：教學計劃把常識科、體育課、視藝科和生涯規劃課等多個學科/範疇內容有機結合，促進學生全面發展。
4. 文化傳承與認同：通過學習中醫藥文化，培養學生的文化認同感和自豪感，並認識到中醫藥在日常生活中的應用價值。
5. 認識國家級非物質文化遺產「涼茶」：讓學生明白「文化興，國運興；文化強，民族強」。文化是民族的血脈，是人民的精神家園。
6. 配合學校「心之校園」價值觀教育課程，從小培養學生規劃生涯、樂於服務，建立永續創新、成為情繫家國、健康積極的世界公民。

共
建
心
之
校
園



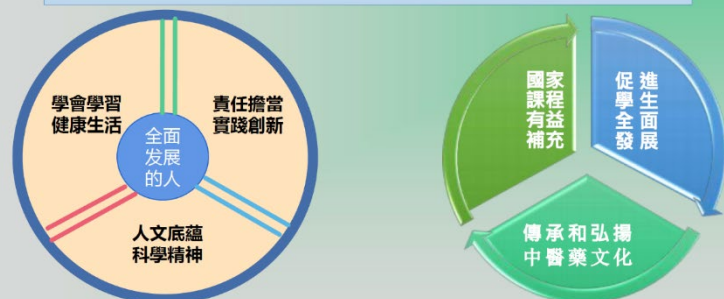
同
懷
理
想
飛
翔



地方特色中醫藥課程的價值

課程價值

具備價值觀、國民認同感的立體化、多層次的課程模型



增強學生的**文化自信**和傳統**文化認同**；提高學生的**中醫藥文化知識素養**；增強學生的**健康意識和能力**。建立具有地方特色的課程體系：建立地方特點、具有**時代內涵和國際視野**的課程體系，提高**課程品質和教育發展水準**。符合《**中國學生發展核心素養**》