

生命教育議題融入 語文 領域- 英語文 科課程示例

「一心一用 安全有效率」

一、內容說明

(一)設計理念：

「走路滑手機」是一個貼近學生生活的常見現象。手機功能日益強大，使人們難以離手，導致「邊走路邊滑手機」成為街頭常見的危險行為。這個議題不僅與學生的日常經驗息息相關，也具有高度的教育意義。雖然教師手冊原建議以安全教育活動 Be Safe 為主軸，教學者則選擇從生命教育的角度切入，期望引導學生覺察自身的行為習慣與背後的價值選擇。透過探討「走路滑手機」與潛在風險的關聯，學生將有機會思考生命的價值與安全的優先性，並在「圖一時方便」與「長遠安全」之間做出有意識的判斷與選擇。這樣的教學設計不僅提升學生的自我覺察，也有助於培養負責任的生活態度，從小建立「走路不滑手機」的安全習慣，實踐對自己與他人生命的尊重。

在節奏快速、科技高度發展的現代生活中，「多工」已成為人們的日常習慣。無論是同時打報告、查資料、回訊息，或一邊工作一邊播放音樂與影片，這種「同一時間做多件事情」的行為看似高效率，實則隱藏風險。電腦能同時開啟多個視窗，讓我們誤以為人腦也能像電腦一樣運作順暢。然而，教學者在準備本單元活動時，原本也以為能多工的人才有效率，直到查閱研究資料後才發現，這是一種常見的迷思。研究指出，對人腦而言，多工不僅無助於提升效率，反而可能造成認知負擔與心理壓力。唯有一次專注於一件事，才能有效促進理解、深化思考、強化記憶，並減少因分心而產生的挫敗感。課本中的情境圖恰好也讓教學者有機會引導學生思考：「同時做好幾件事情真的比較有效率嗎？」透過這樣的討論，不僅有助學生反思效率的真正意義，也能理解大腦的運作限制，進而培養批判思考能力與實踐專注的策略。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	語文 領域/英語文科 活動	設計者	李冠蓉、林廉貴
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 四年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第四學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	2 節
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 (_____ 領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
單元名稱	一心一用 安全有效率		

設計依據

核心素養	總綱 核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題
	領域 核心素養 具體內涵	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。
學習重點	學習表現	1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。 6-II-1 能專注於教師的說明與演示。 6-II-3 樂於回答教師或同學所提的問題。
	學習內容	Ac-II-3 第二學習階段所學字詞。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
生命教育議題融入	學習主題	價值思辨
	實質內涵	生E6 <u>從日常生活中培養道德感</u> 以及美感， <u>練習做出道德判斷</u> 以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。
教材來源	國小英語康軒版第四冊 Wonder World 4 U2 A Vedio Call from Boka	
教學設備	電子書 Ebook、電子白板	

學習目標

- 連結走路滑手機與危險間的關係，覺察「圖一時方便」與「安全」的不同價值選擇，做出更負責的生活選擇。
- 理解多工與效率間的關係，思辨大腦一次只做一件事才更有效率，提出有效實踐策略。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
活動一 (走路不滑手機) 一、英語課程	5 分	口語評量：能正確唸出動詞+ing 的英

<p>(一)複習前一節課內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本單元單字：cooking, eating, reading, sleeping, writing, running 2.動詞+ing 的概念是表示「正在做的事」。 <p>(二)複習第二冊學過的內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.動詞單字：dance, draw, sing, swim, fly a kite, ride a bike 2.練習將這六個動詞加上 ing, 如 draw→drawing 	8 分	<p>語單字，說出同時做兩件事情可能帶來的危險，及專心做一件事的優點。 <u>實作評量</u>：能分享寫出走路滑手機帶來的危險。覺察「圖一時方便」與「安全」的不同價值選擇後，能做出更負責的生活選擇。</p>
<p>二、造句練習</p> <p>(一)連結國語科的學習經驗</p> <p>國語課是否練習過「一邊…一邊…」的造句？當以英文表達同時進行的兩個動作時，我們會在動詞後面加上 ing。</p> <p>(二)練習：展示課本 p.34-35 情境圖(詳見附錄一)，並以三個情境練習英文句子造句，例如情境一「他一邊看書一邊煮飯」，英文可以這麼說：He is reading and cooking.</p> <p>(三)延伸思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.如果一個人真的一邊看書一邊煮飯，可能會有什麼後果？ 2.觀察課本的這三組情境，請舉手投票選出最危險的情境。 	7 分	
<p>三、腦力激盪</p> <p>(一)各組在小組討論單上，以今日複習過的 12 個單字寫出一個危險組合，並討論同時做這兩件事情時，可能會帶來哪些危險的後果？</p> <p>(二)小組代表上台發表。</p> <p>(三)反思：同時做兩件事情 OK 嗎？！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.什麼時候同時做兩件事情不會互相干擾？為什麼不會有什麼影響呢？(比如，一邊聽音樂，一邊吃早餐。) 2.專心做一件事會不會更好呢？ <p>四、走路滑手機，OK 嗎？！</p> <p>(一)播放 I Can Wait 影片</p> <p>(二)提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.是什麼行為引發影片中的這些意外？ 2.看過路人邊走路邊滑手機的同學請舉手。 <p>(三)小組討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在小組討論單上寫出走路滑手機可能造成哪些危險？如果你覺得這個危險會危害到自己，請以螢光筆畫起來。 2.各組輪流回答(答案不能重複)。 3.教師小結：包括跌倒、撞到人、撞到物品(路燈、電線桿、樹、車子)、被車撞到、沒注意交通號誌、被壞人跟蹤、物品掉了自己沒有發現，無法注意到路上的危險狀況等。 <p>(四)反思與選擇：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.大家都知道走路滑手機會有這些危險，為什麼還是有人會一邊走路一邊滑手機？ 2.為了「圖一時方便」，滿足自己想看影片或玩遊戲的娛樂需求，或只是想看看訊息就邊走路邊滑手機，你認為值得冒這麼大的風險嗎？ 3.價值移動： 	15 分	

<p>(1)你會選擇「圖一時方便」而走路滑手機的人，請站老師左邊。</p> <p>(2)你會選擇「長遠安全」而專心走路不滑手機的人，請站老師右邊。</p> <p>(3)各請幾位兩方同學分享看法。</p> <p>五、大腦 vs 多工的補充</p> <p>(一)提問：請學生分享為什麼走路分心會造成危險？</p> <p>(二)小結：人類大腦一次從事兩種以上的活動，會因為分散注意力而造成危險。</p> <p>(三)補充說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師在黑板上寫下「Multi-tasking」，說明這個英文字的意思是「多工」，也就是一次可以進行兩個以上的活動。 2.大腦與多工：事實上許多研究報告都提到：多工作業對人類大腦是有傷害的，就像電腦要在多個程式間切換視窗，每次切換都需要消耗額外的能量一樣。 	5 分	
<p>第一節課 結束</p> <p>活動二 (一次能做好幾件事，真的很厲害嗎?)</p> <p>一、「效率」迷思</p> <p>(一)全班提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師在黑板上寫上「效率」兩字，提問：請說說什麼是效率呢？什麼時候你會覺得自己很有效率？ 2.如果你可以同時做很多事，這樣算不算很有效率？ 3.你身邊有人可以同時做好幾件事嗎？這種人給你什麼感覺？ <p>(二)「多工」概念複習：請學生回想上一堂課學過的多工概念。 (即一次可以進行兩個以上的活動。)</p> <p>(三)小組討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一個人在多工時是專心還是分心的狀態呢？ 2.當一個人多工時會比較有效率嗎？ <p>二、效率大挑戰</p> <p>(一)任務說明：等一下我們會進行兩個體驗活動，請同學在進行體驗活動時好好觀察自己的感受。</p> <p>(二)「多工任務」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發下每人一張紀錄單。請同學在體驗任務紀錄單(一)的右上方寫上自己的班級、姓名。 2.說明任務完成方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)計時 3 分鐘，每個人開始在紀錄單的答案格內寫出動物的名稱(同樣動物只能寫一次)。 (2)當你聽到鈴聲時，請抬頭看前方螢幕，並試著完成螢幕上要求的任務。當完成任務後，才能在紀錄單上繼續寫出動物的名稱。 (3)時間到，你會聽到二聲長鈴，這時請停止作答。接著計算你一共寫出幾個動物，並記錄數量。 (4)請寫下剛才活動過程中你的感受。 	10 分	<p>口語評量：能思辨多工與效率間的關係，並說出多工是分心狀態的理由。</p> <p>實作評量：能依照指令完成兩個體驗任務，並記錄自己在任務進行時的表現與感受。為自己設定的具體情境提出有效實踐策略。</p>
<p>10 分</p>		

<p>(三)「專注任務」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.翻到紀錄單背面，等候老師指令。 2.說明任務完成方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)計時 3 分鐘，每個人開始在紀錄單的上方寫出動物的名稱(同樣動物只能寫一次)。 (2)時間到，你會聽到二聲長鈴，這時請停止作答。接著計算你一共寫出幾個動物，並記錄數量。 (3)請寫下剛才活動過程中你的感受。 		
<p>三、任務檢討與討論</p> <p>(一)全班提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請同學分享在多工或專注任務時的發現。 2.剛才兩個體驗活動的目標都是要大家寫出動物的名稱，你在哪一個任務時可以寫出比較多的動物，你覺得造成差異的可能原因是什麼？ <p>(二)小結：我們在多工任務中，每執行一項任務就好像電腦要在多個程式間切換視窗，每次切換都需要消耗額外的能量，所以在切換任務時也使我們容易分心，而拖慢工作速度或造成工作失誤。</p>	5 分	
<p>四、多工與時間管理</p> <p>(一)全班提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.日常生活中，有什麼時候我們會不小心變成多工狀態？ 2.怎麼做才不會讓自己變成多工呢？ <p>(二)小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.當時間不夠時，我們為了完成任務，不得已只能讓自己處於同時做好幾件事情的狀態中，好快速做完事情。 2.不讓自己多工的策略： <ol style="list-style-type: none"> (1)提早開始進行。 (2)預定時間內完成任務(例如使用番茄鐘幫助自己短時間內更專注)。 (3)排定工作順序，先從重要事情開始做起。 	5 分	
<p>五、一次只做一件事，我可以這樣做</p> <p>(一)全班提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我們在學習的時候如果更專注，會發生什麼事？ 2.怎麼調整我們的學習環境，才能幫助我們更專注呢？ 3.小結：整理桌面，桌上只放著要學習的書本與物品。將手機關機，或手機不要放在書房裡。 <p>(二)個人思考與習寫</p> <p>1.任務說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)先設定一個你想要專注的情境 (2)將 3 個自己可以嘗試的方法寫在 N 次貼上 (3)回家後再把這張 N 次貼貼在要做這件事情時，你看得到的地方。 <p>2.執行任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)學生在課堂上寫出 3 個可嘗試的方法。 (2)回家將 N 次貼貼在要做這件事情時看得到的地方。 	10 分	

(3)未來一周每天晚上要刻意練習一次自己的專注三方
法，並在連絡簿上評估自己的完成狀況。

(三)教師鼓勵：

多多練習，這些行為就會內化成好習慣，好的習慣可以讓我們逐漸成為更好的人！

第二節課 結束

二、教學提醒(或省思)

1. 在學生發表的過程中也很容易發現學生的迷思，比如有的學生並不認為寫功課時聽音樂有什麼壞處，甚至認為因為聽音樂可以讓自己心情更好而寫得更快。面對這種迷思，老師可以引導學生自行針對聽不聽音樂對於寫功課效率的影響，在家裡自己做一個小實驗，看看是否與自己認知的一樣，無須直接給予學生答案。
2. 活動二帶著學生思考關於效率的定義時，老師可以帶著學生思考「有效率」也意味著當我們在做一件事情時，我們能夠用「更少量的時間或力氣」來完成它。所以當做完兩個體驗任務後，建議教學者也能讓學生回想或詢問學生是否也感受到專注任務也的確比多工任務使用了更少量的時間或力氣來完成。
3. 附件二三可以雙面列印使用。但進行體驗活動(二)前，可口頭提醒學生不可以翻到前一頁看答案。

三、附件(課程會出的作業或學習單)

附件一：「一心一用 安全有效率」小組討論單

附件二：「一心一用 安全有效率」體驗任務紀錄單(一)

附件三：「一心一用 安全有效率」體驗任務紀錄單(二)

四、附錄(與課程有關的講義或資料)

附錄一：課本情境圖(p.34-35)



附錄二：體驗活動「多工任務」參考建議

(一)任務活動-()內為建議任務出現的時間點

Task1(0'30")：算出 3 題數學題目，並將答案寫在紀錄單的指定位置上

Task2(1'10")：摺出一架紙飛機，然後交到講桌上(需事先提供摺紙)

Task3(1'50")：觀察教室裡 3 個身上有紅色的同學姓名，並將答案寫在紀錄單的指定位置上

Task4(2'30")：找出 3 樣不同的文具放在桌子的左上方。

(二)操作方式：事先將以上活動打字在簡報上，配合鈴聲在智慧白板上顯示任務，學生依序完成各項後，方可繼續在體驗任務紀錄單中寫下動物的名稱。

附錄三：課堂教學簡報

五、參考資料

(一)書籍

國小英語康軒版 Wonder World 第四冊教師手冊資料篇(議題融入：安全教育 Be Safe U2 p.37)

(二)網站

1. AT&T 電信公司宣導影片 I Can Wait - Don't Use Cell Phone While Driving
<https://youtu.be/dhJ9MyR1Kas>

2. 「多工」其實是傷害大腦！研究：影響記憶力和智商(2019-03-03 10:51:06 聯合報/
記者鄧桂芬報導) <https://health.udn.com/health/story/5965/3673771>

3. 還在以為「一心多用」很省時間？研究曝驚人結果：人腦根本做不到！嚴重還會
傷腦、超危險（本文經授權轉載自大塊文化出版《和手機分手的智慧》作者：凱
薩琳・普萊斯 Catherine Price）<https://www.storm.mg/lifestyle/737103>

附件一：「一心一用 安全有效率」小組討論單

走路不滑手機～小組討論單

腦力激盪

任務說明：

1. 請利用以下 12 個單字討論出一個危險組合，並寫在下方：

例如：reading + cooking

cooking, dancing, drawing, eating, flying a kite, riding a bike,
reading, running, singing, sleeping, swimming, writing

+

2. 討論並寫下同時做這兩件事情時，可能會帶來哪些危險的後果？

動動腦

任務說明：

※請在下方寫出走路滑手機可能造成哪些危險？

寫完後請小組評估，以螢光筆將會「危害到自己」的危險畫起來。

附件二：「一心一用 安全有效率」體驗任務紀錄單(一)

任務說明

四年__班 姓名:_____

1. 計時三分鐘，時間到，停止作答！**2. 當你聽到鈴聲時，請抬頭看螢幕，完成螢幕上的任務後，才能繼續書寫。**

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.

我一共寫出()個

3. 任務完成紀錄處	Task1	1.	2.	3.
	Task3	1.	2.	3.

4. 請寫下執行這個體驗任務時的感覺與心得

--

附件三：「一心一用 安全有效率」體驗任務紀錄單(二)

任務說明

1. 計時三分鐘，時間到，停止作答！

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.
45.	46.	47.	48.
49.	50.	我一共寫出()個	

2. 請寫下執行這個體驗任務時的感覺與心得

--