

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
教學設計(2025-2026)

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 年 級：五年級 | 科 目： 生命教育 |
| 主 題： 中醫藥文化小達人—— 傳承中華智慧，守護健康家園 | 課 題： 神農精神與中華文明傳承【第 一 教節】 |

已有知識：

1. 對神農氏的事蹟有初步認識。
2. 見過枸杞、菊花等常見中藥材

學習目標：

1. 深入瞭解神農嘗百草的故事，理解中醫藥是中華文化的瑰寶，建立文化認同感與自豪感。
2. 理解中醫藥資源的保護與文化主權、國家文化安全的緊密關係，初步建立總體國家安全觀
3. 歸納神農「不畏艱險、為民奉獻、求真探索」的核心精神，並聯結當代人物事蹟，明確自身傳承中醫藥文化的責任

教學流程：

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|---|-------|
| 5 | <p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師從學生熟悉的「超級英雄」概念切入，進行提問：<ul style="list-style-type: none">● 同學們，你們心目中的超級英雄是誰？他們有甚麼超能力？ (勇敢、幫助他人、其他合理答案)2. 教師展示擁有「探索」與「奉獻」超能力的中華英雄——神農氏的圖片，並向學生進行介紹。<ul style="list-style-type: none">● 他就是神農氏。傳說中，他為了治好族人的疾病，走遍千山萬水，日遇七十毒仍不放棄。3. 教師向學生進行提問，讓學生初步感受神農行為的非凡與犧牲精神。<ul style="list-style-type: none">● 同學們，你們敢不敢為了幫助別人，去嘗試不知道有沒有毒的東西？為甚麼？(學生自由作答)● 中醫藥的發現，很可能就源自於這位千年前的英雄——神農。今天，我們一起走進《中醫藥瑰寶》的故事，了解這位英雄，並看看我們該如何傳承他的寶藏，守護我們的文化。 | 神農氏圖片 |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|---|-----------|
| 30 | <p>發展</p> <p>探究活動(一) — 神農精神是甚麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放動畫《神農嘗百草》（重點片段），提問： <ul style="list-style-type: none"> 神農為甚麼要嘗百草？（為民解疾苦） 他面對的最大困難是甚麼？（生命危險、未知挑戰） 教師邀請學生四人一組進行分組討論，題目如下： <ul style="list-style-type: none"> 神農的探索體現了哪些精神？（勇敢、堅持、奉獻、求真探索） 如果神農害怕中毒，放棄嘗百草，中華文明會缺少了甚麼？（中醫藥體系、文化瑰寶） 小組代表分享，教師板書歸納「神農精神」要素，成為「神農精神概念圖」。例：中心為「神農精神」，延伸出「為民奉獻」「親身實踐」「記錄傳承」「不畏危險」。 千百年後，中華大地上依然有許多繼承神農精神的「現代超級英雄」，他們用醫學智慧和奉獻精神守護我們的健康與文化。 教師介紹三位人物事蹟: <ul style="list-style-type: none"> 屠呦呦：面對瘧疾肆虐，她埋首中醫古籍，歷經190次失敗仍堅持實驗，從青蒿中提取青蒿素，拯救了全球數百萬人的生命。這正是神農「求真探索、不畏艱險」的精神延續，更讓中醫藥智慧走向世界，成為中華文化的驕傲。 鐘南山：2003年非典、2020年新冠疫情期間，他不顧年邁與安危，衝在抗疫一線，憑藉紮實的醫學知識和責任擔當，為國家制定防控策略，守護億萬人民的生命健康。他身上體現的「為民奉獻、挺身而出」，與神農日遇七十毒仍不放棄的精神高度契合。 謝婉雯：非典時期，她主動申請到重症病房工作，不懼病毒傳染的風險，悉心照料患者，最終因感染不幸殉職。她用生命詮釋了「医者仁心、無私犧牲」，就像神農一樣，為了他人的健康甘願付出一切。 分組任務：每組挑選一位當代「神農」，討論其事迹與神農精神的共通點，完成「精神傳承對照表」。 | 《神農嘗百草》影片 |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|--|--|
| 15 | <p>7. 在中醫文化裡，有一種寶貴的處事態度叫「大醫精誠」，意思是真正的好醫生，既要醫術高明（精），又要心地誠懇、甘於奉獻（誠）—— 神農就是最早踐行「大醫精誠」的先驅！</p> <p>8. 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 是否在醫學界才需要具備「大醫精誠」的態度？ <p>探究活動(二) — 中醫藥與文化安全</p> <p>1. 新聞討論：中藥專利遭外國搶注</p> <p>2. 提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為甚麼屠呦呦發明青蒿素、鐘南山用醫學知識抗疫，也是在保護國家？（中醫藥是文化根脈，其創新與應用能增強文化話語權；公共衛生安全是總體國家安全觀的重要部分，醫者的奉獻能維護社會穩定） • 如果我們忽視中醫藥傳承，會面臨甚麼後果？（文化斷層、資源流失、喪失相關領域的主動權） <p>3. 教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中醫藥不僅是治病救人的技術，更是中華文化的「身份證」。屠呦呦讓中醫藥智慧惠及全球，鐘南山用醫學力量守護國家公共衛生，謝婉雯用生命踐行醫者使命，他們都在用行動保護文化安全與人民健康。保護中醫藥、傳承其精神，就是守護國家的文化根脈與安全防線。 | <p>https://www.hcpi.com/news/125.html</p> |
| 10 | <p>總結及延伸</p> <p>1. 快速問答：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 神農嘗百草體現了什麼精神？（奉獻、探索） • 我們為什麼要保護中醫藥？（保護文化身份、維護文化安全） <p>2. 教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 神農精神是中華民族的「根」，中醫藥是「瑰寶」。傳承中醫藥，就是守護民族魂，是每個人的責任。(文化自信來自傳承，文化安全來自行動。) <p>3. 延伸任務</p> <ul style="list-style-type: none"> • 回家後尋找一個當代具「大醫精誠」的例子，於下節課分享。 | |

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
教學設計(2025-2026)

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 年 級：五年級 | 科 目： 人文科 |
| 主 題： 中醫藥文化小達人— 傳承中華智慧，守護健康家園 | 課 題： 守護大自然的藥箱—中醫藥資源與國家安全 【第 二 教節】 |

已有知識：

1. 認識神農嘗百草的故事，建立對中醫藥的文化認同感，初步理解其作為中華文化瑰寶的價值。
2. 理解保護中醫藥資源與維護國家文化安全的重要性。
3. 體會神農精神的奉獻與探索，連結當代責任，弘揚民族精神。

學習目標：

1. 辨別中藥資源的植物、動物、礦物三大類型，結合實物觀察舉例說明其來源；
2. 通過案例分析理解中醫藥資源保護與可持續利用的重要性，建立生態保護與資源節約意識；
3. 培養保護中醫藥資源、維護國家文化與生態安全的意識。

教學流程：

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|-------|---|---|
| 5 分鐘 | <p>引入</p> <p>教師展示常見中成藥（如涼茶、藥膏）圖片，透過提問喚起學生生活體驗及對資源永續性的思考。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這些中藥製品我們生活中可能用到，大家知道它們的原料來自哪裡嗎？ 2. 神農當時嘗的是植物，那動物、石頭會成為藥材嗎？ 3. 神農探索的植物，其實就是最早的植物藥，而中藥寶庫裡不只有植物，還有其他成員，它們會像百草一樣永遠存在？ <p>今天我們就化身「中醫藥文化小衛士」，一起探秘中藥資源的「三大家族」，學會辨識它們、守護它們，為國家文化與生態安全出力。</p> | <p>中成藥實物</p> <p>神農嘗百草故事插圖</p> |
| 25 分鐘 | <p>探究活動(一) —— 「三大家族」探究工作坊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實物觀察與記錄： <ul style="list-style-type: none"> 植物藥組：觀察枸杞、菊花、陳皮，記錄其名稱、來源（植物的根/ 莖/ 花/ 果實）、外形、氣味及簡單藥用價值（教師提供簡要提示，如菊花清熱明目）； 動物藥組：觀察蟬蛻、海螵蛸，通過模擬品/圖片認識麝香，重點標註「珍稀資源」屬性，記錄來源（動物的分泌物/ 蛻殼/ 骨骼）及特徵； 礦物藥組：觀察龍骨（化石模型）、芒硝、赭石，記錄來源（天然礦物/ 化石）、外形（顏色、質地）及簡單用途； 2. 互動分享：每組用 2 分鐘介紹一種藥材。 其他組可提問（如「陳皮為什麼要曬乾保存？」），教師適時補充； 3. 學生把活動中的中草藥分為植物藥、動物藥、礦物藥三組。 4. 小結： 三大類藥材的核心特徵，強調「植物藥數量最多、動物藥中有珍稀品種、礦物藥來自天然礦藏」，為後續資源保護環節鋪墊。 | <p>安全提示： 提醒學生觀察時不隨意聞、嚐藥材，尤其是礦物藥和動物藥樣品。</p> <p>各類藥材實物/模型/模擬品</p> <p>藥材身份證記錄表</p> |
| 20 分鐘 | | |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|---|--|
| 10 | <p>探究活動(二) —— 資源保護與國家安全</p> <p>1. 情境導入： 播放冬蟲夏草採挖短片，展示「蟲草價格飆升與草原退化面積關聯圖表」。</p> <p>2. 討論： 提問：瘋狂採挖冬蟲夏草，不僅會讓這種藥材越來越少，還會帶來甚麼後果？ （冬蟲夏草越來越少、生態被破壞（水土流失、草原沙化、物種瀕危）、資源危機（未來無藥可用）、國家損失（醫藥產業受影響）。</p> <p>3. 小結： 採挖冬蟲夏草不僅是環境問題，更是生態安全問題，破壞了自然平衡。</p> <p>4. 提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 假如有一劑救命藥方需要三種關鍵藥材（陳皮、冬蟲夏草、龍骨）。 • 如果冬蟲夏草因「過度採挖導致絕跡」，還能救人嗎？ • 如果關鍵藥材掌握在別人手裡，當我們生病時，別人不給藥或隨意漲價，我們/國家該怎麼辦？ <p>5. 教師出示簡化版《中醫藥法》條文圖文卡，聚焦討論：「這部法律如何像盾牌一樣，守住我們的『天然藥箱』？」（如禁止非法採挖，以保護中藥材資源和生態環境；支持人工培育，保障資源供應）</p> <p>6. 教師講述：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 《中醫藥法》這面「防護盾」，我們一方面禁止非法採挖，一方面研發人工培育技術。當我們成功研發時，我們就有了選擇權。即使疾病來襲時，我們也不需要求別人，自己家裏的「大自然藥箱」就有藥可用。 • 當我們保護每一株植物、每一種動物藥材，都是在守護國家安全。 • 如果只有藥方卻沒有藥材，就像有最厲害的遊戲機卻沒有電池。所以保護資源就是保護我們國家醫療體系的「能源」。 <p>總結 教師帶領學生回顧：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中藥的「三大家族」 • 通過《中醫藥法》，知道國家通過法律和科技保護、培育藥資源。 <p>延伸閱讀</p> <p>1. 麝香的危機</p> | <p>冬蟲夏草採挖短片</p> <p>關聯圖表</p> <p>《中醫藥法》簡化條文圖文卡</p> |

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
教學設計(2025-2026)

| | |
|-------------------------------------|--|
| 年 級：五年級 | 科 目： 中文科 |
| 主 題： 中醫藥文化小達人—— 傳承中華智慧，守護健康家園 | 課 題： 中醫藥瑰寶——文化傳承與國家使命 (治未病)【第 <u>三</u> 教節】 |

已有知識：

1. 能分析簡單人物傳記文本，歸納人物性格與行為特點；
2. 掌握「首先……其次……再者……」等邏輯句式，能進行簡短議論表達；
3. 初步瞭解「防患未然」「未雨綢繆」等成語含義；
4. 對「未病先防」概念有初步認識，具備基本健康防護常識。

學習目標：

1. 能精讀張仲景、孫思邈等古代名醫的生平事蹟，歸納並舉例說明「醫者仁心」與「為國為民」擔當的具體表現。
2. 運用「治未病」思想與現代健康知識，為自身與家庭制定一份具體、可行的健康行動計畫。
3. 認識個人健康與國家公共衛生安全的關係，增強社會責任感。

教學流程：

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|--|----|
| 5 | <p>成語導入</p> <p>教師提問：</p> <p>同學們知道「防患未然」、「未雨綢繆」這兩個成語的意思嗎？生活中哪些事情需要我們「防患未然」？</p> <p>結合生活情景延伸：最近天氣變化大，感冒容易傳播，我們如何「防患未然」避免生病？</p> <p>大家說的都是「預防」的辦法。其實在古代，中醫就提出了「上工治未病」的理念，意思是最高明的醫生，是在人生病之前就做好防護。今天我們就一起來學習這一古老又實用的健康智慧。</p> | |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|--|----|
| 30 | <p>1. 教師用「築堤壩防洪水」比喻講解「治未病」三層次，出示核心語句：「上工治未病，中工治欲病，下工治已病」，引導學生圈畫「上工」「中工」「下工」等關鍵詞。</p> <p>2. 提問： 為甚麼說「治未病」是最高明的醫術？</p> <p>3. 【未病先防】出示張仲景傳記精選文本 「東漢末年，疫疾橫行，百姓流離失所。張仲景目睹慘狀，棄官從醫，潛心研讀醫書，踏遍州郡采集藥方。」編著《傷寒雜病論》，倡導『治未病』之說，囑百姓預防為先，並親自為民診治，救濟無數生靈。」</p> <p>4. 任務 1： <ul style="list-style-type: none"> • 圈畫文本中體現張仲景付出的動詞（棄、潛心、踏遍、采集、編著、囑、診治） • 分析這些詞語如何突出他的「為國為民」擔當的行為。 </p> <p>5. 任務 2：根據文本回答 <ul style="list-style-type: none"> • 張仲景的核心醫學主張是甚麼？從文中哪個句子可以體現？ </p> <p>6. 我們日常生活中有甚麼與「治未病」相關的方案？</p> <p>7. 為甚麼「治未病」的理念很重要？</p> <p>8. 【欲病防發】出示孫思邈案例文本 「唐代孫思邈號『藥王』，主張『神工則深究萌芽』。見人腳軟發麻，便囑艾灸配藥；聞人背癢痛，即教泥土艾灸之法，防小疾成大患。」</p> <p>9. 任務 3：用自己的話解釋「深究萌芽」的含義，並分享 1 個生活中「欲病防發」的例子，運用「如果……就……」的句式（如：如果身體出現輕微咳嗽，就及時喝溫水休息，避免加重）</p> <p>10. 【已病防變】結合生活實例，說出生病後如何防止病情惡化？ （如：首先及時看醫生，其次遵醫囑吃藥，最後保證充足休息）</p> | |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|---|----|
| 20 | <p>寫作練習：</p> <p>以「治未病」思想結合現代健康知識，為自身與家庭制定一份具體、可行的健康行動計劃書。</p> <p>分組合作：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運用說明文的寫作手法，結合「治未病」的智慧，寫作一段適合自己和家庭的健康預防措施。 <p>小組分享：</p> <p>教師補充：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中國的名醫用一生編寫了中華文化的瑰寶，他們的傳記不僅是醫學經典，更是中文文本的典範。他們在民族危難（如傳染病流行）時，挺身而出，用自己的醫術和堅守守護百姓健康，這就是「醫者仁心」，也是對國家和人民的擔當。 | |
| 5 | <p>總結</p> <p>提問:</p> <p>我們學習了古代哪幾位名醫的生平事蹟？</p> | |

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
教學設計(2025-2026)

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 年 級：五年級 | 科 目： 生命教育 |
| 主 題： 中醫藥文化小達人—— 傳承中華智慧，守護健康家園 | 課 題： 中醫理念與國民健康防線 【第 4 教節】 |

已有知識：

1. 認識清熱酷等常見保健食品，對「飲食調理身體」有初步感知，但缺乏系統化認知

學習目標：

1. 深入理解「藥食同源」「預防為主」的中醫核心理念。
2. 能根據生活情境，運用「藥食同源」知識設計可行的藥膳食譜
3. 引導學生明白個人健康與國家醫療資源分配、社會穩定、國家發展的關係。

教學流程：

| 時間 (分鐘) | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|------------|---|--------------|
| 5 | 引入： 1. 教師出示「喉嚨痛、眼睛乾澀、食欲不振」的圖片 2. 提問： <ul style="list-style-type: none">• 同學們，你們曾否遇到過以上情況？有哪位同學是馬上去看醫生？• 家人是怎樣幫你調理的？ 3. 教師展示對應調理食材實物，讓學生觸摸、觀察，並引出課題。 這些既能當食物吃，又能調理身體的食材，就是中醫「藥食同源:」的理念。今天我們就一起走進中醫智慧，探索其中的奧秘！」。 | 菊花、山藥等 中藥 |
| 15 | 【藥食同源】 教師講述： 「藥食同源」是指天然食材，不僅能滿足我們的飲食需求，還具有獨特的藥用保健功效，是中華民族幾千年積累的健康智慧。 1. 透過配對遊戲，介紹 10 種常見具藥食同源功效的中草藥。 <ul style="list-style-type: none">• 百合：養陰潤肺、安神助眠• 雪梨：潤肺止咳、清熱化痰• 菊花：清熱明目、疏散風熱• 紅棗：補氣養血• 山藥：健脾益胃、增強免疫力• 陳皮：理氣健脾、助消化• 薏仁：利濕消腫、清熱解毒 | |

| 時間 (分鐘) | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|------------|---|----|
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • 綠豆：清熱解暑、利尿解毒 • 生薑：驅寒暖胃、止嘔止咳 <p>2. 透過「食材功效配對大挑戰」遊戲，認識具藥食同源功效的中草藥。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 製作「食材卡片」與「功效卡片」 • 透過 KATHOO 隨機發放的食材卡片，學生需配對其功效。 • 配對正確數量最多的小組獲得「中醫藥文化小達人」卡片。 • 遊戲結束後，針對配對錯誤的卡片進行糾正與強化講解。 <p>【透過情境，設計健康食譜】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按「異質分組」原則，將全班分成 4 人一組 2. 確定「組長、記錄員、設計師、分享員」的明確職責 3. 學生根據「任務卡」及「食材功效對照表」設計 1 套「健康食譜」，每道菜需運用至少 1 種藥食同源食材，並說明設計依據（每組 1 個情境，如「爺爺冬季畏寒怕冷」「妹妹經常消化不良」「爸爸經常熬夜眼睛疲勞」等） 4. 各組分享健康食譜 <p>小結：。</p> <p>「藥食同源」能透過日常飲食達到「治未病」的養生保健、提升免疫力、調理體質、輔助治療與預防疾病，例如利用紅棗補血養顏、薑驅寒暖胃、山藥健脾，將食物的天然營養與藥用價值結合，達到「防勝於治」的健康目標，並能依個人體質靈活搭配，兼具美味與功效。</p> <p>教師講述：</p> <p>藥食同源食材僅用於日常保健，不能替代藥物治療。如果生病（如高燒、劇烈腹痛等），一定要及時就醫，千萬不能依賴食材調理。</p> | |
| 15 | <p>【健康與國家安全】</p> <p>分組討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果很多人都忽視日常保健，經常生病，醫院會面臨甚麼壓力？ • 國家會遇到甚麼困難？ • 中醫「治未病」的理念，能怎樣幫助國家減輕負擔？ | |

| 時間 (分鐘) | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|------------|--|----|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 減輕國家在醫療上的負擔，國家可以把資源分配在哪些方面？ • 這和國家安全有甚麼關係？ • 作為小學生，我們能通過甚麼方式為「國民健康防線」出力？ <p>教師小結： 國家安全不僅包括國防安全、科技安全，公共衛生安全也是重要組成部分。傳承中醫智慧，堅持健康生活，不僅是對自己負責，更是在為國家安全貢獻力量，這是我們每個中國人的責任。</p> <p>總結： 帶領學生回顧本節課的學習重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「藥食同源」的智慧 <ul style="list-style-type: none"> • 個人層面：藥食同源，養生保健。 • 家庭層面：健康食譜，幸福生活。 • 國家層面：公共衛生安全，社會穩定。 2. 中醫藥文化是中華民族的寶貴財富，需要我們代代相傳。大家都能成為中醫藥文化的傳承者、家庭健康的守護者、國家安全的小責任人，從現在做起，從健康飲食做起！ <p>延伸學習： 【家庭秘方大探尋】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 走訪家人長輩，分享家庭流傳的藥食同源秘方，記錄食材、做法、功效及背後的小故事。 • 教師分享藥食同源食譜； 肉骨茶、八寶粥、土筍凍（土筍凍的起源，一說是鄭成功發明土筍凍，二是與抗倭英雄戚繼光有關。） | |

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
教學設計(2025-2026)

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 年 級：五年級 | 科 目：人文科 |
| 主 題： 中醫藥文化小達人— 傳承中華智慧，守護健康家園 | 課 題： 中醫藥走向世界：我的文化自豪與使命 【第 五 教節】 |

已有知識：

4. 認識中醫藥的扁鵲四診。
5. 了解神農嘗百草、「治未病」等基礎中醫藥文化理念
6. 對拔罐、艾灸等中醫傳統保健方式有淺層印象

學習目標：

4. 學生能列舉例子，說明中醫藥在國際健康領域的影響力與受認可程度；
5. 學生能比較中西醫在診斷、治療及預防疾病上的特點，並理解「中西醫協作計劃」如何透過專業互補提升治療效果；
6. 從古代名醫的貢獻中感悟中華民族的勤勞與探索精神，從而增強對中華傳統文化的認同感與文化自信，確立作為「中醫藥傳承者」的責任感。

教學流程：

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|-------|---|-------|
| 10 分鐘 | <p>預習： 在課前發放一份簡單記錄表，請學生訪問家人，尋找家中的「中醫痕跡」。</p> <p>引入： 教師準備幾種常見藥材（如枸杞、紅棗、菊花、陳皮），放入布袋中。請學生閉眼聞一聞、摸一摸，猜猜是甚麼。【Bingo】</p> <p>媽媽有沒有試過用枸杞、紅棗、當歸、茅根、土茯苓、淮山、南北杏，這些中藥材煲湯、煮饊、泡茶和製作糖水甜品？</p> <p>教師分享： 我囡囡就讀小學期間，經常出現頭痛不適，有時痛得厲害，實在沒辦法才需要服用止痛藥緩解。不過作為媽媽，我一直很擔心止痛藥帶來的副作用，不想讓她依賴藥物。後來聽一位中醫師說天麻川芎白芷魚頭湯是中醫裡一道經典的養生食療，專門針對頭痛、頭暈不適，溫和調理，也比較適合小朋友日常滋補，我就想試著煲給她喝，希望能從食療入手，溫和改善她的頭痛問題。</p> | 預習工作紙 |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|--|-----------------------------------|
| 10 | <p>預習成果展示： 邀請學生分享家庭秘方</p> <ul style="list-style-type: none"> • 金銀花、菊花泡茶清熱 • 川貝燉雪梨 • 金銀花外用泡澡（紓緩濕疹/痕癢） <p>學生小結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中醫藥一直就在我們身邊 • 中醫藥簡單實用又充滿智慧的養生方式，正是中華文化獨特而珍貴的地方。 <p>教師展示運動員身上的「神秘東方印記」</p> <p>提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 這些世界頂級運動員身上的「紅色印記」是甚麼？ • 為何他們身上會出現「紅色印記」？ <p>討論及匯報：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為甚麼世界頂級運動員都愛拔罐？ <p>(疲勞感顯著下降、減輕肌肉僵硬、延遲性酸痛 / 非藥物鎮痛無禁藥風險)</p> <p>提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 除了拔罐，中醫還有哪些理療方法，可以紓緩疲勞，又不會有藥物副作用？ <p>(針灸、艾灸、推拿按摩、刮痧、中藥泡浴、穴位敷貼)</p> <p>觀看影片：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中醫藥不僅是運動員選用，中醫藥還影響世界。 中醫藥傳承與創新 惠及全球人類 貢獻中國智慧 | <p>運動員拔罐 相片/ 剪報</p> <p>短片</p> |
| 10 | <p>「名醫時光隧道」及「古人智慧挑戰賽」</p> <p>中國古代名醫輩出，他們建立了很完整的中醫理論和治病方法。</p> <p>預習成果展示：</p> | |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|--|----|
| 15 | <ul style="list-style-type: none"> 每組抽一位古代名醫（扁鵲、華佗、張仲景、李時珍），用靜止畫面及一句台詞，演繹其貢獻與精神。其他組猜是哪位名醫。 <p>討論及匯報：</p> <ul style="list-style-type: none"> 古人沒有顯微鏡、X光，為何能總結出這麼寶貴的醫學知識？ 每組將想法寫在便利貼上，投入「智慧樽」，再逐一拿出來分享。（引導學生感悟古人的勤勞、反覆觀察、勇敢嘗試、探索與犧牲精神） <p>辯論題：</p> <ul style="list-style-type: none"> 你們平常比較傾向看西醫還是中醫？ <p>【傾向看西醫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 西醫診斷精準 每一種藥物或手術都要經過嚴謹的臨床實驗和數據分析。透過 X 光、MRI 或驗血，能精準找出病因，傳染病處理更高效。 急救與外科手術效率高 面對急性疾病（如心臟病或嚴重感染），西醫的針對性治療和手術能立即拯救生命。中醫在處理這些「與時間競賽」的急症上，反應速度往往不及西醫。 療效見效快 針對發燒、疼痛、感染等症狀，用藥後能迅速緩解，適合日常突發不適。 <p>【更傾向看中醫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 標本兼治，注重長遠健康。 針對鼻敏感，中醫會透過中藥或天灸改善體質，從根源減少復發，而不僅是暫時止住鼻水。 副作用相對較少，藥性溫和。 中藥多取自天然草本，對身體的化學負擔較輕。相比之下，長期服用西藥（如抗生素或類固醇）可能會影響健康。 預防勝於治療（治未病） 中醫養生文化，如食療（老火湯、涼茶）和氣功（太極）。根據調查，香港許多長輩透過日常調理，成功維持了較高的平均壽命，這展現了中醫在預防醫學上的價值。 <p>提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> 在現代醫學中，中西醫是否必然是對立的關係？我們能否結合兩者優勢來管理健康？ 香港醫院管理局（HA）在公立醫院推行「中西醫協作計劃」。你認為結合中西醫一起治療病人，最大的好處是甚麼？ (利用中西醫雙方專業互補提升治療效果) | |

| 時間 | 教學內容／活動設計 | 備註 |
|----|---|----|
| 5 | <p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教師帶領學生回顧本節課的學習重點。 • 中醫藥是中華文明的瑰寶，更是世界的共用財富。它走向世界，是我們文化自信的體現。希望每一位同學都能成為小小的傳承者，守護這份來之不易的智慧。 • 任何食療都需因應個人體質，使用中藥材前應諮詢註冊中醫師，切勿自行胡亂配製 <p>課後延伸：（選擇一項）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 製作中醫藥小知識海報。 • 拍攝一段一分鐘的「中醫藥文化小大使」短片，向外國朋友介紹一項中醫傳統保健方式。 • 創作四格漫畫，講述一位古代名醫的小故事。 | |

https://zl.hxyjw.com//arc_50835?share_title=%E5%88%86%E4%BA%AB%E5%8C%BB%E7%AE%A1%E6%94%BB%E7%95%A5%20%E2%80%A2%20%E6%8F%90%E5%8D%87%E8%81%8C%E4%B8%9A%E7%AB%9E%E5%8A%9B

<https://www.commonhealth.com.tw/article/76414>