

	健康與體育	設計者	邱麗芳
實施年級	一下	總節數	共 4 節，160 分鐘
主題名稱	壹、守護健康有一套		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識基本的健康習慣。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	
	學習內容	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	
核心素養	總綱	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	領綱	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
議題融入	實質內涵	• 品德教育品 E1 良好生活習慣與德行。	
	所融入之單元	五、抗病小高手	
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	南一版健康與體育一下主題壹單元五		
教學設備/資源	哈啾小王子PPT 電子書及播放設備、口罩、〈哇！腸病毒來襲〉影片、素養評量單。 https://www.youtube.com/watch?v=EgoMaQb6hoU		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
五、抗病小高手	學習表現	1. 能專心聆聽說明並仔細閱讀內容 2. 能專心聆聽說明並發表，完成評量	1. 知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。 2. 能說出感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 3. 能知道預防生病的好行

	<p>學習內容</p>	<p>【活動 1：繪本欣賞—哈啾小王子】</p> <p>(1) 重點：利用繪本閱讀加強學生的健康常識，讓學童知道哪些狀況會生病，並了解避免生病的方式。</p> <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放繪本PPT：知道哪些是身體不舒服時常見的現象。 2. 如何才能避免像哈啾小王子一樣生病。 3. 教師引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？ 4. 分成「在學校」和「在家裡」兩個層面讓學生討論。 <ol style="list-style-type: none"> (1)在學校：到<u>健康中心</u>尋求協助。 (2)在家裡：告知<u>家人</u>，請求協助。 <p>※只要答案合理，教師都應接受學童提出的答案。</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.教師補充：在學校身體不舒服時，除了可以到健康中心尋求協助外，還必須將情況告知教師、同學，尤其是一定要告訴教師，教師再視狀況做適當處理。 6.教師播放電子書家人情境圖（爸媽、祖父母、哥哥、姐姐），引導學童回想與發表自己身體不舒服時，在家裡會告訴誰，請他幫忙處理身體不適的問題。 <p>※如果學童提出家人以外的人物時，教師須針對該學童提出的人物做適切的引導處理，讓學童培養並具備正確處理問題的能力。</p> 7.師生共同歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) 身體不舒服時，不管在學校或家裡，都應該要主動告知。 (2) 身體不舒服時，在學校可以告訴同學或教師，尤其一定要告訴教師，教師再視情況作適當處理。 (3) 身體不舒服時，就算在學校健 	<p>為。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能意識到病患需要好好休養，以及避免傳染他人，感染傳染性疾病者應在家休息。 5. 能正確戴口罩。 6. 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。 7. 能在日常生活中做到感染傳染疾病時，要主動請假在家休養。 8. 能養成勤洗手與戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會。
--	-------------	---	---

康中心已處理過，回到家依然要告知家人，尤其是父母或其他照顧自己的長輩，讓他們知道自己身體的健康狀況。

【活動 2：生病了怎麼辦】

(一) 重點

1. 加強學童的健康常識，知道身體不舒服時，適當的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。
2. 知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。

(二) 活動

1. 教師引導學童回想自己身體不舒服時，在告知家人後，家人的處理方式有哪些。

2. 教師引導學童發表家人的處理方式。

- (1) 直接到藥局買藥吃。→ 不恰當。
- (2) 拿家裡舊的藥來吃。→ 不恰當。
- (3) 睡一覺就好。→ 不恰當。
- (4) 到診所就醫。

※ 只要答案合理，教師都應接受學童提出的答案。

3. 教師指導學童分享自己和家人還有什麼可以減輕身體不舒服的好方法？

4. 教師依據學童發表的內容，再適時做適切的回答與指導，建立學童正確的醫療觀念。

5. 教師針對感染傳染性疾病的學童，請他們分享感染該疾病時需要請假在家休養的原因。

- (1) 醫師說的。
- (2) 健康中心護理師說的。
- (3) 家人說的。
- (4) 老師說的。
- (5) 病毒會擴散傳染給其他人。

※ 只要答案合理，教師都應接受學童提出的答案。

		<p>6. 教師引導學童完成評量〈我會做到〉。</p> <p>7. 師生共同歸納：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 身體不舒服時，不可以直接到藥局買藥吃。(2) 身體不舒服時，不可以隨意吃家中剩下的舊藥。(3) 身體不舒服時，不可輕忽病情，認為睡一覺就好，以免延誤治療。(4) 身體不舒服時，應該到診所就醫，由專業醫師診治、判斷是何種疾病，再對症下藥，做適切的治療。(5) 學童感染傳染性疾病時，需由家長向校方或教師請假在家休養，避免病毒擴播、傳染。	
--	--	---	--

※如果學童提出家人以外的人物時，教師須針對該學生提出的人物做適切的引導處理，讓學生培養並具備正確處理問題的能力。

7. 師生共同歸納

- (1) 身體不舒服時，不管在學校或家裡，都應該要主動告知。
- (2) 身體不舒服時，在學校可以告訴同學或教師，尤其一定要告訴教師，教師再視狀況作適切處理。
- (3) 身體不舒服時，就算在學校健康中心已處理過，回到家依然要告知家人，尤其是父母或其他照顧自己的長輩，讓他們知道自己身體的健康狀況。

●完成課本中【我會做到】的評量勾選(62-63頁)

二、發展活動(學習內容)

【活動 2：生病了怎麼辦】

(一) 重點

1. 加強學生的健康常識，知道身體不舒服時，適當的處理方式，並建立儘快就醫的醫療觀念。
2. 知道自己感染傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養，以免病毒擴散，傳染給他人。

(二) 活動

1. 教師引導學童回想自己身體不舒服時，在告知家人後，家人的處理方式為何？
2. 教師引導學童發表家人的處理方式。
 - (1) 直接到藥局買藥吃。→不恰當。
 - (2) 拿家中舊藥吃。→不恰當。
 - (3) 睡一覺就好。→不恰當。
 - (4) 到診所就醫。

※只要答案合理，教師都應接受學生提出的答案。

3. 教師指導學生分享自己和家人用來減輕身體不舒服的好方法。
4. 教師依據學生發表的內容，再適時做適切的回答與指導，建立學生正確的醫療觀念。

三、統整活動(學習表現)

1. 教師針對感染傳染性疾病的學生，請他們分享感染該疾病時需要請假在家休養的原因。
 - (1) 醫師說的。
 - (2) 健康中心護理師說的。
 - (3) 家人說的。
 - (4) 老師說的。
 - (5) 病毒會擴散傳染給其他人。

※只要答案合理，教師都應接受學生提出的答案。

2. 教師引導學生完成評量〈我會做到〉。
3. 師生共同歸納：

5

10

5

5

- (1)身體不舒服時，不可以直接到藥局買藥吃。
 - (2)身體不舒服時，不可以隨意吃家中殘留的舊藥。
 - (3)身體不舒服時，不可輕忽病情，認為睡一覺就好，以免延誤治療。
 - (4)身體不舒服時，應該到診所就醫，由專業醫師診治、判斷是何疾病，再對症下藥，做適切的治療。
 - (5)學生感染傳染性疾病時，需由家長向校方或教師請假在家休養，避免病毒散播、傳染。
- 完成課本中【我會做到】的評量勾選(65頁)

試教成果 或 教學提醒	無
參考資料	無
附錄	

教師學習共同體「課堂教學研究三部曲—備課」自我檢核表

學習領導與學習共同體計畫辦公室 103.11.18 修訂

壹、填寫說明

- 1.每次備課由學校教師推派一人填寫本表。
- 2.填寫者請根據參與人員在備課的共學行為進行勾填（可複選）。

貳、基本資料

- 1.學校名稱：彰化縣新水國民小學
- 2.填表人員：姓名 邱麗芳 職稱 科任教師
- 3.日期：自 5 月 14 日（星期五）10 時 30 分起，至 11 時 10 分止
- 4.備課內容：科目 健康與體育，年級 一年級，單元名稱 抗病小幫手
- 5.備課主持人：校內老師 校長 專家

參、檢核內容

一、討論的空間、時間和人員

- 1.討論的時間是足夠的
- 2.討論的場地有助於對話
- 3.討論時有其他不同領域／學科的老師參與
- 4.討論時有外校的老師參與
- 5.討論時有學者專家參與
- 6.學校行政提供相關支援（例如場地、攝影、錄音筆等）

二、備課項目

- 1.運用各種資料診斷學生的學習
- 2.共同對整冊教材單元做解構及再建構
- 3.對單元教學做系統性、整體性的設計
- 4.對段考（期中末）評量做討論與檢討
- 5.對教學實施過程及結果進行討論與修正
- 6.實施公開授課後研討
- 7.分享教學研究
- 8.其他（請說明）_____

三、學習活動設計狀況

- 1 討論課程綱要能力指標
- 2 討論單元學習的大概念
- 3.討論單元學習的關鍵問題
- 4.討論學生能知道的知識
- 5.討論學生能做到的技能
- 6.討論學生學習表現之評量方式
- 7.討論教材內容結構和其他組織要素
- 8.討論學習活動設計流程
- 9.討論課外補充教材

●心得與省思

參與備課後，才知道自己想法是否有盲點和不足的地方，更透過備課的相互討論，彼此可以聽聽大家對自己教學時碰到問題，適時的給予不同的建議和想法，也讓自己原本的教學困境得到專業的建議；由於彼此上課的班級和學生皆相同，更可以針對班級管理和學生的個別差異，進行不同的觀看角度和思考模式，是一種不錯的備課方式。

