

# 彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

## 一、課程設計原則與教學理念說明

兒童的生活習慣與其健康狀況環環相扣，健康生活習慣的建立是國小一年級學生最重要的課題。本單元以一年級能自理的生活習慣為主要學習內容，加上認知、情意、技能、行為等學習表現的整合，以達成核心素養A1 身心素質與自我精進。

現階段學生雖然已經具備基本的個人衛生觀念和行為，但動作發展尚未成熟，待透過清楚、具體的呈現各項生活習慣的正確觀念、做法、步驟和注意事項，帶領學生觀察、討論、發表、演練和自我檢視，以奠定學生自我照顧及生活管理的能力。

## 二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	陳美伶	
課程主題	清潔衛生好習慣		總節數	4 節	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input checked="" type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	一年級
學生學習狀況分析	1. 學生具備基本的個人衛生觀念。 2. 知道手髒了要洗手。 3. 知道洗手的方法。				
<b>設計依據</b>					
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。			
學習目標	認知	認識健康健康生活習慣的重要性。			
	技能	能在引導下，養成良好的洗手習慣。			
	態度	發覺個人日常生活中的習慣，養成良好的健康習慣。			
素養	總綱	A1 身心素質與自我精進			
	領綱	健體 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
議題融入	實質內涵	品 E1 良好生活習慣與德行。			
	融入單元	閱 E11 低年級：能在一班生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。			
與其他領域/科目連結	(非必要項目)				

<b>教學策略</b>		連結學生的新舊知能或生活經驗，運用教材內容，協助學生習得重要概念、技能。並讓學生適當的練習，熟練技能，養成健康習慣。			
<b>教學設備／資源</b>		翰林一上健康與體育課本 投影機、 <u>我要洗手</u> 繪本			
<b>參考資料</b>		翰林健康與體育領域第一冊課本、我要洗手			
<b>教學架構</b>	<b>單元</b>	<b>節數</b>	<b>單元名稱</b>	<b>學習重點</b>	<b>學習目標</b>
	第 2 單元	4	清潔衛生好習慣	<b>學習表現</b>	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4.在生活中實踐清潔習慣。
				<b>學習內容</b>	

### 三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	清潔衛生好習慣	時間	第 2 節 40 分鐘
<b>學習目標</b>	1. 認識洗手的重要性。 2. 知道洗手的時機。 3. 嘗試練習正確的洗手步驟。 4. 在生活中實踐清潔習慣。		
<b>學習表現</b>	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
<b>學習內容</b>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
<b>領綱素養</b>	健體 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。		
<b>核心素養呼應說明</b>	A1 身心素質與自我精進		
<b>議題融入說明</b>	透過觀看影片、討論與實作，養成良好的生活習慣。		
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>教學資源</b>	<b>教學評量</b>
<b>【準備活動】</b> 一、課堂準備 (一)教師： 投影機、 <u>我要洗手</u> 繪本和學習單			

(二)學生：

健康與體育課本

## 二、引起動機

### 1. 聆聽我要洗手故事

### 2. 教師提問：

(1)為什麼公主不喜歡洗手？

(2)大人們常提醒他要做什麼？

(3)公主如何逃避洗手？戴手套、把手藏起來、說肚子痛

(4)為什麼公主真的肚子痛？她的肚子裡有很多什麼？

(5)你覺得公主肚子痛是怎麼好的？

3. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病。為了健康，要養成勤洗手的習慣。

4. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。

### 【發展活動】

#### 演練正確洗手的方法

一、教師配合圖片說明洗手的正確步驟。

二、分組實際操作洗手的五步驟。

溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。

搓：肥皂起泡後，搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。

1. 內：搓揉手心。

2. 外：搓揉手背。

3. 夾：搓揉指縫。

4. 弓：搓揉指背與指節。

5. 大：搓揉大拇指及虎口。

6. 立：搓揉指尖。

7. 腕：搓揉至手腕。

沖：將雙手用水沖洗乾淨。

捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。

擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。

### 【總結活動】

教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。

1. 問答：知道洗手五步驟。

評量原則：能正確說出

「溼、搓、沖、捧、擦」的

洗手五步驟和

「內外夾弓大立腕」七個要領。

2. 操作：做出正確的洗手步驟。

3. 評量原則：能依照正確的步驟洗手。

🌸🌸🌸 我愛乾淨，病菌走開 🌸🌸🌸

一年( )班 座號( ) 姓名\_\_\_\_\_

😊 要遠離病菌不生疾病，就要勤洗手。你知什麼時候該洗手呢？請寫出3個答案。

1. \_\_\_\_\_。

2. \_\_\_\_\_。

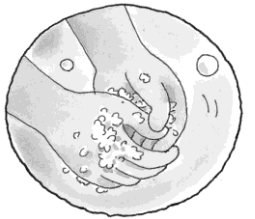
3. \_\_\_\_\_。

😊 小朋友，正確洗手可以讓我們遠離病菌、減少生疾病的機會，請你寫下正確的洗手口訣：

1. ( ) 將手淋溼，並抹上肥皂。



2. ( ) 肥皂起泡後，仔細搓揉雙手。



3. ( ) 將雙手用水沖洗乾淨。



4. ( ) 捧水沖洗水龍頭後再關閉。



5. ( ) 用毛巾或紙巾把手擦乾。

