

彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」教學活動設計

領域科目	健康與體育		設計者	黃鈴雅
單元名稱	第 1 課 乾淨的我(防疫好習慣-勤洗手)		總節數	共 3 節，120 分鐘 本次教學為第 2 節
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	領域核心素養	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。
	學習內容	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 認識洗手的重要性。 5. 知道洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元三		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2. 師生各自準備一條毛巾或手帕。 3. 教師準備指甲剪。 4. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p style="text-align: center;">【第一節】</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？</p> <p>(一)教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</p> <p>(二)教師提問下列問題，請學生發表自己的看法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帥帥王子不愛洗澡、不喜歡換衣服、討厭刷牙，身體散發出一種怪味道，這樣的他給你怎樣的感覺？ 2. 美美公主很愛乾淨，每天自動自發的洗澡，身上香噴噴的，這樣的她給你怎樣的感覺？ 			10'	發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。 評量原則：能說明儀容不整潔可能造成的影響，至少二項。

(三)教師請學生閱讀課本第 38~39 頁，並思考：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？

(四)教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性，例如：

1. 影響人際關係。
2. 外表髒亂看起來沒精神。
3. 口腔或身體會散發出不好聞的味道。
4. 注意儀容整潔，可以降低生病的機會。

(五)重點歸納：保持儀容整潔有助於促進個人身體健康，也是一種禮貌的表現。

《活動 2》我的健康超能力(一)

(一)教師說明：上小學了，必須學習自己刷牙、洗臉、整理頭髮和檢查指甲。你知道該怎麼做嗎？

(二)潔牙好時機：

1. 教師詢問學生平日潔牙的時機。
2. 教師說明：吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣發生作用，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。預防齲齒最好的方法就是餐後潔牙。
3. 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。
4. 教師說明：三餐飯後及睡前是潔牙最好的時機。

(三)洗臉有方法：

1. 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。
 - (1)用毛巾擦拭臉部和脖子，另外，額頭、眼睛周圍、鼻子兩側、嘴脣周圍、臉頰、耳後和脖子也都要擦拭。
 - (2)全臉擦拭乾淨。
2. 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。
3. 教師說明：洗完臉後，要記得清洗毛巾，並保持洗手臺的整潔。

(四)重點歸納：了解潔牙時機與臉部清潔步驟。

《活動 3》我的健康超能力(二)

(一)自己梳頭髮：

1. 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。
2. 教師手持圓頭梳毛的梳子，示範梳頭髮的方法：
 - (1)梳開髮尾打結的頭髮。
 - (2)梳子從髮根貼著頭皮輕輕往下梳。

15'

1. 操作：正確的洗臉。
評量原則：依正確的順序和方法洗臉。
2. 自評：注意儀容整潔。
評量原則
 - (1)能在三餐飯後與睡前潔牙。
 - (2)能在起床後清潔臉部。

15'

1. 操作：
 - (1)完成正確的梳頭髮動作。
 - (2)檢查指甲。
評量原則
 - (1)能正確的展現梳頭髮

(二)檢查指甲：

1. 教師隨機檢查學生的指甲，找出合格的指甲和不合格的指甲讓學生觀察。
2. 教師請學生發表合格的指甲和不合格的指甲間的差異。
3. 教師說明：指甲要隨時保持乾淨，長度維持在手指的內緣。
4. 教師示範使用指甲剪的小技巧，說明指甲應順著指尖形狀修剪。
5. 教師提醒學生：
 - (1)為了容易修剪，修指甲前，可先將雙手浸泡溫水中軟化指甲。
 - (2)指甲過短會失去保護手指的功能，如果無法拿捏適當長度，修剪指甲時可以請家長幫忙。

(三)進行「請你跟我這樣做」活動：

1. 兩人一組，一人表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲等動作，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作。
2. 兩人交換角色，另一人亦做出洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作讓對方模仿。
3. 兩人互動分享，討論彼此動作是否正確。

(四)重點歸納：學習每天檢查自己的儀容，保持整潔。

【第二節】本次教學

《活動 4》洗手好時機

- (一)教師提問：請伸出你的雙手，你覺得自己的手乾淨嗎？請學生發表自己的看法，並統計覺得雙手乾淨與不乾淨的學生人數。
- (二)教師發給每位學生一張溼紙巾，請學生用溼紙巾擦拭雙手，請溼紙巾上有髒汙的學生舉手，再次統計雙手乾淨與不乾淨的學生人數。
- (三)比較兩次統計結果後，教師說明：雖然看起來乾淨，其實手上可能有很多細菌。
- (四)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、摸寵物後、接觸嬰幼兒前、戴口罩前、脫口罩前後等。
- (五)教師提醒學生：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。
- (六)重點歸納：勤洗手可減少傳染病發生。

的技巧。

- (2)能正確的展現檢查指甲的重點。
2. 自評：注意儀容整潔。
評量原則
 - (1)能在起床後將頭髮梳理整齊。
 - (2)能定時將指甲修剪整齊、保持乾淨。

《活動 5》洗洗手

- (一)教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。
- (二)教師提問：歌詞中提到的洗手五步驟是什麼呢？每個步驟要怎麼操作呢？請學生發表。
- (三)教師示範說明洗手五步驟：
 1. 溼：把雙手淋溼。
 2. 搓：抹上肥皂或洗手乳，搓洗至少 20 秒，手心、手背、指縫、指背、拇指、指尖、手腕都要搓洗乾淨。
 3. 沖：打開水龍頭，將手上的泡沫沖洗乾淨。
 4. 捧：用手捧水，將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再關上水龍頭。
 5. 擦：用自己的手帕或毛巾將手擦乾。
- (四)教師帶領學生分組練習。過程中，提醒學生搓洗時至少持續 20 秒，再將手上的泡沫沖乾淨，最後以手帕或毛巾擦乾，不用水以避免造成地板溼滑。
- (五)重點歸納：實踐「溼、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟，養成勤洗手的好習慣。
- (六)結合舊經驗-修剪指甲，完成以下步驟：
 - 1.將手掌輪廓在海報紙上描出並剪下。
 2. 畫出指甲，並順著指尖形狀修剪。
 3. 在五隻手指上寫下洗手五步驟。

【第三節】

《活動 6》身體香噴噴

- (一)教師透過布偶劇演出下列情境：布布不喜歡洗澡也不喜歡換衣服，他說今天洗澡明天還是會變髒，所以他才不要天天洗澡，因此，他的身上都是污垢，只要一靠近他，就會聞到一股酸酸臭臭的怪味，久而久之，同學們都不喜歡找他玩耍。
- (二)教師提問：布布不喜歡洗澡，外表髒兮兮的，會給人什麼感覺？如果身上流汗、有污垢，你會有什麼感受？你會怎麼做呢？
- (三)教師說明：身體每天幫我們做了很多事情，所以天天都要把身體清潔乾淨，換上乾淨的衣物，保持乾淨整潔。
- (四)教師提問：洗澡要怎麼洗呢？哪些部位要特別注意清洗乾淨呢？
- (五)教師配合課本第 46~47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。
- (六)教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。

25'

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。
2. 操作：做出並寫下正確的洗手步驟、使用指甲剪順著紙張上的指尖形狀練習修剪。
評量原則：能依照正確的步驟洗手、能寫出洗手五步驟、能使用指甲剪順著紙張上的指尖形狀練習修剪指甲的技巧。

20'

- 發表：說明正確的洗澡步驟。
評量原則：能說出正確的洗澡步驟。

<p>(七)重點歸納：身體洗乾淨，換上乾淨的衣物，讓自己保持乾淨清爽。</p> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <p>(一)教師接續《活動 6》以布偶劇演出：布布洗澡卻忘了洗頭，他的頭髮打結、油膩膩的。布布覺得好奇怪，他已經每天洗澡了，為什麼同學還是不跟他一起玩？</p> <p>(二)教師提問：同學為什麼還是不跟布布一起玩？</p> <p>(三)教師說明：洗了身體也要洗頭髮，從頭到腳乾乾淨淨人人愛。</p> <p>(四)教師提問：洗頭要怎麼洗呢？洗完後要用什麼方法把頭髮弄乾？</p> <p>(五)教師配合課本第 48~49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>(六)教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p> <p>(七)重點歸納：頭髮應保持乾淨天天洗。</p>	20'	<p>發表：說明正確的洗頭髮步驟。</p> <p>評量原則：能說出正確的洗頭髮步驟。</p>
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 三餐飯後和睡前是潔牙的好時機，尤其睡前更要徹底清潔牙齒，以減少齲齒的發生。若睡前已徹底清潔牙齒，早上起床可先以水漱口，吃完早餐再潔牙，維護口腔的清潔效果更佳。 洗臉時可以用水潑臉輕輕搓洗後擦乾，也可以用溼毛巾擦拭。本節課為了避免學生弄溼衣服，建議用乾毛巾或手帕進行演練。 指甲太長容易藏汙納垢，要適時修剪，但是也不宜剪太短，以免剪傷指縫肉造成發炎。 如果無法洗去指縫的汙垢，可用軟毛刷輕刷。 環境中存在許多看不見的細菌、病毒，雙手容易接觸病菌，而洗手可以洗掉一些看不見的病菌。 搓洗手時可掌握「內（雙手手心互相搓洗）」、「外（搓洗手背）」、「夾（十指交錯搓洗指縫）」、「弓（手指微微弓起，手指背與手心互相搓洗）」、「大（搓洗大拇指與虎口處）」、「立（指尖與手心互相搓洗）」、「腕（搓洗手腕）」七字訣，確實搓洗乾淨。 身體的清潔不僅是衛生問題，也會影響學生的人際關係。兒童的活動力強、代謝旺盛、容易出汗，徹底的清潔可以避免汙垢沉積在身上形成異味而影響交友。 教師提醒學生，在浴室洗澡、洗頭要先開冷水，再開熱水調整水溫，以避免燙傷。 提醒學生洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 教師提醒學生在浴室洗澡、洗頭時要注意安全，不可在浴室裡奔跑或浴缸裡跳躍，以免踩到積水滑倒，並且保持浴室地板及浴缸乾燥。 教師可提醒學生洗手、洗澡、洗頭時，需要沖洗時再打開水龍頭，才不會浪費水。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 繪本動畫《帥帥王子不洗澡》https://children.moc.gov.tw/book/218229 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx 	

	4. 健談——正確洗手七字訣 http://www.havemary.com/article.php?&id=4052 5. 洗手歌 https://www.youtube.com/watch?v=19DbhN00Zhg 6. 繪本動畫《最喜歡洗澡》 https://children.moc.gov.tw/book/214786
關鍵字	個人清潔, 刷牙, 梳頭, 洗手, 洗澡, 洗頭