

# 健體領域三上主題壹單元三教案(第一節)

領域/科目	健康與體育	設計者	張進煌
實施年級	三上	教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、健康一把罩		
單元名稱	三、健康保衛戰		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>
	學習內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	
<b>融入議題與其實質內涵</b>	無		
<b>與其他領域/科目目的連結</b>	無		
<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育三上主題壹單元三		
<b>教學設備/資源</b>	● 電子書及播放設備、素養評量單。		
<b>學習目標</b>			
1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 認識傳染病的種類及傳播途徑。 3. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 4. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。			
<b>教學活動設計</b>			
教學活動內容及實施方式			時間
			評量方式

## 【活動 1：同樂會】

一、重點：以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。

### 二、活動

(一)引起動機：教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗。

(二)教師播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作。

(三)教師提問

1.從情境中觀察到什麼動作？

- (1)用湯匙攪拌湯鍋。
- (2)沒戴手套包水餃。
- (3)用有髒汙的手剝橘子。
- (4)邊擦鼻涕邊拿水果。
- (5)戴手套搓湯圓。
- (6)用有髒汙的手拿餅乾來吃。
- (7)拿還沒熟的丸子吃。

2.情境中的行為是否衛生？請學童將不衛生的行為圈起來，並與同學討論。

3.如果是不衛生的行為？原因為何？

- (1)荳荳手上有髒汙，直接剝橘子。
- (2)麥麥用手擦鼻涕後又摸水果。
- (3)小吉沒有洗手就吃餅乾。
- (4)阿倫吃生的丸子。
- (5)其他。(學童依據情境自由發表)

4.這些不衛生的行為，可能會對身體有什麼影響？

- (1)把病菌擦到眼、鼻、口。
- (2)容易讓自己和他人得到傳染病。

5.主角們應該怎麼做才是正確的呢？

- (1)用餐前、準備食物前、上廁所前後遊戲結束後都要洗手。
- (2)不隨意摸臉或眼、鼻、口。
- (3)使用乾淨的餐具準備食物，也可以準備手套。
- (4)吃煮熟的食物。

(四)進行「○×大考驗」遊戲，以複習上課的內容。遊戲規則如下：

- 1.請全班學童起立，教師出題，認為題目敘述正確就舉○，錯誤打×。
- 2.答錯者坐下，答對者繼續站立，回答下一題。
- 3.視情況進行數題，參考題目如下：
  - (1)上廁所後，不洗手就吃東西。(×)
  - (2)吃飯時，湯匙掉到地上了，要洗乾淨再繼續使用。(○)
  - (3)可以經常吃不熟的食物。(×)
  - (4)眼睛癢時，可以用手揉一揉。(×)
  - (5)打噴嚏時要摀住口鼻，之後要記得洗手。(○)

(五)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。

(六)師生共同歸納：隨時檢視自己的衛生狀況，養成良好的衛生習慣，才能

40

能參與討論並完成評量

能參與活動

保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。

～第一節結束/

參考資料

- 衛生福利部疾病管制署／病毒性腸胃炎
- 衛生福利部疾病管制署／阿疾師飲食防疫小教室（201908製）