

單元名稱	第 2 課 去去過敏走	總節數	共 1 節，40 分鐘	
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。	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	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
學習目標	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。			
教材來源:教學設備/資源				
康軒健康與體育領域第四冊(2下)第四單元第2課				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
<p>《活動1》你過敏嗎？</p> <p>(一)教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。</p> <p>(二)教師說明常見的過敏疾病：</p> <ol style="list-style-type: none"> 過敏性鼻炎：每天起床不斷打噴嚏，常覺得鼻子癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水，原因可能是接觸到塵蟎、二手菸、動物皮屑及毛髮等過敏原。 過敏性結膜炎：眼睛癢，會忍不住一直眨眼睛。 過敏性皮膚炎：流汗後皮膚容易發癢，而且越抓越癢，小腿、大腿、腰部都是好發部位，皮膚外觀會出現紅斑。有些人在過敏發作的時候，鼻炎、結膜炎、皮膚炎的症狀會同時出現。 <p>(三)重點歸納：覺察自己的健康狀況，認識常見的過敏疾病。</p>			<p>5</p> <p>15</p> <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 口語發表 ● 參與討論 ● 態度檢核
<p>《活動2》避開過敏原</p> <p>(一)教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。</p> <p>(二)教師介紹常見的過敏原，例如：海鮮、雞蛋、牛奶、堅果、塵蟎、寵物（貓毛、狗毛等）、黴菌、花粉以及二手菸、空氣汙染物和非天然成分的用品等，若想了解自己的過敏原，應到醫院接受檢查。</p> <p>(三)教師提醒學生，如果覺察到自己有過敏症狀，應該先回想過去二十四小時吃過或接觸過哪些東西，試著找出過敏原。也可以請父母陪同到醫院尋求專科</p>			<p>2</p> <p>12</p> <p>2</p>	

<p>醫師的協助。一旦發現自己對某種物質過敏，最簡單的治療之道便是避免再接觸該物質，免得病情反覆發生，甚至惡化。</p> <p>(四)重點歸納：覺察自己的健康狀況，探討引發過敏的原因，降低過敏發生頻率。</p>	2	
<p>教學提醒</p>	<p>1. 近年來因為環境的變化，過敏疾病有逐年增加的趨勢。本單元希望能提升學生自我覺察的能力，觀察自己是否有過敏症，以及可能對哪些過敏原產生不舒服的症狀或反應。</p> <p>2. 所謂的「過敏」，其實就是「過度敏感」的簡稱，顧名思義我們的免疫系統對於一些外來的物質或病原體除了應有的反應之外，還產生「過度敏感」的反應，如此不但原來的保護反應無法發揮，反而還會造成人體的不適，甚至影響身體健康。</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>過敏、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎、常見過敏原、</p>	