

健體領域一下主題壹單元五教案

領域/科目	健康與體育	設計者	邱于玲
實施年級	一下	教學時間	160分鐘
主題名稱	壹、守護健康有一套		
單元名稱	五、抗病小高手		
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。	總綱與領綱之核心素養
	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。	
融入議題與其實質內涵	• 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。		
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	電子書及播放設備、口罩、〈哇！腸病毒來襲〉影片、素養評量單。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 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. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點。 4. 能知道預防生病的好行為。 5. 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。 6. 能正確戴口罩。 7. 能做到身體不舒服時，要主動告知並儘快就醫。 8. 能觀察自己的身體有沒有出現腸病毒症狀。 			

9. 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。
10. 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。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：不舒服要主動告知】</p> <p>(一)重點：強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，應該告訴教師（在學校）、爸媽或家人（在家），請他們協助處理問題。</p> <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放電子書病症圖（發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕），說明這些都是身體不舒服時常見的現象。 2. 教師引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？ 3. 分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 在學校：到健康中心尋求協助。 (2) 在家裡：告知家人，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> 4. 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，教師再視狀況做適切處理。 5. 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> 6. 教師引導學童完成評量〈我會做到〉。 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。 	20	能專心聆聽說明並仔細閱讀內容
<p>【活動 2：生病了怎麼辦】</p> <p>(一)重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 強化學童的健康常識，知道身體不舒服時，適切的處理方式，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。 <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 直接到藥局買藥吃。→不妥。 	20	能專心聆聽說明並發表，完成評量

(2)拿家中舊藥吃。→不妥。

(3)睡一覺就好。→不妥。

(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.教師引導學童回想並分享自己身體不舒服的就醫經驗。

6.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。

7.教師引導學童完成評量〈我會做到〉。

8.師生共同歸納

(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，避免病毒散播、傳染。

～第一節結束/共4節～

【活動3：腸病毒糾察隊】

(一)重點：藉由圖片說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水疱、嗜睡等），讓學童更容易了解感染腸病毒的症狀。

(二)活動

1.教師補充說明

(1)「腸病毒」是一群病毒的總稱。目前發現的腸病毒有60多種。

(2)這一群病毒喜歡在人類的腸胃道黏膜上生長繁殖，所以被稱為「腸病毒」。

(3)腸病毒患者痊癒後，只會對這次感染的病毒類型產生免疫。

(4)臺灣氣候溫暖潮溼，很適合腸病毒生存，所以全年都是腸病毒的傳染期，夏、秋更是腸病毒流行時期。

(5)人一生中可能會得好幾次腸病毒。

2.教師播放電子書裡的腸病毒症狀圖，並引導學童說出圖片中的症狀特點：

(1)口中有破洞、白點。

40

能專心聆聽說明並發表

(2)四肢出現紅疹、水疱。

(3)想睡。

(4)全身無力。

(5)不想吃東西。

(6)嘔吐。

3.教師指導學童打開課本，並仔細閱讀內容，認識腸病毒的症狀。

4.教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容：

(1)不舒服我會趕快告訴家人，並留意自己的身體狀況。

(2)身體出現腸病毒症狀，會馬上就醫。

(3)確定感染腸病毒，要立刻請假在家休養，不能在公共場所活動。

5.教師引導學童一同宣示，提醒和勉勵自己在日常生活中做到〈糾察守則〉的規範行為。

～第二節結束/共4節～

【活動4：在家照護我最行】

(一)重點：從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。

(二)活動

1.教師播放腸病毒衛教影片，指導學童用心觀看「【疾管署】羅一鈞防疫醫師腸病毒常見迷思說明篇（下篇）」

2.教師以問答方式引導學童複習影片重點和熟悉教材內容。

(1)提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？

①到醫院或診所就醫。

②請假。

③在家休息。

(2)提問：有些腸病毒病患會出現口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食，此時該怎麼辦？

①可以選用較涼、較軟的食物。

②可以吃布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁等。

(3)提問：感染腸病毒時，請假在家休息應該注意哪些事情？

①要注意環境整潔與通風。（降低呼吸道傳染機會）

②要多補充水分，避免脫水。

③清潔衣物，避免病毒透過病患衣物傳染給他人。（降低接觸傳染機會）

④消毒玩具，避免病毒透過病患使用過的玩具傳染給他人。（降低接觸傳染機會）

⑤戴口罩、勤洗手。（降低傳染的機會）

⑥按時服藥。

3.師生共同歸納

(1)因為感染腸病毒而造成口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食時，可以選擇較涼、較軟的食物，以方便進食、補充體力。

(2)要早日戰勝腸病毒，恢復健康，在家照護期間一定要注意：

40

能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論

- ①加強環境整潔與通風。
- ②多補充開水、果汁或電解質飲料。
- ③聽從醫師建議，按時服藥。
- ④病患的個人用品（衣物、用具）應分開消毒清洗。
- ⑤只要大人和小孩都能戴口罩、勤洗手，注意個人衛生，就可以降低感染的機會，遠離腸病毒。

4.教師指導學童完成〈活力存摺〉。

～第三節結束/共4節～

【活動5：預防高手換我做】

(一)重點：以日常生活發生的事件（三位學童生病的經驗）為例，向學童說明預防生病的好行為，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現出促進健康的行為。

(二)活動

- 1.教師以課本情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童自我檢視在生活中是否做到這樣的好行為。
- 2.以學校生活為例，教師提問：在教室活動時，要預防生病（感染病毒），我們應該確實做到哪些衛生保健的行為？
 - (1)吃東西前、看完書、上廁所後，都要洗手。
 - (2)自備口罩，預防感染疾病。
 - (3)旁邊有人咳嗽，要趕快用手帕、衣袖或手遮住口鼻。
- 3.日常生活中，只要做到預防生病的好行為，就能降低被傳染的機會。
- 4.教師引導學童回想並演練洗手步驟後，再指導學童練習正確戴口罩的方法。
- 5.教師拿出示範的口罩，指導學童跟著做：
 - (1)先分辨口罩正反面。（一般有色面為正面，白色面為反面）
 - (2)開：打開口罩，正面朝外，反面朝內。
 - (3)戴：將彈性線圈扣住耳朵。
 - (4)壓：將金屬條貼緊鼻梁上方。
 - (5)密：確認口鼻罩好。
- 6.教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習，並行間巡視指導。
- 7.師生共同歸納
 - (1)為預防生病，應養成良好的個人衛生習慣，如勤洗手、戴口罩等。
 - (2)養成衛生好習慣，不僅能保護自己，還能維護大家的健康。
- 8.教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉後簽名：為了自己身體的健康，平日我會做到勤洗手、準備口罩，以及正確使用口罩的好行為，做個預防疾病小高手。

～第四節結束/共4節～

40

能專心聆聽說明並參與討論，

參考資料

- 南一版健體一下教師手冊
 - 健康與生活/ 亞洲大學通識教育中心健康與生活教材編輯小組/ 新文京開發出版
 - 衛生福利部疾病管制署/ 傳染病與防疫專題/ 傳染病介紹/ 第三類法定傳染病/ 腸病毒感染併重症
- <https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/m3zdUk3u9GJVddeSnhkiA>

• 腸病毒大解密

https://www.hlshb.gov.tw/ezfiles/6/1006/pictures/80/part_68466_3546124_10069.jpg

• 【疾管署】鄔豪欣防疫醫師 — 認識腸病毒重症前兆病徵篇 (2016)

<https://www.youtube.com/watch?v=vcSd-LMQf54>

• 【台灣壹週刊】腸病毒大家族

<https://www.youtube.com/watch?v=DYLyrA3ZZsI>

• 戰勝腸病毒 請你跟我這樣做 (醫院診間衛教短片)

https://www.youtube.com/watch?v=iVUc6icx5_k&list=RDiVUc6icx5_k#t=11

• 衛生福利部疾病管制署/ 應用專區/ 宣導/ 單張/ 腸病毒病兒 居家護理6 要訣

<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/files/original/e5deb32d-edda-47f9-8a4c-1eee9fa53c5b.jpg>

• 【疾管署】羅一鈞防疫醫師 腸病毒常見迷思說明篇 (上篇) (201605製)

<https://www.youtube.com/watch?v=fgU0YdB3Q-Y>

• 【疾管署】羅一鈞防疫醫師 腸病毒常見迷思說明篇 (下篇) (201605製)

<https://www.youtube.com/watch?v=M8PtwhBd8Vk>

• 衛生福利部疾病管制署/ 應用專區/ 宣導/ 單張/ 腸病毒糾察隊出動! 看誰防疫分數不及格?

<https://www.cdc.gov.tw/Uploads/files/original/571b9a09-b87e-4832-a752-5023f93c8c73.jpg>