

授課教師	卓俞辰	班級	一年 1 班
教學領域	健康與體育	教學主題	健康小達人
教學日期	110年10月15日第3節	教材來源	課本、海報、網路 健康科電子書
教學地點	一年1班教室	教學節次	共 <u>3</u> 節， 本次教學為第 <u>2</u> 節
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道身體部位名稱。 2. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能知道保持身體乾淨的重要性。 5. 能了解並做到上廁所的禮儀。 6. 能培養良好的衛生習慣。 		
學生經驗(先備知識、起點行為、學生特性等)	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色判斷。</p>		
教學預定流程	<p>一、引起動機一：(5分)</p> <p>教師播放輕快的音樂，學生隨著音樂，扭一扭、搖搖頭、繞圈……。</p> <p>當音樂停止時，老師馬上說出身體的一個部位，學生要馬上用手摸老師指定的部位。</p> <p>二、發展活動一：(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論這些身體部位的名稱。 <p>讓學生舉手發言表達</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師一邊提示身體部位名稱，一邊請學童指出自己身體的部位 <p>利用速度的快慢和節奏拍子來請學生指出正確部位當遊戲</p> <p>問題討論：(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？(先洗手) 2. 下課時只顧著玩，沒有去上廁所，一直憋尿可能會發生什麼事？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 可能會尿在褲子上。 (2) 憋尿可能導致尿道或膀胱發炎，影響身體健康。 3. 覺得口渴了，怎麼辦？(補充水分) 4. 流汗了，怎麼辦？(用手帕擦乾) 5. 經過一天的活動，身體或是衣服弄髒了，該怎麼辦？(清潔身體) 		

三、師生共同觀念統整一：(5分)

- 1.玩遊戲時，手會碰到許多看不見的細菌，要先洗手才能拿東西吃或拿水壺來喝水，以免將手上的病菌吃進去，危害身體的健康。
- 2.憋尿會影響身體健康，下課時要先去上廁所，玩遊戲玩到一半想上廁所，也要立刻去。
- 3.活動時，身體會流汗，讓身體臭臭的，也可能弄髒身體或衣服，回到家後要清潔身體並換穿乾淨衣物。
- 4.身體可以讓我做出許多動作與活動，我要保持身體乾淨，好好愛護它。

一、引起動機二：(5分)

問題搶答(答對者給一張加分卡)

- (一) 請說出常洗手，保持雙手乾淨的重要性。
- (二) 知道如何正確洗手的方法和步驟。

二、發展活動二：(5分)

- 1.檢查自己的雙手乾淨嗎？有時看起來好像很乾淨，其實可能充滿了細菌。
- 2.什麼時候該洗手？洗手是平時最常進行的清潔動作，提供學童從舊經驗中反思「何時需要洗手？」，並從學童的反思中引導學童了解洗手的重要性。

問題討論：(5分)

- (一) 洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。
 - 1.溼：雙手沖溼，抹上肥皂或洗手乳。
 - 2.搓：從指甲、手心、手背、指尖、指背、指縫、手腕到手肘都要洗乾淨，洗手時至少要搓洗 20 秒。
 - 3.沖：打開水龍頭，一邊沖水一邊搓洗雙手，直到手上完全沒有泡沫。
 - 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：用乾淨的毛巾或手帕將手擦乾，不要亂甩手。
- (二) 搓手要注意做到七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」的要領。
 - 1.內：掌心對掌心搓揉。
 - 2.外：掌心搓揉手背。
 - 3.夾：指縫間搓揉。
 - 4.弓：指背向掌心搓揉。
 - 5.大：兩手虎口交替搓揉。
 - 6.立：指尖對掌心搓揉。
 - 7.腕：洗至手腕上一吋。

	<p>三、師生共同觀念統整二：(5分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手每天會接觸許多看不見的細菌，這些細菌會讓我們生病。 2. 洗手的重要時機：上完廁所、吃東西前後、看病後、擤鼻涕後、抱或摸小嬰兒前、摸寵物後都需要清潔雙手，以免「病從口入」。 3. 手指甲要定期修剪，長度維持在指甲內線，也不要和別人共用指甲剪，以免互相傳染。 4. 平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。
教學資源	一年1班教室、電腦設備、海報、健康與體育科電子書
評量方式	教師上課提問學生回答反應、加分搶答競賽、個人演練示範。

附錄 3

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課活動照片（觀課者拍攝）

	
說明：身體部位解說	說明：小小幫手來示範各身體部位
	
說明：請學生們實際演練洗手妙招	說明：老師說、同學做，看誰跟得上!

附錄 4

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課觀課觀察紀錄表
(觀課者填寫)

觀察者	陳暉婷	任教年級	一年級	任教領域/科目	國語
授課教師	卓俞辰	任教年級	一年級	任教領域/科目	健康與體育
教學主題	第二單元 健康小達人	教學節次	共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>2</u> 節		
公開授課日期及時間	<u>110</u> 年 <u>10</u> 月 <u>15</u> 日 第 <u>3</u> 節		地點	一年1班教室	
層面	指標與檢核重點		事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	※上課前會先復習上一堂課已教學過的舊知識，並讓全班搶答相關問題。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	※講解課程內容時，能讓學生清楚明瞭教師所要傳達的意思。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	※讓學生親自演練與主動發言回饋意見 ※上完課程最後，能了解前面的課程內容並與現在所教授的觀念連結在一起，使其統整其課程內容。			
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	※首先是引導學生跟著做動作，再請學生思考身體各部位的功能，並討論對生活中會造成哪些影響。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	※教師上課會走動觀察學生上課行為，使其學生眼神會隨時注意，並提高上課的專注力。			
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	※運用電子書的互動，提出相關性的問題，可使學生提高上課學習的興趣。 練習正確的清洗身體方法和步驟			

A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	※上課會不斷提供問題思考，讓學生可以舉手發言表達。 ※每上完一個單元便會給予習作或練習卷練習，這可使學生的學習印象增加。 ※透過玩遊戲過程的練習，可得知學生不熟的地方，於上課時間可予以加強輔導。
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	
A-4-3 根據評量結果，調整教學。	
觀課省思： 教師於課前的引導思考很重要，再把學生所提出的想法統整並加以補充，鼓勵每個學生能踴躍發言。最後透過每一位學生的實際操作演練給教師看，使學生在課堂上能增加對課程內容的印象。課前有萬全準備並帶教具，學生一開始的好奇目光有達到一開始的引起學習動機，使整節課的課程流暢度更具有豐富性，課程內容的引導方式有直接影響到學生的學習樂趣。鼓勵學生實際操作演練確實成效比較好哦！	

附錄 5

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學校長及教師公開授課自評表

(授課者填寫)

授課日期：110 年 10 月 15 日

授課教師	卓俞辰	教學班級	一年 1 班		
教學領域	第二單元 健康小達人	單元內容	健康小達人		
自我檢核(請畫圈)1~5 分					
學習目標達成情形	5	④	3	2	1
教學時間掌控情形	⑤	4	3	2	1
課程活動流暢度(轉換)	5	④	3	2	1
課程活動完成度	⑤	4	3	2	1

自我省思(文字敘述)

備課前充足的準備，可以使一堂課的上課氣氛與學生更融洽，並更有自信心的上好這一門課。在帶領學生探討新的知識領域時，同時也能引起學生的學習動機，讓學生在開心的狀態下把該學會的課程內容能深深印在腦海裡。

班級秩序的控管極為重要，因為會直接影響個別學生的學習狀況與專注的程度，一個班級總是會有少數 1-2 個較無法專注力持久的，那麼教師在課程的進行中，除了要留意學生的學習狀況以外，也需要很好的觀察力，這樣才有辦法在課堂上及時讓分心的學生能再度回到課程內容。

一年級學生比較不同於中高年級的上課方式，需用一些不同的聲調、動作和特別的指令動作來吸引低年級學生的注意力，並讓他們可以不斷踴躍發言，教師儘量讓每一個人都有機會表達想法，這樣可以把全班的氣氛炒熱起來。面對無法專注的學生，教師也可以主動問學生問題，使不易專注的學生能立刻回到課程裡，並加入全班一起開心討論的氣氛，再加上學生表達完之後，教師一定要大力誇讚一下不易專注的學生回答得很好，可間接增加學生的自信心和參與感，並提高上課專注力。

同儕回饋後心得

1. 上課內容不用太多，但重點能再更仔細講解，並說話再慢一些些會更好。
2. 海報放置於黑板上時，若有時間的話，讓學生每個人上台比一下身體部位，或 3-5 人上台搶答用手比出指定的身體部位，亦能使上課氣氛更刺激好玩，並使學生上課更專注。
3. 整個課程的流暢度很順。
4. 上課時會隨時留意每位學生的上課反應，並不定時的在教室四處走動，比較能觀察學生課堂上的學習狀況。