

單元名稱		第 2 課 遠離流感	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		
核心素養呼應說明		教師引導學生覺察自己是不是經常生病，注意自己沒做到的健康行為，透過生活技能「自我健康管理」，養成健康生活習慣。		
議題融入	實質內涵	了解口罩的健康安全消費訊息與方法。		
	所融入之學習重點	運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。		
與其他領域/科目的連結		認識流行性感冒的症狀和傳染方式。		
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元一		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備預防流感、流感疫苗相關影片。 2. 教師準備第 146 頁「預防流感健康筆記」、第 147 頁「預防流感行動」學習單。 3. 教師準備第 148 頁「落實健康行為(一)」、第 149 頁「落實健康行為(二)」學習單。 4. 教師準備每組一個醫用口罩、棉布口罩、活性碳口罩，口罩須有包裝，且課前確認包裝上有清楚的標示。 		

5. 教師準備第 150 頁「口罩聰明選」學習單。

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》預防流感的方法</p> <p>(一)教師說明課本第 10 頁情境：幾天後，小芸恢復健康，為了不要再得到流感，她蒐集了許多預防流感的資料，並做成「預防流感健康筆記」。</p> <p>(二)教師播放預防流感相關影片，詢問學生下列問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 流感的傳染方式有哪些？（飛沫傳染、接觸傳染。） 2. 怎麼避免飛沫傳染呢？（例如：流感流行時，進出公共場所戴口罩；在室內時打開窗戶，保持空氣流通，降低流感病毒傳播的機會。） 3. 怎麼避免接觸傳染呢？（例如：養成勤洗手的習慣；手不要碰到眼睛、鼻子和嘴巴。） 4. 除了減少被傳染的機會，還可以怎麼預防流感？（增強身體抵抗力） 5. 怎麼增強身體抵抗力呢？（例如：均衡飲食、睡眠充足、規律運動、接種流感疫苗、保持心情愉快等。） <p>(三)教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第 10~11 頁繪製）。</p> <p>(四)教師配合流感疫苗相關影片，介紹流感疫苗。</p> <p>(五)教師發下「預防流感行動」學習單，並提問：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。</p> <p>(六)重點歸納：了解預防流行性感冒的方法。</p>	<p>40'</p>	<p>實作：完成「預防流感健康筆記」、「預防流感行動」學習單。</p> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能與同學討論，組織預防流感的方法，完成健康筆記。 (2)能寫出做到、沒做到的預防流感行動，並落實於生活。
<p>《活動 2》落實健康行為</p> <p>(一)教師說明課本第 12 頁情境：小芸發現自己經常生病，她想改進並落實洗手的習慣，預防傳染病。</p> <p>(二)教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇一項需改進的習慣。 2. 訂定目標。 3. 想出改進的方法。 	<p>40'</p>	<p>實作：完成「落實健康行為（一）」、「落實健康行為（二）」學習單。</p> <p>評量原則：能運用生活技能「自我健康管理」，養成健康生活習慣。</p>

4. 做出健康約定。
5. 嘗試執行並記錄。

(三)教師發下「落實健康行為(一)」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。教師可以下列提問引導學生思考：

1. 你經常生病嗎？你是否有不好的生活習慣？請寫下一項。(例如：常常忘記洗手；沒有認真洗手；經常用手挖鼻孔。)
2. 怎麼改進這個不好的生活習慣？(例如：記住應洗手的時機；洗手時認真搓洗；不用手挖鼻孔。)
3. 可以透過哪些方法或請哪些人幫助你達成目標？(例如：請家人、朋友幫忙提醒；洗手搓洗時，至少搓 20 秒；鼻子癢時，輕按鼻子止癢。)

(四)教師發下「落實健康行為(二)」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。

(五)教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。

(六)執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。

(七)重點歸納：運用生活技能「自我健康管理」預防生病。

《活動 3》口罩聰明選

(一)教師說明課本第 14 頁情境：除了勤洗手之外，戴口罩也可以預防流感。小芸想要買口罩，該怎麼挑選適合的口罩呢？

(二)教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。

1. 確定需要購買的原因。(例如：預防流感。)
2. 有哪些選擇？

(1)醫用口罩：適合有感冒症狀的人使用，或在公共場所為預防飛沫傳染時戴。

(2)棉布口罩：適合平時做打掃工作時配戴，清洗後可重複使用。

40'

實作：完成「口罩聰明選」學習單。

評量原則：能運用生活技能「做決定」，選擇安全又合適的口罩。

	<p>(3)活性碳口罩：適合騎乘機車時或刷油漆時戴。</p> <p>3. 物品是否有清楚的標示？（例如：確定品名、使用方法、注意事項、保存期限、製造日期、衛生福利部許可證字號等。）</p> <p>4. 做出決定。（例如：選擇醫用口罩，因為符合需求，而且有清楚的標示。）</p> <p>(三)教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。</p> <p>(四)教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁生活行動家。</p> <p>(五)重點歸納：運用生活技能「做決定」，選擇安全又合適的口罩。</p>	
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過關鍵提問，引導學生利用圖像組織，學習預防流感的方法，可以幫助學生連結概念、擴展概念，互相合作組織知識。在繪製圖像組織的過程中，教師可鼓勵學生用文字輔以圖像呈現。 2. 教師引導學生覺察自己是不是經常生病，注意自己沒做到的健康行為，透過生活技能「自我健康管理」，養成健康生活習慣。 3. 洗手的時機很多，例如：飲食前、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。 4. 棉布口罩、活性碳口罩等非醫療用口罩，不屬於醫療器材，故不須取得衛生福利部核准的醫療器材許可證字號，教師指導學生確認物品標示時可加以提示。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生福利部 疾病管制署—季節性流感防治 https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug 2. 衛生福利部 疾病管制署—季節性流感疫苗（學生接種篇） https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/lqCWXtsI9LEtKhDwC2F1Pg 	
<p>關鍵字</p>	<p>流感, 傳染, 自我健康管理, 口罩</p>	