

呢？教師整理學生回答，說明：

1. 小杰打噴嚏時沒遮住口鼻，飛沫噴到小芸。（流感病毒跟著小杰的噴嚏飛出，進入小芸的身體。這是飛沫傳染。）

2. 小杰、小芸拍手玩遊戲，直接接觸。（小杰手上有流感病毒，玩遊戲時肢體接觸，傳到了小芸身上。如果小芸再摸眼、口、鼻，病毒就可能進入小芸身體。這是接觸傳染。）

(三) 教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？教師整理學生的回答，說明：

1. 飛沫傳染：病人咳嗽、打噴嚏或說話時，所噴出的飛沫含有病毒，會經由口鼻進入其他人體內，抵抗力弱的人就容易被傳染發病。

2. 接觸傳染：和病人直接接觸或間接接觸，例如：病人的飛沫附著在門把、水龍頭、桌面，如果觸摸這些物品後摸眼、口、鼻，病毒就會進入人體。

(四) 教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。

(五) 教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。

(六) 重點歸納：認識流感的傳染方式。

《活動3》得流感的自我照護

(一) 教師說明課本第8~9頁情境：為了幫助小芸恢復健康，醫師告訴她得到流感時照顧自己的方法。

(二) 教師詢問：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？

(三) 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法：

1. 在家休息。

2. 按時吃藥。

3. 多喝白開水。

4. 發燒時用溼毛巾擦身體，讓身體降溫。

5. 隨時注意體溫，確認是否發燒。

(四) 教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。流感的傳染力非常強，所以得流感一定要在家休息，病好了再上學。

(五) 教師指導學生使用耳溫槍。

1. 將耳套安裝在耳溫槍上。

2. 將耳溫槍感應端伸入外耳道。

40'

1. 發表：了解得流感的自我照護方法。

評量原則：能說出得流感的自我照護方法，至少三項。

2. 演練：做出得流感的自我照護方法。

評量原則：能做出得流感的自我照護方法，至少三項。

<p>3. 按壓啟動鈕，測量體溫。</p> <p>4. 如果體溫 38°C 以上，就可能是發燒。</p> <p>(六) 教師指導學生使用額溫槍。</p> <p>1. 將額溫槍感應端對準額頭中間位置，距離額頭約 2~5 公分。</p> <p>2. 按壓啟動鈕，測量體溫。</p> <p>3. 如果體溫 37.5°C 以上，就可能是發燒。</p> <p>(七) 教師提醒：發現自己發燒時，要趕快告訴大人。</p> <p>(八) 4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。</p> <p>(九) 教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。</p> <p>(十) 重點歸納：學習得流感的自我照護方法，並運用於生活中。</p>		
教學提醒	<p>1. 發燒的定義為身體內部的中心體溫$\geq 38^{\circ}\text{C}$，$37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$的體溫可能是正常也可能是低度發燒，必須參考前後測量的體溫與其他症狀，來判斷是否為發燒現象。</p> <p>2. 測量體溫時，不同身體部位的發燒判斷標準不同，一般來說，額溫 37.5°C 以上、耳溫 38°C 以上就可能是發燒。</p>	
網站資源	<p>衛生福利部 疾病管制署——季節性流感防治</p> <p>https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug</p>	
關鍵字	<p>流感, 症狀, 傳染, 照護方法</p>	

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辦法。 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				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防流行性感冒的辦法。 2. 展現預防流行性感冒的辦法。 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>	40'	<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。 4. 做出健康約定。 5. 嘗試執行並記錄。 <p>(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：</p>	40'	<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>

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。
 - (3) 活性碳口罩：適合騎乘機車時或刷油漆時戴。
 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。）
 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。）
- (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。
- (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

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>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>	

單元名稱		第 3 課 預防傳染病大作戰	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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	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				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。 		
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. 教師準備防疫行動相關影片。 2. 教師準備防疫新生活運動相關影片。 3. 教師準備第 151 頁「安心防疫生活」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》落實家庭與學校的防疫行動</p> <p>(一)教師說明：由病原體（例如：病毒、細菌）引發的疾病稱為「傳染病」，除了流感之外，還有許多傳染病，例如：嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）。當傳染病流行時，每個人都要做好防疫行動，才能有效防止疫病擴散。</p> <p>(二)教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？</p> <p>(三)教師整理學生的回答，說明：如果有人沒做好防疫行動，容易增加疫病傳染的機會，導致更多人生病。</p> <p>(四)教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動</p>			15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出防疫行動。 評量原則：能說出防疫行動，至少三項。 2. 實作：分析防疫行動的原因。 評量原則：能正確完成課本第 17 頁，分析防疫行動的原因。 3. 自評：遵守家庭與學校的防疫行動。 評量原則：能在傳染病流行時，遵守家庭與學校的防疫行動。

可以防疫？

- (五)教師整理學生回答，說明：傳染病是透由病原體（例如：病毒、細菌）引發，因此可透過消毒滅菌、避免傳染、增強身體抵抗力等面向來防疫。
- (六)教師配合課本第 16~17 頁說明家庭與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。
1. 消毒滅菌：④使用酒精消毒座位。
 2. 避免傳染：①上學前測量體溫，並觀察是否有咳嗽、流鼻水的症狀。②進校前再次測量體溫，檢查是否發燒。③上下學搭乘大眾運輸工具時，全程戴口罩。⑤保持教室通風。⑥午餐餐點分配由固定人員執行，打菜前清潔雙手並量體溫。⑦勤洗手。
 3. 增強身體抵抗力：⑧課後多運動，保持規律運動習慣。
- (七)教師提醒：上學前發現自己生病，要在家休息，避免傳染他人；疫情期間應遵守規範戴口罩，在學校如果覺得身體不舒服時，要立即告訴老師。
- (八)教師請學生傳染病流行時遵守家庭與學校的防疫行動，預防傳染病和防止傳染病擴散。
- (九)重點歸納：建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。

《活動 2》配合政府的防疫行動

- (一)教師說明課本第 18 頁情境：小芸發現，除了在家庭和學校中如火如荼的展開防疫行動，社會中每個人也配合政府的防疫宣導，來對抗傳染病。想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？
1. 接種疫苗，增強抵抗力。
 2. 下載「臺灣社交距離」APP，快速掌握個人接觸確診者的資訊。
 3. 在公共場所戴口罩。（避免傳染。）
 4. 非必要不出國。（避免在搭乘飛機或出國期間染疫。）
- (二)教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？
- (三)教師整理學生回答，說明：不遵守政府的防疫規定，容易增加疫病傳染的機會，因此傳染病流行時務必遵守政府的防疫規定。
- (四)重點歸納：願意遵守政府的防疫規定。

10'

1. 實作：完成「安心防疫生活」學習單。
評量原則：能寫下安心防疫生活的做法，正向面對傳染病流行對生活的改變。
2. 總結性評量：完成課本第 20~21 頁「現學現用」。
評量原則
(1)能正確完成課本第 20~21 頁「現學現用」。
(2)現學現用答案：
①第 20 頁（由上而下）：流鼻水、發燒、接觸、洗手、口罩、流感疫苗。
②第 21 頁（由上而下）：白開水、體

<p>《活動3》安心防疫生活</p> <p>(一)教師說明：傳染病流行時會影響生活，令人感到擔憂。教師請學生分享傳染病流行時對生活的影響，例如：需要避免到公共場所、外出時要戴口罩、許多活動因疫情取消。</p> <p>(二)教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第19頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守防疫政策：了解並接受政府的防疫政策。 2. 強化安全感：只接受適當且可靠的疫情資訊來源，例如：到衛生福利部網站查詢正確的疫情資訊，不聽信謠言。 3. 接納情緒：接受並調適不安的心情，例如：做自己喜歡的事來放鬆心情。 4. 改變習慣：發揮創意建立新的習慣，例如：與家人合作進行生活技能「自我健康管理」，養成健康衛生習慣。 5. 投入生活：投入有興趣的事情，維持多樣化、有活力的生活。 <p>(三)教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。</p> <p>(四)重點歸納：正向面對傳染病流行對生活的改變。</p>	15'	溫、衛生福利部。
教學提醒	1. 本課以流感為認知基礎學習傳染病的定義，建立防疫觀念，了解防疫的方法和實行防疫行動的原因。	
網站資源	1. 影片：校園防疫不鬆懈 https://www.youtube.com/watch?v=eAzsyrRjvzU 2. 衛生福利部——發揮心理正向的能量 安度肺炎風暴 https://www.mohw.gov.tw/cp-16-52603-1.html	
關鍵字	傳染病, 防疫, 調適	