

# 健體領域三上主題壹單元三教案

領域/科目	健康與體育	設計者	葉淑婉
實施年級	三上	教學時間	200分鐘
主題名稱	壹、健康一把罩		
單元名稱	三、健康保衛戰		
設計依據			
學習重點	學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。	總綱與領綱之核心素養  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。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家庭教育</li> <li>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</li> </ul>		
與其他領域/科目目的連結	無		
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 南一版健康與體育三上主題壹單元三</li> </ul>		
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電子書及播放設備、素養評量單。</li> <li>● 教師準備：〈羅塔和他的朋友們〉繪本、健保卡、健康存摺示意圖。</li> </ul>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。</li> <li>2. 認識傳染病的種類及傳播途徑。</li> <li>3. 認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。</li> <li>4. 認識住家附近的醫院及診所。</li> <li>5. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。</li> </ol>			



<p>(1)上廁所後，不洗手就吃東西。(X)</p> <p>(2)吃飯時，湯匙掉到地上了，要洗乾淨再繼續使用。(O)</p> <p>(3)可以經常吃不熟的食物。(X)</p> <p>(4)眼睛癢時，可以用手揉一揉。(X)</p> <p>(5)打噴嚏時要摀住口鼻，之後要記得洗手。(O)</p> <p>(五)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。</p> <p>(六)師生共同歸納：隨時檢視自己的衛生狀況，養成良好的衛生習慣，才能保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束/共5節～</p> <p><b>【活動2：哎呀！生病了！】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導致哪些情形。</p> <p>(二)了解傳染病的傳染途徑及預防方式。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師朗讀〈羅塔和他的朋友們〉繪本，以故事主角羅塔出發，引導學童思考腸胃炎對健康的影響。</p> <p>1.教師提問</p> <p>(1)羅塔是誰？羅塔有哪些朋友？</p> <p>(2)羅塔和朋友們待在人類身體裡會發生什麼事？</p> <p>(3)怎麼預防羅塔和朋友們來找你呢？</p> <p>2.請學童自由發表看完繪本的心得。</p> <p>(二)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。</p> <p>1.發燒</p> <p>2.腹瀉、脫水。</p> <p>3.嘔吐。</p> <p>4.頭痛。</p> <p>5.沒精神、全身虛弱。</p> <p>(三)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？</p> <p>1.吃到不乾淨的東西。</p> <p>2.沒洗手就拿東西吃。</p> <p>3.食物沒煮熟。</p> <p>4.水不乾淨。</p> <p>5.與病患分享食物。</p> <p>(四)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？</p> <p>1.食物裡面有病菌。</p> <p>2.病菌可能透過食物吃進體內。</p> <p>3.寄生蟲可能存在沒煮熟的食物當中。</p> <p>4.與病人過於密切接觸，可能會被飛沫嘔吐物裡面的病菌傳染。</p> <p>(五)教師補充說明</p>	80	<p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</p>
--	----	---------------------------------

1. 像是諾羅病毒、輪狀病毒等，會引起病毒型腸胃炎。另外沙門氏桿菌、大腸桿菌會引發細菌型腸病毒。
2. 腸胃炎病患的嘔吐物、排泄物也帶有病毒及細菌，應妥善處理消毒，並且不要讓病患處理食物。

(六) 師生共同歸納

1. 細菌、病毒及寄生蟲常存在不乾淨、未煮熟的食物中。
2. 這些細菌、病毒及寄生蟲容易引發傳染病，嚴重時甚至會導致全身脫水、腸穿孔等症狀。

(七) 教師引導學童認識不同傳染病的傳染途徑，討論傳染病與傳染途徑的關聯後，請學童再討論出同一途徑的傳染病。

1. 不潔食物或飲水傳染：病毒細菌透過食物或水傳染。
  - (1) 腸胃炎。
  - (2) 腸病毒、A型肝炎等。
2. 接觸傳染：帶有病菌的肢體或傷口接觸傳染。
  - (1) 足癬。
  - (2) 破傷風、狂犬病等。
3. 飛沫傳染及空氣傳染：飛沫傳染是指病菌透過打噴嚏、咳嗽產生的飛沫傳播；空氣傳染則是指病菌在空氣中散播，健康的人吸入空氣中的病原體，就有可能被傳染。
  - (1) 流感。
  - (2) 結核病、麻疹、水痘等。
4. 蟲媒傳染：經由昆蟲、動物傳播，例如：蚊子、跳蚤等。
  - (1) 登革熱。
  - (2) 鼠疫、瘧疾、日本腦炎等。
5. 教師補充說明：當我們不留意雙手、食物飲水的清潔、未與病患保持距離時，病毒與細菌就有機可乘。

(八) 教師提問：怎麼做才能防治傳染病呢？

1. 勤洗手。
2. 注意食物來源。
3. 與病人保持距離，避免密切接觸。
4. 戴口罩。
5. 接種疫苗。
6. 加強環境清潔。

(九) 教師進一步帶學童討論預防傳染病的方法，並能夠落實在日常生活當中。

1. 引導學童複習傳染病的傳染途徑。
  - (1) 觸碰帶有病原體的身體部位、玩具門把、遊戲器材等。
  - (2) 食物處理過程或飲水來源不衛生。
  - (3) 細菌或病毒透過病人的飛沫與空氣傳播。
  - (4) 環境髒亂或病媒蚊、蠅、鼠太多。
2. 教師提問：怎麼做才能防治傳染病？
  - (1) 疫苗接種。

能參與討論，並完成評量

能參與討論、發表

能參與討論、發表

<p>(2)戴口罩。</p> <p>(3)勤洗手。</p> <p>(4)加強居家環境清潔。</p> <p>(5)與患者保持距離。</p> <p>3.其他傳染病的預防方法</p> <p>(1)足癬：不穿別人的鞋子。</p> <p>(2)登革熱：定期巡視積水容器。</p> <p>4.師生共同歸納：傳染病的傳播速度很快、途徑相當多，但只要培養良好的個人衛生習慣，就能夠大大減低被傳染病感染的風險。</p> <p>(十)正確的洗手方式與時機</p> <p>1.洗手方式「內、外、夾、弓、大、立、腕」。</p> <p>2.洗手時機：飲食或飲水前、遊戲後、出入公共場所、上完廁所等。</p> <p>3.教師指導學童實際演練洗手七字訣。</p> <p style="text-align: center;">～第二至三節結束/共5節～</p> <p><b>【活動3：醫師您好】</b></p> <p>一、重點：透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1.是否知道看診前要準備什麼？</p> <p>2.是否有看過自己的健保卡？</p> <p>3.健保卡上有什麼圖案、文字？</p> <p>(二)教師介紹健保卡</p> <p>1.展示健保卡示意圖，說明上面記載名字、生日、身分證字號、個人照片及 IC 晶片。</p> <p>2.健保卡的基本資料可以確認身分，IC 晶片內有看診紀錄，只要用醫院或診所的電腦讀取，就能顯示就診資料。</p> <p>3.全民健康保險：全民健保是一種社會互助的醫療保險制度，透過這樣的方式，讓每個人可以得到合理完善的醫療照顧。</p> <p>4.教師提問，什麼時候會用到健保卡呢？</p> <p>(1)一般看診。</p> <p>(2)開刀住院。</p> <p>(3)健康檢查。</p> <p>(4)打預防針。</p> <p>5.教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。</p> <p>(三)請學童思考，自己給醫師看診時，醫生會吩咐哪些注意事項？請學童與同學討論並發表，教師歸納討論結果，提醒學童要謹遵醫囑。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1.就醫記得帶健保卡。</p> <p>2.健保卡記錄著我們的看病紀錄。</p> <p>3.使用健保卡可以做很多定期的醫療服務，例如洗牙、健康檢查等。</p>	80	<p style="text-align: center;">能進行演練活動</p> <p style="text-align: center;">能參與討論、發表</p>
--	----	--

4.仔細聆聽醫生的囑咐，並確實遵守，才能早日恢復健康。

#### (五)認識健康存摺

1.如果想知道自己健保卡中的資訊，可以申請健康存摺。

2.教師透過「全民健康保險—健康存摺」網站，引導學童認識健康存摺。

3.教師在課堂上播放健康存摺功能介紹影片（衛福部中央健保署），提醒學童在家中可以請家長協助申請。

4.如何申請健康存摺：利用臨櫃辦理、電腦、健保卡或手機 App。

5.健康存摺申請流程須知

(1)臨櫃申請：攜帶本人健保卡、身分證到健保署各分區業務組及聯絡辦公室辦理。

(2)電腦（健保卡）申請：進入健康存摺網路申請頁面，將健保卡插入晶片讀卡機，依步驟進行註冊。

(3)手機 App 認證申請

①身分：本國籍人士。

②手機號碼：本人申辦。

③網路狀態：個人行動網路 4G。

④在 App 商店搜尋「健保快易通」或「健康存摺」。

6.透過健康存摺，可以知道哪些訊息？

(1)預防接種資料。

(2)門診就醫紀錄。

(3)領藥、就醫提醒。

(4)用藥、過敏紀錄。

(5)藥品項目及外觀。

(6)生理量測紀錄。

(7)住院、手術資料。

(8)血糖、血脂檢驗。

(9)器官捐贈或安寧緩和醫療意願。

#### (六)健康存摺知多少

1.教師在前一堂課簡單介紹健康存摺。

2.請學童分組查詢其他可在健康存摺中發現的訊息，並於下次課堂上發表。

3.聆聽完學童發表後，教師可視情況補充相關資訊。

#### (七)看診結束之後，還要做什麼動作？

1.在櫃檯拿領藥單後，再到健保特約藥局向藥師領藥。

2.領回健保卡。

3.注意藥師的叮嚀，包含服藥天數、次數、時間、特殊情況用藥等指示。

#### (八)師生共同討論

1.健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，我們可以多加運用。

2.領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。

#### (九)教師指導學童完成活力存摺。

1.引導學童檢核自我照顧方法執行情形，請學童將做到的行為打✓。

能參與討論、發表

能完成活力存摺

<p>2.去診所看病前，要記得帶健保卡。</p> <p>3.填入自己家裡或學校附近有哪些醫院或診所（教師提醒學童，可以找找家中是否有留下以前的藥袋，藥袋上就會有醫院或診所名稱）。</p> <p>～第四至五節結束/共5節～</p>		
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 衛生福利部疾病管制署／病毒性腸胃炎</li> <li>• 兒童健保園地（衛生福利部中央健康保險署兒童版）</li> <li>• 衛生福利部中央健康保險署／全民健保行動快易通／健康存摺 APP</li> <li>• 衛生福利部中央健康保險署／【健保快易通 APP】快速認證操作教學 健康存摺—就醫資訊輕鬆查</li> <li>• 衛生福利部疾病管制署／阿疾師飲食防疫小教室（201908製）</li> <li>• 蔡秀敏著，吳怡蒨繪（2018），羅塔和他的朋友們，聯經出版公司。</li> </ul>	

# 111 學年度彰化縣大榮國小公開授課暨同儕視導研討

## 公開授課教學觀察成果照片

教學班級	三年乙班	觀察時間	112 年 01 月 09 日 第 4 節
教學科目	健康	教學單元	健康一把罩
教學者	葉淑婉老師	觀察者	楊政憲老師、王佐峰主任



共同備課



共同備課



進行教學觀察



進行教學觀察



教學後回饋會談



教學後回饋會談



## 彰化縣大榮國民小學入班觀課紀錄表

### 觀課前會談紀錄

授課教師姓名：葉淑婉 班級：三乙 科目：健康 日期：112年1月6日

希望觀察焦點：可參考附件大榮國小校本教學觀察表-評鑑指標與參考檢核重點，擇項填寫。

A-4 是否清楚呈現教材內容

### 入班觀課紀錄

日期：112年1月9日

觀察面向	觀察說明	項目		高度有效	有效	低度有效	無效	教師表現摘要敘述
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點	教學設計	課程準備	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.引起動機 2.教師提問 3.學生討論 4.教師回饋 5.教師統整
			呈現教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用教科書	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		教學工具	教材教具	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
教學資源	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
教學策略	觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	演繹、歸納	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用提問	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			引導思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			以問題誘發討論	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		師生互動	適切停頓、等待	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			給予適當回饋	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			激勵學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			語言表達	語調及音量	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肢體語言	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
學生學習狀況專注度	觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度	專注	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		回應、提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		發表	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		小組或同儕活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
班級經營	學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛	妥善運用獎懲技巧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		掌控教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善處理學生不當行為	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
教室布置	教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習	展示教學主題相關作品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善佈置教學環境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生座位安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

### 觀課後回饋會談紀錄表

日期：112年1月9日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

教學準備充分，教師能即時引導學生並給予回饋。

觀課人員簽章：王佐峰

教務處簽章：教師兼代教務主任 葉淑婉

校長簽章：大榮國小 胡慧嘉 校長

## 彰化縣大榮國民小學入班觀課紀錄表

### 觀課前會談紀錄

授課教師姓名：葉淑婉 班級：三乙 科目：健康 日期：112年1月6日

希望觀察焦點：可參考附件大榮國小校本教學觀察表-評鑑指標與參考檢核重點，擇項填寫。

A-4 是否清楚呈現教材內容

### 入班觀課紀錄

日期：112年1月9日

觀察面向	觀察說明	項目	高度有效	有效	低度有效	無效	教師表現摘要敘述	
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點	教學設計	課程準備	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 教師引導學生進入教學情境 2. 對於學生不當行為可以適時且適當的加以制止。 3. 師生之間互動良好。 4. 善用提問並立即給予獎勵
			呈現教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用教科書	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		教學工具	教材教具	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			教學資源	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
教學策略	觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	演繹、歸納	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用提問	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			引導思考	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			以問題誘發討論	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		師生互動	適切停頓、等待	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			給予適當回饋	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			激勵學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			語言表達	語調及音量	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	肢體語言	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
學生學習狀況專注度	觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度	專注	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		回應、提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		發表	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		小組或同儕活動	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
班級經營	學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛	妥善運用獎懲技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		掌控教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善處理學生不當行為	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
教室布置	教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習	展示教學主題相關作品	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善佈置教學環境	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生座位安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

### 觀課後回饋會談紀錄表

日期：112年1月9日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

1. 學生居間踴躍，上課氣氛活潑
2. 學生有時不好控制，需再努力。

觀課人員簽章：

楊政寬

教務處簽章：

教師兼代教務主任 葉淑婉

校長簽章：

大榮國小 校長 胡慧嘉