

健體領域三上主題壹單元三教案(第一節)

領域/科目		健康與體育		設計者	張進煌	
實施年級		三上		教學時間	40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-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。	
	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。				
融入議題與其實質內涵		無				
與其他領域/科目的連結		無				
教材來源		• 南一版健康與體育三上主題壹單元三				
教學設備/資源		● 電子書及播放設備、素養評量單。				
學習目標						
1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 認識傳染病的種類及傳播途徑。 3. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 4. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式

【活動 1：同樂會】 一、重點：以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。 二、活動 (一)引起動機：教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗。 (二)教師播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作。 (三)教師提問 1.從情境中觀察到什麼動作？ (1)用湯匙攪拌湯鍋。 (2)沒戴手套包水餃。 (3)用有髒汙的手剝橘子。 (4)邊擦鼻涕邊拿水果。 (5)戴手套搓湯圓。 (6)用有髒汙的手拿餅乾來吃。 (7)拿還沒熟的丸子吃。 2.情境中的行為是否衛生？請學童將不衛生的行為圈起來，並與同學討論。 3.如果是不衛生的行為？原因為何？ (1)荳荳手上有髒汙，直接剝橘子。 (2)麥麥用手擦鼻涕後又摸水果。 (3)小吉沒有洗手就吃餅乾。 (4)阿倫吃生的丸子。 (5)其他。(學童依據情境自由發表) 4.這些不衛生的行為，可能會對身體有什麼影響？ (1)把病菌擦到眼、鼻、口。 (2)容易讓自己和他人得到傳染病。 5.主角們應該怎麼做才是正確的呢？ (1)用餐前、準備食物前、上廁所前後遊戲結束後都要洗手。 (2)不隨意摸臉或眼、鼻、口。 (3)使用乾淨的餐具準備食物，也可以準備手套。 (4)吃煮熟的食物。 (四)進行「○×大考驗」遊戲，以複習上課的內容。遊戲規則如下： 1.請全班學童起立，教師出題，認為題目敘述正確就舉○，錯誤打×。 2.答錯者坐下，答對者繼續站立，回答下一題。 3.視情況進行數題，參考題目如下： (1)上廁所後，不洗手就吃東西。(×) (2)吃飯時，湯匙掉到地上了，要洗乾淨再繼續使用。(○) (3)可以經常吃不熟的食物。(×) (4)眼睛癢時，可以用手揉一揉。(×) (5)打噴嚏時要摀住口鼻，之後要記得洗手。(○) (五)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。 (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	40	能參與討論並完成評量 能參與活動
--	-----------	--------------------------------

保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。

～第一節結束～

參考資料

- 衛生福利部疾病管制署／病毒性腸胃炎
- 衛生福利部疾病管制署／阿疾師飲食防疫小教室（201908製）