

國小健體領域第二冊(一下)單元三 健康防護罩

單元名稱		第 2 課 遠離疾病有法寶	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	領域核心素養	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	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		
核心素養呼應說明		低年級學生容易因不良的衛生習慣或抵抗力較弱，而感染傳染性疾病。藉由學生過去的生病的經驗引入，讓學生了解疾病的傳染途徑，思考如何預防疾病的方法，進而使身體更健康。		
議題融入	實質內涵	品德教育		
	所融入之學習重點	1. 尊重別人也尊重自己，感染疾病時，要確實保持與他人距離，避免喘染他人。 2. 戴好口罩保護自己與別人。		
與其他領域/科目的連結		生活第五單元:夏天與端午 數學第九單元:分類整理		
摘要				
學習目標		1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元三		
教學設備/資源		1. 教師可參考 衛生福利部疾病管制署 兒童網的資訊，指導傳染病的相關知識。 2. 教師準備教冊第 156 頁「病菌在哪裡？」學習單。 3. 教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 4. 學生準備口罩。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》疾病的傳染方式 (一)課本情境說明： <u>嘉琪</u> 想知道自己為什麼生病，到圖書館借書找答案，才知道原來疾病有好幾種傳染方式。			25'	

- (二)教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的
地方和傳染方式。
- (三)教師說明病菌的傳染途徑：
1. 使用病人的物品：病菌會在病人使用過的物品上，如果你用了病人的物品，就可能會生病。
 2. 吃到被病菌汙染的食物：吃東西前沒洗手，用手抓食物，把病菌吃進肚子，你就會生病。
 3. 吸入病人噴出的口水或鼻涕：病菌會趁病人說話、咳嗽或打噴嚏時接近你。
 4. 被帶病菌的蚊子叮咬：有些蚊子的體內是病菌的家，蚊子叮咬你，病菌就會找上你。
- (四)教師提醒：了解疾病的傳染方式後，要確實的預防才不會生病。
- (五)教師說明：不能因為病菌微小看不到而輕忽，日常生活中要時常警惕，降低接觸到病菌的機會。
- (六)重點歸納：病菌無所不在，常經由各種途徑傳染引發疾病。

《活動 2》預防疾病傳染的方法

- (一)課本情境說明：嘉琪學習到一些預防傳染疾病的方法，她提醒同學，平時做到衛生好習慣，就能預防傳染病。
- (二)教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？
- (三)教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起，例如：不共用水壺、手帕、毛巾、牙刷等生活用品；咳嗽、打噴嚏時，用衛生紙、手帕或衣袖遮住口鼻；吃東西前洗淨雙手，不吃不乾淨或不新鮮的食物；不接觸可能被感染的動物；保持居家環境清潔等。
- (四)教師強調回家後和上廁所後都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。
- (五)教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。
1. 鼻梁片外露的那面朝外，將兩端鬆緊帶掛上耳朵。
 2. 上下拉開，讓口罩蓋住口、鼻和下巴。
 3. 壓緊鼻梁片，讓口罩貼合臉部。

檢核：完成「病菌在哪裡？」學習單。

評量原則：能正確指出各種疾病傳染方式。

15'

1. 問答：說出預防疾病傳染的方式。
評量原則：能說出預防疾病傳染的方法，至少三種。
2. 實作：正確戴口罩。
評量原則：能以正確的方式戴上口罩。

(六)教師詢問學生口罩可以在哪裡購買，並說明：到藥局、大賣場或藥妝店，都可以選購適合自己的口罩。 (七)教師提醒學生：口罩要天天更換，如果髒污或破損，則要立即更換。 (八)重點歸納：養成良好的衛生習慣，可以預防傳染病。		
教學提醒	1. 教師可適時提醒學生應具備良好的衛生習慣，才能降低感染疾病的機會。 2. 教師進一步說明，家人也可能是散播病菌的媒介，因此，外出返家後都要勤洗手，並更換乾淨的衣物，避免因沾染病菌而提高感染的可能性。 3. 教師說明戴口罩可以避免空氣中的病菌進入人體，也可以避免個人呼吸道的病菌傳染給其他人。即使自己沒有生病，但若出入人多的公共場所，也可以自主戴上口罩，減少接觸病原體的機會。配戴及拿下口罩前，都必須將雙手徹底清洗乾淨，以確保個人衛生。 4. 教師可適時提醒學生，具備良好的衛生習慣，才能降低感染疾病的機會。 5. 疾病的傳染途徑主要分為四個面向： (1)接觸傳染：健康的人與病人或帶原者經由直接接觸或間接接觸而發生傳染病。 (2)飛沫或空氣傳染：病人在咳嗽、打噴嚏、唱歌或說話時，從口鼻噴出的口水泡沫叫作飛沫，假若飛沫或空氣中含有病原體，健康的人經由呼吸將病原體吸入體內就會被感染。 (3)蟲媒傳染：經由蚊、蚤、蝨等媒介傳播病原。 (4)媒介物傳染：經由用品、器械、食品、衣、物等媒介傳播病原。 本節為符合一年級學生認知程度，將四種傳染途徑以其能理解的文字敘述呈現，若需進一步的說明，教師可參照以上內容。	
網站資源	1. 傳染病防治工作手冊 https://www.cdc.gov.tw/Category/DiseaseManual/bU9xd21vK015S3gwb3VUTldqdVNnQT09 2. 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw 3. 衛生福利部疾病管制署兒童網 http://cdc.media-net.com.tw 4. 咳嗽禮節與手部衛生海報 https://health99.hpa.gov.tw/material/3823 5. 健談——如何預防小兒傳染病 http://www.havemary.com/article.php?id=4192 6. 健談——口罩挑選有學問 http://www.havemary.com/article.php?id=3635 7. 健談——戴口罩的注意事項 http://www.havemary.com/article.php?id=3638	