

公開授課 教學活動設計單

領域/科目	健康與體育		設計者	張惠娟
實施年級	一上		節數	第一節
單元名稱	三、健康超能力			
一、設計依據				
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。			
學習目標	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 認識洗手的重要性。 5. 知道洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。			
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
議題融入				
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元三		
教學設備/資源		1. 教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2. 師生各自準備一條毛巾或手帕。 3. 教師準備指甲剪。 4. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。		
二、教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量內容與策略
《活動1》誰是整潔小超人？ (一)教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 (二)教師提問下列問題，請學生發表自己的看法。 1. 帥帥王子不愛洗澡、不喜歡換衣服、討厭刷牙，身體散發出一種怪味道，這樣的他給你怎樣的感覺？ 2. 美美公主很愛乾淨，每天自動自發的洗澡，身上香噴噴			10'	發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。 評量原則：能說明儀容

的，這樣的她給你怎樣的感覺？ (三)教師請學生閱讀課本第 38～39 頁，並思考：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？ (四)教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性，例如： 1. 影響人際關係。 2. 外表髒亂看起來沒精神。 3. 口腔或身體會散發出不好聞的味道。 4. 注意儀容整潔，可以降低生病的機會。 (五)重點歸納：保持儀容整潔有助於促進個人身體健康，也是一種禮貌的表現。		不整潔可能造成的影響，至少二項。
《活動 2》我的健康超能力(一) (一)教師說明：上小學了，必須學習自己刷牙、洗臉、整理頭髮和檢查指甲。你知道該怎麼做嗎？ (二)潔牙好時機： 1. 教師詢問學生平日潔牙的時機。 2. 教師說明：吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣發生作用，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。預防齲齒最好的方法就是餐後潔牙。 3. 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 4. 教師說明：三餐飯後及睡前是潔牙最好的時機。 (三)洗臉有方法： 1. 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (1)用毛巾擦拭臉部和脖子，另外，額頭、眼睛周圍、鼻子兩側、嘴脣周圍、臉頰、耳後和脖子也都要擦拭。 (2)全臉擦拭乾淨。 2. 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 3. 教師說明：洗完臉後，要記得清洗毛巾，並保持洗手臺的整潔。 (四)重點歸納：了解潔牙時機與臉部清潔步驟。	15'	1. 演練：正確的洗臉。 評量原則：依正確的順序和方法洗臉。 2. 自評：注意儀容整潔。 評量原則 (1)能在三餐飯後與睡前潔牙。 (2)能在起床後清潔臉部。
《活動 3》我的健康超能力(二) (一)自己梳頭髮： 1. 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 2. 教師手持圓頭梳毛的梳子，示範梳頭髮的方法： (1)梳開髮尾打結的頭髮。 (2)梳子從髮根貼著頭皮輕輕往下梳。 (二)檢查指甲： 1. 教師隨機檢查學生的指甲，找出合格的指甲和不合格的指甲讓學生觀察。 2. 教師請學生發表合格的指甲和不合格的指甲間的差異。 3. 教師說明：指甲要隨時保持乾淨，長度維持在手指的內	15'	1. 演練： (1)完成正確的梳頭髮動作。 (2)檢查指甲。 評量原則 (1)能正確的展現梳頭髮

緣。 4. 教師示範使用指甲剪的小技巧，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 5. 教師提醒學生： (1) 為了容易修剪，修指甲前，可先將雙手浸泡溫水中軟化指甲。 (2) 指甲過短會失去保護手指的功能，如果無法拿捏適當長度，修剪指甲時可以請家長幫忙。	的技巧。 (2) 能正確的展現檢查指甲的重點。 2. 自評：注意儀容整潔。 評量原則 (1) 能在起床後將頭髮梳理整齊。 (2) 能定時將指甲修剪整齊、保持乾淨。
--	---