

## 12 年國教素養導向教學方案格式

|                                                                 |          |                                                               |      |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                           | 健康與體育    |                                                               | 設計者  | 吳文玉                                                           |
| 實施年級                                                            | 一年級      |                                                               | 教學節次 | 共_2_節，本次教學為第_1_節                                              |
| 單元名稱                                                            | 清潔衛生好習慣  |                                                               |      |                                                               |
| 設計依據                                                            |          |                                                               |      |                                                               |
| 學習重點                                                            | 學習表現     | ●認識基本的健康常識。<br>願意養成個人健康習慣。<br>影響健康的生活態度與行為。<br>嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 核心素養 | ●身心素質與自我精進<br>●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。 |
|                                                                 | 學習內容     | ● 日常生活中的基本衛生習慣。<br>●                                          |      |                                                               |
| 議題融入                                                            | 實質內涵     | ● 了解自己的身體。                                                    |      |                                                               |
|                                                                 | 所融入之學習重點 | ● 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度 <u>示</u>                                |      |                                                               |
| 與其他領域/科目的連結                                                     |          |                                                               |      |                                                               |
| 教材來源                                                            |          | 教用版電子教科書音樂                                                    |      |                                                               |
| 教學設備/資源                                                         |          | 手帕或毛巾                                                         |      |                                                               |
| 學習目標                                                            |          |                                                               |      |                                                               |
| ● 嘗試練習各種不同的清潔技能。<br>● 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。<br>● 在生活中實踐清潔習慣。 |          |                                                               |      |                                                               |

| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                    |      |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                               | 時間   | 備註 |
| <b>一、討論清潔習慣的重要性</b><br>1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？<br>2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。<br>3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。                         | 5 分  |    |
| <b>二、模仿清潔動作</b><br>1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。<br>2. 教師說明「鏡子遊戲」規則：<br>(1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。<br>(2)請學生互換角色，重複清潔的動作。<br>3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。<br>4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 | 20 分 |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
| <p><b>三、演練洗臉的方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。</li> <li>2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。</li> <li>3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。</li> <li>4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。</li> </ol> | <p><b>15 分</b></p> |  |
| <p><b>試教成果：（非必要項目）</b></p>                                                                                                                                                                                                                                            |                    |  |
| <p><b>參考資料：（若有請列出）</b></p>                                                                                                                                                                                                                                            |                    |  |
| <p><b>附錄：</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |  |