

領域/科目	健康與體育		設計者	蕭柏盈
實施年級	一		總節數	第二節，共 4 節
單元名稱	1-2 清潔衛生好習慣			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
教材來源		翰林一上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4.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
活動一、討論清潔習慣的重要性 ■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？ ■請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 ■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，不但能趕走身上的病菌、預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。			10 分	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。
活動二、模仿清潔動作 ■請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 ■教師說明「鏡子遊戲」規則： 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。			15 分	

2. 請學生互換角色，重複清潔的動作。 ■請學生分組進行「鏡子遊戲」。 ■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。		
活動三、演練洗臉的方法 ■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。 ■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。 ■教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 ■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。	15 分	
活動四、討論洗手的重要性的時機 ■教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3 分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。 ■教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病。為了健康，要養成勤洗手的習慣。 ■師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所前後、從外面回家後、玩完玩具後等。	15 分	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。
活動五、演練正確洗手的方法 ■教師配合圖片說明洗手的正確步驟。 ■分組實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。 搓：肥皂起泡後，搓揉手心、手背、指縫大約 20 秒。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 ■教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。	25 分	
活動六、討論洗澡時的注意事項 ■教師提出問題，請學生舉手回答： 1. 一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ 2. 當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ 3. 你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？ ■教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。	20 分	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。
活動七、討論上廁所的正確方法 ■配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括：	20 分	

