

健康超能力—乾淨的我

教學項目	內容說明
教學時間	1 節課
課程教材	康軒版國小一年級健康領域教材
教學單元	清潔與健康：保持身體與環境清潔
教學目標	1. 認識保持乾淨的重要性 2. 學習正確的洗手步驟 3. 養成保持個人清潔的習慣
核心素養	健康自我管理素養（A1）：理解身體清潔的重要性 人際互動素養（B1）：與同學合作學習清潔技巧
教學重點	知識面：洗手及清潔的重要性 技能面：正確洗手五步驟（濕、搓、沖、捧、擦） 態度面：樂於保持個人清潔
教學方法	1. 情境導入法 2. 示範教學法 3. 互動合作學習法 4. 遊戲學習法

教學流程

流程階段	活動內容	時間	教學資源
課程導入	1. 問題引導：「為什麼要洗手？」 2. 觀看康軒教材動畫：洗手的重要性	5 分鐘	康軒教材動畫、提問互動
活動一： 洗手五步驟教學	1. 老師示範洗手五步驟 2. 帶領學生跟隨步驟進行練習 3. 唱洗手歌加深印象	15 分鐘	洗手歌、洗手液、水槽
活動二： 乾淨超人任務	1. 分組合作完成「乾淨挑戰任務卡」，如正確刷牙或保持指甲清潔 2. 每組角色扮演健康超人，展示清潔技能	15 分鐘	康軒學習單、道具（牙刷、指甲剪）
課程總結	1. 提問：洗手的重要性與步驟 2. 頒發「乾淨超人徽章」作為鼓勵	5 分鐘	徽章、小禮物

評量方式

評量項目	評量方式
口頭表達	說明為什麼洗手很重要
實作評量	正確完成洗手五步驟