

彰化縣大竹國民小學公開觀議課課程設計

年級	一年級	課程主題	健康超能力
融入領域	健康與體育	設計者	吳雅雯
設計理念	健康生活習慣的建立是國小一年級學生最重要的課題，本課程以一年級學生能自理的健康生活習慣為主要學習內容，透過清楚、具體的呈現各項生活習慣的正確觀念、做法、步驟和注意事項，帶領學生觀察、討論、發表、演練和自我檢視，即能奠定學生自我照顧及生活管理能力。		
能力指標	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		
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。		
課程內容	一、認識洗手的重要性與時機 1. 檢視自己的雙手是否乾淨：用濕紙巾擦拭 2. 常洗手才能趕走病菌，保護身體健康 3. 洗手的時機：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等 二、練習正確的洗手步驟 (一)濕搓沖捧擦 1. 共同討論：平常如何洗手？ 2. 洗手： (1)請一位同學示範洗手。 (2)問題討論：這樣的洗手方法好不好？能不能洗乾淨？有沒有什麼地方要改進？ (3)老師展示正確洗手的五個步驟：濕搓沖捧擦。 濕：將雙手沾濕。 搓：搓一搓肥皂。 沖：將手上的泡泡沖乾淨。 捧：雙手捧一些水，將水龍頭上的泡泡沖乾淨。 擦：將雙手擦乾。 (4)請按照正確方式實際洗手。 三、綜合活動：洗手宣導教材~洗手歌 1. 歌詞欣賞與討論：利用歌詞部份讓幼兒對洗手的好處有更深的印象。 2. 唱唱跳跳「洗手歌」：運動的部份則幫助身體更健康！		
教材或教具	康軒版 1 上健康與體育 影片：洗手歌 https://www.youtube.com/watch?v=19DbhNOOZhg		

學習評量	「病毒走開」闖關活動 • 第一關「洗手五步驟排排看」：洗手五步驟圖卡進行順序排列。 • 第二關「K歌之王」：請唱出闖關指定曲「洗手歌」。 • 第三關「益智問答考驗賽」：同學答出老師所指定的相關題目，即可過關。 (例如：請問什麼時候要洗手?請舉出二個例子。)
------	---