領域/科目	健康與體育		設計者	詹惠茹
實施年級	一	總節數	每週(1)節，四週共(4)節。 本節課為第(2)節。	
單元名稱	單元一 成長變變變 活動二 清潔衛生好習慣			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-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-l-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
議題融入	所融入之學習重點	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。		
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

<p>第二節 演練正確洗手的方法</p> <p>■教師配合圖片說明洗手的正確步驟。</p> <p>■分組實際操作洗手的五步驟。</p> <p>溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。</p> <p>搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.內：搓揉手心。 2.外：搓揉手背。 3.夾：搓揉指縫。 4.弓：搓揉指背與指節。 5.大：搓揉大拇指及虎口。 6.立：搓揉指尖。 7.腕：搓揉至手腕。 <p>沖：將雙手用水沖洗乾淨。</p> <p>捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。</p> <p>擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。</p> <p>■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。</p>	25 分	<p>1.實作： 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>2.自評： 能確實執行清潔習慣。</p>
<p>討論洗手的重要性和時機</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。</p>	10 分	<p>1.實作： 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>2.自評： 能確實執行清潔習慣。</p>

手洗乾淨了沒？

■請學生配合課本 19 頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。

■教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打勾。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。

5 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。