

113年彰化縣中正國小素養導向教案

一、課程設計原則與教學理念說明

課程設計以社區烤肉大會的情境，認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。透過阿倫到診所，教導學童認識全民健保、健保卡及健康存摺功能。

二、主題說明

領域/科目		健 康	設計者	江 翊 姿
實施年級		三年級	總節數	共5節，200 分鐘 本次觀課節數為第1節
單元名稱		第3單元 健康保衛戰		
設計依據				
學習 重點	學習 表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
	學習 內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。		
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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
議題 融入	實質 內涵	科技教育		

	所融入之學習重點	科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
與其他領域/科目的連結	無	
學習目標	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。 5. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 6. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 7. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。 8. 能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。 9. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。 10. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。 11. 認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。 12. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 13. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 14. 認識住家附近的醫院及診所。	
教材來源	南一版健康與體育三上主題壹單元三	
教學設備/資源	電子書及播放設備、教師準備健保卡、健康存摺示意圖、素養評量單。	

三、單元設計

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	備註
【活動一】病毒來襲（3 節共 120 分鐘） 壹、學習目標 1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。			

<p>4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。</p> <p>5. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因及預防原則。</p> <p>6. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。</p>			
<p>貳、學習過程</p>			
<p>< 第 1 節 ></p>			
<p>一、引起動機</p>			
<p>教師詢問學童參與烤肉活動的經驗。</p>	3 分鐘	課堂問答	
<p>二、發展活動</p>			
<p>(一) 引導學生閱讀課本第 42~43 頁的課文與圖片。教師播放電子書，請學童觀察情境。</p>	15 分鐘		
<p>(二) 教師提問</p>			
<p>1. 從情境中觀察到哪些行為？</p> <p>(1)身體不適時和他人分享食物。</p> <p>(2)生食和熟食混在一起。</p> <p>(3)跟別人共喝一瓶飲料。</p> <p>(4)掉到地上的食物撿起來吃。</p> <p>(5)肉還沒烤熟就拿來吃。</p> <p>(6)手不乾淨抓食物來吃。</p>		發表評量	
<p>2. 情境中的行為是否衛生？請學童一起討論並發表。</p>	2 分鐘	參與討論	
<p>3. 不衛生的行為對身體有什麼影響？這些行為和病毒有關係嗎？會產生什麼反應？</p> <p>(1)不衛生的行為容易讓病毒入侵身體。</p> <p>(2)病毒會藉由不衛生的行為，將傳染病傳染給他人或自己。</p> <p>(3)可能會感染病毒性腸胃炎或其他疾病。</p>	2 分鐘	課堂問答	
<p>三、統整活動</p>			
<p>教師說明進行○ × 考驗遊戲，以複習上課內容，遊戲規則如下：</p>			
<p>1. 請全班學童起立，教師出題，認為題目敘述正確就舉○，錯誤打×。</p> <p>2. 答錯者坐下，答對者繼續站立，回答下一題。</p> <p>3. 視情況進行數題，教師布題參考題目如下：</p> <p>(1)用手拿食物既方便又衛生（×）</p> <p>(2)烤肉半熟就可以吃（×）</p> <p>(3)生、熟食要用不同盤子裝（○）</p>	10 分鐘	實作評量	

<p>(4)準備食材前不用先洗手（×）</p> <p>(5)將自己的飲料作記號，避免和他人搞混（○）</p> <p>(6)掉在地上的食物要撿起來吃才不會浪費（×）</p> <p>4.師生共同討論學童答錯的題目，應該如何改進。</p> <p>5.師生共同歸納：隨時檢視自己的衛生狀況，養成良好衛生習慣，才能保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。</p> <p>6.老師發給學生一張回家寫的學習單並說明內容。</p> <p style="text-align: center;">~ 第 1 節 課 結 束 ~</p> <p style="text-align: center;">=====</p>	<p>5 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p style="text-align: center;">=====</p>	<p>書面評量</p> <p style="text-align: center;">=====</p>	
<p>< 第 2 節 ></p> <p>一、引起動機</p> <p>教師播放電子書，引導學童觀察阿倫的症狀，請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.腹瀉。 2.嘔吐。 3.發燒。 4.沒精神。 <p>二、發展活動</p> <p>（一）引導學生閱讀課本第 44~45 頁的課文與圖片。</p> <p>（二）教師提問</p> <p>1.請學童分享，自己出現這些症狀時，是因為什麼情況造成的？</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）吃到不乾淨的東西。 （2）沒洗手就拿東西吃。 （3）食物沒煮熟。 （4）水不乾淨。 （5）與病患分享食物。 <p>2.吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等行為，為什麼會引起這些症狀？</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）食物裡面有病毒。 （2）病毒可能透過食物吃進體內。 （3）寄生蟲可能存在沒煮熟的食物當中。 （4）與病人過於密切接觸，可能會被飛沫或嘔吐物裡面的病毒傳染。 <p>三、統整活動</p>	<p>3 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>	<p>課堂問答</p>	

<p>認識病毒性腸胃炎</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1)為什麼阿倫和小吉兩個人會出現類似的症狀？</p> <p>(2)為什麼阿倫和小吉兩個人都感染了病毒性腸胃炎？</p> <p>(3)有哪些常見病毒可能會導致病毒性腸胃炎？</p> <p>(4)病毒性腸胃炎有哪些主要症狀？</p> <p>2. 教師說明</p> <p>(1)因為阿倫和小吉參加烤肉大會時都感染了病毒性腸胃炎。</p> <p>(2)因為他們在活動中的飲食行為不衛生，因此感染了諾羅病毒。</p> <p>(3)導致病毒性腸胃炎的常見病毒有輪狀病毒和諾羅病毒。</p> <p>(4)輪狀病毒和諾羅病毒造成的症狀很類似，主要是嘔吐與腹瀉。</p> <p>3. 教師補充說明：輪狀病毒的感染者主要是五歲以下幼童，諾羅病毒則是任何年齡層都可能被感染。</p> <p>4. 老師發給學生一張回家寫的學習單並說明內容。</p> <p style="text-align: center;">~ 第 2 節 課 結 束 ~</p> <p>=====</p>	<p>7 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>能 認 識 病 毒 性 腸 胃 炎</p> <p>書面評量</p> <p>=====</p>	
<p>< 第 3 節 ></p> <p>一、引起動機</p> <p>教師請學生說出自己是否曾得腸胃炎的經驗及醫生說的病名稱呼。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引導學生閱讀課本第 46~47 頁的課文與圖片。教師播放電子書，請學童觀察情境。</p> <p>(二) 諾羅病毒面面觀：教師說明感染諾羅病毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服，請學童跟著阿倫遵守醫師的指示，了解感染的原因和預防的方法。</p> <p>1. 病毒陷阱卡：不要這樣做，可能會感染諾羅病毒！</p> <p>(1)飲用生水或食用未煮熟的食物。</p> <p>(2)與病患共享食物或共用餐具。</p> <p>(3)接觸到病人的飛沫或碰觸的物體表面、嘔吐物及排泄物，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛。</p> <p>2. 病毒零接觸：做到這些行為，降低感染諾羅病毒的機會！</p> <p>(1)食用熟食和煮沸的白開水，避免生食：食物或飲用水被汙水汙染時，也會散播病毒。以適當高溫與時間把食物澈底烹煮加熱，可殺死大部分病菌和病毒，有效防止被</p>		<p>能 仔 細 聽 教 師 說 明</p>	

感染。尤其是蛤蜊、牡蠣等貝類水產品可能會受到環境中的諾羅病毒等病菌汙染，務必要煮熟再食用。

- (2) 食材烹煮或食用前要妥善清洗：要吃蔬果前，先用自來水或過濾水清洗；清洗生肉時則建議單獨將肉放在固定容器裡，避免清洗時把肉類上可能攜帶的病菌潑濺到其他食物或餐具上。
- (3) 處理生熟食的器具要分開：砧板、刀具都應該分開使用。處理完食材後，要用洗碗精和水將器具澈底洗乾淨，然後用紙巾擦乾。
- (4) 備餐、用餐及上廁所前後，用肥皂澈底洗手：如果會接觸到食物，前後時段務必要洗手；上廁所時可能會接觸到自己或他人的排泄物，為了避免沾染病菌，如廁完畢應使用肥皂澈底清潔雙手。
- (5) 為病患獨立準備餐具，避免和病患共食：若周遭已有感染病毒性腸胃炎的病患，應區分健康的人及病患的用餐區域及餐具，避免健康的人感染病毒。
- (6) 病患停止處理食物：在家庭、餐飲業、集體生活設施中負責處理食物或從事食品製造業的人，如果感染諾羅病毒，都必須停止處理食物，避免將乾淨的食物染上病毒。

三、統整活動

1. 教師提問：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？
 - (1)可暫時停止進食，讓腸胃休息：主要補充水分，避免脫水。
 - (2)如果不會噁心、嘔吐，可以少量多餐進食：原則以清淡飲食為主，例如：蒸蛋、蘋果、嫩菜葉、香蕉、清湯麵、粥類、白吐司等。
 - (3)避免食用刺激腸胃的食物：油炸食物、甜食、過鹹、過辣的食物、豆類及奶類會刺激腸胃蠕動。
 - (4)教師補充說明：病患在患病過程中會腹瀉或嘔吐，導致身體流失營養及水分，因此應注意營養、水分及電解質的補充。
2. 教師提問：如果家人感染諾羅病毒可以運用下列方法保護健康的人不受感染。
 - (1)處理病患的排泄物或嘔吐物時，一定要戴口罩及手套：諾羅病毒能存活於患者的嘔吐物及排泄物中相當長的時間，如果吃到被病毒汙染的食物及飲水或接觸含有病毒

5 分鐘

5 分鐘

能認真參與活動並
實作表現

<p>的物體表面後，再接觸自己的眼睛及口鼻等，就可能被感染。</p> <p>(2)病患應在家休息，並和健康的人分開生活空間：諾羅病毒的傳播力極強，健康的人吸入病患的飛沫也可能會被感染，因此病患應與家人隔離，也不可到人多擁擠處。</p> <p>(3)清洗及消毒病患使用的物品、衣物及周遭環境：應定時消毒病患接觸過的物體及活動區域，但酒精性消毒劑對諾羅病毒效果不佳，可用稀釋的含氯漂白水進行消毒（漂白水稀釋比例為 20 毫升漂白水+1 公升清水）。</p> <p>3. 教師歸納說明：諾羅病毒傳染力極強，少量病毒便可以致病，容易引發群聚感染。每年 11 月到 3 月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。</p> <p>4. 老師發給學生一張回家寫的學習單並說明內容。</p>	3 分鐘	書面評量	
<p style="text-align: center;">~ 第 3 節 課 結 束 ~</p> <p>=====</p>			
<p>【活動二】認識健保資源（2節共80分鐘）</p> <p>壹、學習目標</p> <p>1. 認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。</p> <p>2. 能正確使用全民健保相關功能。</p> <p>3. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。</p> <p>4. 認識住家附近的醫院及診所。</p> <p>貳、學習過程</p> <p>< 第 4 節 ></p> <p>一、引起動機</p> <p>透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引導學生閱讀課本第 50~51 頁的課文與圖片。教師播放電子書，請學童觀察情境。</p> <p>(二) 教師提問</p> <p>1. 是否知道看診前要準備什麼？</p> <p>2. 是否有看過自己的健保卡？</p> <p>3. 健保卡上有什麼圖案、文字？</p> <p>(三) 教師介紹健保卡</p> <p>1. 展示健保卡示意圖，說明上面記載名字、生日、身分證字號、個人照片及 IC 晶片。</p>			
	3 分鐘		
	3 分鐘		
	10 分鐘	能認真參與活動並實作表現	
	12 分鐘	能仔細聽	

<p>2. 健保卡的基本資料可以確認身分，IC 晶片內有看診紀錄，只要用醫院或診所的電腦讀取，就能顯示就診資料。</p> <p>3. 全民健康保險：全民健保是一種社會互助的醫療保險制度，透過這樣的方式，讓每個人可以得到合理完善的醫療照顧。</p>		教師說明	
<p>三、統整活動</p> <p>1. 教師提問，什麼時候會用到健保卡呢？</p> <p>(1)一般看診。</p> <p>(2)開刀住院。</p> <p>(3)健康檢查。</p> <p>(4)打預防針。</p> <p>2. 教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。</p> <p>3. 請學童思考，自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？請學童與同學討論並發表，教師歸納討論結果，提醒學童要謹遵醫囑。</p> <p>4. 師生共同歸納</p> <p>(1)就醫記得帶健保卡。</p> <p>(2)健保卡記錄著我們的看病紀錄。</p> <p>(3)使用健保卡可以做很多定期的醫療服務，例如洗牙、健康檢查等。</p> <p>(4)仔細聆聽醫師的囑咐，並確實遵守，才能早日恢復健康。</p>	10 分鐘		
<p>5. 老師發給學生一張回家寫的學習單並說明內容。</p>	2 分鐘	書面評量	
<p style="text-align: center;">~ 第 4 節 課 結 束 ~</p> <p>=====</p>			
<p>< 第 5 節 ></p> <p>一、引起動機</p> <p>何謂健康存摺？內容會有那些項目？請同學說說看。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引導學生閱讀課本第 52~53 頁的課文與圖片。教師播放電子書，請學童觀察情境。</p> <p>(二) 教師說明</p>	3 分鐘		

<p>(1)健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，我們可以多加運用。</p> <p>(2)領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。</p> <p>5. 教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>(1)引導學童檢核自我照顧方法執行情形請學童將做到的行為打√。</p> <p>(2)去診所看病前，要記得帶健保卡。</p> <p>(3)填入自己家裡或學校附近有哪些醫院或診所（教師提醒學童，可以找找家中是否有留下以前的藥袋，藥袋上就會有醫院或診所名稱）。</p> <p style="text-align: center;">~ 第 5 節 課 結 束 ~</p>	7 分鐘	能完成活力存摺的自我評量	
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健體三上教師手冊 • 衛生福利部疾病管制署／病毒性腸胃炎 • 兒童健保園地（衛生福利部中央健康保險署兒童版） • 衛生福利部中央健康保險署／全民健保行動快易通／健康存摺 APP • 衛生福利部中央健康保險署／【健保快易通 APP】快速認證操作教學 健康存摺——就醫資訊輕鬆查 • 衛生福利部疾病管制署／阿疾師飲食防疫小教室（201908 製） • 蔡秀敏著，吳怡蓓繪（2018），羅塔和他的朋友們，聯經出版公司 		

健康保衛戰學習單

三年 _____ 班 姓名: _____ 座號: _____

諾羅病毒防禦網

請將可以降低感染諾羅病毒機會的行為打✓，可能會感染諾羅病毒的行為打✕。



備餐、用餐及上廁所前後，用肥皂徹底洗手。



病患停止處理食物。



與病患共享食物或共用餐具。



處理生熟食的器具要分開。



食材烹煮或食用前要充分清洗。



飲用生水或食用未煮熟的食物。



接觸到病人飛沫或碰觸的物體表面、嘔吐物及排泄物，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛。