

# 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 翡 威
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。</li> <li>2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。</li> <li>3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。</li> <li>4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。</li> <li>5. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。</li> <li>6. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。</li> <li>7. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。</li> <li>8. 能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。</li> <li>9. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。</li> <li>10. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。</li> <li>11. 認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。</li> <li>12. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。</li> <li>13. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。</li> <li>14. 認識住家附近的醫院及診所。</li> </ol>
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
<b>【活動一】病毒來襲（3 節共 120 分鐘）</b> <b>壹、學習目標</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。</li> <li>2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。</li> <li>3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。</li> </ol>			

<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><b>貳、學習過程</b></p> <p>&lt; 第 1 節 &gt;</p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>教師詢問學童參與烤肉活動的經驗。</p> <p><b>二、發展活動</b></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> <p>(二) 教師提問</p> <p>1. 從情境中觀察到哪些行為？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)身體不適時和他人分享食物。</li> <li>(2)生食和熟食混在一起。</li> <li>(3)跟別人共喝一瓶飲料。</li> <li>(4)掉到地上的食物撿起來吃。</li> <li>(5)肉還沒烤熟就拿來吃。</li> <li>(6)手不乾淨抓食物來吃。</li> </ul> <p>2. 情境中的行為是否衛生？請學童一起討論並發表。</p> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)不衛生的行為容易讓病毒入侵身體。</li> <li>(2)病毒會藉由不衛生的行為，將傳染病傳染給他人或自己。</li> <li>(3)可能會感染病毒性腸胃炎或其他疾病。</li> </ul> <p><b>三、統整活動</b></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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)用手拿食物既方便又衛生 ( × )</li> <li>(2)烤肉半熟就可以吃 ( × )</li> <li>(3)生、熟食要用不同盤子裝 ( ○ )</li> </ul>	3 分鐘	課堂問答	15 分鐘	發表評量	2 分鐘	參與討論	課堂問答	10 分鐘	實作評量
--	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------

<p>(4)準備食材前不用先洗手（×）  (5)將自己的飲料作記號，避免和他人搞混（○）  (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。  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。  6. 老師發給學生一張回家寫的學習單並說明內容。</p>	5分鐘		
<p style="text-align: center;">~ 第 1 節 課 結 束 ~</p> <hr/> <hr/> <hr/>	3分鐘	書面評量	
< 第 2 節 >	====	=====	
<p><b>一、引起動機</b></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> <p>1. 腹瀉。  2. 嘔吐。  3. 發燒。  4. 沒精神。</p>	3分鐘		
<p><b>二、發展活動</b></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> <p>(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> <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> <p>(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> <p><b>三、統整活動</b></p>	15分鐘  課堂問答  4分鐘		

<p>認識病毒性腸胃炎</p> <p>1. 教師提問</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)為什麼阿倫和小吉兩個人會出現類似的症狀？</li> <li>(2)為什麼阿倫和小吉兩個人都感染了病毒性腸胃炎？</li> <li>(3)有哪些常見病毒可能會導致病毒性腸胃炎？</li> <li>(4)病毒性腸胃炎有哪些主要症狀？</li> </ul> <p>2. 教師說明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(3)導致病毒性腸胃炎的常見病毒有輪狀病毒和諾羅病毒。</li> <li>(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。</li> </ul> <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>	7分鐘    8分鐘    	能認識病 毒性腸胃 炎    
<p>~ 第 2 節 課 結 束 ~</p> <hr/> <hr/>		書面評量    
<p>&lt; 第 3 節 &gt;</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)飲用生水或食用未煮熟的食物。</li> <li>(2)與病患共享食物或共用餐具。</li> <li>(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。</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(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</li> </ul>	3分鐘    3分鐘    10分鐘    15分鐘    	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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>			
<h3>三、統整活動</h3> <p>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？</p> <p>(1)可暫時停止進食，讓腸胃休息：主要補充水分，避免脫水。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>(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</p>	<p>5分鐘</p>	<p>能認真參與活動並實作表現</p>	<p>5分鐘</p>

<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：應定期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> <hr/> <hr/> <p><b>【活動二】認識健保資源（2節共80分鐘）</b></p> <p><b>壹、學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。</li> <li>2.能正確使用全民健保相關功能。</li> <li>3.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。</li> <li>4.認識住家附近的醫院及診所。</li> </ol> <p><b>貳、學習過程</b></p> <p>&lt; 第 4 節 &gt;</p> <p><b>一、引起動機</b></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><b>二、發展活動</b></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.是否知道看診前要準備什麼？</li> <li>2.是否有看過自己的健保卡？</li> <li>3.健保卡上有什麼圖案、文字？</li> </ol> <p>(三)教師介紹健保卡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>	3 分鐘 3 分鐘 10 分鐘 12 分鐘	能認真參與活動並實作表現 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><b>三、統整活動</b></p> <p>1. 教師提問，什麼時候會用到健保卡呢？</p>	10 分鐘		
<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>			
<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>~ 第 4 節 課 結 束 ~</p> <hr/>			
<p>&lt; 第 5 節 &gt;</p> <p><b>一、引起動機</b></p>			
<p>何謂健康存摺？內容會有那些項目？請同學說說看。</p>	3 分鐘		
<p><b>二、發展活動</b></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>			

<p>1. 如果想知道自己健保卡中的資訊，可以申請健康存摺。</p> <p>2. 教師透過「全民健康保險 — 健康存摺」網站，引導學童認識健康存摺。</p> <p>3. 教師在課堂上播放健康存摺功能介紹影片（衛福部中央健保署），提醒學童在家中可以請家長協助申請。</p> <p>4. 如何申請健康存摺：利用臨櫃辦理、電腦、健保卡或手機App。</p> <p>5. 健康存摺申請流程須知</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 臨櫃申請：攜帶本人健保卡、身分證到健保署各分區業務組及聯絡辦公室辦理。</li> <li>(2) 電腦（健保卡）申請：進入健康存摺網路申請頁面，將健保卡插入晶片讀卡機，依步驟進行註冊。</li> <li>(3) 手機 App 認證申請           <ul style="list-style-type: none"> <li>① 身分：本國籍人士。</li> <li>② 手機號碼：本人申辦。</li> <li>③ 網路狀態：個人行動網路 4G。</li> <li>④ 在 App 商店搜尋「健保快易通」或「健康存摺」。</li> </ul> </li> </ul> <p>6. 透過健康存摺，可以知道哪些訊息？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 預防接種資料。</li> <li>(2) 門診就醫紀錄。</li> <li>(3) 領藥、就醫提醒。</li> <li>(4) 用藥、過敏紀錄。</li> <li>(5) 藥品項目及外觀。</li> <li>(6) 生理量測紀錄。</li> <li>(7) 住院、手術資料。</li> <li>(8) 血糖、血脂檢驗。</li> <li>(9) 器官捐贈或安寧緩和醫療意願。</li> </ul>	15 分鐘	<p>能認識健康存摺</p> <p>能仔細聽教師說明</p>
<p>三、統整活動</p> <p>分組活動題目：健康存摺知多少？</p> <p>1. 請學童分組查詢其他可在健康存摺中發現的訊息，並於下次課堂上發表。</p> <p>2. 聆聽完學童發表後，教師可視情況補充相關資訊。</p> <p>3. 教師補充說明：看診結束之後，還要做什麼動作？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 在櫃檯拿領藥單後，再到健保特約藥局向藥師領藥。</li> <li>(2) 領回健保卡。</li> <li>(3) 注意藥師的叮嚀，包含服藥天數、次數、時間、特殊情況用藥等指示。</li> </ul> <p>4. 師生共同討論</p>	5 分鐘	10 分鐘

<p>(1)健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，我們可以多加运用。</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>	7分鐘	能完成活力存摺的自我評量
--	-----	--------------

### ~ 第 5 節 課 結 束 ~

參考資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 南一版健體三上教師手冊</li> <li>• 衛生福利部疾病管制署／病毒性腸胃炎</li> <li>• 兒童健保園地（衛生福利部中央健康保險署兒童版）</li> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• 衛生福利部疾病管制署／阿疾師飲食防疫小教室（201908 製）</li> <li>• 蔡秀敏著，吳怡蒨繪（2018），羅塔和他的朋友們，聯經出版公司</li> </ul>
------	--

# 健康保衛戰學習單

三年 \_\_\_\_ 班 姓名: \_\_\_\_\_ 座號: \_\_\_\_\_

## 諾羅病防禦網

請將可以降低感染諾羅病機會的行為打勾 ，可能會感染諾羅病的行為打叉 。



備餐、用餐及上廁所前後，用肥皂澈底洗手。



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。