

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	一		總節數	共 4 節，160 分鐘	
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-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。 4a-I-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-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
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
第二節 演練正確洗手的方法 ■教師配合圖片說明洗手的正確步驟。 ■分組實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。 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。 1.內：搓揉手心。 2.外：搓揉手背。				10 分	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。

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。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 ■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。 討論洗手的重要性的時機 ■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。 ■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。 ■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。 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。	20 分 10 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。
--	-------------------------	--