

一年級健康教案

領域/科目	健康與體育		單元名稱	身體不舒服
實施年級	一年級		設計者	楊虹鈺
教學時間	本單元教學共需 <u>三</u> 節 <u>120</u> 分鐘		教學節次	第 <u>二</u> 節
學習目標	1. 發覺生病的可能原因。 2. 認識並預防疾病傳染的方法。 3. 認識並願意養成健康習慣、增強身體抵抗力的方法。			
學生經驗	生病不舒服、就醫診療過程			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	核心素養	總綱 A1 身心素質與自我精進
	學習內容	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。		領綱 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。
融入議題說明	學習主題			
	實質內涵			
與其他領域/科目連結	健康與體育、生活			
教材來源	康軒健康與體育領域第二冊(1下)單元三			
教學設備/資源	1. 課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。 2. 教師準備生病情境籤。 3. 教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。 4. 教師準備2個布偶（藥師、嘉琪）。 5. 教師準備教冊第155頁「認識藥袋」學習單。			
教學活動設計			教學時間	評量方式
《活動1》他們怎麼了？ (一)課本情境說明：大家正在討論每個人生病的經驗， <u>小澤</u> 說，有一次同學因為感冒而咳嗽，幾天後，他也咳嗽並發燒了。 (二)教師請學生閱讀課本情境後思考： <u>小澤</u> 為什麼生病呢？ (三)學生分享自己感冒咳嗽的經驗。 (四)教師補充說明：同學生病咳嗽，沒有用衣袖或戴口罩遮掩，噴出口水，這樣可能會散播病菌，讓其他人也生病。 (五)課本情境說明： <u>小璇</u> 說，有一次她和家人去夜市吃晚餐，吃完後全			40'	發表：說出造成生病的可能原因。 評量原則：能以個人經驗推想，說出生病的可能原因。

家人陸續出現身體不舒服的狀況。

- (六)教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？
- (七)學生分享自己吃下不乾淨的食物後，身體不舒服的經驗。
- (八)教師補充說明：如果用餐地點附近環境髒亂，食物不衛生，則用餐時易將病菌連同食物吃下肚。餐後可能出現腹瀉、肚子痛、嘔吐或頭暈等症狀，甚至會食物中毒。
- (九)教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。
- (十)重點歸納：覺察生病的原因，了解疾病可能的傳染方式。

《活動2》生病時的處理

- (一)課本情境說明：最近感冒大流行，上課時，同學發現嘉琪身體不舒服，馬上舉手報告老師。
- (二)教師請學生觀察課本情境後思考：如果發現自己可能生病了，該怎麼做呢？
- (三)教師請學生發表自己生病時的處理方式和就醫的經驗。
- (四)進行「身體不舒服」狀況劇活動：
 - 1. 將學生分成數組，分別飾演爸爸、媽媽、老師、病人、醫師、藥師。
 - 2. 教師請學生抽生病情境籤，依抽到的情境演出照護的方式。情境籤舉例：
 - (1)在學校覺得頭暈、想嘔吐。
 - (2)在家裡一直咳嗽、流鼻涕。
 - (3)在公園玩時，突然肚子痛。
- (五)表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？
 - 1. 告訴大人：在學校可以告訴老師，在家裡可以告訴長輩。
 - 2. 先休息，持續觀察身體的症狀。
 - 3. 如果不舒服的狀況未改善，必須立刻就醫。
- (六)教師提醒就醫後要按時吃藥、遵照醫師和藥師的叮嚀行動、注意飲食和營養。
- (七)教師另應建立學生正確觀念：在學校不舒服要告訴老師，在家裡則要告訴家長。生病時，要請假在家休息，不要勉強自己去學校上課。
- (八)重點歸納：生病時要立刻告訴老師或家中長輩，採取正確的照護方式或就醫。

《活動3》領藥要注意

- (一)課本情境說明：看診完，嘉琪到藥局向藥師領藥。
- (二)教師說明：藥師是在藥局裡配藥，提供用藥資訊的人。
- (三)教師請學生分享就醫領藥的經驗，例如：領藥時，藥師叮嚀的話；拿到藥袋後，會不會核對藥袋上的名字等。
- (四)教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？
- (五)教師依學生的發表，釐清正確做法和注意事項。
- (六)教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。
- (七)教師提醒學生：吃藥時要請大人幫忙呵！

40'

- 1. 發表：說出生病時的照護方式。
評量原則：能說出生病時的照護方式。
- 2. 演練：做出生病時的照護方式。
評量原則：能根據生病情境籤的情境，做出正確的照護方式。

- 1. 實作：完成「認識藥袋」學習單。
評量原則：能正確畫出藥袋上的用藥資訊。

<p>(八)重點歸納：領藥時，要核對藥袋上的名字，也要注意聆聽藥師的用藥叮嚀，如果有用藥問題，可以立刻詢問藥師。</p> <p>《活動4》用藥行為追追追</p> <p>(一)課本情境說明：了解用藥方式之後，<u>嘉琪</u>還想知道哪些用藥行為不正確，應該避免。</p> <p>(二)教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。</p> <ol style="list-style-type: none"> 服藥時配果汁。 藥多吃一點，感冒才會好得快。 弟弟的感冒症狀跟自己的類似，直接拿弟弟的藥來吃。 帶藥到學校時主動告訴老師，請老師協助服藥。 <p>(三)教師說明正確用藥的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 無論服用任何藥物，搭配白開水是最安全的，如果搭配果汁或飲料，可能會引起不良的副作用。 一次吃太多分量或太多種類的藥，可能會藥物中毒。 遵照醫師和藥師的指示服藥，亂吃藥會傷害身體。 服藥前要告知父母或師長。 每種藥都有一定的藥效和時間，應按時服用。 內服藥與外用藥的用法不同，不能誤用。 <p>(四)教師提醒：生病時，如果能迅速就醫、正確用藥，就能早日恢復健康呵！</p> <p>(五)重點歸納：用藥時，必須遵照醫師和藥師的指示。</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>2.發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道正確用藥的注意事項。 知道錯誤的用藥方法。 <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 能舉例說出正確用藥的注意事項，至少三項。 能察覺錯誤的用藥方法，並說出原因。
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 感冒藥對症健康五點靈3摺頁（反面） https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9904&pn=3 吃藥不能防感冒 喝水休息健康到（單張） https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9351 衛生福利部食品藥物管理署 https://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx 衛生福利部食品藥物管理署食品藥物消費者專區 https://consumer.fda.gov.tw 	
<p>關鍵字</p>	<p>生病,發燒,不舒服,領藥,用藥安全</p>	

二年級健康教案

領域/科目	健康與體育		單元名稱	飲食安全小秘訣	
實施年級	二年級		設計者	邱靖雅	
教學時間	120分鐘		教學節次	共3節	
學習目標	1.認識食品標示的有效期限和保存方法。				
學生經驗	1.購買食品的經驗				
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	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	Eb-I-1 健康安全消費的原則。		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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
融入議題說明	學習主題				
	實質內涵				
與其他領域/科目連結					
教材來源	翰林版二年級健康與體育課本				
教學設備/資源	電子教科書				
教學活動設計				教學時間	評量方式
活動一、分享吃壞肚子的經驗 ■ 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。 ■ 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐				20分	1.實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。

<p>或拉肚子的症狀。</p> <p>活動二、認識冷藏食品的保存方法</p> <p>■教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</p> <p>■分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。</p> <p>■教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7°C）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。</p> <p>活動三、認識食品標示</p> <p>■教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。</p> <p>■教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。</p> <p>■教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p>活動四、有效日期找找樂</p> <p>■利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。</p> <p>■教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p> <p>活動五、和健康的約定</p> <p>■教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>■請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打✓。</p> <p>■回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p>活動六、我的晚餐紀錄</p> <p>■請家長協助學生一起檢核晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和份量。</p> <p>■討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>■教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	<p>20分</p> <p>20分</p> <p>20分</p> <p>15分</p> <p>25分</p>	<p>1. 實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。</p> <p>1. 自我檢核：能均衡攝取六大類食物。</p>
--	--	---