

新北市瑞芳區鼻頭國小 113 年學年度第二學期

低年級健康與體育教學活動

領域/科目		健康與體育		設計者	吳紀暉
實施年級		低年級		總節數	共 3 節，本節為第 2 節
單元名稱		3-3 疾病知多少			
設計依據					
學習重點	學習表現	2a-I- 2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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	F b-I- 2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。			
議題融入	實質內涵	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。			
	所融入之學習重點	引導兒童「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。			
教材來源		翰林一下健康與體育課本			
教學設備		教用版電子教科書			
學習目標					
1.認識兒童常見疾病及傳染方式。 2.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
一、引起動機:發表兒童常見疾病 ■請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？ ■教師補充說明例如流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。 有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。 ■教師統整：疾病知多少 https://www.youtube.com/watch?v=CjbIFJutfMM&t=5s				10 分	能舉例說出疾病傳染的方式。

- ❑ 親子共同製作家庭健康生活作息表，包含：早睡早起、飲食計畫、運動時間、手部清潔提醒。
- ❑ 親子共讀「預防疾病小百科」或觀看相關影片，共同學習疾病預防知識，促進家庭成員間健康意識的提升。
- ❑ 鼓勵學生在家庭中擔任「健康小天使」，主動提醒家人保持良好衛生習慣，如正確洗手、保持居家清潔、注意飲食安全。

評量重點：

- 能與家人共同討論健康生活習慣。
- 能參與家庭健康作息規劃活動。
- 能在家庭生活中主動實踐疾病預防行動。