

單元名稱	喜歡自己(基礎篇)	適用年級	低年級
教學目標	1. 認識自己的身體及五官的重要性	教學時間	八十分
	2. 知道如何清潔自己的身體及保持儀容整齊。		
教 學 活 動	活動資源	注意事項	評量重點
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備：</p> <p>教師：1. 身體四肢和五官的掛圖</p> <p>2. 身體輪廓圖和四肢五官的圖卡</p> <p>3. 正確洗澡方法的圖片</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：認識身體四肢和五官</p> <p>(一) <u>教師利用身體四肢和五官的掛圖，讓學童認識四肢及五官名稱、位置。</u></p> <p>1. 準備兩份身體輪廓圖及四肢、五官的圖卡，讓學童分組競賽，接力把圖卡正確地貼在身體輪廓圖上。</p> <p>2. 學童完成後，老師掛上掛圖，讓學童相互比較。</p> <p>●聯課活動(配合美勞課)</p> <p>1. 學童兩個人一組(男女不拘)，互相幫對方畫身體輪廓(一位躺在壁報紙上，另一位幫他將身體輪廓描在壁報紙上)。</p> <p>2. 每個人在自己的身體輪廓上，畫上自己喜歡的樣子，並寫上五官和四肢的名稱。</p> <p>3. 學童完成後，老師拿出掛圖，讓學童互相對照。</p> <p>(二) <u>讓學童運用五官，說說看有些什麼感覺?</u></p> <p>1. 老師發給每位學童一顆小番茄，問：你看到什麼？學童回答：我看到一顆紅色的小石頭、我看到...。</p> <p>2. 老師依序問：你摸到、聞到、聽到、嘗到</p>	<p>●附(一) 外星人和類人的器官圖</p> <p>●身體輪廓圖(繪有五官及四肢)</p> <p>●國立編譯館—道德與健康(86)第三冊~五個好朋友</p> <p>活動單一</p>	<p>依學生反應與需求調整教學時間</p> <p>只需認識五官和四肢(外現可見的)即可</p> <p>若上課時數不夠，可以配合美勞課教學</p> <p>讓學童自由發揮他</p>	<p>一、能認識自己的身體五官和四肢名稱</p> <p>二、知道五官和四肢的正確位置</p> <p>瞭解五官的功用</p>

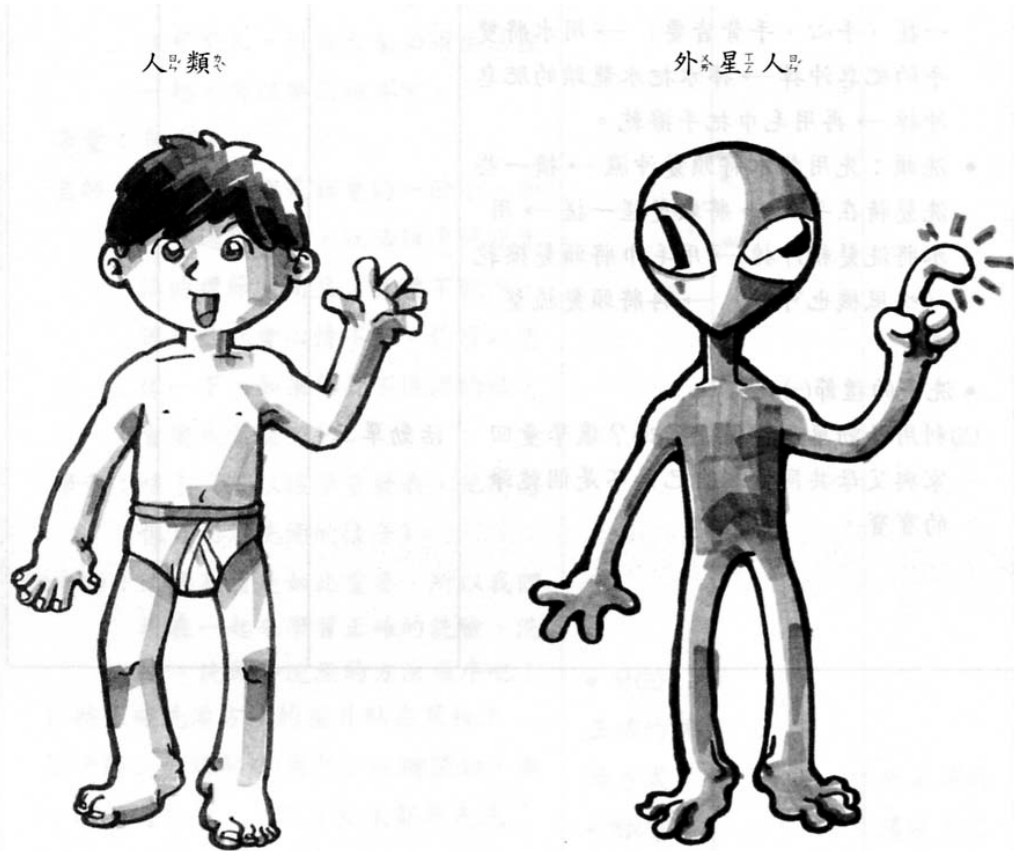
<p>什麼？（老師可以方便取得的東西為主，多讓學童感受、發表）</p> <p>(三)利用活動單—我知道危險在那裡，讓小朋友知道如何運用五官避免危險。</p> <p>(四)透過故事—「五官吵架了」和「可怕的夢」讓學童了解身體的四肢和五官的重要性。</p> <p>活動二：清潔身體</p> <p>(一)老師帶動唱兒歌—鏡子。</p> <p>(二)老師在黑板上貼上起床時、出門時、放學後、睡覺前,有正確清潔自己身體和沒有正確清潔自己身體的學童圖片,讓學童發表自己喜歡怎樣的學童。</p> <p>(三)老師：小朋友，常洗手、洗臉是很重要的，而且要把身體弄乾淨。</p> <p>學童：為什麼要把身體弄乾淨呢！</p> <p>老師：身體髒了會容易生病，而且別人也會討厭你呢！</p> <p>學童：為什麼別人會討厭我呢！</p> <p>老師：因為你不可能一個人單獨生活。</p> <p>學童：一個人單獨生活？</p> <p>老師：在學校裡有老師、同學，回到家裡有家人，因為大家必須生活在一起，所以要互相尊重。</p> <p>學童：尊重？</p> <p>老師：我們大家都是社會的一份子，如果要過得快樂，就必須要遵守生活的禮節。而且，身體不乾淨，連自己也會心情不好。你可以想像一下，如果你都不洗澡的話，會變成怎樣呢？</p> <p>學童：哇!(可以讓學童發表，他所想像自己沒洗澡的樣子)</p>	<p>活動單二</p> <p>•附(二)：故事</p> <p>•附(三)：鏡子歌</p> <p>•附(四)：我最愛乾淨</p>	<p>們的想像力</p>	<p>能了解身體器官的重要性</p> <p>能瞭解清潔自己身體的重要性</p>
---	---	--------------	---

<p>(四)老師：清潔身體是如此重要，所以我們現在一起來學習正確的洗臉、洗手、洗頭和洗澡的方法順序吧！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將正確洗澡方法的圖片貼在黑板上 2. 老師逐一講解(1)用熱水從腳開始，漸漸淋遍全身。(2)男女生都要先洗手、腳、臉、生殖器、肛門，然後才可以進入澡盆裡。(3)泡水取暖。(4)用肥皂塗滿全身。仔細地清洗手、腳、臉、陰莖/陰部、肛門。(5)沖水把肥皂泡沫沖掉。(6)再泡一次水。(7)離開澡盆後，用乾淨的毛巾擦乾。(8)穿上乾淨的內褲。 <ul style="list-style-type: none"> ●洗臉：用溼毛巾先擦眼睛→擦臉→擦鼻子→擦耳朵(別忘了耳朵後面也要擦)→再脖子就大功告成了(記得要把毛巾洗乾淨、擰乾) ●洗手：先把雙手沾濕→抹上肥皂→搓一搓(手心、手背皆要)→用水將雙手的肥皂沖掉→捧水把水龍頭的肥皂沖掉→再用毛巾把手擦乾。 ●洗頭：先用熱水將頭髮沖濕→擠一些洗髮精在手上→將頭髮搓一搓→用水將洗髮精沖掉→用毛巾將頭髮擦乾(吹風機也可以)→再將頭髮梳整齊。 	<ul style="list-style-type: none"> ●附(五)：洗澡 ●附(六)：洗手 ●附(七)：洗臉 ●附(八)：洗頭髮 		<p>能正確的清洗自己的身體</p>
<p>(五)利用活動單——都做完了嗎?讓學童回家與父母共同檢察自己是不是個乾淨的寶寶。</p>	<p>活動單三</p>		

附(一)：器官圖

器官圖(人類)

器官圖(外星人)



小朋友，你能看出人類和外星人的身體哪裡不一樣嗎？

附(二)：運用五官去感覺



眼_目睛_目看_目



嘴_口巴_口吃_口



雙_手手_手摸_手



耳_耳朵_耳聽_耳



鼻_子子_子聞_子

活動單(一)

說說看有些什麼感覺?



我_看不_到_____

我_摸不_到_____

我_嚐不_到_____

我_聞不_到_____

我_聽不_到_____



我_看不_到_____

我_摸不_到_____

我_嚐不_到_____

我_聞不_到_____

我_聽不_到_____



我_看不_到_____

我_摸不_到_____

我_嚐不_到_____

我_聞不_到_____

我_聽不_到_____



我_看不_到_____

我_摸不_到_____

我_嚐不_到_____

我_聞不_到_____

我_聽不_到_____



我_看不_到_____

我_摸不_到_____

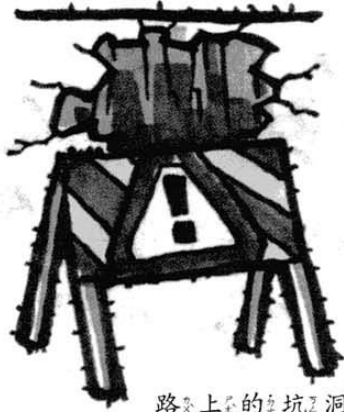
我_嚐不_到_____

我_聞不_到_____

我_聽不_到_____

活動單(二)

我知道危險在那裡?為什麼?



路上上的坑洞



笛音壺鳴叫



瓦斯漏氣

洗澡水



辣椒

附(二)：故事「可怕的夢」與「五官吵架了」

故事一：可怕的夢

「各位小朋友，你們現在是不是比較了解你自己的身體了呢？」老師在介紹完身體的構造之後，這樣詢問小朋友們。「有！」小朋友們異口同聲的回答。可是，一旁的小強嘴上雖然說有，心裡卻很不以為然。「每個人的身體都一樣嘛！哪有什麼特別的？」小強對身體旁的阿玲說。

回到家，吃過晚飯的小強很早就上床睡覺了。朦朦朧朧的，他聞到一股好香的味道。「嗯，好香哦！是什麼東西呢？」小強睜開眼睛，向周圍搜尋著。「哇！是手扒雞！」小強看到放在桌上的食物，不禁大叫了起來。「我要吃，好久都沒吃到雞腿啦！」他高興的從床上跳起來，跑到桌邊正想伸手去拿時，卻發現沒辦法拿到雞腿。「咦！我的手呢？手怎麼不見啦？」小強發覺自己的左右手都不見了，急得哭了起來。「我們在這裡呢！」旁邊一個細細的聲音說。「你們不是應該在我身上嗎？趕快回來呀！」小強大聲的說。「哼，我才不要呢！你不是說我們沒什麼特別的嗎？」「對呀，對呀！」小強發覺他的腳也說話了。突然，「咚！」一聲，他的腳也離開了他的身體，然後是眼睛、耳朵……。小強急壞了，想哇哇大哭，又發現自己好像連嘴巴也不見了……。

「小強，小強！」迷迷糊糊的，小強聽見有人叫他。他慢慢的睜開眼睛，看到了媽媽。他又看看自己的手、腳，這才開心的說：「我終於知道我的身體有多麼重要了！以後我一定要好好的愛護它們。」一旁的媽媽雖然不知道小強做了什麼夢，但是她知道--小強長大了。

故事二：五官吵架了

寶寶今年剛進小學，是個人見人愛的小孩。在學校裡，他會主動幫忙有困難的學童；在家裡，他也會協助媽媽擦地、收碗筷。

有一天，當寶寶已經刷好牙準備上床的時後，突然聽見一陣尖尖細細的爭吵聲：「我才是最重要的啦！」「胡說，沒有我，寶寶也聞不到任何味道呀！」寶寶四處張望了一下，奇怪，房裡並沒有人啊！再仔細一聽，怎麼聲音好像是從自己的臉上傳來的呢？

「嗯！其實我們才是重要的。」住在鼻子樓上的眼睛說：「沒有我們，寶寶就看不到所有漂亮的顏色和東西。所以我們才是寶寶最重要的器官。」「哈哈、真好笑，沒有我鼻子聞味道，你們就算看得到，又有什麼用呢？」鼻子哈哈大笑的說。「鼻子先生，你可別忘了我啣！」住在鼻子樓下的嘴巴說：「沒了我幫寶寶嘗味道、吃東西，寶寶就算知道東西多香、多好吃也是沒有用的。」「還有我們呢！」耳朵兄弟也來湊熱鬧了，「幸好有我們兩兄弟，否則寶寶什麼都聽不見啦！」藏在嘴巴裡的舌頭也輕輕的說，「對呀！還有我呢！假如沒有我，寶寶就沒辦法說話了。」大家你一句、我一句，吵得越來越不像話了。

「喂、喂、請你們不要吵了好嗎？」寶寶忍不住的說。好不容易大家全都靜下來，不再出聲。「其實，你們對我都是很重要的。我喜歡你們每一種器官，缺少你們其中一個，我就沒有辦法做任何事情了。所以請你們和好，一起來幫忙我，好嗎？」終於五官不再爭吵了，寶寶也帶著愉快的笑容進入夢鄉。

附(三)：鏡子歌

吳美雲曲詞

C 2/4

3. 5 1. 2 | 3. 5 1. 3 | 2. 3 4. 6 | 5 0 |

① 鏡子裡面 鏡子裡面 怎麼有_ㄟ個我_ㄟ
 鏡子裡面 鏡子裡面 怎麼有_ㄟ個我_ㄟ

3. 5 1. 2 | 3. 5 1. 3 | 2. 3 4. 6 | 5 0 |

③ 我_ㄟ笑_ㄟ嘻_ㄟ嘻_ㄟ他_ㄟ笑_ㄟ嘻_ㄟ嘻_ㄟ樣_ㄟ樣_ㄟ都_ㄟ學_ㄟ我_ㄟ

④

5 0 | 2. 3 4. 2 | 6 0 |

⑤ 照_ㄟ照_ㄟ臉_ㄟ兒_ㄟ乾_ㄟ淨_ㄟ嗎_ㄟ? 衣_ㄟ服_ㄟ整_ㄟ齊_ㄟ嗎_ㄟ?
 照_ㄟ照_ㄟ頭_ㄟ髮_ㄟ梳_ㄟ梳_ㄟ好_ㄟ? 牙_ㄟ齒_ㄟ白_ㄟ不_ㄟ白_ㄟ?

7 5 | 4 2 | 4. 4 3. 2 | 1 |

⑦ 整_ㄟ齊_ㄟ清_ㄟ潔_ㄟ人_ㄟ人_ㄟ都_ㄟ歡_ㄟ喜_ㄟ

1. 3 5. 3 | 1̇ 5 | 1. 3 5. 3 | 1̇ 5 |

⑧

2 3 4 5. 3 | 4 5 6 7. 5 | 1̇. 5 1̇. 5 | 1 0 |

附(四)：我最愛乾淨了



1. 早上起_ㄟ床_ㄟ



2. 記_ㄟ得_ㄟ刷_ㄟ牙_ㄟ喔_ㄟ



3. 臉_ㄟ也_ㄟ要_ㄟ洗_ㄟ乾_ㄟ淨_ㄟ



5. 整_ㄟ整_ㄟ齊_ㄟ齊_ㄟ上_ㄟ學_ㄟ去_ㄟ



4. 再_ㄟ把_ㄟ頭_ㄟ髮_ㄟ梳_ㄟ整_ㄟ齊_ㄟ

附(五)：正確的洗澡方法



3. 泡熱水取暖



2. 將手、腳、臉、生殖器、和肛門洗乾淨，再進入浴盆



1. 用熱水從腳開始，漸漸淋遍全身



4. 用肥皂塗滿全身，仔細清洗全身



5. 將肥皂泡沫沖乾淨



8. 穿上乾淨的內褲



7. 用乾淨的毛巾擦乾身體



6. 再泡一次水

附(六)：正確的洗手方式



2. 抹上肥皂



1. 雙手沾濕



3. 搓一搓



4. 手背也要搓乾淨喔



5. 用水沖洗



6. 仔細將泡沫搓掉



7. 用乾淨毛巾擦乾

附(七)：正確的洗臉方式



1. 先用濕毛巾擦眼睛



2. 再擦臉



3. 擦擦鼻子



4. 別忘了耳朵後面喔



5. 最後是脖子，大功告成

附(八)：正確的洗頭髮方式



洗手間禮節(一)

洗手間禮節(一)



(1) 先敲門，確定沒有人後，再進去。

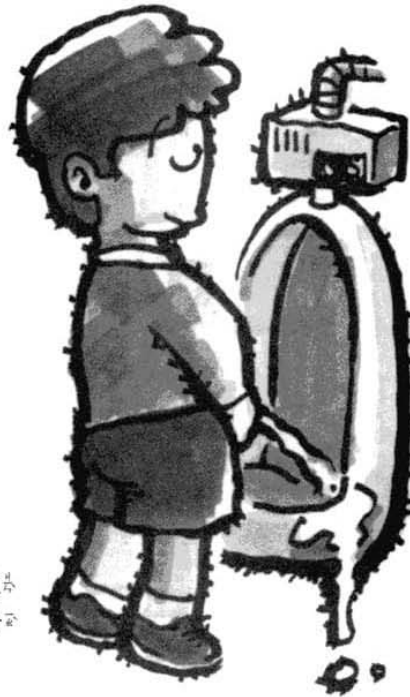
洗手間禮節(二)



1. 上完廁所後，要擦乾淨。
由前往後擦。(特別是女孩子)



2. 不要弄髒便器。



4. 陰莖(陰道)及其附近
要經常保持乾淨，不要
用手去摸。

活動單(三)



洗臉



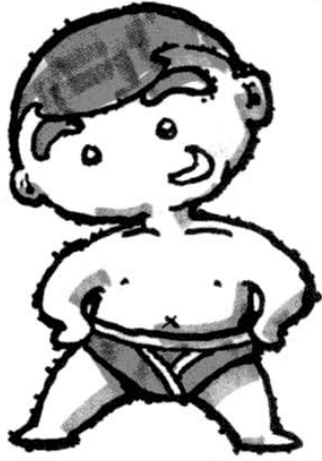
飯後刷牙



要用毛巾擦汗



回家後要漱口



穿乾淨的內褲



手腳髒了要洗



頭髮髒了要會洗



指甲長了會剪



頭髮長了會剪



每天都洗澡