



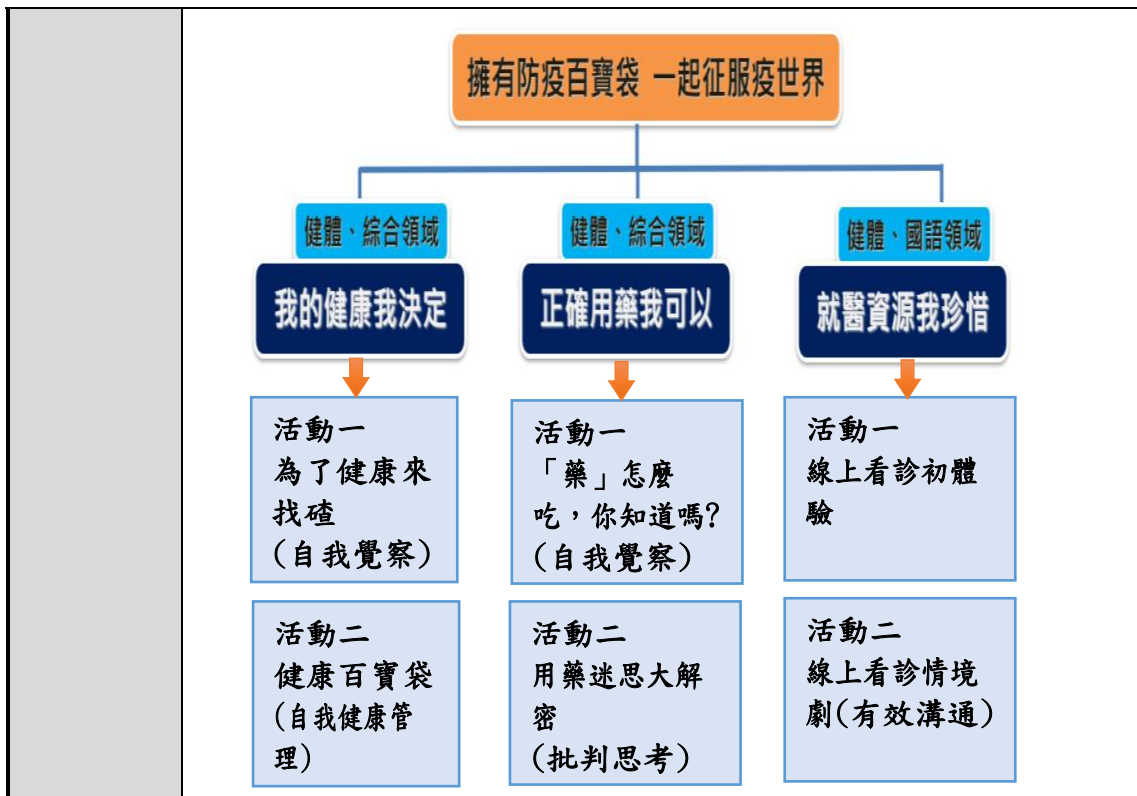


新北市政府教育局111年度小學階段防疫教學教案

一、教學教案

領域/科目	健康與體育	設計者	鄭佑津
實施年級	第三學習階段五年級	總節數	6節，240分鐘
實施類別	跨領域融入（國語、綜合領域）	實施時間	領域時間
單元名稱	擁有防疫百寶袋 一起征服「疫」世界		
設計理念	<p>疫情的突如其來，改變了我們的生活方式，也改變了學生們穩定的學習型態，大人需要適應改變，孩子們也是！</p> <p>既定課程中，我們利用各式防災教育課程，訓練孩子面對災害應該如何冷靜面對，家庭防災卡和緊急救難包，一一成為課程一部份，有計畫地讓孩子們接觸和學習。但面對疫情，我們卻沒有給孩子們學習和演練的機會，因此，孩子面對疫情的觀念模糊甚至是錯誤，面對疫情的擔心緊張甚至是恐懼，都情有可原。</p> <p>理解才知道如何面對，學習才知道如何冷靜處理，因此，有了這套「擁有防疫百寶袋 一起征服疫世界」課程的產生，希望孩子成為自己的哆啦A夢，遇到疫情來襲，可以從自己的百寶袋中找出適當的道具，妥善運用，一起征服「疫」世界。</p>		
教學模式	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h4 style="text-align: center;">ADDIE 教學模式</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>分析(Analysis)：考量學習者要學什麼</p> <p>設計(Design)：考量學習者要怎麼學。</p> <p>發展(Development)：考量如何編製教學材料。</p> <p>應用(Implementation)：考量要如何實施教學及其環境設定。</p> <p>評鑑(Evaluation)：評量學生學習的結果。</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;">  </div> </div> </div>		
課程架構	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h4 style="color: blue;">課程整體規劃</h4> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;">  <p>擁有防疫百寶袋 一起征服疫世界</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>健體、綜合領域 我的健康我決定</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>健體、綜合領域 正確用藥我可以</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>健體、國語領域 就醫資源我珍惜</p> </div> </div> </div>		



設計依據

學習重點	學習表現	<p>健體領域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 • 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 • 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 <p>國語文領域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-III-9 因應不同的目的，運用不同的閱讀策略。 <p>綜合領域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 	核心素養	<ul style="list-style-type: none"> • 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。
	學習內容	<p>健體領域</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bb- III -1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 • Da- III -1 衛生保健習慣的改進方法。 • Fb- III -4 珍惜健保與醫療的方法。 <p>國語文領域</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bc-III-3 數據、圖表、圖片、 		

	<p>工具列等輔助說明。</p> <p>綜合領域</p> <p>• Ab-III-2 自我管理策略。</p>	
教材來源	<p>此教案設計主要內容為自編教材。內涵相關參考資料如下：</p> <p>一、衛生福利部中央健康保險署 https://www.nhi.gov.tw/</p> <p>二、長春月刊:兒童確診拒吃藥怎辦?把藥吐出來還要補吃?常見QA 解答 https://reurl.cc/3Yq0VR</p> <p>三、健康2.0 親子防疫/2幼童染疫亡,小兒恐怖急症頻傳家醫許書華分享確診者「兒童、成人」藥品清單 https://health.tvbs.com.tw/medical/332866</p> <p>四、健康遠見清冠一號怎麼吃?兒童、成人劑量大不同?7大QA 一次解答 https://health.gvm.com.tw/article/90736</p> <p>五、快篩陽時預做6大準備,讓您後續視訊診療不心慌 https://reurl.cc/MNIVbp</p> <p>六、防疫看病免出門,視訊看診 5步驟輕鬆搞定,但2狀況速就醫 https://health.tvbs.com.tw/medical/328762</p>	
教學設備/資源	<p>電腦、大屏、ipad、學習吧、自編ppt「為了健康來找碴」(附錄1)、自編學習單「健康百寶袋」(附錄2)、自編學習單「藥怎麼吃,你知道嗎?」(附錄3)、實務投影機、自編ppt「用藥迷思大解密」(附錄4)、小白板、白板筆、Meet 視訊、自編學習單「線上看診情境劇-模擬版」(附錄5)。</p>	
議題融入	<p>學習主題: 融入「資訊教育」議題 包括資訊科技與溝通表達、資訊科技的使用態度兩項學習主題。</p> <p>實質內涵: 資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。 資 E10 了解資訊科技於日常生活之重要性。</p>	
學習目標		
<p>• 健體領域</p> <p>一、學生能從文本情境中找出不符合防疫健康新生活的行為,並寫出健康習慣的改進方法,進一步反思自己的行為是否也適當。(4a-III-2、Da-III-1)(生活技能:自我覺察)</p> <p>二、學生能依照健康百寶袋內容進行自我監控一周,監督自我朝向健康新生活方向努力。(2b-III-2、Da-III-1)(生活技能:自我健康管理)</p> <p>三、學生能透過用藥檢核表,覺察自己用藥習慣是否正確,並訂定改變策略。(4a-III-2、Bb-III-1)(生活技能:自我覺察)</p> <p>四、學生能透過用藥迷思大解密活動,學會正確的用藥知識,並將這些知識與家人和同學分享。(2b-III-2、Bb-III-1)(生活技能:批判思考)</p> <p>五、學生能用文轉圖的方式,將線上看診流程資料統整吸收後,用四格漫畫圖像方式展現出來。(1b-III-3、Fb-III-4)(生活技能:問題解決)</p> <p>六、學生能透過實際演練線上看診情形,練習表達清楚和與醫生溝通方式,也能透過體驗感受到線上看診的便利,進而珍惜相關資源。(2b-III-2、Fb-</p>		

III-4)(生活技能:有效溝通)

●國語領域

學生可以針對不用教材形式(文本、圖片、文宣、網站資料等)，轉換各種閱讀策略，提取重點和歸納，最後進行統整與內省。(Bc-III-3、5-III-9)

●綜合領域

學生能依照自己的規劃進行健康習慣的管理，並能用自律和負責的態度，完成指定的任務。(Ab-III-2、1b-III-1)

教學活動設計

教學(學習)活動內容及實施方式

時間

備註

主題 我的健康我決定

第一節 為了健康來找碴(自我覺察)

一、導入活動

老師:我需要你們的幫忙，最近老師觀察班上的同學好多天，發現了一些狀況，希望你們幫老師找出問題在哪裡，今天大家都要來當找碴員，一起完成任務。

二、開展活動

(一)請學生登入親師生平台，進入學習吧，開啟「擁有防疫百寶袋，一起征服疫世界」課程，老師先介紹這次課程中總共有三大主軸，包括「我的健康我決定」、「正確用藥我可以」和「就醫資源我珍惜」，現在先開啟「我的健康我決定」裡的「為了健康來找碴」(附錄一)這份資料。

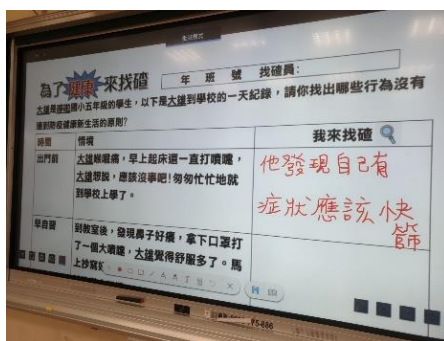
(二)請學生閱讀「為了健康來找碴」文章，找出情境中不符合防疫健康生活的狀況，用學習吧裡的劃記功能，將錯誤的部分用螢光筆畫下來，並寫出應該如何改善。

(三)學生開始進行個別閱讀和劃記。(約15分鐘)

(四)組內共學:開放小組夥伴互相支援五分鐘。

五分鐘後請學生按儲存繳交，老師即可在學習吧頁面同步看到學生繳交情形。

▶老師可用大屏示範寫法和各項功能使用方式，也可以用註記功能讓學生上台練習寫一次。



三、統整活動

(一)透過大屏分享剛剛大家完成的找碴內容。

(二)老師帶領學生一起進行自我覺察。

反思1.看完大雄的故事，你有跟大雄相同的地方嗎?

反思2.我應該改變哪些部分?如何改變呢?

(三)將自我覺察後的省思，用劃記功能記錄在學習吧頁面中，儲存後，老師端即可在線上看見作答情形。

2分

20分

18分

●學習目標:學生能從文本情境中找出不符合防疫健康新生活的行為。

(生活技能:自我覺察)

●學習吧的劃記功能，老師可在線上即時看到學生回答狀況，實體課、線上課和混成課程都適合使用。

主題 我的健康我決定
第二節 健康百寶袋(自我健康管理)

一、導入活動

- (一)請大家一起回想上一堂「為了健康來找碴」中，大雄有那些不適當的行為，請各組提供一個答案，並寫在黑板上，上一組說過的不可以重複。
- (二)各組依序挑戰，同心協助完成10項找碴任務。
- (三)全班共同討論10個錯誤行為應該變什麼樣的正確健康行為才恰當。

二、開展活動

- (一)老師發下「健康百寶袋」學習單(附錄二)，請學生將黑板上10個討論過的健康行為登錄在百寶袋左側，並告知學生從今天開始要進行七天的自主健康管理，每天記錄下自己是否達成健康行為，也督促自己能夠完全達成。



健康百寶袋 自主健康管理表

請觀察自己一周的生活狀態，進行自主健康紀錄，並時時提醒自己盡量完成所有項目!

項目	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

為了健康 我可以! 為了健康 我可以! 為了健康 我可以! 請每天在心裡念三次!

三、統整活動

- (一)一周後將健康百寶袋紀錄單繳交給老師，並請學生在聯絡簿上寫上執行心得。
- (二)老師整理執行情形後，課堂上跟學生們分享實施狀況。

主題 正確用藥我可以
第三節 藥怎麼吃，你知道嗎?(自我覺察)

一、導入活動

- (一)老師提問:生病看完醫生後，會拿到藥袋，藥袋上會註明哪些資訊?請學生們自由發表，老師將發表的資料寫在黑板上，也搜尋網路上的藥袋照片來加深視覺印象。
- (二)老師彙整學生們資料，緊接著問:你認為你知道如何正確用藥嗎?一到五分，一分代表不清楚，五分代表很清楚，請學生用手指頭比出來。

20分

15分

5分

5分

● 學生能依照健康百寶袋內容進行自我監控一周，監督自我朝向健康新生活方向努力。
(生活技能:自我健康管理)

● 請學生將健康百寶袋貼在桌墊上，每天放學前固定安排一個時間檢視自己是否有達成。

二、開展活動

(一)發下「藥怎麼吃，你知道嗎？」學習單(附錄三)，請學生們想一想，評估自己平常的用藥狀況是如何，並勾選出適當的選項。

「藥」怎麼吃，你知道嗎？
_____年_____班 姓名：_____

想一想，你平常的用藥狀況是如何，請勾選出適當的選項：

	總是如此	經常如此	偶爾如此	沒有這樣做	不知道
1. 領到藥品時，我先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確					
2. 每次用藥前，我會先確認使用的時間、用量及方法					
3. 口服藥品我是搭配白開水服用					
4. 我會看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊					
5. 我會核對藥品總量對不對					
6. 我會檢查藥品保存期限與保存方法					
7. 家人自行購買成藥時，我會檢查包裝上是否有衛生福利部的核准藥品許可證字號及效期。					

(二)小組分享與討論時間：請跟小組夥伴討論，寫出一點你自己用藥習慣的待改進之處，寫在學習單下方。並討論出你預計如何改變這一項用藥習慣？

三、統整活動

(一)老師請各組派出一位進行分享，用實務投影機輔助，將學習單內容投影到大屏上，進行口頭分享。

(二)老師針對改變策略與學生討論，必須有明確的方式，並搭配策略讓自己記住並容易執行。

主題 正確用藥我可以

第四節 用藥迷思大解密(批判思考)

一、導入活動

老師說明挑戰規則，請學生準備「清醒的頭腦」、「靈活的雙手」、「精準的判斷力」，出現題目後，有30秒小組討論時間，決定小組答案是○或×。時間到請小組一人站起來，用手清楚比出答案，並解釋為何這樣選擇。

二、開展活動

(一)「用藥迷思大解密」(附錄四)挑戰開始。老師播放ppt畫面，挑戰流程步驟如下：

1. 公布題目。
2. 30秒小組討論。
3. 時間到派一人起立比出答案。
4. 解釋原因。

20分

●學生能透過用藥檢核表，觀察自己用藥習慣是否正確，並訂定改變策略。(生活技能：自我覺察)

15分

●透過大屏讓其他組學生更清楚。(組間互學)

2分

●學生能透過用藥迷思大解密活動，學會正確用藥知識，並將知識與家人

28分

5. 老師公布大解密內容，各組加分。

題目一：小孩確診可不可以用大人的藥丸錠劑磨成粉、或剝一半給小孩吃。

題目二：因為藥很苦，為了讓小孩順利吃下去，藥品可以混入牛奶或果汁中，再給小朋友吃。

題目三：很多家長會準備兒童止咳藥水、鼻塞藥水和退燒藥水在家，確診後，只要吃這些藥就好，因為這些藥都可以紓緩輕症患者的症狀。

題目四：清冠一號兒童和成人都可以服用，但使用劑量不相同，可以徵詢中醫師的指示服用。

題目五：確診一定要吃清冠一號才會好，吃其他藥品都容易產生新冠後遺症。

三、統整活動

挑戰結束後，請學生將正確用藥觀念，整理成「正確用藥百寶袋」資料，與同學或家人分享。

主題 就醫資源我珍惜

第五節 線上看診初體驗(問題解決)

一、導入活動

老師詢問，如果你或家人在家裡快篩陽性，確診了，那後續應該怎麼做?讓學生自由作答。(有部分學生已有相關經驗，但仍有大部的學生沒有相關經驗，開放性的蒐集意見)

二、開展活動

(一)將以下二篇資料放到學習吧中，請學生先看過文章。

快篩陽時預做6大準備，讓您後續視訊診療不心慌

(資料來源 <https://reurl.cc/MN1Vbp>)

防疫看病免出門，視訊看診 5步驟輕鬆搞定，但2狀況速就醫

(資料來源 <https://health.tvbs.com.tw/medical/328762>)

(二)閱讀完後，老師說明任務：

上述資料都是用大人的口吻在敘述線上看診步驟，但過多的文字很多小孩都不易理解，我們就用小孩能理解的方式，「四格漫畫」的方式呈現出來，透過文字轉圖片方式，讓學習能內化到心裡。

(三)看完學習吧文章後，請學生透過口頭自由發表，全班共作



和同學分享。
(生活技能:批判思考)

●操作時可運用聯絡簿資源，將正確用藥觀念寫在聯絡簿，跟家長分享正確用藥資訊。

10分

5分

10分

●此階段最重要，迷思概念往往會在學生第一時間的答案裡。

●學生能轉文的，將看診流程統整後，用四格漫畫

方式，討論出線上就醫的四步驟。老師進行歸納整理。

(四)「四格漫畫任務開始!」:老師讓學生反覆口頭練習四步驟，將關鍵字寫在黑板上。請四人小組開始進行四格漫畫繪製，一人一個步驟，簡單圖案繪製即可。

三、統整活動

老師將每組照片拍照後，利用大屏跟學生分享，透過欣賞他人作品，深化學習，也將步驟藉由繪畫加深記憶。

主題 就醫資源我珍惜

第六節 線上看診情境劇(有效溝通)

一、導入活動

複習上一堂線上看診四步驟，接著發下學習單「線上看診情境劇-模擬版」(附錄五)。

二、開展活動

(一)老師說明:線上看診的服務，讓確診在家的人，也可以透過視訊鏡頭，面對面與醫生對談。但，你知道線上看診時，要如何清楚的說明自己不舒服的情況嗎?只有清楚說明，醫生才能提供正確的診療。我們一起來學學，該怎麼說明自己的病況!

(二)依照醫師問題，前三題，逐題跟學生討論，並將答案寫在黑板上讓學生參考。後幾題，請學生先依照自己的經驗或方式個別作答。

(三)小組討論時間:針對個別作答內容，跟小組分享，並進一步修正自己的語句。

(四)線上看診演練:透過電腦和ipad，使用meet連線，模擬線上看診方式，老師扮演醫生，學生扮演線上看診病患，依照實際狀況模擬一次問診過程，透過體驗加深印象。

三、統整活動

老師總結:因為疫情出現，原本的看診方式也有了很大的變化，出現了線上看診的方式。而線上看診是相對友善、省成本和零接觸的診療趨勢。希望大家都能體驗感受到線上看診的便利，進而珍惜相關醫療資源。

參考資料或附件:學習單、簡報等列在後方附錄。

20分

5分

2分

10分

25分

3分

像方式展現出來。(生活技能:問題解決)

●國語領域 Bc-III-3

●學生能練習表達清楚和與醫生溝通方式，也能透過體驗感受到線上看診的便利，進而珍惜相關資源。(生活技能:有效溝通)

二、試教成果

(一) 教學對象、教學過程與結果說明

1、教學對象

此次課程教學對象是四升五的學生，這批學生在三和四年級時，因為疫情關係很長時間都是線上上課，因此對於到校後該如何遵守健康防疫新生活，有些不熟悉，開學初，班級經營上就有針對洗手步驟、如何消毒和簡單防疫原則跟學生一一宣導。

此次課程執行前，在課堂問答中發現，學生們對於防疫知識仍一知半解，印象最深刻的是，有堂課我問學生「如果確診了，拍好的快篩試劑和健保卡照片，要傳給誰?」，學生很認真地想很久，回答「傳到網路上」、「傳給政府」、「傳到 app 上面」……千奇百怪的答案，雖然之後都有說出正解，但可以發現知識的片段和錯誤資訊，代表學生們對這個部分不了解。

因此這個課程的構思加入防疫健康生活的自我覺察、用藥方式和線上看診等，有系統有步驟地讓學生先「學過」和先「模擬體驗過」，希望遇到 Covid-19 來攪局時，可以多一分冷靜和沉著，面對疫情不慌亂。

2、教學過程與結果記錄



☑老師將教材放在學習吧上，學生可以反覆看文章，直接用學習吧螢光筆功能畫出重點，並用手寫、打字等方式，將「找碴」的資料直接寫在學習吧文件上，只要按儲存即可繳交給老師，老師在線上即可檢視。

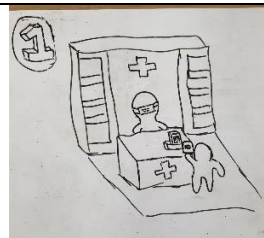
☑這個方式，亦適用於線上學習和混成教學時。

☑學習吧教材可設定公開，願意一起使用教材的老師可以直接複製後，微調成自己的版本使用。

☑看過文字的線上看診步驟，學生正在試著進行文轉圖的設計，透過四格漫畫的方式，將心中的看診步驟畫出來。此過程必須先知道文字中的重點，統整後再區分成四步驟，透過小組共作方式，一人完成一幅圖，可以討論也可以一同接力完成，學生們非常喜歡這個活動。



下方為學生作品呈現↓(摘錄部分作品)



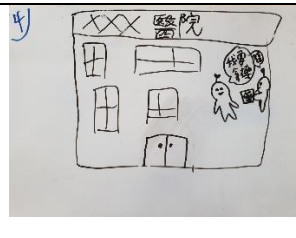
線上看診步驟一
先到熟識的診所加入 line 群組，先準備好就醫管道。



線上看診步驟二
拍下健保卡和快篩試劑，記得寫上名字和日期，一張照片只有一張健保卡和一個快篩。



線上看診步驟三
等待診所通知，線上看診，記得脫下口罩拿健保卡和快篩讓醫生用視訊鏡頭截圖拍照。



線上看診步驟四
等線上看診結束後，請家人帶健保卡到診所協助領藥。

時間	情境	我來找碴
出門前	大雄喉嚨痛，早上起床還一直打噴嚏，大雄想說，應該沒事吧！匆匆忙忙地就到學校上學了。	他發現不舒服的時候應該跟家人說並且快塞。
早自習	到教室後，發現鼻子好癢，拿下口罩打了一個大噴嚏，大雄覺得舒服多了。馬上抄寫好聯絡簿，把作業交給組長後，就準備去打掃。	他打噴嚏的時候應該要帶口罩這樣才不會傳染給同學。



學生學習吧上的劃記，針對錯誤用螢光筆畫出，針對找碴內容再用打字方式呈現，相當方便，也可反覆修改。

項目	日期 ⁹ /30	日期 ¹⁰ /3	日期 ¹⁰ /4	日期 ¹⁰ /5	日期 ¹⁰ /6	日期 ¹⁰ /7	日期 ¹⁰ /11
1. 戴好口罩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 保持安全距離	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓
3. 不挑食	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 吃飯不說話	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
5. 餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 用肥皂洗手	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
7. 消毒工作環境	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. 摺抹布掛好	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. 不挑食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. 督促同學做到	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✗

為了健康 我可以! 為了健康 我可以! 為了健康 我可以! (請每天在心裡念三次 ☺)

透過一周的健康管理，讓學生督促自己儘量保持防疫健康新生活。特地將這張紙貼在桌面上，多了提醒意味，加上每天全班固定時間檢視，同學們彼此有次互相提醒的對象。(多了好多眼睛幫忙監督☺)

「藥」怎麼吃，你知道嗎？

5年2班 姓名:

想一想，你平常的用藥狀況是如何，請勾選出適當的選項：

	總是如此	經常如此	偶爾如此	沒有這樣做	不知道
1. 領到藥品時，我先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確			✓		
2. 每次用藥前，我會先確認使用的時間、用量及方法				✓	
3. 口服藥品我是搭配白開水服用	✓				
4. 我會看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊			✓		
5. 我會核對藥品總量對不對				✓	
6. 我會檢查藥品保存期限與保存方法				✓	
7. 家人自行購買成藥時，我會檢查包裝上是否有衛生福利部的核准藥品許可證字號及效期。					✓

● 請跟夥伴討論，寫出一點你自己用藥習慣的待改進之處：

我要看清楚藥的副作用。

● 你預計如何改變這一項用藥習慣？

拿到藥單後畫上螢光筆提醒自已。

學生依照自己的狀況勾選出自己在吃藥前的狀況，可以看出大家很少去注意吃藥的相關訊息，可能是中年級孩子大多還是家長協處理，希望升上高年級可以慢慢了解相關知識，為自己的健康負責。

(二) 學生對此課程之想法或心得(課程結束前請學生回饋上完整個主題課程後的收穫、印象最深刻的部分或是生活上的改變)

學生自評回饋

擁有防疫百寶袋
一起征服疫世界



◆在討論中我和同學發生的一些意見上的不同，這是我覺得最需要的就是溝通協調的部分。但最後我們都能討論出一個組員都認可的答案。

◆我最大的收穫是知道線上看診應該怎麼進行，因為我們家沒有人確診過，所以家人沒有告訴我這些知識，我被抽到線上看診演練時好緊張，但試過之後覺得很有趣，其實也沒有很難啦!

◆在「藥怎麼吃」這張學習單時，我才發現我拿到藥袋真的不會去看上面的標示耶，有可能是媽媽幫我看的，所以，以後拿到藥袋我一定要自己看清楚才行。

◆我覺得最好玩的是畫線上看診的四格漫畫，要把老師給的資料，用畫的畫出來，我一開始覺得很難，但是組員們有畫畫高手，大家一起畫，我覺得非常有趣，我們畫的作品老師也誇獎我們畫的很好。

◆我喜歡大雄的故事，那個找碴的故事，很像班上的某某同學，他也是這樣，每次我都有提醒，但他都沒有聽，沒想到老師上完課，我看他就有把口罩乖乖戴好了耶，真是太神奇了!

(三) 教學後省思與建議

1. 防疫相關課程不一定是未來常態性的課程，但擁有健康的生活態度和技能卻能幫助學生面對健康問題時懂得覺察和判斷，本次課程中，除了針對 Covid-19 確診的相關知能外，也把重心放在預防性健康自我照護的重要性。希望學生成為自己的哆啦 A 夢，遇到健康問題，可以從自己的百寶袋中找出適當的道具來面對和處理。
2. 課程中的每個小細節，包括口罩戴好、拿到處方籤確認自己的名字、線上看診時有禮貌跟醫生問好和道謝等，每件小事，都一定要當一回事，且一定要改變或行動，老師以身作則謹慎看待，學生們才會正視自己對於健康的責任。
3. 這次主題課程著重在自我覺察、澄清觀念和實際體驗，其中自我覺察是最困難的，如何帶領孩子去「發現」自己在健康行為上的錯誤，並進一步「有感」的去進行改變，且「持續」的堅持。在下課時間，老師可以觀察學生的行為是否有變化，在課堂上給予讚美與支持，可以影響到更多人也願意改變。


三、附錄(進行教學時，所使用的簡報 PPT、學習單、書面參考資料等)

附錄一：為了健康來找碴 (學習吧書籍素材)

為了**健康**來找碴

年 班 號 找碴員:

大雄是哆啦國小五年級的學生，以下是大雄到學校的一天紀錄，請你找出哪些行為沒有達到防疫健康新生活的原則？

時間	情境	我來找碴 
出門前	大雄喉嚨痛，早上起床還一直打噴嚏，大雄想說，應該沒事吧！匆匆忙忙地就到學校上學了。	
早自習	到教室後，發現鼻子好癢，拿下口罩打了一個大噴嚏，大雄覺得舒服多了。馬上抄寫好聯絡簿，把作業交給組長後，就準備去打掃。	

第一節下課	在走廊跟同學玩得好開心，大家勾肩搭背的，大雄玩到口罩只遮住嘴巴，鼻子整個露在外面。	
午餐時間	大雄因為太餓了，馬上拿出便當盒，到了盛飯區，發現有喜歡吃的咖哩雞肉，盛了一大匙，旁邊的綠色草青菜，則只裝了一小根。 盛好飯後拿掉口罩後，就開始吃了起來，邊吃還邊跟隔壁的胖虎聊天，聊到很開心，張開嘴哈哈大笑，嘴巴裡的肉丸子還差點掉出來。	
午休前	因為防疫期間，怕脫口罩會有風險，吃飽後乾脆不刷牙，跑出去跟同學繼續玩。	

附錄一：為了健康來找碴（學習吧書籍素材）

下午上課前	快上課了，老師說鐘響要到自然教室上課，來不及了，只好用清水洗手，肥皂就算了，反正有弄濕手就好。	
體育課	打球打到一半，鼻涕突然流出來， <u>大雄</u> 慌張地跟同學借用衛生紙，擤鼻涕後，請同學幫忙丟到垃圾桶。	
下午打掃時間	老師請大家用稀釋的漂白水消毒桌椅， <u>大雄</u> 認真地仔細地擦拭完桌椅後，把濕抹布往抽屜一塞，就跑出去玩了！	
放學時間	放學了， <u>小夫</u> 開心買了珍珠奶茶，正準備喝時， <u>大雄</u> 看到了，哀求 <u>小夫</u> 分他喝一口，所以兩人用同一根吸管，一起喝清涼的珍珠奶茶，開開心心回家去！	

反思 1. 看完大雄的故事，你有跟大雄相同的地方嗎？



反思 2. 我應該改變哪些部分？如何改變呢？



附錄二：健康百寶袋 自主健康管理表



健康百寶袋 自主健康管理表

_____年_____
姓名: _____

請觀察自己一周的生活狀態，進行自主健康紀錄，並時時提醒自己盡量完成所有項目!

項目	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /	日期 /
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

為了健康 我可以! 為了健康 我可以! 為了健康 我可以! (請每天在心裡念三次 ☺)

附錄三：學習單「藥怎麼吃，你知道嗎」



「藥」怎麼吃，你知道嗎?

_____年__ 班 姓名: _____

想一想，你平常的用藥狀況是如何，請勾選出適當的選項：

	總是如此	經常如此	偶爾如此	沒有這樣做	不知道
1. 領到藥品時，我先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確					
2. 每次用藥前，我會先確認使用的時間、用量及方法					
3. 口服藥品我是搭配白開水服用					
4. 我會看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊					
5. 我會核對藥品總量對不對					
6. 我會檢查藥品保存期限與保存方法					
7. 家人自行購買成藥時，我會檢查包裝上是否有衛生福利部的核准藥品許可證字號及效期。					

● 請跟夥伴討論，寫出一點你自己用藥習慣的待改進之處：

● 你預計如何改變這一項用藥習慣？

附錄四：用藥迷思大解密簡報

用藥迷思大解密

準備1 清醒的頭腦
準備2 靈活的雙手
準備3 精準的判斷力

開始囉!




1

請思考以下問題是正確還是錯誤?

小孩確診可不可以用大人的藥丸錠劑磨成粉、或剝一半給小孩吃。

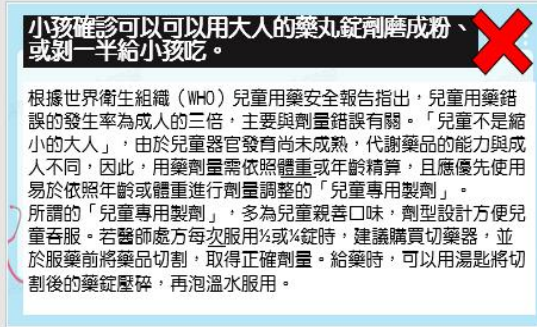
第一題



2

小孩確診可以可以用大人的藥丸錠劑磨成粉、或剝一半給小孩吃。

根據世界衛生組織（WHO）兒童用藥安全報告指出，兒童用藥錯誤的發生率為成人的三倍，主要與劑量錯誤有關。「兒童不是縮小的大人」，由於兒童器官發育尚未成熟，代謝藥品的能力與成人不同，因此，用藥劑量需依照體重或年齡精算，且應優先使用易於依照年齡或體重進行劑量調整的「兒童專用製劑」。所謂的「兒童專用製劑」，多為兒童親善口味，劑型設計方便兒童吞服。若醫師處方每次服用¼或½錠時，建議購買切藥器，並於服藥前將藥品切割，取得正確劑量。給藥時，可以用湯匙將切割後的藥錠壓碎，再泡溫水服用。

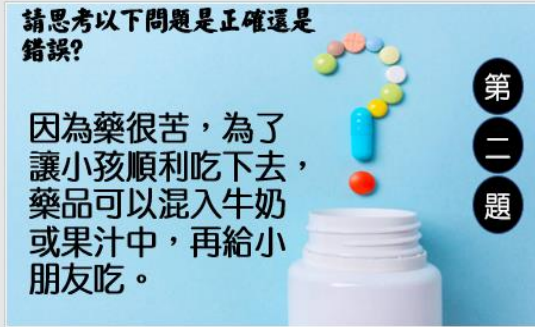


3

請思考以下問題是正確還是錯誤?

因為藥很苦，為了讓小孩順利吃下去，藥品可以混入牛奶或果汁中，再給小朋友吃。

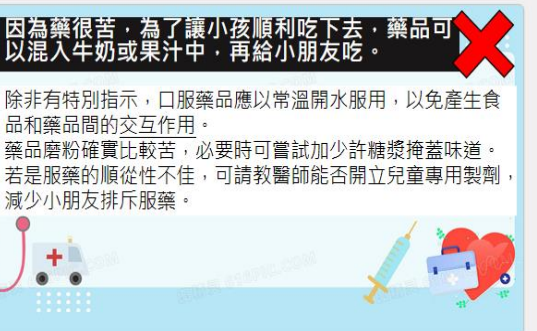
第二題



4

因為藥很苦，為了讓小孩順利吃下去，藥品可以混入牛奶或果汁中，再給小朋友吃。

除非有特別指示，口服藥品應以常溫開水服用，以免產生食品和藥品間的交互作用。藥品磨粉確實比較苦，必要時可嘗試加少許糖漿掩蓋味道。若是服藥的順從性不佳，可請教醫師能否開立兒童專用製劑，減少小朋友排斥服藥。



5

請思考以下問題是正確還是錯誤?

很多家長會準備兒童止咳藥水、鼻塞藥水和退燒藥水在家，確診後，只要吃這些藥就好，因為這些藥都可以舒緩輕症患者的症狀。

第三題

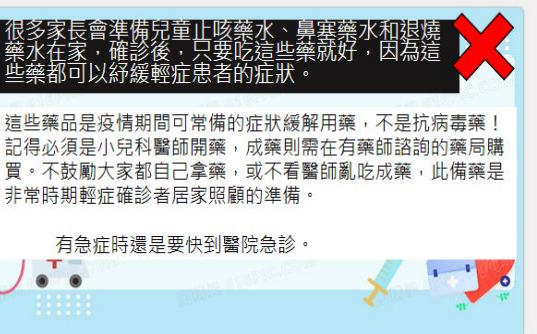


6

很多家長會準備兒童止咳藥水、鼻塞藥水和退燒藥水在家，確診後，只要吃這些藥就好，因為這些藥都可以舒緩輕症患者的症狀。

這些藥品是疫情期間可常備的症狀緩解用藥，不是抗病毒藥！記得必須是小兒科醫師開藥，成藥則需在有藥師諮詢的藥局購買。不鼓勵大家都自己拿藥，或不看醫師亂吃成藥，此備藥是非常時期輕症確診者居家照顧的準備。

有急症時還是要快到醫院急診。

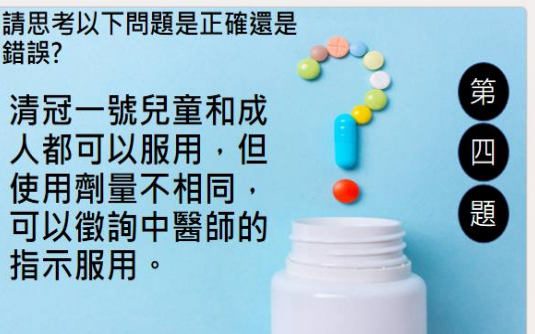


7

請思考以下問題是正確還是錯誤?

清冠一號兒童和成人可以服用，但使用劑量不相同，可以徵詢中醫師的指示服用。

第四題



8

附錄四：用藥迷思大解密簡報

清冠一號兒童和成人都可以服用，但使用劑量不相同，可以徵詢中醫師的指示服用。

清冠一號是由國家中醫藥研究所研發，主要成分有黃芩、魚腥草、北板藍根、桔樓實、荊芥、薄荷、桑葉、厚朴、炙甘草及防風共10種中藥材。臨床中醫師會依據廠牌及年齡與體重等考量，給予合理的劑量及包數，所以給藥時不一定是整盒的清冠一號。兒童用清冠會依照體重來調整劑量。

9

請思考以下問題是正確還是錯誤？

確診一定要吃清冠一號才會好，吃其他藥品都容易產生新冠後遺症。

第五題

10

確診一定要吃清冠一號才會好，吃其他藥品都容易產生新冠後遺症。

中醫師全聯會表示，除了清冠一號外，中醫師可以透過個別化醫療、精準醫療等方法，為不同體質、年齡、性別的民眾提供預防或治療新冠肺炎的中藥處方。

中醫有各種足以應對不同變種病毒的藥方，臨床中醫師為個別民眾「量身訂做」的清冠處方，效果絕不亞於清冠一號。

11

參考資料來源

- 1、長春月刊:兒童確診拒吃藥怎辦?把藥吐出來還要補吃?常見QA解答 <https://reurl.cc/3Yq0VR>
- 2、健康2.0 親子防疫 / 2幼童染疫亡,小兒恐怖急症頻傳 家醫許書華分享確診者「兒童、成人」藥品清單 <https://health.tvbs.com.tw/medical/332866>
- 3、健康遠見清冠一號怎麼吃?兒童、成人劑量大不同? 7大QA一次解答 <https://health.qvm.com.tw/article/90736>

12

附錄五：線上看診情境劇-模擬版



線上看診情境劇-模擬版

____年__班
姓名: _____

因為疫情出現，原本的看診方式也有了很大的變化，出現了線上看診的方式。而線上看診是相對友善、省成本和零接觸的診療趨勢。線上看診的服務，讓確診在家的人，也可以透過視訊鏡頭，面對面與醫生對話。但，你知道線上看診時，要如何清楚的說明自己不舒服的情況嗎?只有清楚說明，醫生才能提供正確的診療，我們一起來學學，該怎麼說明自己的病況!

醫師問題	你怎麼回答呢?
請問你的名字是?	
請拿你的健保卡，放在胸口，讓我看你的臉和健保卡(這時醫生會截圖你的樣子和健保卡資料給疾管局)	(準備好健保卡，不要亂動讓醫生拍照)
你有哪些症狀?	
這些症狀持續多久了?	
你有沒有對藥物或食物過敏?	
請多喝水、多休息，祝你早日康復!	
請家人帶健保卡到診所，幫你領藥。	

▲請用完整的句子表達。▲出現的症狀請自己模擬新冠症狀。

小秘訣1 清楚說出自己的身體狀況

小秘訣2 說話內容要明確

小秘訣3 搭配適當的手勢或表情

小秘訣4 禮貌問好、禮貌道謝

擁有防疫百寶袋
一起征服疫世界

