

單元名稱		第3課 好好愛身體	總節數	共4節，160分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。	領域核心素養	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。		
	所融入之學習重點	認識廁所的圖像標誌。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康排便習慣的重要性。 2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元三		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師準備消化系統圖、食物圖片。 3. 教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4. 教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註

<p>《活動1》食物的旅行</p> <p>(一)教師播放童詩「食物的旅行」帶領學生朗讀： 大大蘋果咬一口，食道滑梯溜一溜，溜到胃裡磨一磨，腸子彎彎來吸收，渣渣排出營養留。</p> <p>(二)教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？</p> <p>(三)教師說明：我們每天吃進去的食物會在身體裡做一趟旅程，過程中會產生不需要的廢物，也就是食物的殘渣—糞便，要每天排便，才不會在身體裡堆積廢物。</p> <p>(四)教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程：食物進入嘴巴，在口腔中經過牙齒咀嚼、舌頭分泌唾液，進入胃中，胃分泌胃液並蠕動消化，再到小腸吸收養分、大腸吸收水分，最後經由肛門將殘渣排出體外。</p> <p>(五)重點歸納：吃進食物並消化後，最後會形成糞便排出，每天排便才不會在身體裡堆積廢物。</p>	20'	
<p>《活動2》排便好輕鬆</p> <p>(一)教師透過布偶劇演出下列情境：布布常常忘記喝水，不愛吃蔬菜、水果，常常吃炸雞塊、薯條，也不喜歡運動，排出的糞便都很硬，有時候好幾天都沒有排便，常常一直用力還是排不出來，覺得很不舒服。</p> <p>(二)教師提問：為什麼布布會便秘？布布應該怎麼做，才能讓排便順暢呢？</p> <p>(三)教師說明幫助排便的好習慣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 多吃蔬菜和水果。 2. 少吃油炸食物。 3. 多喝水。 4. 常運動。 5. 每天定時排便。 <p>(四)重點歸納：養成定時排便的好習慣，會讓身體更健康。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：知道幫助排便的好習慣。 評量原則：能說出幫助排便的好習慣，至少二項。 2. 自評：自我檢核一週的排便狀況。 評量原則：能檢核個人一週排便狀況，評估是否符合健康排便的原則。
<p>《活動3》廁所標誌</p> <p>(一)教師提問：學校的廁所是男女分開、男女共用、還是兩種都有呢？有去過餐廳廁所或公共廁所嗎？你如何分辨男廁和女廁呢？</p> <p>(二)教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌（例如：男廁、女廁、無障礙廁所、親子廁所），說明標誌的性別意涵和使用對象。</p>	15'	<p>發表：知道生活中有各種廁所標誌。</p> <p>評量原則：分辨生活中的廁所標誌。</p>

1. 男廁：男生可以使用。
2. 女廁：女生可以使用。
3. 親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。
4. 無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。

(三) 教師帶領學生思考自己可使用哪些廁所？並完成學習單。

(四) 重點歸納：生活中有各種形式的廁所標誌，上廁所前要先看清楚標誌再進入。

《活動 4》上廁所時要注意

(一) 教師請學生說說看，如果上廁所前沒有敲門或鎖好門，可能會發生什麼事呢？你有沒有上廁所時，突然門被打開的經驗？你的感受如何呢？

(二) 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的方法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。

(三) 教師配合課本第 60~61 頁說明如廁禮儀和流程。

1. 如果人多要排隊，輪到時先敲門，確定沒有人再進廁所並鎖門。
2. 脫下內褲，對準便器上廁所。
3. 上完廁所後，用衛生紙由前往後擦乾淨。
4. 用過的衛生紙丟入垃圾桶或便器，保持廁所的清潔。
5. 如果不小心弄髒廁所，要清潔乾淨再離開。

(四) 教師補充說明：

1. 一般來說，用過的衛生紙應丟入便器，面紙丟入垃圾桶。
2. 廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生需要幫助的狀況時，才能按鈴求救。

(五) 重點歸納：使用廁所時，養成良好的如廁習慣並保持廁所清潔，是一種禮貌的表現。

《活動 5》上完廁所後要注意

(一) 教師請學生試著說說看，上完廁所後要注意哪些事情呢？例如：記得沖水、整理好服裝等。

(二) 教師配合課本第 62~63 頁說明如廁禮儀和流程。

25'

40'

1. 演練：模擬如廁的動作流程。

評量原則：能依正確的如廁動作流程演練。

2. 發表：了解如廁禮儀。

評量原則：能說出如廁時

<p>1. 上完廁所後要沖水。</p> <p>2. 整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>3. 離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>(三)教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>(四)教師帶領學生實地演練上廁所的流程及需要注意的事項和禮儀。</p> <p>(五)教師可出狀況題，請學生說明解決的方法。</p> <p>(六)重點歸納：學習養成良好的如廁習慣。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>(一)教師請幾位學生上臺示範他們認為正確的站姿、坐姿和睡姿，請全班表決誰的姿勢正確並說出投票的理由。</p> <p>(二)教師配合課本第 64~65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>(三)教師說明保持好的姿勢，可以避免身體受傷，也是愛護身體的表現。</p> <p>(四)教師強調由於學生時期需要長時間坐著上課，學習正確的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展身體。</p> <p>(五)教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的坐姿、站姿和睡姿，並互相糾正錯誤的地方。</p> <p>(六)重點歸納：良好的坐姿、站姿和睡姿可以保護身體免於受傷。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p> <p>(一)教師請學生閉起眼睛，回想昨天做了哪些事？做這些事時，做到了哪些健康好習慣？</p> <p>(二)教師提問：你每天都會做到這些健康好習慣嗎？做到這些健康好習慣有什麼好處？</p> <p>(三)教師說明：健康來自每天的好習慣，好習慣可以幫助生長發育、增強抵抗力、擁有精神和活力等，現在正在慢慢成長，開始有能力照顧自己，所以自己能做到的事，要努力做好。</p> <p>(四)重點歸納：養成好習慣，可以讓身體更健康。</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>須注意的事項，至少二項。</p> <p>演練：做出正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>評量原則：能做出正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>紙筆測驗：完成課本第 66~67 頁「現學現用」。</p> <p>評量原則：能正確完成課本第 66~67 頁「現學現用」。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 本節課藉由對消化器官的簡易認識，了解食物消化的過程，讓學生體會進食過程和身體健康的關係，並能想像食物在身體內的旅行過程，進而運用適當的詞彙描述食物消化的過程。</p> <p>2. 教師提醒學生從糞便的形狀、顏色和氣味，可以反映身體的健康狀況，如果有便秘的</p>	

	<p>症狀要特別注意，並請大人協助改善。</p> <p>3. 本課從廁所的標誌，讓學生覺察個人的生理性別。</p> <p>4. 教師可以圖示補充說明如果是坐式馬桶，可先觀察廁所內有無坐墊紙，或有無消毒酒精可以用來清潔馬桶坐墊。</p> <p>5. 教師可以圖示補充說明馬桶沖水的水量有分大、小，沖水方式也有很多種，包括：以手轉動側面把手型、以手壓下把手型、將手靠近感應器型、按鈕型和從馬桶起身就會自動洗淨型，以協助學生學習使用不同沖水量的時機，以及不同馬桶的沖水方式。</p> <p>6. 教師應強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，應是肩膀自然垂下，背部自然挺直，且不需過度使用的放鬆姿勢。</p>
<p>網站 資源</p>	<p>1. 田原香健康網——「便便」自檢，教你看懂身體潛藏危機！ http://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/381</p> <p>2. 環保署為什麼要推動衛生紙丟馬桶政策？ https://enews.epa.gov.tw/enews/fact_Newsdetail.asp?InputTime=1060817100224</p> <p>3. 健談——兒童的正確坐姿 http://www.havemary.com/article.php?&id=3863</p>
<p>關鍵 字</p>	<p>食物的消化, 如何上廁所, 坐式馬桶, 蹲式馬桶, 如廁禮儀, 正確坐姿, 正確躺姿</p>