

國小健體領域第一冊(一上)單元三 健康超能力

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。		
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		語文領域(童詩) 生活領域(布偶劇演出)		
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		<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元三 2. 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 3. 康軒學習雜誌。 		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備童詩內容 PPT 檔。 2. 教師準備布偶劇道具。 3. 教師準備消化系統圖、食物圖片。 4. 教師蒐集各種不同的廁所標誌。 5. 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>(一)準備活動:</p> <p>1 教師準備童詩「食物的旅行」以及布偶道具。</p> <p>2. 引起動機：以 PPT 呈現童詩「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>	5 分	<p>口頭評量： 能正確朗讀童詩。</p>
<p>(二)發展活動:</p> <p>《活動 1》食物的旅行</p> <p>1. 請學生共同討論童詩內容，並發表自己的想法。</p> <p>2. 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？請學生表達想法。</p> <p>3. 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>	5 分	<p>口頭評量： 1. 能說出童詩內容。 2. 能說出食物在身體裡旅行的過程。</p>
<p>4. 教師透過電子書圖解並搭配童詩的敘述，說明食物的消化過程：</p> <p>(1) 食物進入嘴巴，在口腔中經過牙齒咀嚼，舌頭分泌唾液，食物進入食道。</p> <p>(2) 接著食物進入胃中，胃分泌胃液蠕動消化，食物變成糊狀。</p> <p>(3) 糊狀食物送入小腸。</p> <p>(4) 接著食物殘渣被推入大腸形成糞便。</p> <p>(5) 最後經由肛門將糞便排出體外。</p> <p>5. 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>	10 分	
<p>《活動 2》排便好輕鬆</p> <p>1. 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>	5 分	
<p>2 教師提問： (1) 為什麼布布排便很不舒服？ (2) 布布應該怎麼做，才能讓排便順暢呢？</p> <p>3. 教師說明： (1) 什麼是便秘？ (2) 為什麼會便秘？ (3) 從大便形狀看腸道健康： 正常的大便應該是土黃色或偏綠（吃很多蔬</p>	10 分	<p>口頭評量： 能說出幫助排便的好習慣至少兩項。</p>

菜的人)的「香蕉型」,不軟不硬、成形而且沒有味道,如此,代表飲食生活、精神狀態非常好,反之則要特別注意,及早改正不良生活、飲食習慣。

4. 教師說明幫助排便的好習慣:

- (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。

5. 教師重點歸納:養成定時排便的好習慣,會讓身體更健康,而且糞便的形狀、顏色和氣味,可以反映身體的健康狀況,如果有便秘的症狀要特別注意,並請大人協助改善。

(三)綜合活動:

1. 請學生發表自己平時的排便習慣,檢視排便是否順暢?是否每天定時排便?若出現便秘情況該怎麼改善?
2. 請學生將學習單「我的便便日記」帶回家,記錄自己一週排便情況,下一堂課以前完成學習單。

第一節課結束

5 分

學習單評量:

自我檢核一週的排便狀況,評估是否符合健康排便的原則。