

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（第 1 節）
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		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		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

	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。 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。
網站資源	1. 環保署為什麼要推動衛生紙丟馬桶政策？ https://enews.epa.gov.tw/Page/3B3C62C78849F32F/8581270f-b297-4a15-9c09-30bfb0fcb298 2. 健談——兒童的正確坐姿 http://www.havemary.com/article.php?&id=3863
關鍵字	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