

單元名稱		第 2 課 照顧我的身體		總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		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。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。			
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元二			
教學設備/資源		1. 教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。 2. 教師課前請學生完成課本第 31 頁「流汗後的好習慣檢核表」。 3. 教師課前請學生完成課本第 33 頁「穿鞋好習慣檢核表」。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》運動後的好習慣 (一)教師提問：運動後流了好多汗，你會怎麼做呢？ (二)教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣： 1. 用毛巾把身體的汗擦乾淨。 2. 到更衣室或廁所換上乾淨的衣服。 3. 喝水補充水分。 (三)教師說明：大量流汗後，記得擦乾汗、更換衣物，讓身體乾淨清爽，才不會有臭味。 (四)教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，耳後、脖				10'	1. 發表：知道運動流汗後需要注意的衛生習慣。 評量原則：能說出運動流汗後要擦汗、更衣和補充水分。 2. 自評：養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 評量原則：能完成「流汗後的好習慣檢核表」，並

子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 (五)重點歸納：運動流汗後，要做到擦汗、更衣和補充水分的好習慣。 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表 (一)學生組內分享自己的「流汗後的好習慣檢核表」。 (二)教師提出下列問題，請學生上臺發表。 1. 你有哪些流汗後的好習慣沒有做到？該怎麼改進？ 2. 你做到哪些流汗後的好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ (三)重點歸納：養成運動流汗後的衛生習慣。 《活動 3》穿鞋好習慣 (一)教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響： 1. 鞋子不合腳：容易磨破腳部皮膚，讓腳受傷。 2. 鞋底紋路已經磨平：鞋底紋路磨平則鞋子失去止滑性，容易滑倒受傷。 3. 鞋子溼了沒晾乾：容易造成腳臭。 (二)教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 1. 要選擇合腳的鞋。 2. 穿鞋底紋路清楚的鞋子，可以防止滑倒。 3. 保持鞋子乾燥，不穿溼的鞋。 (三)重點歸納：正確的穿鞋習慣可以保護雙腳。 《活動 4》穿鞋好習慣檢核表 (一)學生組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 (二)教師提出下列問題，請學生上臺發表。 1. 你有哪些穿鞋好習慣沒有做到？該怎麼改進？ 2. 你做到哪些穿鞋好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ (三)重點歸納：養成正確的穿鞋習慣。	10' 10' 10'	說明如何改進。 1. 發表：知道正確的穿鞋習慣。 評量原則：能說出正確的穿鞋習慣，至少二項。 2. 自評：養成正確的穿鞋習慣。 評量原則：能完成「穿鞋好習慣檢核表」，並說明如何改進。
教學提醒	1. 低年級學生已具備個人衛生與保健的自理能力，教師可強調良好的個人衛生習慣不僅可以預防疾病，也能讓別人留下好印象。 2. 運動大量流汗後可補充適量的運動飲料，如果是進行散步、快走等出汗量不大的緩和運動補充水分即可。 3. 常見的足部疾病有很多，例如：腳臭、香港腳、足底筋膜炎等，與穿著不良鞋款及穿鞋習慣有很大的關係。	
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署——運動後喝運動飲料比喝水好？ https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=11099 2. 健談——如何選擇合適的鞋子？ https://www.havemary.com/article.php?id=4300	