

臺北市 105 年度國小性別平等教育融入各領域課程教學活動設計比賽

教學活動設計

校名	臺北市內湖區西湖國小		編號	
單元名稱	健康同學會	教學者、設計者	葉蓁燕	
教學時間	2 節/80 分	適用年級	中年級	
融入相關課程或學習領域	<input type="checkbox"/> 自然與生活科技(含生活課程) <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 語文(含本土語文) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學			
設計理念	<p>鞋，是一種穿在腳上的物品。鞋子最早的發明人及發明原始理念，如今很難去考究，但就基本推理想法不外乎是保暖及保護雙腳。現今鞋子的功能演變成了時尚、美化配合衣飾、尊重場合等等文明代表，人們反而忽視了不良的鞋子也有可能傷害我們的雙腳。</p> <p>從常見的足部疾病：姆囊腫(Bunion)、槌趾(Hammer toe)、腳跟疼痛(Heel pain)、香港腳(Athlete's foot)、水泡(Blisters)、繭和雞眼(Calluses and Corns)、趾甲內生症(Ingrown toenail)、腳臭、腳趾甲黴菌(Toenail fungus)足底筋膜炎、拇指外翻、肌腱拉傷等，與穿著不良鞋款及穿鞋習慣相關甚高。換言之，原為保護人的雙腳而設計的物品，今日卻成了雙腳的傷害者。回溯歷史，眾所皆知的中國歷史上對女性足部最大的酷刑【纏足】，是當時社會文化主導的病態審美觀念所鞏固的合法化產物，女性盲目追求社會主流的審美觀念，或為了博取異性喜愛，捨棄健康的無知作為。過去女童纏足，大多是母親或熟於纏足的女性刻意將 4-5 歲女孩足部予以包裹所致，此陋習剝奪女性身體的自主權、健康權，對女性身心影響甚劇，亦是偏差的身體意象所致。上述二者，穿不良鞋款造成足部傷害與纏足，實有其共同之處，均是非理性的行為。</p> <p>現今社會對女生足部雖已解放，女性不必再受到壓迫之苦，但勉強雙腳穿著不良鞋款，未嘗不是另一種型式的纏足。追求足部健康，能勇於對不良鞋款說「不」之能力，對女性更為迫切需要。張春興指出，身體意象(body image)是個人對己身特徵的一種主觀性的，綜合性的，評價性的概念。此概念包括個人對己身各方面特徵的了解與看法，也包括他所感覺到的別人對他身體狀貌的看法(1989)。身體意象，雖然會隨著性別、年齡、生理成熟而改變，現今更受重要他人、社會文化，媒體影響，是一種價值、信念、情意的認同。</p> <p>本次教學活動設計，主要是從學生的生活經驗出發，了解學生選購鞋子、穿鞋的先備經驗；其次，提供實物(三寸金蓮鞋)並介紹傳統纏足陋習相關影片，反思病態的審美觀念對足部造成的影響，連結「期望受人喜愛」，「跑步快」與鞋子是否有關聯？；接著介紹常見的足部疾病及成因之實例，覺察消費者受社會時尚</p>			

影響，尤其是女性方面為追求體態美感，偏好穿著高跟鞋及其他造成足部傷害各式鞋款；最後提供正確選購鞋子的共識，並學會檢視健康好好鞋要點，進而關心家人(媽媽)足部的健康。

一、康軒版本六上第三單元【聰明消費學問多／標示停看聽／運動用品仔細挑】，教導學生在不同運動項目應穿著不同運動鞋，強調以穿著舒適為原則，及不同運動場地與活動方式，應選擇功能合適的球鞋，並介紹各種消費者教戰守則及消保法如何保障消費者的權益，成為一位理性的消費者。翰林版本二下第五單元【踢球樂／穿鞋學問大】，教導兒童正確的穿鞋方法，以及如何選購適合自己的運動鞋，使其能避免在運動時造成傷害。從現行教科書版本及其教材內容分析發現，健康學習領域的能力指標內涵，主要聚焦於教導學生從事運動要穿著運動鞋，並探討應有的理性消費原則及注意事項；對於非運動鞋造成足部的疾病及對健康的影響均未提及，故在教材部分，本次教學時特予以增列常見的足部疾病。

表 1：足部教材〈康軒版〉、〈翰林版〉教科書比較表

版本	學習階段	單元活動	學習目標
康軒	第二階段 六上	聰明消費學問多／標示停看聽／運動用品仔細挑	不同運動項目應穿著不同運動鞋，不過以穿著舒適為原則，及不同運動場地與活動方式，應選擇功能合適的球鞋。
翰林	第一階段 二下	踢球樂／穿鞋學問大	教導兒童正確的穿鞋方法，以及如何選購適合自己的運動鞋，使其能避免在運動時造成傷害。

教學研究

二、翰林版本教科書提供選購鞋子的要點，包括：午後買鞋，尺寸較準確；選擇舒適、透氣的材質；鞋留留有適當的空隙；雙腳同時試穿再起身走動；要穿上鞋子試穿等。應可以提供更具量化的說明，以佐證與足部疾病問題成因，如：(一)理想平底鞋跟要有 1-2 公分的高度，腳踝肌腱才會處於最舒適狀態；(二)理想走路鞋的鞋底可彎曲，彎曲點在前 1/3 處，因為腳底後 2/3 為足底筋膜，鞋子後 2/3 如果過軟，就無法提供足夠支撐；(三)舒適的走路最好是真皮，真皮柔軟具延展性，透氣不易發臭且較耐用，只要是牛皮，羊皮等動物皮，只要用手指稍微撐開，都可目視到不甚平滑的毛細孔；(四)用拇指和食指夾壓後護跟，要稍有硬度，才能提供腳跟及腳踝一定支撐；(五)後跟要有彈性，走路每跨出一步，就有體重的 0.7 至 1.5 倍重量落在腳底，反作用力回衝到足踝關節、膝關節，甚至會影響頸椎，嚴重可能造成膝關節衰退，

腰或肩頸痠痛，為減低衝擊，鞋底一定要有彈性軟墊，才能避震；(六)內側最好要有支撐，按壓鞋子內側中後方，要加軟墊或硬襯支撐，因為人走路時腳掌並非直直踏下，而是腳跟先著地，稍微往內旋再回正，因此，腳內側需要更好的支撐，不然走久小腿肌肉及前面的脛骨會痠痛；(七)鞋前端，至少要保留 1-1.5 公分的距離，預留前進時，腳會往前移動的空間……等等實用資訊。

三、人類的雙腳是由五十六塊骨頭，與將近兩百根韌帶所構成的。雙腳平時承受整個人體的重量，平常走路時，雙腳每一步踩下去，得承受體重 1.5 倍的重量，跑步時，每一步承受的力道更是體重的 3 倍，需要加以照護。足部常見的疾病分析其問題與成因(表 2)，多與與穿著不良鞋款和不良穿鞋習慣相關甚高。

表2：足部常見問題與成因

問題	成因	問題	成因
水泡	摩擦過多次	拇囊腫(拇趾外翻)	鞋子不合腳
雞眼	鞋子不合腳	足底筋膜炎	肌腱拉傷
槌狀腳趾	鞋子太小、鞋跟太高	腳趾甲倒長	鞋子太緊
腳臭	沒穿襪子、長時間穿尼龍襪子	腳趾甲細菌感染	趾甲受傷
香港腳	雙腳在潮濕或溫暖的環境下		

其中，常見的拇趾外翻多累及女性，女與男病者的比例介乎 2:1 至 4:1。50% 成年人的拇趾外翻首先在青年期時出現，40%兒童病者的起病年齡約為 10.5 歲。與正值中年級的學生年齡相仿，學習此議題，有助於適時建立正確觀念及習慣。

四、影片〈九旬纏足阿嬤揭開三寸金蓮秘密〉，透過介紹曾經歷過纏足之苦的臺北市高齡 90 歲的奶奶秦魏秀貞女士，親自述說自己在六歲至十二歲時，被母親強制纏足，經歷日夜痛苦的過程，造成現在腳長僅 15 公分，日常活動行動均受限的後果，讓學生了解歷史中的纏足陋習是如何造成女性足部的傷害及對生活的影響，並作為引導學生反思當時社會文化以「三寸金蓮」做為女性美及高貴的病態的審美觀念，對傳統女性身心的摧殘。並與常見足部疾病作連結，重申纏足的陋習雖走入歷史，但現代女性，為了追求足部外在的光鮮亮麗，自我傷害未嘗不是一種病態的審美觀念。

本次教學在情意方面，著重第一層次，引發學生在知覺上的注意力；和第二層次提昇學生主動反應程度，能知覺常見的足部疾病與穿著不合適的鞋子有正相關，並主動檢視並掌握自我及家人鞋子的健康狀況。

教學資源	<p>(一) 學習單：【我的鞋子】、【健康醫學院】。</p> <p>(二) 實物：三寸金蓮鞋。</p> <p>(三) 影片：九旬纏足阿嬤揭開三寸金蓮秘密。</p> <p>(四) 簡報：正確選購鞋子 ppt、常見的足部疾病 ppt。</p> <p>(五) 設備：單槍、電腦、簡報筆、電子白板。</p>			
參考資源	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 翰林版健康與體育第四冊(二下)。 ➤ 康軒版健康與體育第十一冊(六上)。 ➤ 張春興(1989)。張氏心理學辭典。臺北：東華。 ➤ 楊嘉惠·林耀豐。(2011)不同性別其身體意象差異性之探討。p162-171，屏東教大第14期。 ➤ 九十纏足阿嬤揭三寸金蓮秘密：骨變形拇外彎裏近世紀！難忘童年之痛！ https://www.youtube.com/watch?v=TuWLu2zUBBQ ➤ 天天穿雪靴 當心香港腳上身！ https://www.youtube.com/watch?v=u60jNKUQ9Gg ➤ 女子穿高跟鞋 15 年双脚变形不能走路 https://www.youtube.com/watch?v=AyNB7PvG6cw ➤ 穿高跟鞋熱舞展場女郎腳筋斷 https://www.youtube.com/watch?v=d8F5CXk-I0c ➤ 男踩高跟鞋托盤競速 走路「卡卡」逗趣 https://www.youtube.com/watch?v=h-z8cAQR2j8 			
能力指標	<p>健康學習領域</p> <p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇運動服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>性別平等教育議題</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p>			
學習主題	覺知身體意象對身心的影響			
學習目標	<p>1-1 能列舉常見的足部疾病 3 種以上。</p> <p>1-2 能覺察選擇不合適的鞋子會造成足部的傷害。</p> <p>2-1 能辨識適合雙足的鞋子。</p> <p>2-2 能列舉 3 項以上適合雙足鞋子的要件。</p> <p>3-1 能覺察社會文化對人穿鞋習慣的影響。</p> <p>3-2 能認同選用合適雙足的鞋子有益健康。</p>			
學習活動		時間分	評量	備註

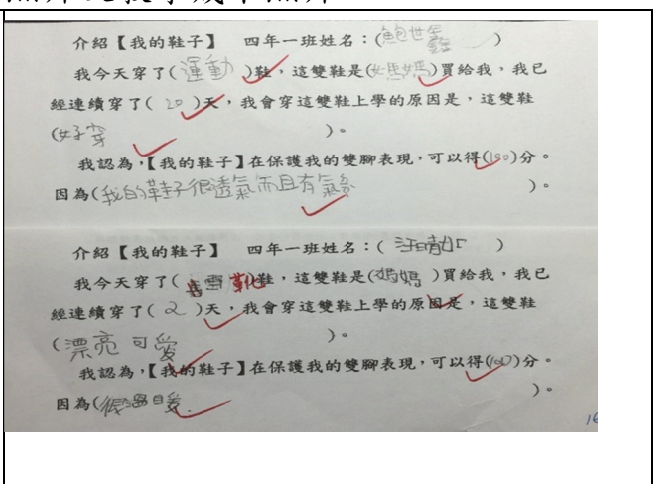


<p>8. 當清朝末年，纏足、薙髮與鴉片被稱做中國三大陋習，陋習的意思是什麼？</p> <p>9. 如果有人說因為外型的改變，如穿漂亮一點，人緣會變好，穿名牌運動鞋，球技變好，你贊成嗎？為什麼？你會怎麼做？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>纏足是清末社會文化的陋習，病態的審美觀念，誤導當時女性用纏足吸引男性追求、喜愛，做出如此是愚蠢無知的行為，造成身心痛苦，雙腳變型，生活不便等重大影響。學生要進一步覺察：期望自己人受人喜歡、球技精進，絕非僅憑一雙鞋子能夠達成。</p> <p>(第一節 結束)</p>	5																										
<p style="text-align: center;">第二節</p> <p>【引起動機】</p> <p>請學生發表現一下家人是否有足部疾病的困擾，如果有人的腳底很癢又起水泡，他的腳可能是怎麼了？</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、介紹常見的足部疾病，並分析其問題、成因。</p> <p>二、腳臭、水泡(Blisters)、腳跟疼痛(Heel pain)、姆囊腫(Bunion)、槌趾(Hammertoe)、繭和雞眼(Calluses and Corns)</p> <p>香港腳(Athlete's foot)、趾甲內生症(Ingrown toenail)、腳趾甲黴菌(Toenail fungus)。</p> <p style="text-align: center;">表2：足部常見問題與成因</p> <table border="1" data-bbox="177 1312 1126 1749"> <thead> <tr> <th>問題</th> <th>成因</th> <th>問題</th> <th>成因</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>水泡</td> <td>摩擦過多次</td> <td>姆囊腫(拇趾外翻)</td> <td>鞋子不合腳</td> </tr> <tr> <td>雞眼</td> <td>鞋子不合腳</td> <td>足底筋膜炎</td> <td>肌腱拉傷</td> </tr> <tr> <td>槌狀腳趾</td> <td>鞋子太小、鞋跟太高</td> <td>腳趾甲倒長</td> <td>鞋子太緊</td> </tr> <tr> <td>腳臭</td> <td>沒穿襪子、長時間穿尼龍襪子</td> <td>腳趾甲細菌感染</td> <td>趾甲受傷</td> </tr> <tr> <td>香港腳</td> <td>雙腳在潮濕或溫暖的環境下</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>三、共同討論：</p> <p>(一) 思考一下，下列常見的鞋子，哪一隻不傷腳？ 高跟鞋、平底鞋、人字拖鞋、登高鞋…</p> <p>(二) 這些鞋子都會傷害雙足，人為什麼還要買來穿？ 愛美、好看、顯得高瘦、輕鬆、時尚</p>	問題	成因	問題	成因	水泡	摩擦過多次	姆囊腫(拇趾外翻)	鞋子不合腳	雞眼	鞋子不合腳	足底筋膜炎	肌腱拉傷	槌狀腳趾	鞋子太小、鞋跟太高	腳趾甲倒長	鞋子太緊	腳臭	沒穿襪子、長時間穿尼龍襪子	腳趾甲細菌感染	趾甲受傷	香港腳	雙腳在潮濕或溫暖的環境下			2 15 13	發表 聆聽 發表 討論 發表	簡報
問題	成因	問題	成因																								
水泡	摩擦過多次	姆囊腫(拇趾外翻)	鞋子不合腳																								
雞眼	鞋子不合腳	足底筋膜炎	肌腱拉傷																								
槌狀腳趾	鞋子太小、鞋跟太高	腳趾甲倒長	鞋子太緊																								
腳臭	沒穿襪子、長時間穿尼龍襪子	腳趾甲細菌感染	趾甲受傷																								
香港腳	雙腳在潮濕或溫暖的環境下																										

<p>四、【挑鞋學問大】ppt，介紹選購鞋子常識及習慣。</p> <p>如何挑選可以保護腳的鞋子的常識：1. 完全平底未必好；2. 鞋底應具支撐彈性；3. 真皮的鞋子較耐用、透氣、持久；4. 鞋子具護眼跟、後跟有彈性(氣墊)、鞋子內側有支撐、均能減緩或協助腳部承受壓力；5. 鞋子前端預留空間減緩腳前端的衝擊；6. 鞋底紋路清楚；6. 要穿襪子；7. 鞋子未乾不宜繼續穿等。</p>	7	自我 檢核	學習 單
<p>五、為自己的鞋子健檢，填寫【健康醫鞋院】學習單。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>歸納總結：填寫【健康醫鞋院】學習單。為家人的鞋子健檢，回家後，與1位家人共同討論是否還還有其他考量點，為家人的鞋進行健康檢查。一個聰明消費者，要掌握挑選的常識，養成穿襪子，不穿潮溼鞋子等好習慣，才是雙腳的好主人。</p> <p>(第二節 結束)</p>	2		

附件 3

臺北市 105 年度國小性別平等教育融入各領域課程教學活動設計比賽

佐證資料：教學過程照片及教學成果照片

<p>介紹【我的鞋子】</p> <ul style="list-style-type: none"> 我今天穿了(運動)鞋，這雙鞋是(媽媽)買給我，我已經連續穿了(4)天，我會穿這雙鞋上學的原因是，這雙鞋(好穿 / 好看 / 我只有一雙)。 我認為【我的鞋子】在保護我的雙腳表現，可以得()分。因為()。 	
<p>說明：透過範例，引導學生在小組分享</p>	<p>說明：我的鞋子快速了解學生對於選鞋的考量，無關對錯</p>
	

說明：預告觀賞要點，有助學生掌握討論焦點

說明：三寸金蓮鞋讓學生充滿驚奇



說明：將艱深的足部疾病，圖文並列說明

說明：對錯圖示，有助學生理解挑鞋原則

附件 4

臺北市 105 年度國小性別平等教育融入各領域課程教學活動設計比賽

教學省思

一、在設計歷程與教學實踐反思

性平意識不會隨著個人年紀增加而得以發展，需要不斷的學習與思辨。對如同纏足陋習人人皆知，在臺灣雖不再有纏足的風俗，但是在市面上，要購買一雙好穿、好走、健康的鞋是多麼不容易，從常見的足部病症即可證明，現代人盲從於社會文化，因穿不良鞋款進而對足部的傷害，不亞於古人，亦不察覺如此的身體意象造成身心的影響。就近身經驗而言，女性同仁因腳拇指外翻進行骨頭切除矯正手術，術後復原歷經 3 個月無法穿鞋，每日以拖鞋代步，都是拜高跟鞋、尖頭鞋所致，此無異於歷史上纏足陋習的翻版。試想，如果人不能從愛自己，重視自己的健康開始實踐，建立健康的身體意象，無異捨本逐末。

課程設計之初，要將纏足連結至學生可理解並真實感受的陋習，特別準備一個仿古的「三寸金蓮」鞋，使舊故事(纏足)與生活現實(不良鞋款)快速做連結，促使學生思辨迷思概念(病態的審美觀)，以培養學生的性平意識，覺察身體意象對自我的影響。

在現行健康學習領域的課程中，對於健康身體意象的建立，一直停留於知識面的學習，較少請學生將其生活經驗與健康學習，進行對話。當學生能夠從討論影片中，發現「古代的女性纏足是為了展現婀娜多姿的儀態、讓男生喜歡她(取悅男性)」的無知，更明確的否定「如穿漂亮衣服，人緣會變好，穿貴的(名牌)運動鞋，球技會變好」非常感動。

性平意識的培養，推展健康的身體意象，使學生自我悅納，建立自信，非一次性課程可以完成，仍需持續推動性別平等教育融入教育。

二、學生成效分析

(一)【我的鞋子】學習單資料分析

透過【我的鞋子】的書寫，了解到孩子的鞋大都由媽媽(18 人次，約 90%) 陪同購買，當天 85% 學生(17 人次)穿運動鞋到校，有 3 名女生(15%)穿其他鞋款：雪靴涼鞋及帆布鞋到校；保護雙腳的部份，列舉的理由，以合腳/舒適(4 次)、不受傷/保護我的腳(4 次)，香港腳/透氣/不臭(4 次)、鞋底耐磨/耐穿 (2 次)、有氣墊(1 次)、好跑(2 次)，很帥(1 次)、防水(1 次)、溫暖(1 次)。顯示學生對一雙可以保護雙足的鞋子，以合腳/舒適為主，第二節進行【挑鞋學問大】的教學活動是合宜的。

(二)【健康醫學院】學習單資料分析

學生與家人進行鞋子的檢核，媽媽參與最多達 18 人。所調查的鞋款，其中運動鞋 15 雙，餘為夾腳拖、高跟鞋、帆布鞋、平底鞋、平底包鞋各 1 雙。運動鞋均達 95 分以上，非運動鞋款，以高跟鞋的分數最低有 10 項中有 6 項未達標，僅 70 分。

(三)學生上課反應(觀課教師的回饋)

1. 性平融入，不打女性悲情牌，而以男女本身健康為訴求，很正面。健康知識 VS 美觀潮流，平衡很能融入生活。
2. 從纏足去引出足部筋骨變形，再去結合各種鞋型影響足部健康，兼顧場合、功能、健康以及各種鞋型會導致的疾病類型，不僅兼顧選擇，也達到健康認知教學成效，相信學生會更關心自己及親人的足部健康。
3. 使用影片進行討論思辯，由同學自行找出纏足是為博取異性喜好的不平等之處，又進一步引導澄清明白箇中迷思。足部病兆圖文，讓同學分辨成因，了解不適合的鞋子如何傷腳，進一步分組討論挑鞋的標準，將所學落實於生活。
4. 學習單設有防猜設計，加分開放式題型可激發與家人討論後更多元的思考。挑選適合自己的鞋子，不受限於外觀，也不是為討人歡心，而是「愛自己」的表現，肯定自己是性平精神之一，並具有實用價值。
5. 看影片前，能先引導學生須注意的重點，增加學習理解。
6. 善用電子白板運用巧妙結合教材，透過觸控螢幕，可將統計資料立即呈現。

三、未來教學的修正與建議

(一)學習單的修正與建議：

1. 【我的鞋子】調查學生連續穿鞋天數，目的是希望連結連續穿鞋，易生霉菌，造成腳臭及腳癢之現象。但學生填答出現連續穿 72 天(因為很帥，很會跑)及 150 天(我

只有一雙鞋)。宜改為，是否有穿襪子，是否天天更換，更符合健康習慣的建立。

2. 【健康醫鞋院】增列穿鞋習慣評比，將項目「是否穿襪子」與「鞋子未乾是否會繼續穿?」「連續穿 3 天」列入，會更符合題意；檢視家人的鞋子，建議註明上班穿的鞋，比較能凸顯，家人的穿鞋習慣及鞋子是否為健康鞋款。

(二)教學活動的修正與建議

1. 可增列學生對現行鞋款的互評及建議，較具即時矯正及表揚健康鞋款之效。
2. 可增列畫出家人的腳型及足部健檢活動，是否常見的足部疾病及就醫的需求。
3. 好奇心，是引起學生學習興趣的動力的關鍵，使纏足的陋習和現實生活穿鞋的經驗相互聯結，不用悲情的訴求，讓學習產生有意義。
4. 性平融入，不打女性悲情牌，而以男女本身健康為訴求，很正面。健康知識 VS 美觀潮流，平衡很能融入生活。
5. 另有〈天天穿雪靴 當心香港腳上身!〉、〈女子穿高跟鞋 15 年雙腳變形不能走路〉、〈穿高跟鞋熱舞展場女郎腳筋斷〉、〈男踩高跟鞋托盤競速 走路「卡卡」逗趣〉之多部相關影片，均可以在課間隨時播放作為教學補充，增加學生對隱藏在美麗的外觀(鞋子)之下雙腳的真象。