

領域/科目	健康與體育	設計者	張鳳玉
實施年級	一	總節數	共 3 節， 120 分鐘
主題名稱	2-2 保護自己		
設計依據			
學習重點	學習表現	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	
	學習內容	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。	
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
	所融入之單元	性別平等教育、人權教育、安全教育	
與其他領域/科目的連結			
教材來源	康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元二		
教學設備/資源	教用版電子教科書 1. 教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。 2. 準備演練情境之相關道具。		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標

保護自己	學習表現	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	

教學單元活動設計

單元名稱	2-2 保護自己	時間	共 1 節， 40 分鐘
主要設計者	張鳳玉		
學習目標	1. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 3. 演練遇到危險情況時求助的方法。		
學習表現	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		
學習內容	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		
領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。		
核心素養呼應說明			
議題融入說明	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>		
教學活動內容及實施方式			備註

《活動 6》超級智多星		
一、準備活動		3 分
播放「我會保護自己的身體」影片		
二、發展活動(學習內容)		
(一)教師依課本第 32 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？請學生自由發言。		10 分
(二)教師說明遇到危險情況時保護自己的方法，包含：		
1. 立刻說不並趕快離開。		
2. 找大人幫忙，例如：警察、師長、愛心服務站人員等。		
3. 撥打求助電話，例如：119、110、113。		
(三)教師提醒學生出門時要和家人或朋友一起行動，不跟不認識的人走。		
(四)依課本第 33 頁師生共同討論：求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。例如：		10 分
1. 說出發生危險的地點。		
2. 說出自己遇到什麼危險。		
3. 說出自己是誰，需要什麼幫助。		
(五)教師發問，請學生思考問題中的情境，覺得是能接受的碰觸就比○，認為是不能接受的碰觸就比x，結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。		10 分
1. 隔壁阿姨要你和她的朋友親嘴。(x)		
2. 小華腳扭傷，請你扶他到健康中心。(○)		
3. 鄰居伯伯要你脫褲子，教你認識身體。(x)		
4. 大哥哥和你玩猜拳遊戲，輸的人要被摸隱私處。(x)		
5. 外公喝醉酒，要你坐在他的大腿上。(x)		
三、綜整活動(學習表現)		
(一)請學生完成課本第 34~35 頁「現學現用」。		7 分
現學現用答案：		
①第 34 頁：離開；不接受。		
②第 35 頁：綠燈亮了再過馬路；趕快離開，並把這件事告訴大人；請服務人員幫忙。		
(二)教師歸納說明：拒絕令人不舒服的碰觸，保護自己的安全。在戶外對危險情境要提高警覺，危險發生時，應趕快離開並尋求協助。		
試教成果 或 教學提醒	無	
參考資料	無	
附錄		