

國小健體領域第一冊(一上)單元二 小心！危險

單元名稱		第 1 課 上下學安全行	總節數	共 2 節，80 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。		
	所融入之學習重點	1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。		
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		1. 課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。 2. 教師準備安全帽數頂。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》行路安全要注意</p> <p>(一)教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是乘坐機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？</p> <p>(二)教師引導學生觀察課本圖示，詢問下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果闖紅燈可能會發生什麼事？ 2. 如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？ 3. 如果邊走邊玩可能會發生什麼事？ <p>(三)教師歸納說明走路時的安全注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路靠邊走。 2. 紅燈停、綠燈行。 3. 綠燈亮時，確認沒有來車才快速通過。 4. 不在路上玩耍、逗留。 5. 遵守導護老師或志工的指揮。 <p>(四)重點歸納：知道走路上下學的安全注意事項，促使學生願意養成注意安全的行為。</p>			20'	

<p>《活動 2》遵守交通規則</p> <p>(一)教師帶領學生認識「行人專用號誌」，過馬路時看到「小綠人」可以走，但走到一半看到「小綠人」跑很快時，要盡快通過馬路；看到「小紅人」則不能過馬路。</p> <p>(二)教師說明有時候綠燈過馬路，也可能被車撞，你知道要怎麼過馬路才安全呢？帶領學生認識「行人安全過馬路 5 步驟」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 停：停人行道不強行。 2. 看：看看號誌小綠人。 3. 轉：轉左轉右等車停。 4. 揮：揮手微笑表謝意。 5. 動：動身起步快速走。 <p>(三)進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×。題目示例如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路靠邊走。(○) 2. 過馬路闖紅燈。(×) 3. 綠燈亮時，左右看確定路上車況才過馬路。(○) 4. 在人行道上玩球。(×) 5. 不聽從導護志工的指揮。(×) 6. 邊走路邊玩手機。(×) 7. 過馬路時走在斑馬線上。(○) <p>(四)重點歸納：遵守交通規則，不做出危險行為，為自己的安全負責。</p>	<p>20'</p>	<p>發表：說出走路上下學的安全注意事項。</p> <p>評量原則：能說出走路上下學的安全注意事項，至少二項。</p>
<p>《活動 3》乘坐機車安全</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 24 頁，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>(二)教師請學生發表乘坐機車時，沒戴好安全帽或沒坐穩可能發生的危險。</p> <p>(三)教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。</p> <p>(四)教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。</p> <p>(五)教師說明乘坐機車的安全注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 戴好安全帽。 2. 跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 <p>(六)重點歸納：乘坐機車時要戴好安全帽、跨坐於後座，雙手抱緊駕駛者腰部。</p>	<p>20'</p>	

<p>《活動4》乘坐汽車安全</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第25頁，詢問學生哪張圖是乘坐汽車的安全行為？</p> <p>(二)教師先請學生比較圖①和圖②，並提問：哪張圖中的行為安全？為什麼？</p> <p>(三)教師再請學生比較圖③和圖④，並提問：哪張圖中的行為安全？為什麼？</p> <p>(四)教師請學生發表乘坐汽車時沒繫安全帶可能發生的危險，或開車門時沒注意後方來車可能發生的危險。</p> <p>(五)教師說明乘坐汽車的安全注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繫好安全帶。 2. 上下車開門時，注意後方來車。 <p>(六)重點歸納：乘坐汽車時，要繫好安全帶；上下車開門時，注意後方來車。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出乘坐機車、汽車的安全注意事項。 評量原則：能說出乘坐機車、汽車的安全注意事項，至少各二項。 2. 自評：遵守乘坐機車、汽車的安全規則。 評量原則：能檢視自己乘坐機車、汽車時，是否做到各項安全規則。
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本節課重點在指導上下學途中的安全注意事項，教師可視情況利用網路上的地圖街景服務，例如：google地圖，向學生介紹學校附近容易發生危險的地方，以及應注意的安全事項。 2. 事故傷害的發生往往是由一個或多個危險行為構成的，藉由本教學活動，希望能加強學生對危險行為的發現能力，提升安全意識。 3. 本課重點在指導乘坐機車、汽車的安全注意事項，教師可藉此宣導學校安全接送區的位置，請乘坐機車或汽車上下學的學生反省自己和家人在接送的過程中，是否做出可能會發生危險的行為，並發表改進的方法。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靖娟兒童安全文教基金會 https://www.safe.org.tw 2. 行政院兒童e樂園 https://kids.ey.gov.tw 3. 交通安全入口網——《兒童安全通過路口教學指引手冊》 https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732 4. 交通安全入口網—交通標誌對對碰（以IE瀏覽器開啟） https://168.motc.gov.tw/old/games/TrafficSigns2/index.html 	
<p>關鍵字</p>	<p>上下學安全, 乘車安全</p>	

單元名稱	第 2 課 保護自己		總節數	共 3 節，120 分鐘
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。	領域核心素養	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。
	學習內容	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【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。 【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。 【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。		
	所融入之學習重點	1. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 8. 演練遇到危險情況時求助的方法。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標	1. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。			

	8. 演練遇到危險情況時求助的方法。		
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	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。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
<p>《活動1》別人和我的身體碰觸</p> <p>(一)教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？</p> <p>(二)配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。能接受的碰觸（感覺喜歡、放心、安全）在□中畫○，不能接受的碰觸（感覺討厭、不安全、不舒服、噁心）打x。</p> <p>(三)重點歸納：生活中免不了和別人發生身體接觸，不喜歡的碰觸可以表達拒絕。</p>		15'	發表：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 評量原則：能完成課本第26~27頁，辨別能接受與不能接受的碰觸。
<p>《活動2》我的身體界限</p> <p>(一)教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請全班一起討論每個人禁止別人觸摸的部位。</p> <p>(二)教師配合課本說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限。身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。</p> <p>(三)教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>(四)學生討論後，教師最後統整說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果對方是不小心碰觸到你的隱私處，可以原諒他。 2. 但如果沒有經過你的同意或不理會你的拒絕碰觸你的身體，應該大聲告訴他「我很不喜歡，請你不要再碰我」、「如果不停止，我就要告訴大人」，音量要夠大，讓周圍的人聽到。 <p>(五)重點歸納：認識身體界限與隱私部位，拒絕不喜歡的身體碰觸。</p>		15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 互評：尊重他人的身體界限。 評量原則：檢視與人相處時，是否能尊重他人的身體界限。 2. 發表：說出如何拒絕不喜歡的身體碰觸。 評量原則：能說出如何拒絕不喜歡的身體碰觸。
<p>《活動3》尊重身體自主權</p> <p>(一)教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰！</p> <p>(二)重點歸納：身體是自己的，對不喜歡的碰觸應該立刻堅定的表達拒絕。</p>		10'	
<p>《活動4》應該怎麼做？</p> <p>(一)配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。隔壁王</p>		20'	

叔叔來家裡做客，媽媽去泡茶時，王叔叔強拉著小玉的手，想讓她坐在身邊。

(二)教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？會因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。

(三)教師說明每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。

(四)教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。拒絕的方法有：

1. 擋：用手擋著保護身體。
2. 推：推開對方。
3. 說：大聲說不。
4. 跑：趕快跑開並告訴家人。

(五)重點歸納：與人相處時要提高警覺，避免讓自己陷入危險的情況。

《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸

(一)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，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。

1. 隔壁阿姨要你和她的朋友親嘴。
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。
4. 大哥哥和你玩猜拳遊戲，輸的人要被摸隱私處。
5. 外公喝醉酒，要你坐在他的大腿上。

(二)教師說明：適當的要求可以接受；但是，不適當的要求應該立刻拒絕，並且盡速離開。

(三)請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動 4》學過的拒絕方法進行演練。

(四)重點歸納：拒絕令人不舒服的碰觸，保護自己的安全。

《活動 6》超級智多星

(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？請學生分組討論。

(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

20'

1. 發表：判斷危險情境。

評量原則

(1)能分辨他人適當與不適當的要求。

(2)能覺察危險情境。

2. 演練：拒絕不能接受的碰觸。

評量原則：能採取適當的方式拒絕不能接受的碰觸。

40'

1. 發表：知道遇到危險情況時保護自己的方法。

評量原則：能說出遇到危險時保護自己的方法，至少二項。

2. 演練：模擬求助時的言行。

評量原則：能模擬遇到危險時的求助行為。

<p>跟不認識的人走。</p> <p>(四)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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出發生危險的地點。 2. 說出自己遇到什麼危險。 3. 說出自己是谁，需要什麼幫助。 <p>(五)請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 阿明一個人走在小巷子，身後有個男子一直跟著他，而且越來越靠近……。 2. 小美和大哥哥玩遊戲，大哥哥故意掀開她的裙子，要教她認識身體……。 3. 玲玲一個人在公園玩，遇到一位阿伯要請她喝飲料，還說讓他親臉就給禮物。 4. 琪琪的鄰居陳叔叔趁媽媽不在家，撫摸她的身體，還說這是兩人間的祕密，叫琪琪不要告訴別人。 <p>(六)教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。</p> <p>(七)重點歸納：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。</p>		<p>3. 紙筆測驗：完成課本第34～35頁「現學現用」。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能正確完成課本第34～35頁「現學現用」。</p> <p>(2)現學現用答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本節課透過碰觸感覺遊戲及討論活動，引導學生辨別安全與不安全的身體碰觸，並學習以明確的態度拒絕不舒服或不安全的碰觸，同時學會尊重他人身體的安全界限。 2. 有些陌生人的碰觸為必要行為，例如：醫師看診，教師可在教學過程中提示，某些碰觸是必須的，不應以個人好惡定義是否能接受。 3. 透過教學流程引導學生了解身體自主的觀念，學習拒絕讓自己感到不舒服的碰觸。 4. 透過教學流程引導學生學習拒絕不合理或讓自己感到不舒服的碰觸，並進一步藉由演練的過程，讓學生學習拒絕和求助的方法。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國民健康署—健康九九網站之青少年好漾館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/256 2. 衛生福利部保護服務司 https://dep.mohw.gov.tw/dops/mp-105.html 	
<p>關鍵字</p>	<p>保護自己, 隱私處, 拒絕, 求助</p>	