

# 健康與體育領域四上第三單元教案

<b>領域/科目</b>	健體領域		<b>設計者</b>	陳泳見
<b>實施年級</b>	四上		<b>教學時間</b>	40分鐘
<b>主題名稱</b>	單元三嗶嗶！別越界 第二課我的身體我做主			
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>	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	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
<b>融入議題與其實質內涵</b>	無			
<b>與其他領域/科目的連結</b>	無			
<b>教材來源</b>	南一版健康與體育第七冊四上第三單元			
<b>教學設備/資源</b>	電子書、顯示器、黑板、粉筆			
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自己身體部位的名稱。</li> <li>2. 學會如何表達自己的感受。</li> <li>3. 瞭解身體自主權及其危害之防範。</li> <li>4. 培養身體自主權受危害之求助策略。</li> </ol>				
<b>教學活動設計</b>				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<b>【活動一】我的身體我做主</b> 一、準備活動： 1.討論時間：如果有人從背後碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，你可能會有哪些反應呢？ 2.引導學童參考圖示內容發表想法，再補充說明。			5	

<p>二、發展活動：</p> <p>1. 師生討論課本圖文情境並發表。</p> <p>(1) 一時之間不知所措，身體變得僵硬，不知道怎麼回應。</p> <p>(2) 覺得緊張，身體會發抖。</p> <p>(3) 以身體姿勢閃躲、迴避，移動位置。</p> <p>(4) 直接用動作阻擋。</p> <p>(5) 為了不想事情擴大而忍氣吞聲，可能會以反擊性的言語表達，直接拒絕、斥責對方的騷擾行為。</p> <p>(6) 教師說明：感到不舒服或害怕不安時，身體會發出警示，如冒汗、肚子痛、心跳加快、顫抖等。</p>	10	
<p>2. 教師歸納說明：</p> <p>(1) 身體出現這些反應都是正常的，當身體有這些警示，就要盡快向可信任的長輩求助。</p> <p>(2) 一起學習如何捍衛身體自主權，當身體的主人。</p> <p>3. 學習如何解決問題</p> <p>(1) 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是保護與尊重自己，一起學習如何表達。</p> <p>(2) 當身體好主人，我會這麼做：① 大聲說不，喝止對方。②用動作拒絕③其他：學童自由發表。</p>	10	
<p>4. 教師歸納說明</p> <p>(1) 當有人未經我的同意隨意碰觸我，要大聲的要求他住手。</p> <p>(2) 當對方聽了卻沒有停下來，可以用力推開他。</p> <p>(3) 不管碰觸自己身體的人是陌生人或熟識的人，都要告知師長與父母。</p>	10	
<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 演練時間：防護自己身體，我會這樣做。</p> <p>(1) 請學童寫下自己的作法。</p> <p>2. 師生共同歸納：每個人都有自己的身體界線，做好自我保護，捍衛身體自主「我的身體屬於我，我說不要就是不要」。</p> <p style="text-align: center;">～結束～</p>	5	

