

健康與體育領域四上第三單元教案

領域/科目		健體		設計者		武景苙				
實施年級		四上		節數		5				
主題名稱		壹、健康元氣站								
單元名稱		三、嗶嗶！別越界								
設計依據										
學習重點	學習表現	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 國語 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 科技 運 c-V-1 能使用資訊科技增進團隊合作效率 運 p-IV-2 能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3 能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 運 a-V-3 能探索新興的資訊科技。 綜合 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 3a-II-1 覺察生活中淺藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。						總綱與領綱之核心素養	A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 B1 符號運用與溝通表達 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。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。 B2 科技資訊與媒體素養 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共	
	學習內容	健體 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。								

	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II- Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 綜合 Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的處理與演練。	事務，養成社 會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 C2 人際關係與團隊合作 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。
融入議題與其實質內涵	●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。 ●生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
與其他領域/科目目的連結	無	
教材來源	●南一版健康與體育第七冊〔四上〕主題壹第三單元	
教學設備/資源	●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：身體界線宣導影片、性別平等宣導影片、平板、觸控筆。	
學習目標		
1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 3. 能知道有哪些性別刻板印象的例子。 4. 能知道自己的特質。 5. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 6. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 7. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 8. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 9. 能知道受到侵犯時的求助方法。 10. 能知道與同學溝通互動時的技巧。 11. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 12. 能與同學良好的溝通、互動。 13. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。		
教學活動設計		

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
/第一節：身體紅綠燈/ 一、重點 (一)透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。 (二)從遊戲中分辨每個人身體界限之異同，並知道在人際互動中須遵守身體界線。 二、活動 (一)教師播放電子書情境圖，並提問。 1. 小吉對荳荳做了什麼事？ 2. 荳荳有什麼反應？ 3. 荳荳為什麼會有這些反應？ 4. 面對荳荳的反應，小吉要怎麼做？ 5. 如果你是荳荳，你會怎麼做？ (二)發表討論結果 1. 下課時，小吉一手拿球，一手搭上荳荳的肩膀。 2. 荳荳用表情告訴小吉自己不喜歡被搭肩膀，並將小吉的手撥掉。 3. 荳荳覺得被隨意碰觸身體是很不舒服的事情，因此感到生氣。 4. 小吉趕快向荳荳道歉，並表示以後不會隨意碰觸別人的身體。 5. 學生自由發表。 (三)教師說明 1. 能夠忍受別人碰觸的限度，就是「身體界線」，不可以用開玩笑的態度對待別人的身體。 2. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己身體的保護與尊重。 (四)觀看身體界線宣導影片：了解每個人對身體的界線不同，察覺、尊重別人，也懂得身體自主權並保護自己。 (五)討論時間 1. 你不想讓人碰觸的部位有哪些？ 2. 你指出的部位和其他人相同嗎？ 3. 說一說，有哪些不同的部位？ (六)找出自己的身體界線：在不想被人隨意碰觸的身體部位塗上紅色，這些地方就是自己的身體界線。 (七)教師歸納說明 1. 每個人對身體界線的界定都不一樣，針對不同的對象也可能會有不同的標準，所以身體界線只有個人感受是否舒服，並沒有對錯。 2. 了解及保護自己的身體界線不但是身體自主權的表現，能覺察與尊重別人的身體界線也同樣重要。 ～第一節結束/共5節～	20 20	能參與討論、發表 能參與討論，並專心聆聽別人的言論

/第二節：我的身體我做主/

一、重點

(一)探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。

(二)透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。

二、活動（建議節次：第二節）

(一)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，你的身體可能會有哪些反應呢？

1. 一時之間不知所措，身體變得僵硬，不知道怎麼回應。

2. 覺得緊張，身體會發抖。

3. 以身體姿勢閃躲、迴避，移動位置。

4. 直接用動作阻擋。

5. 為了不想把事情擴大，而忍氣吞聲，也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。

6. 教師補充說明：感到不舒服或害怕不安時，身體會發出警示，例如：大量冒汗、肚子痛、心跳加快、顫抖等。

(二)教師歸納說明

1. 身體這些反應讓我們感到害怕或是緊張，都是正常的。如果身體有這些警示，就要盡快向可信任的長輩求助。

2. 要當身體的主人，為身體做主，一起來學習如何捍衛身體自主權。

(三)學習如何解決問題：

1. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己的保護與尊重，一起來學習如何表達。

2. 當身體的好主人，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。

3. 教師歸納說明

(1)當有人未經我的同意隨意碰觸我，要大聲的要求他住手。

(2)當對方聽了卻沒有停下來，我可以用最大的力氣推開他。

(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。

(四)演練時間：防護自己身體，我會這樣做。

1. 請學童寫下自己的做法。

2. 請學童分組，與同學操作布偶演練情境。

(五)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，做到「我的身體屬於我，我說不要就是不要」。

～第二節結束/共5節～

/第三節：身體防守員/

一、重點

(一)透過情境探討，了解受到侵犯時要勇敢求助。

20

能參與討論、發表

20

能與同學合作，參與情境演練的活動

• 情境：阿虎經常在班上說令人感到不舒服的話。 (1)小喬：阿虎，閉嘴！ (2)阿克：我們是好朋友，你這樣說很不禮貌，請你不要再說了。 4. 師生共同歸納 (1)跟同學互動時，說話要溫和有禮。 (2)好朋友之間當然也要遵守禮節，才不會破壞彼此的感情。 (3)阿虎說出令人感到不舒服的話，是不禮貌的行為，應提醒並制止他。 (4)小喬的口氣太凶，阿虎可能會因為惱羞成怒而跟小喬吵架。 (5)阿克婉轉有禮的說出想法，希望阿虎能體會他人感受，較適當。 5. 教師歸納結論 (1)學習良好的溝通技巧，與他人和平相處，能贏得他人的尊重，提升自我保護能力。 (2)做自己身體的好主人同時也要尊重他人，避免在言語、肢體等行為，越過別人的身體界線。 ～第三節結束/共5節～ /第四、五節：珍愛你我他/ 一、重點 (一)能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 (二)能學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。 二、活動 (一)教師播放電子書：除了守護自己與他人的身體界線外，要怎樣進一步做到自信的展現自己並尊重他人的表現呢？ (二)教師提問 1. 說一說自己喜愛的顏色有哪些。 2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？ (三)師生共同歸納：每個人都可以有喜歡的顏色，別讓性別刻板印象框住了選擇。 (四)教師播放電子書情境，請學童閱讀後勾選或填寫自己的想法。 1. 阿倫喜歡穿粉色系的服裝。 (1)說法一：男生應該穿藍色或綠色。 (2)說法二：大家喜歡的顏色不同，顏色不分性別。 2. 麥麥是短頭髮。 (1)說法一：女生應該留長頭髮，短頭髮像男生。 (2)說法二：每個人都可以決定自己的髮型長短。 3. 師生共同歸納 (1)穿著風格和髮型沒有性別之分。 (2)勇敢做自己，不受限於性別，也不應用刻板印象來議論他人。	10	能參與討論、發表 能完成評量
---	----	------------------------------

(五)討論時間 1. 什麼是性別刻板印象？ 2. 為什麼麥麥的媽媽認為跆拳道是男生學習的運動，而女生則要學畫畫？ 3. 你還聽說過哪些性別刻板印象？ 4. 性別刻板印象對我們有什麼影響？ 5. 師生共同歸納 (1)性別刻板印象又稱為性別偏見，指人們對不同性別角色特徵抱持固定的印象，或是利用先入為主的想法和偏見看待不同性別「人格特質」的信念。 (2)性別刻板印象的例子： ①外表：女性嬌小，男性高大。 ②特質：女性情緒化，男性獨立。 ③家庭分工：女性要照顧孩子，男性要工作賺錢養家。 ④職業：女性為附屬者，男性為主導者。 (3)性別刻板印象造成對性別的歧視及對人格特質的不尊重，也讓我們受限於性別的框架中，無法自由發揮自己的性格特質。 (4)現在的社會講求性別平等，每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 (六)特質的探討 1. 人格特質：也稱為性格、氣質等，是指人在面對其他人、事、物時會顯露出來的態度。 2. 常見的特質：溫柔、體貼、勇敢、害羞、大方、樂觀、悲觀、強壯、粗心細心、柔弱、謹慎、高大、瘦小、幽默、沉默、活潑、內向等。 3. 教師指導學童思考自己的特質，並把符合自己的特質在□中打✓，最後統計班上學童的特質，將得票數填入表格中。 4. 請學童發表，從表格中看到男生和女生有哪些共同及不同的性格特質。 5. 師生共同歸納 (1)男生可以溫柔，女生可以勇敢；男生可能長得瘦小，女生可能長得高大；男生也能文靜內向，女生也能活潑外向。 (2)我們要接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。 (3)展現自信，是破除刻板印象的好方法。 (4)不管是男生或女生，不必受限於性別刻板印象，要肯定自我，發揮專長，活出自我。 ～第四節結束/共 5 節～ /第四、五節：珍愛你我他/ 一、活動 (一)教師播放電子書： 1. 學習接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。 2. 現在的社會講求性別平等，每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 知道有哪些性別刻板印象的例子。	20	能參與討論、發表
	10	能完成學習單
(一)教師播放電子書： 1. 學習接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。 2. 現在的社會講求性別平等，每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 知道有哪些性別刻板印象的例子。	5	

(二)問題探索與討論 (1)第一階段:學生自學與探索 教師將討論題目傳給各組，學生依分組所取得的題目先透過平板與觸控筆作自學探索的方式，進行開放式問題的作答。 (2)第二階段:依分組進行討論 完成第一階段的自學作答後並作分組討論，依分組 4-5 人為一組，各組學生與組員進行討論與分享自己作答的內容與想法。 ● 各組題目： 1. 「女生比男生較不擅長數學」、「男生比女生較不擅長國語」等性別刻板印象會不會影響學習，為什麼？說說你的想法。 2. 某位老師請女學生到桌邊個別指導，請女生坐在自己大腿上，右手握著學的手書寫，左手卻在桌子裙下摸女生大腿。請問：你會怎麼做？ 3. 對於男生或女生的性別刻板印象，舉出生活中一列子並說出你怎麼回應或有什麼想法？ 4. 在世足的比賽中，看到的都是男生裁判，女生能不能也能成為裁判？為什麼？說說看。 5. 在公車上被色狼毛手毛腳請問：你看過的媒體報導怎麼做？你會…？ (3)第三階段:各組推派一位學生上台分享 教師將各組所推派的學生寫下的作答內容，依分組順序分享至教室電子螢幕上，學生依分享的順序接續上台分享學習成果。 (4)第四階段:學生回饋 請各組未上台分享的學生，自願分享自己最欣賞哪位同學的學習成果。 (三)師生共同歸納： 1. 透過討論與分享建立平等的性別觀念，接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。 2. 教師以各組及學生回饋總結，以目前時事運動作為女性打破性別刻板印象的舉例；以不同職業領域作為男性打破性別刻板印象的舉例。 ● 女性代表： (1)足球第一位女裁判 • 1935 年，職業賽/土耳其德拉珊·雅達達 (Drashan Arda) • 2022 年，世界盃/法國弗拉帕 (Stéphanie Frappart) (2)NBA 男子籃球殿堂第一位女性裁判 • 1997 年，從球員訓練以裁判為目標—維奧萊特·帕爾默 (Violet Palmer) (3)臺灣第一位棒球女裁判 • 2008 年，終於成為合格的棒球主審—劉柏君 (2009 年進入美國職業棒球裁判學校進修) ● 男性代表： (1)服裝設計界新星「台灣之光」 • 2006 年，紐約時裝周舉辦自己的首場服裝秀—吳季剛 ① 為美國第一夫人蜜雪兒歐巴馬設計的晚禮服。 ② 禮服被送到史密森尼博物館珍藏，成為歷史的一部份。	20 能參與討論，並透過平板完成討論 能上台分享並專心聆聽別人的言論
---	---

(2)20 歲身為全台最年輕的法國餐廳主廚 2016 年，為台灣首位獲評米其林指南二星餐廳創辦人——大廚江振誠 (3)台灣新生代甜點師黃偲，以甜點譜出自己的人生 - 小學五年級做了第一個烤布丁。 18 歲休學創粉絲專頁開始了甜點創業路。 20 歲不會法文仍到法國進修甜點 21 歲開店。 (四)珍愛你我他宣示活動 - 學習保護自己、尊重他人、盡情的展現自我不受限，做個快樂自信的人。 - 簽上自己的姓名，並在日常生活中、與人互動時，努力達成宣示內容。 (五)全課總結 以 Kahoot 方式以學生互動，達到課程複習與確認學生的對於本章的精熟程度，最後以榮譽榜排名作加分獎勵。 - 身體的紅綠燈哪一個敘述是錯的？ (3) - 紅燈區——不能被碰的地方，包括老師、爸媽。 - 綠燈區——同學碰了我不會感到不舒服的地方。 - 黃燈區——親近的人或朋友不需要經過我同意就可以碰的地方。 - 黃燈區——要經過我同意才可以碰。 - 有哪些行為不是侵犯他人隱私權？ (1) - 拍肩膀。 - 摸屁股。 - 掀裙子。 - 摸背。 - 有人侵犯你的隱私權時，哪一個方式不適合？ (2) - 直接跟他說「我不喜歡你這麼做」。 - 怕他生氣不要說。 - 會告訴老師、爸爸媽媽。 - 勇於拒絕他，向他說不。 - 某位女同學長得很漂亮，我可以一直盯著她看，不算侵犯他人。 否，因為一直盯著對方看可能會造成對方感受不舒服，不只侵犯他人還會有觸法的可能。 - 哪一個不符合身體自主權敘述？ (4) - 我有保護自己身體的義務。 - 我有享受自己的身體去做事情的權利。 - 我有管理自己的思考與行動的權利與義務。 - 我不需要管理自己思考與行動的義務。 - 身體被碰觸或發生危險時，可以找誰述說或求救並可提供你即時的幫助，哪一個選項比較不合適？ (4) - 學校師長或爸媽。 - 學校輔導室的加菲貓信箱。 - 警察。 - 同學或好朋友。 - 玩遊戲時，安全、好玩最重要，和性別沒有關係。	5	能完成評量
	10	能透過平板完成測驗

	是，遊戲中無性別的分別，需要尊重每個人的特質及玩遊戲時，性別的公平性。 8. 家是家人共同擁有，家事也應由全家共同分擔。 是，家庭需要家中的每一份子一起分工，不該受限於性別的刻板印象中。 9. 在身體發育的時期，不管男生、女生都應該營養均衡，吃足夠的鈣質來幫助成長。 是，每個人都有權利享受到平等的對待，不該有性別之分。 10. 男主外女主內，所以只有女生需要做家事、煮飯跟照顧小孩。 否，需要尊重每個人性格特質的不同，而每個人都有權利選擇做自己喜歡的事情。 (六)師生共同歸納： 1. 做一個保護自己、守住身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守員。 2. 性別平等就是該尊重每個人特質的不同，尊重彼此的差異，讓每個人都 有做自己及選擇自己喜歡的事情的權益。 ～第五節結束/共5節～	
參考資料	●南一版健體四上教師手冊 ●教育部性別平等教育全球資訊網 ●行政院性平處多媒體／職業不分性別10分鐘國語版 ●臺南市政府性別平等辦公室／臺南市政府－性別平等／ CEDAW 宣導影片「WOMAN' POWER- 女力扎根．性平萌芽」	

刻板印象的學習單內容：

四年____班 座號____ 姓名____

 【性別刻板印象】你遇過幾個？				
長大就是要嫁人	容易情緒化	只能當家庭主婦	擅長帶小孩	擅長國語科目
較細心	有氣質	要化妝	馬路三寶	要會煮飯
就是要留	擅長家務	溫柔體貼	力氣小	膽小
女生只能穿粉色系	愛漂亮	嬌小柔弱	愛八卦	貪小便宜

四年____班 座號____ 姓名____

 【性別刻板印象】你遇過幾個？				
較有領導力	要保護女生	負責轉錢養家	不擅長帶小孩	擅長數學科目
要勇敢	要大方	較粗心	要有肩膀	不會煮飯
要會運動	不用會做家事	比較調皮	力氣大	要主動
不擅言語表達	跆拳道男生專利	男生只能喜歡藍色	高大強壯	只能留短髮

平板各組討論題目：

1

「女生比男生較不擅長數學」、「男生比女生較不擅長國語」等性別刻板印象會不會影響學習，為什麼？說說你的想法。

2

某位老師請女學生到桌邊個別指導，請女生坐在自己大腿上，右手握著學的手書寫，左手卻在桌子裙下摸女生大腿。請問：你會怎麼做？

3

對於男生或女生的性別刻板印象，舉出生活中一列子並說出你怎麼回應或有什麼想法？

4

在世足的比賽中，看到的都是男生裁判，女生能不能也能成為裁判？為什麼？說說看。

5

在公車上被色狼毛手毛腳請問：你看過的媒體報導怎麼做？你會...？

自備 PPT 內容：
打破性別刻板印象的例子

「女生也可以當裁判！」



破除性別刻板印象

例子 1

踢破性別框架

歷史中少數的足球女裁判

- 1935 年，職業足球賽第一位女性裁判——土耳其 / 德拉珊·雅達 (Drashan Arda)
- 2022 年，世界盃第一位女性主裁判——法國 / 弗拉帕 (Stéphanie Frappart)



例子 2

NBA 男子籃球殿堂

第一位女性裁判

- 1997 年，從球員訓練以裁判為目標——維奧萊特·帕爾默 (Violet Palmer)



例子 3

臺灣

第一位棒球女裁判

- 2008 年，終於成為合格的棒球主審——劉柏君 (2009 年進入美國職業棒球裁判學校進修)



「男生也可以細心溫柔！」



破除性別刻板印象

例子 1

愛玩娃娃、看婚紗的小男孩成為 光芒耀眼的服裝設計界新星「台灣之光」

- 2006 年，紐約時裝周舉辦自己的首場服裝秀——吳季剛
- 1. 為蜜雪兒歐巴馬設計的晚禮服。
- 2. 禮服被送到史密森尼博物館珍藏，成為歷史的一部份。



例子 2

20 歲身為全台最年輕的法國餐廳主廚

- 2016 年，為台灣首位獲評米其林指南二星餐廳創辦人——大廚江振誠



例子 3

台灣新生代甜點師黃偈， 以甜點譜出自己的人生

- 2015 年，創辦河床法式甜點工作室，瞬間成為台北人氣甜點店——黃偈
- 1. 小學五年級做了第一個烤布丁。
- 2. 18 歲休學創粉絲專頁開始了甜點創業路。
- 3. 20 歲不會法文仍到法國進修甜點。
- 4. 21 歲開店。





[Kahoot !](#)