

國小健體領域第六冊(三下)單元三 安心又安全

單元名稱		第 2 課 安全向前行	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	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-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元三		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前請學生搜尋一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成第 157 頁「過馬路要注意」學習單。 2. 教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》過馬路要注意</p> <p>(一)教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。</p> <p>(二)教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44~45 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎樣能避免危險發生？</p> <p>1. 情境一：過馬路時玩追逐遊戲，沒有注意到轉彎</p>			40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：了解行人穿越馬路的潛在危險。 評量原則：能說出穿越馬路的危險行為，至少三項。 2. 自評：覺察自己穿越馬路時的危險行為。 評量原則：能檢視自己穿

的車子，差點被車撞到。（正確做法：過馬路前，應先在路邊停下，觀察左右來車。）（配合影片《我看得見您，您看得見我—讓兒童清楚看見》2分42秒~5分15秒）

2. 情境二：過馬路時穿越雙黃線，差點被機車撞。（正確做法：過馬路時，一定要走斑馬線、天橋或地下道，從駕駛人可預期的地方穿越道路，駕駛人才不會來不及反應。）（配合影片《我看得見您，您看得見我—讓兒童被清楚看見》4分56秒~6分02秒）

3. 情境三：夜晚時，機車騎士騎車正要轉彎，因為過馬路的行人衣服顏色太暗，騎士沒有注意到行人，差點撞到行人。（正確做法：天色較暗時出門應穿著亮色的衣物，讓自己容易被看見。）

4. 情境四：等紅綠燈時，距離地面的紅線太近，差點被轉彎的公車撞到。（公車轉彎時會有視野死角和內輪差，過於靠近容易發生危險。正確做法：等紅綠燈時，應距離紅線三大步，站在安全且視線良好的位置，遠離車輛可能經過的範圍。如果路口有人行道，應在人行道上等待。）（配合影片《視野死角的危險》27秒~1分32秒、影片《內輪差的危險》、影片《兒童交通安全動畫》）

(三) 教師補充說明內輪差的概念：車輛轉彎時，內側後輪軌跡會向內偏移，內側後輪軌跡與內側前輪軌跡的差距稱為「內輪差」。等紅綠燈時如果沒有與車輛保持適當距離，容易因站在內輪差的範圍而捲進車輛後輪，造成意外發生。

(四) 重點歸納：覺察並避免過馬路的危險行為。

《活動2》行人安全過馬路五步驟

(一) 教師帶領學生閱讀課本第46頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全READY GO!》1分30秒~3分27秒說明）：

1. 停：紅燈時停在安全且視線良好的位置，等待變燈。（等待位置：紅線後方三大步）
2. 看：看到燈號是綠燈，秒數足夠走過馬路。
3. 轉：轉頭注意左右來車和轉彎車輛。
4. 揮：揮動手臂高舉過頭，讓駕駛人清楚看到。
5. 動：動身快步穿越馬路。

(二) 教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或

越馬路時是否做出危險行為。

30'

1. 演練：做出行人安全穿越馬路的方法。
評量原則：能模擬行人穿越馬路的情境，做出安全過馬路五步驟。
2. 自評：過馬路時遵守交通安全守則。
評量原則：能檢視自己過馬路時是否做到交通安全守則，完成「安全過馬路」學習單。

綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。

- (三)教師播放影片《判斷路口車輛的動向》，引導學生了解穿越交岔路口時，要注意哪些方向的來車。
- (四)教師請學生在生活中實行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。
- (五)重點歸納：過馬路時，應遵守行人安全過馬路五步驟。

《活動3》遵守過馬路安全守則

- (一)教師說明課本第47頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？
 - 1. 路線①：從天橋過馬路最安全，可以避免通過斑馬線時可能發生的危險。
 - 2. 路線②：紅燈時應停在安全且視線良好的位置，等待行人專用號誌變燈。
 - 3. 路線③：不能任意穿越車道！應走斑馬線，並做出行人安全過馬路五步驟。
- (二)教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO!》5分50秒~8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。
- (三)教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。
- (四)重點歸納：從生活情境題中學習安全過馬路的方法。

《活動4》安全坐機車

- (一)教師帶領學生閱讀課本第48頁情境，並提問：
 - 1. 穿著過長的雨衣乘坐機車，可能會發生什麼危險？
 - 2. 你曾經做出新聞中的危險行為嗎？怎麼避免危險發生呢？
- (二)教師整理學生的回答，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自己的雨衣。
- (三)教師請學生穿上自己的雨衣，檢視雨衣大小是否合適，同時檢視雨衣的顏色是否鮮明易引起注意。下雨時穿著鮮明的雨衣，可以幫助駕駛人看到你。
- (四)教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。
 - 1. 選擇適合自己的雨衣。
 - 2. 戴上機車專用安全帽。

10'

20'

1. 發表

- (1)了解乘坐機車的安全注意事項。
- (2)了解搭乘公車的安全注意事項。

評量原則

- (1)能說出乘坐機車的安全注意事項，至少二項。
- (2)能說出搭乘公車的安全注意事項，至少二項。

2. 自評：遵守搭乘交通工具的安全守則。

評量原則：能檢視自己乘坐機車、搭乘公車時，是

<p>3. 跨坐、不側坐。</p> <p>(五)教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>(六)重點歸納：學習乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>《活動5》安全搭公車</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第49頁情境，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公車還沒靠站停好，就起身走向車門，可能會發生什麼危險？ 2. 你曾經做出新聞中的危險行為嗎？怎麼避免危險發生呢？ <p>(二)教師整理學生的回答，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車到站停妥再起身。</p> <p>(三)教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 等車時，不站在車道上。 2. 上車時，踩穩踏階慢慢走。 3. 坐車時，握緊固定物或吊環。 4. 準備下車時，到站前按下車鈴，等公車到站停妥再起身。 5. 下車時，注意後方來車。 <p>(四)教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p> <p>(五)教師提問：你搭乘過哪些交通工具？利用這些交通工具時，在等車、上下車、坐車時要注意什麼才安全？</p> <p>(六)重點歸納：學習搭乘公車的安全注意事項。</p>	20'	否做到各項安全守則。
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兒童最常在穿越道路時發生交通事故，教師可以交通安全守則「我看得見您，您看得見我」為主軸，引導學生了解避免危險發生的方法。 2. 交岔路口的車輛動向複雜，教師可帶領學生演練穿越交岔路口，學習注意路口的車輛動向。 	
網站資源	交通部交通安全入口網——《兒童安全通過路口教學指引手冊》 https://168.motc.gov.tw/theme/child/post/1906121100732	
關鍵字	安全, 交通, 過馬路, 公車, 機車	

單元名稱		第3課 戶外安全	總節數	共2節，80分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防中暑的辦法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的辦法。 3. 了解避免被蜂螫的辦法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的辦法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。 		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防中暑的辦法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的辦法。 3. 了解避免被蜂螫的辦法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的辦法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元三		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備預防中暑教學物品圖卡，例如：寬邊帽、毛帽、陽傘、雨衣、太陽眼鏡、透氣衣物、毛衣、防晒乳、乳液、水壺、奶茶、汽水等。 2. 教師準備認識熱傷害、小黑蚊相關影片。 3. 教師準備淺色外套，並蒐集常被誤食的野生毒菇圖片，例如：綠褶菇。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動1》預防中暑 (一)教師帶領學生閱讀課本第50頁情境，並提問：在天氣炎熱時外出活動你有什麼感受？你會做什麼準備呢？ (二)教師整理學生的回答，並說明：天氣炎熱時，體溫容易升高，身體散熱不易，當身體無法正常調節高			20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演練：做出預防中暑的辦法。 評量原則：能準備預防中暑的物品，做出預防中暑的行為。 2. 發表：了解預防被蚊蟲叮

<p>溫，而產生不舒服的症狀，這就是中暑。</p> <p>(三)教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做以下準備預防中暑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 戴寬邊帽或撐陽傘，避免陽光直接照射。 2. 穿著透氣的衣物。 3. 擦防晒乳，保護皮膚，減少陽光的傷害。 4. 攜帶水壺，適時補充水分。 <p>(四)教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。</p> <p>(五)重點歸納：認識中暑，了解避免中暑的方法。</p> <p>《活動 2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 51 頁情境，並提問：進行戶外活動時，你曾經被蚊蟲叮咬嗎？你會怎麼預防蚊蟲叮咬？</p> <p>(二)教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿長袖衣褲和長襪。 2. 使用防蚊液。 3. 避免在周圍有蚊蟲的樹下和涼亭中停留。 <p>(三)教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。</p> <p>(四)重點歸納：了解避免被蚊蟲叮咬的方法。</p>	20'	<p>咬的方法。</p> <p>評量原則：能說出預防被蚊蟲叮咬的方法，至少三項。</p>
<p>《活動 3》小心蜂窩</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 52 頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？</p> <p>(二)教師整理學生的回答，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。</p> <p>(三)教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。</p> <p>(四)教師補充說明：戶外活動時應穿著淺色長袖衣褲、戴淺色帽子，不噴灑香水，以避免吸引蜂群攻擊。</p> <p>(五)重點歸納：了解避免被蜂螫的方法。</p>	20'	<p>1. 發表</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)了解避免被蜂螫的方法。 (2)了解不能隨意食用野生菇類。 (3)了解避免被雷擊的方法。 <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能正確說出避免被蜂螫的方法。 (2)能說出不能隨意食用野生菇類的原因。 (3)能說出避免被雷擊的方法，至少二項。
<p>《活動 4》野菇不要採</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 52 頁情境，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 媽媽想採集樹林中的菇類來吃，可能會發生什麼事呢？ 2. 野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？ 	10'	<p>2. 總結性評量：完成課本第 54~55 頁「現學現用」。</p> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能正確完成課本第 54~55 頁「現學現

<p>(二)教師整理學生的回答，並說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷出是否有毒，防範中毒最好的方法，就是一律不採也不吃。</p> <p>(三)教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。</p> <p>(四)重點歸納：不要摘取或食用野生菇類。</p> <p>《活動 5》避免被雷擊</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？</p> <p>(二)教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中，避免雷擊的方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 趕快進入室內或車內。 2. 不接近大樹、電線杆。 3. 避免待在空曠的地方。 4. 不接近或攜帶金屬物品。 <p>(三)重點歸納：了解避免被雷擊的方法。</p>	10'	<p>用」。</p> <p>(2)現學現用參考答案： 做喜歡的事放鬆心情；停在安全且視線良好的位置，等待變燈；按下車鈴，公車到站停妥再起身；準備寬邊帽、水壺和防晒乳；進入附近的商店。</p>
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中暑屬於熱傷害的一種，教師可透過影片補充說明熱傷害的種類、症狀和處理方法。 2. 教師可補充說明選購和使用防蚊液的注意事項。 	
網站資源	<p>健談——熱傷害的種類與症狀 https://www.havemary.com/article.php?id=4849</p>	
關鍵字	<p>安全, 戶外, 中暑, 蚊蟲, 野生菇類, 雷擊</p>	