

# 健康與體育領域四上第一單元教案

|                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                       |            |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                               |      | 健體                                                                                                                                                                                    | 設計者        | 張文莉                                                    |
| 實施年級                                                                                                                                                |      | 四上                                                                                                                                                                                    | 教學時間       | 40分鐘                                                   |
| 主題名稱                                                                                                                                                |      | 壹、健康元氣站                                                                                                                                                                               |            |                                                        |
| 單元名稱                                                                                                                                                |      | 一、戶外教學安全行                                                                                                                                                                             |            |                                                        |
| 設計依據                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                       |            |                                                        |
| 學習重點                                                                                                                                                | 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 總綱與領綱之核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 |
|                                                                                                                                                     | 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。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。                                                                                                                            |            |                                                        |
| 融入議題與其實質內涵                                                                                                                                          |      | ●安全教育<br>安 E2 了解危機與安全。<br>●戶外教育<br>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。                                                                                                                  |            |                                                        |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                                                         |      | 無                                                                                                                                                                                     |            |                                                        |
| 教材來源                                                                                                                                                |      | ●南一版健康與體育第七冊〔四上〕主題壹第一單元                                                                                                                                                               |            |                                                        |
| 教學設備/資源                                                                                                                                             |      | ●電子書及播放設備、素養評量單。<br>●教師準備：《甲類大客車安全逃生資訊指引》影片、                                                                                                                                          |            |                                                        |
| 學習目標                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                       |            |                                                        |
| 1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。<br>2. 能知道遇到危機時的處理方式。<br>3. 能認識戶外教學必備物品的功能。<br>4. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。<br>5. 能遵守戶外教學時的參觀規定。<br>6. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。<br>7. 能知道注意安全的重要性。 |      |                                                                                                                                                                                       |            |                                                        |

8. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。

### 教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 時間 | 評量方式             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|
| <p><b>活動 3：安全快樂行</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。</p> <p>(二)能知道參觀農場時要遵守的安全規則及其重要性。</p> <p>二、活動（建議節次：第四節）</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖</p> <p>1. 請學童討論進入農場後，要遵守哪些規定。</p> <p>(1)戶外教學經常會參觀不同場所，要先看導覽圖及注意事項，並仔細聆聽解說員的說明，注意自己和別人的安全。</p> <p>(2)要跟好隊伍，不可以脫隊。</p> <p>2. 教師補充說明</p> <p>(1)若有自由時間，要遵守約定好的時間回到集合地點，不要遲到。</p> <p>(2)上廁所時務必結伴同行，並自己準備好衛生用品。</p> <p>(3)保管好自己的私人物品。</p> <p>(4)遇到陌生人搭話，應盡快離開，也不要跟著對方走。</p> <p>(5)不做出危險或無禮的舉動，注意自己在外的禮節。</p> <p>(二)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表農場裡可能潛藏哪些危險。</p> <p>1. 脫隊：可能走失或發生意外，要跟緊教師或解說員。</p> <p>2. 太靠近聞花香</p> <p>(1)對花粉過敏的人可能會產生過敏反應。</p> <p>(2)有時花朵上會有昆蟲，也可能不小心吸進鼻孔，導致身體不適。</p> <p>3. 任意採摘野生菇類（或植物）</p> <p>(1)多數野生菇類或植物有毒，隨意觸碰或食用可能造成中毒。</p> <p>(2)植物外表可能有毒或帶刺，觸碰後容易導致過敏或受傷。</p> <p>4. 隨意餵食動物：會影響動物的健康。</p> <p>5. 隨意觸摸動物：可能遭到動物攻擊，或感染傳染病。人類身上的病菌也可能使動物生病。</p> <p>6. 太靠近水池：可能不小心跌落水池，應和水池保持距離。</p> <p>7. 走在溼滑的路面：參觀的場地可能包含不同地形，或突然下雨造成路面溼滑，應注意行走的安全，避免跌倒、滑倒而受傷。</p> <p>8. 發現蜂窩（虎頭蜂）</p> <p>(1)虎頭蜂是具有危險性的昆蟲，受到驚擾時會產生攻擊行為。被虎頭蜂螫到，會出現紅腫、發癢、灼熱、刺痛等中毒現象，嚴重時會引起休克，甚至死亡。</p> <p>(2)如果碰到數量較少的虎頭蜂時，應安靜不動，等虎頭蜂離去後再快速離開現場，避免驚擾，因為蜂巢可能就在附近，也有可能蜂群已在警戒狀態，繼續待在原地可能引來更多虎頭蜂攻擊。</p> | 25 | 能參與討論，並專心聆聽別人的言論 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>(3)盡快向教師或解說員、領隊等人報告，以提醒其他人小心注意。</p> <p>9.被小黑蚊或其他蚊蟲叮咬</p> <p>(1)「小黑蚊」正式的名稱是「臺灣缺蠓」，是一種吸血的昆蟲。被小黑蚊叮咬後，皮膚會又腫又癢，非常難受。</p> <p>(2)被小黑蚊叮咬後，可以冰敷或使用經過認證的藥膏止癢，不要重複抓摳叮咬處，以免傷口感染，若紅腫或過敏反應嚴重，應立即就醫。</p> <p>(三)教師播放電子書情境圖，請學童討論遇到下列這些情況，要怎麼做才安全？</p> <p>1.在水池旁賞花時：應保持距離，避免跌落水池，也不能惡作劇的推同學。</p> <p>2.預防小黑蚊叮咬：在戶外應穿著淺色長袖衣物，並適當噴灑防蚊液，避免蚊蟲叮咬。</p> <p>3.看到同學隨意觸摸動物或餵食動物：若農場未開放參觀民眾觸摸或餵食動物，應請同學遵守規定，不做出傷害動物的行為，避免動物攻擊或誤食。</p> <p>4.挑戰題：突然下雨</p> <p>(1)使用雨具或盡快到建築物內躲雨。</p> <p>(2)不可以躲在樹下或易導電的物體附近，以免打雷時發生危險。</p> <p>(四)討論時間（配合校內活動期程）</p> <p>1.這次要去戶外教學的地方是哪裡？</p> <p>2.你有看過這個地方的導覽圖嗎？</p> <p>3.到這個地方要注意些什麼？</p> <p>(五)教師歸納</p> <p>1.校外教學能讓大家學習平時不容易看到的人、事、物，應該好好把握機會增廣見聞。</p> <p>2.參觀農場時，應仔細看地圖手冊或路邊的導覽圖，了解該地的區域、路線或路標，避免迷路。</p> <p>3.當學童以小組的方式探索農場時，應該緊跟著隊伍，不要脫隊，避免走失而發生意外。</p> <p>4.應將自己的垃圾丟進垃圾桶，並遵守該地區的一般垃圾及資源回收的分類方式。發揮公德心，保持環境整潔。</p> <p>5.在戶外要特別注意安全並隨時應變，才能避免危險上身，快樂從事活動。</p> <p>(2)完成的人請同學簽名。</p> | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>能參與討論、發表</p> <p>能完成評量</p> |
| 參考資料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●南一版健體四上教師手冊</li> <li>●教育部國民及學前教育署／戶外教育資源平臺</li> <li>●教育部國民及學前教育署／戶外教育實施參考手冊 行政指引篇</li> <li>●全國法規資料庫／國民中小學辦理戶外教育實施原則</li> <li>●全國法規資料庫／汽車運輸業管理規則</li> <li>●168 交通安全入口網</li> <li>●熊平安／甲類大客車安全逃生資訊指引（108 年中文版）</li> <li>●衛生福利部中央健康保險署／急救和緊急狀況處理</li> </ul> |                              |