

健康與體育領域四上 1-1 教學設計

領域/科目	健體	設計者	四年級教學團隊
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 活動一行前準備		
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。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	總綱與領綱之核心素養
	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。 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ● 戶外教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 電子書及播放設備、素養評量單。 ● 教師準備：《甲類大客車安全逃生資訊指引》影片、簡易急救包（內含生理食鹽水、紗布等物品）。 		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道戶外教學前準備物品的原因。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 3. 能認識戶外教學必備物品的功能。 4. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 5. 能認識簡易急救包的內容物及功能。 6. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。 7. 能知道注意安全的重要性。 			

<p>2.滅火器使用口訣：拉、瞄、壓、掃。</p> <p>3.車窗擊破器使用方法：取下擊破器，敲擊車窗上標示的擊破點位置或四個角落，再將玻璃推落後逃出。</p> <p>4.一般大客車要設安全門和逃生口，提供車輛發生意外及翻覆後逃生使用。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1.要認真觀看大客車安全宣導影片，學習急難事故時的逃生方法，才能保障安全。</p> <p>2.戶外教學當天會實際演練逃生路線。</p> <p>(八)教師繼續播放電子書情境並提問。</p> <p>1.小吉回家後，準備了哪些戶外教學要帶的物品？</p> <p>(1)手帕：可以擦汗。</p> <p>(2)雨衣及雨傘：避免淋雨受寒。</p> <p>(3)帽子：防止晒傷。</p> <p>(4)筆和記事本：可以記錄戶外教學的足跡。</p> <p>(5)水壺：適時補充水分。</p> <p>2.為什麼要帶這些物品？</p> <p>3.師生共同歸納</p> <p>(1)戶外教學前整理要攜帶的物品，出發前一天要再確認一次。</p> <p>(2)穿著規定的服裝及適合走路的運動鞋。</p> <p>4.討論時間：小吉要帶鮮乳去戶外教學的想法恰當嗎？</p> <p>參考答案：不恰當，因為鮮乳容易變質，只能離開冰箱 30 分鐘。</p> <p>(九)教師指導學童閱讀戶外教學物品表，請學童把自己想帶的物品打√。</p> <p>1.請學童寫下其他需要帶的物品。</p> <p>2.請學童說一說，哪些物品需要帶？哪些是不需要的？為什麼？</p> <p>(十)師生共同歸納</p> <p>1.戶外教學的目的是在戶外學習並運用知識於生活中，所以認真準備用品，不帶不需要的東西才不會增加負擔。</p> <p>2.教師補充</p> <p>(1)個人藥品：容易暈車的學童，出發前吃暈車藥可以緩和身體不適的感覺。</p> <p>(2)簡易急救包裡有簡單的急救用品，像是生理食鹽水、剪刀、紗布等，可以處理簡單的外傷。</p> <p>(3)可以在家長同意下攜帶金錢，金額不可過多。</p> <p>(4)不攜帶貴重物品。</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能完成評量</p>
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●南一版健體四上教師手冊 ●教育部國民及學前教育署／戶外教育資源平臺 ●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 ●全國法規資料庫／國民中小學辦理戶外教育實施原則 ●全國法規資料庫／汽車運輸業管理規則 ●168 交通安全入口網 	

●熊平安／甲類大客車安全逃生資訊指引（108 年中文版）

●衛生福利部中央健康保險署／急救和緊急狀況處理