

# 健康與體育領域四上第三單元教案

領域/科目	健體	設計者	武景苡
實施年級	四上	節數	5/5
主題名稱	壹、健康元氣站		
單元名稱	珍愛你我他		

## 設計依據

學習重點	學習表現	<p><b>健體</b></p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p><b>國語</b></p> <p>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。</p> <p>1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p> <p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p><b>科技</b></p> <p>運 c-V-1 能使用資訊科技增進團隊合作效率</p> <p>運 p-IV-2 能利用資訊科技與他人進行有效的互動。</p> <p>運 a-IV-3 能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。</p> <p>運 a-V-3 能探索新興的資訊科技。</p> <p><b>綜合</b></p> <p>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。</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>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。</p>	總綱與綱之核心素養
	學習內容	<p><b>健體</b></p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	

**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

	<p><u>綜合</u></p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p><u>C2 人際關係與團隊合作</u></p> <p>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。</p>
<p>融入議題與其實質內涵</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性別平等教育</li> </ul> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生命教育</li> </ul> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
<p>與其他領域/科目目的連結</p>	<p>無</p>	
<p>教材來源</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 南一版健康與體育第七冊〔四上〕主題壹第三單元</li> </ul>	
<p>教學設備/資源</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電子書及播放設備。</li> <li>● 教師準備：簡報、平板、觸控筆。</li> </ul>	
<p><b>學習目標</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能藉由情境了解身體界線的定義。</li> <li>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。</li> </ol>		



<p>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。</p> <p><b>(2)第二階段:依分組進行討論</b></p> <p>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。</p> <p><b>(3)第三階段:各組推派一位學生上台分享</b></p> <p>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。</p> <p><b>(4)第四階段:學生回饋</b></p> <p>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。</p> <p>● <b>各組題目:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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?</li> <li>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？</li> <li>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。</li> <li>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...?</li> </ol> <p><b>(三)師生共同歸納：</b></p>	<p>過平板完成討論</p> <p>能參與討論，並專心聆聽別人的言論</p>
---	--

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。

#### (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

<p style="text-align: center;"><b>誠</b></p> <p><b>(3)台灣新生代甜點師黃偲，以甜點譜出自己的人生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小學五年級做了第一個烤布丁。</li> <li>• 18 歲休學創粉絲專頁開始了甜點創業路。</li> <li>• 20 歲不會法文仍到法國進修甜點 21 歲開店。</li> </ul> <p><b>(四)珍愛你我他宣示活動</b></p> <p>1.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。</p> <p>2.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)</p> <p><b>全課總結</b></p> <p>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。</p> <p>1.身體的紅綠燈哪一個敘述是錯的？ (3)</p> <p>(1)紅燈區--不能被碰的地方，包括老師、爸媽。</p> <p>(2)綠燈區--同學碰了我不會感到不舒服的地方。</p> <p>(3)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。</p> <p>(4)黃燈區--要經過我同意才可以碰。</p> <p>2.有哪些行為不是侵犯他人隱私權？ (1)</p> <p>(1)拍肩膀。</p> <p>(2)摸屁股。</p> <p>(3)掀裙子。</p> <p>(4)摸背。</p>	5	能完成評量
<p>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。</p> <p>1.身體的紅綠燈哪一個敘述是錯的？ (3)</p> <p>(1)紅燈區--不能被碰的地方，包括老師、爸媽。</p> <p>(2)綠燈區--同學碰了我不會感到不舒服的地方。</p> <p>(3)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。</p> <p>(4)黃燈區--要經過我同意才可以碰。</p> <p>2.有哪些行為不是侵犯他人隱私權？ (1)</p> <p>(1)拍肩膀。</p> <p>(2)摸屁股。</p> <p>(3)掀裙子。</p> <p>(4)摸背。</p>	10	能透過平板完成測驗

3.有人侵犯你的隱私權時，哪一個方式不適合？(2)

(1) 直接跟他說「我不喜歡你這麼做」。

(2) 怕他生氣不要說。

(3) 會告訴老師、爸爸媽媽。

(4) 勇於拒絕他，向他說不。

4.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。

5.哪一個不符合身體自主權敘述？(4)

(1)我有保護自己身體的義務。

(2)我有享受自己的身體去做事情的權利。

(3)我有管理自己的思考與行動的權利與義務。

(4)我不需要有管理自己思考與行動的義務。

6.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)

助，哪一個選項比較不合適？(4)

(1)學校師長或爸媽。

(2)學校輔導室的加菲貓信箱。

(3)警察。

(4)同學或好朋友。

7.玩遊戲時，安全、好玩最重要，和性別沒有關係。

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」