

# 健康與體育領域四上第三單元教案

領域/科目	健體	設計者	吳哲維
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	三、嗶嗶！別越界		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	總綱與領綱之核心素養  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	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-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</li> </ul>		
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〕主題壹第三單元		
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電子書及播放設備、素養評量單。</li> <li>●教師準備：布偶、性別平等宣導影片、骰子。</li> </ul>		
<b>學習目標</b>			
<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> <li>3. 能知道有哪些性別刻板印象的例子。</li> <li>4. 能知道自己的特質。</li> <li>5. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</li> <li>6. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。</li> <li>7. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。</li> <li>8. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</li> </ol>			

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
<p><b>【活動：我的身體我做主】</b></p> <p>(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？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 師生討論課本圖文情境並發表</p> <p>(1)一時之間不知所措，身體變得僵硬，不知道怎麼回應。</p> <p>(2)覺得緊張，身體會發抖。</p> <p>(3)以身體姿勢閃躲、迴避，移動位置。</p> <p>(4)直接用動作阻擋。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(二)教師歸納說明</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(三)學習如何解決問題：</p> <p>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。</p> <p>2. 當身體的好主人，我會這麼做：</p> <p>(1)大聲說不，喝止對方。</p> <p>(2)用動作拒絕。</p> <p>(3)其他：學童自由發表。</p> <p>3. 教師歸納說明</p> <p>(1)當有人未經我的同意隨意碰觸我，要大聲的要求他住手。</p> <p>(2)當對方聽了卻沒有停下來，我可以用最大的力氣推開他。</p> <p>(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。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 演練時間：防護自己身體，我會這樣做。</p> <p>(1)請學童寫下自己的做法。</p> <p>(2)請學童分組，與同學操作布偶演練情境。</p> <p>2. 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」。</p>	<p>5分</p> <p>20分</p> <p>15分</p>	<p>能認真觀察與思考並回答問題</p> <p>觀察大部分學童能參與討論與發表</p> <p>能清楚、適量的表達自己的身體界線</p> <p>演練簡易的人際溝通互動技能，表達自己的身體界線，學習捍衛身體自主權</p>

