

健體領域五上主題壹單元二教案

領域/科目		健康與體育		設計者	張淑英
實施年級		五上		教學時間	200分鐘
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		二、事故傷害知多少			
設計依據					
學習重點	學習表現	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		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	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。			
融入議題與其實質內涵		・安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		・南一版健康與體育五上主題壹單元二			
教學設備/資源		・教師準備：不同校園安全地圖範例、戶外休閒活動相關新聞、素養評量單。			
學習目標					
1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 3. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 4. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 5. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 6. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 7. 能設計校園安全地圖及安全須知。 8. 能制定改善危險行為的計畫。					

9. 能演練拒絕冒險行為的情境。
10. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機，並培養解決問題的能力。
11. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。
12. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：校園安全地圖探索】 一、重點：校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。 二、活動（建議節次：第一節） （一）認識「校園安全地圖」 1. 引導學童探索校園，發現校園死角並標記於校園地圖上，以激發其安全意識，並確切掌握校園的安全性。 2. 教師可在過程中解說每個危險角落或空間，提醒學童注意，避免不必要的傷害發生。 （二）教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下可能受傷的原因和預防的方法。 1. 校園裡常發生意外的地點 （1）走廊：轉角是視線死角，若在走廊奔跑，容易和轉角處的人對撞。 （2）教室：教室裡桌椅、櫃子多，容易碰撞到硬物銳角而受傷、瘀青。 （3）遊戲器材區：學童經常錯誤使用遊戲器材，造成受傷的情況。 （4）運動場：如跑步跌倒擦傷、打籃球手指挫傷等。 2. 我們都知道，若能加強環境安全教育和教育，能夠降低許多意外的發生。要預防這些校園裡的意外傷害，我們可以做哪些事？ （1）提供安全的環境與器材。 （2）事先熟悉學校環境。 （3）加強生活與安全教育。 （三）教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 1. 教師提問：「我們如何讓同學們清楚的知道校園裡有哪些地方存在危險？提醒大家來注意自己的安全呢？」 2. 學童自由回答，教師統整並帶入繪製校園安全地圖的概念。 3. 教師指導學童閱讀相關的資料，了解「校園安全地圖」繪製程序及方法。 4. 依校園平面圖將校園分成數個區域，各組就其分配區域進行調查。 （四）教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，訂定了許多安全須知。 1. 不過早到校或過晚離校，不獨自到校園偏僻角落。 2. 上下課、上廁所時與同學一起行動。 3. 切勿聽信陌生人的要求，遇陌生人搭訕、跟蹤或緊急狀況，應大聲求救吸引他人注意。 4. 過馬路時，應配合導護老師或志工的指揮，並走在行人穿越道上。 5. 在走廊上及樓梯輕聲慢步，勿奔跑嬉戲。 6. 不攀爬欄杆、扶手或校內植物，也不擅自到建築物頂樓。	10 15 5	能參與討論、發表 能參與討論、發表並完成評量 能參與討論、發表

7. 與同學之間的玩耍應避免身體的不當碰觸。 8. 使用校園遊戲器材應遵守使用方式。 9. 不在校內停車場逗留或嬉戲。 (五)教師引導學童分組討論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。 ～第一節結束/共5節～	10	能參與討論、發表並完成評量
【活動 2：危險大偵蒐】 一、重點：發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。 二、活動（建議節次：第二至三節） (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 1. 器材：兒童的手腳細小，容易伸入器材縫隙被卡住。另外兒童力氣小，不易控制器材活動範圍，容易被砸傷。 2. 服裝：應穿透氣、吸汗的衣服，並搭配合適的運動鞋，切勿穿涼鞋或拖鞋。 3. 身體狀況：運動時應評估身體狀況，出現不適的狀況時應休息。	10	能參與討論、發表
(二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與同學分享。 1. 運動場 (1)常見的危險：熱身不足，而造成骨骼、肌肉、肌腱或韌帶的傷害。 (2)運動傷害之處置：受傷部位不宜繼續活動，可冰敷減少肌肉抽筋，使疼痛減輕。 2. 交通 (1)常見的危險：沒有走行人穿越道、天橋或地下道而發生車禍。 (2)交通事故之處置：盡速設法脫離險境，防止事故擴大。 3. 游泳池 (1)常見的危險：在池邊追逐嬉戲或隨意跳水，造成跌傷或骨折。 (2)游泳池傷害之處置：應儘快移置安全處進行消毒並包紮。	10	能參與討論、發表
(三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1. 騎自行車 (1)選擇適當的騎乘路線，確實遵守交通規則及行車號誌，行進時靠右側或慢車道，轉彎時注意與大車的距離，遠離死角。 (2)視線不良的天候（下雨天、濃霧）騎車應特別注意路況。 (3)不與人競速、騎快、並排騎車，應保持適當的速度與距離，以縱隊方式前進，保持健康休閒的目的。 (4)變換車道前，注意後方來車，並以信號手勢告知其他駕駛人注意。 (5)適時補充水分，注意身體狀況，做好防晒，避免中暑或晒傷。 2. 登山活動 (1)事前制定登山計畫，確保了解登山路線。實際行走時，應注意路況，遠離危險邊坡。 (2)山區氣候變化快速，應攜帶足夠保暖及防水衣物、飲用水、乾糧、	40	能參與討論、發表

過夜裝備，並穿著登山鞋。 (3)避免單獨登山，應有嚮導帶領或體能相近的同伴同行，並準備具備定位及通訊功能的器材，如指北針及衛星電話。 (4)出發前確認氣象及山區狀況，若已發布警報，應取消活動。 (5)登山時應避免對山林動、植物的干擾或破壞。 3.野溪戲水 (1)臺灣河流湍急，遇到暴雨容易造成溪水暴漲，應避免到偏遠、沒有設置救生員的水域戲水。 (2)戲水時，若發現天氣驟變或溪水變色等現象，應立即離開溪邊，往高處避難。 (3)溪邊設有「禁止游泳」或「水深危險」等標示，就不可在此處戲水，因水域可能有未知的水流及地勢落差，容易導致溺水的悲劇。 (4)若到水庫下游戲水，要特別注意洩洪資訊。 (5)不隨意跳水，避免受傷。 (6)戲水時應穿著泳衣。 (7)遇到他人溺水情況時，應冷靜求救並尋找救生物品，不可貿然下水。 (四)師生共同歸納 1.依學童發生事故傷亡率，我們大概可知道學童最容易遭受的危險可區分為交通安全、水域安全、防墜安全、防災安全、食藥安全等五個面向。 2.無論是進行何種戶外休閒活動，都應準備急救包，以備不時之需。 3.意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。(答案僅供參考) ～第二至三節結束/共5節～ 【活動3：危機四伏的行為】 一、重點：能了解冒險行為可能造成的危險，並自我反省與修正，展現促進健康的行動。 二、活動（建議節次：第四節） (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 1.可能做出的冒險行為及其原因（原因僅供參考，教師可開放學童討論） (1)爬圍牆進入校園：不想走到大門。 (2)和同學比賽從高處跳下：錯誤的勇氣展現，想得到同學讚美。 (3)喝未知的混合飲料：對自行混合的飲料口味感到新奇。 (4)馬路上比賽騎腳踏車：想與同學比較騎車的速度及能力。	20	能參與討論、發表並完成評量
10	10	能參與討論、發表

(二)教師說明 1.從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (1)造成身體不適或受傷，嚴重的傷害可能導致死亡。 (2)影響他人安全。 (3)造成物品或財產的損失。 2.課本情境可能後果（僅供參考） (1)爬圍牆進入校園：可能會摔傷。 (2)和同學比賽從高處跳下：可能會摔傷或骨折。 (3)喝未知的混合飲料：可能會造成腸胃不適或中毒。 (4)馬路上比賽騎腳踏車：與車輛、行人擦撞受傷。 (三)教師歸納 1.學童常無法意識冒險行為中所蘊含的危險及可能帶來的負面影響，因此有時會依據自己的感受，而不考量正確安全性來做決定。 2.嘗試新鮮事物非壞事，適當且經過規劃、限制的「冒險」可以視為一種學習途徑，開放學童擁有自主決定的能力，同時幫助學童建立負責的心態，為自己的決定承擔責任，建立自信，也顯現師長對學童的信任。 3.利用同理心引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定策略，進而在生活中實踐。 (四)除了課本提供的情境，教師也可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 1.站在高處擦拭窗戶。 2.將樓梯扶手當作溜滑梯。 3.拿掃把當玩具打鬧。 4.翹兩腳椅。 5.走樓梯用跳的。 6.攀爬欄杆或圍牆。 7.在遊樂器材上推擠同學。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練一起向危險行為說不。 1.情境一：危險的遊戲提議。 2.情境二：騎腳踏車比快。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。 1.冒險行為改善大行動後，你們改變了哪些地方呢？（穿越馬路不用手機） 2.在改善的危險情境過程中，你有什麼感覺？（可以清楚看到交通標誌） 3.這次冒險行為改善大行動中，你發現了哪些避免危險的方法？（馬路上人車眾多，應專心行走） ～第四節結束/共 5 節～	10 15 5	能參與討論、發表 能與同學合作，參與情境演練的活動 能完成評量
---	------------------------------	--

【活動 4：促進安全大行動】

一、重點

(一)在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。

(二)了解事故和危險環境可能造成的傷害，並自我反省與修正，展現促進健康的行動。

二、活動（建議節次：第五節）

(一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。

1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。

(1)遵守手扶梯使用規則。

(2)不在危險水域戲水。

(3)不穿越馬路，注意來車。

(4)不隨便和陌生人攀談。

(5)不在室內奔跑、追逐。

2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。

(1)家具碰撞：即使是成人也難免撞到家具或被門夾傷。

(2)滑倒：年長者體力衰退、使力較困難，影響平衡感，且因骨骼變得脆弱，跌倒時的傷害力道更重。

(二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。

1. 簡易急救包內應準備無菌紗布、彈性繃帶等包紮用品。

2. 簡易止血法

(1)如果傷口不乾淨，應先使用生理食鹽水沖洗傷口。

(2) 用乾淨的布或無菌紗布覆蓋出血點（敷料的尺寸應大於傷口），並持續用雙手加壓，直到止血。

(3)如果加壓的過程中持續大量出血或無法有效止血，應盡快撥打 119，並遵從救護人員指示。

(三)運動傷害防護

1. 英國運動醫學雜誌於 2019 年提出急性運動傷害處理方式的新觀念

「PEACE and LOVE」，與過去最大不同之處在於不再強調受傷後需要冰敷（ICE）。

2. 冰敷的功能為減輕疼痛與抑制發炎，但同時也會影響傷處組織修復的時間長度。

3. PEACE and LOVE

(1)保護 (Protect): 加強受傷部位的保護, 避免二度傷害。但不需要保持完全休息的狀態, 應適度活動, 幫助傷口恢復。

(2)抬高受傷部位 (Elevation)：將受傷的部位抬高至高於心臟的位置，可以避免傷口腫脹。

(3) 避免消炎止痛藥物 (Avoid anti inflammatory modalities): 發炎是

身體修復傷口的過程，若服用消炎藥抑制，會影響傷口修復的速度。

5

能參與討論、發表

10

能參與實作活動

10

(4)壓迫 (Compression)：利用彈性繃帶等方式壓迫加壓受傷部位，避免傷處腫脹的情形更嚴重。 (5)衛教 (Education)：藉由正確的衛教資訊，在傷口復原的過程中適度、合理的進行保護及活動，幫助受傷部位達到最佳的恢復效果。 (6)負重 (Load)：受傷後，應給予受傷部位適當的負重，在無痛狀態下活動，能幫助傷口修復及功能重建。 (7)樂觀 (Optimism)：過程中保持樂觀的態度，減少壓力與負面情緒。 (8)有氧循環 (Vascularisation)：進行適度的有氧活動幫助血液循環，可以緩和傷口疼痛感並促進修復。 (9)運動 (Exercise)：受傷後，在傷口不會感到疼痛的前提下開始運動，可以幫助受傷部位功能的恢復。 (四)教師歸納：運動傷害防護是遠離運動傷害的重要工作，包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺 - 說出 3 個學校內最容易有事故傷害的地方。 - 完成下列表格，檢視自己是否有遵守校園安全規範，有做到請打菁。 (1)正確使用體育器材，使用完畢後放回原本指定位置。 (2)走廊行走靠邊走，不奔跑嬉戲、不趕時間。 (3)使用遊戲器材請遵守排隊秩序。 (4)嚴禁從攀爬器材最高處跳下及推擠、嬉戲。 (5)洗完手後，在洗手臺上把水滴乾。 - 說出 3 個校園生活中最容易發生的危險事故傷害。 - 完成戶外休閒活動安全宣言並找到 3 位同學簽署。 - 說出你如何勸導有冒險行為的同學。 - 冒險行為會造成什麼傷害？舉兩個例子說明。 - 說出 5 個自我保護的小技巧。 - 當運動扭到腳時該如何緊急處理？ - 突然受傷大量出血時該如何處理？ ～第五節結束/共 5 節～	15	能完成活力存摺
參考資料	• 南一版健體五上教師手冊 • 交通安全入口網／安全騎乘自行車教學指引手冊 • 教育部體育署校園防護資訊網／運動傷害防護教材	