

國小健體領域第一冊(一上)單元一 健康又安全

單元名稱		第 1 課 校園好健康	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	領域核心素養	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	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。		
	所融入之學習重點	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元一		
教學設備/資源		教師課前協同護理師安排學生參觀健康中心，事前提醒學生遵守參觀時的注意事項，例如：排隊、守秩序、不喧譁、不亂摸設備等等。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》認識師長 (一)教師提問：上小學了！你認識哪些學校的師長呢？他們可以幫你養成許多健康的好習慣呵！請學生說出自己認識的學校師長，及其負責的工作。 (二)教師補充說明校園中和健康生活相關的師長，及其負責的工作，因各校狀況不一致，舉例說明如下： 1. 衛生組長：負責各項環境及衛生教育工作，包含資源回收、衛生檢查、協助健康中心辦理健康檢查等等。 2. 導師：分配並指導學生進行清掃工作、觀察並輔導學生的生活常規與衛生習慣、巡視午間用餐情形等等。 3. 養師：午餐菜單設計與營養成分分析、製作食品採購規格、執行食材採購作業、督導午餐製備與供應等等。			10'	發表 (1)說明職業與性別無關。 (2)說明健康中心的設備與提供的服務。 評量原則 (1)能說出男女都可從事的職業，至少三項。 (2)能舉例健康中心的設備與提供的服務，至少三項。

(三)教師請學生思考：校園中每個人負責的工作和性別有關係嗎？引導學生覺察學校師長的分工不受性別的限制，校長可能是男性或女性；教師可能是男性或女性；護理師也可能是男性或女性。 (四)重點歸納：認識學校內的師長，覺察師長的工作內容不受性別限制。 《活動2》參觀健康中心 (一)教師提問：學校的健康中心是照顧學生的地方，健康中心的護理師能提供哪些服務呢？ (二)教師帶領學生參觀健康中心，參觀前提醒學生注意下列事項： 1. 禮貌的向護理師或愛心志工打招呼。 2. 沒有經過允許，不可以碰觸健康中心的物品。 3. 護理師講解時，要守秩序並安靜聆聽。 (三)參觀時，教師可協同護理師介紹健康中心的主要功能及相關的健康服務。教師引導學生了解學校健康中心的器材設施和服務。 1. 器材設施包含：觀察床、視力檢查器、身高體重計等等。 2. 服務包含：測量身高、體重、視力；照顧傷病的學生；學生健康資料檔案管理；口腔保健；健康諮詢；體重控制；視力不良、齲齒、頭蝨、寄生蟲等缺點矯治追蹤；傳染病防治；協助健康教學，以及辦理健康促進活動等等。 (四)教師引導學生討論：發生哪些狀況時，可以到健康中心請護理師幫忙？ (五)重點歸納：健康中心是學校裡照顧學生健康的重要場所。	30'	
教學提醒	1. 教師可提醒學生觀察學校師長的性別和所負責的工作，思考其性別是否與負責工作有關，以順利引導教學。 2. 認識健康中心的設備和護理師的工作，可與生活課程的參觀學校各處室活動搭配進行。	
網站資源	臺灣健康促進學校 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/	
關鍵字	學校, 健康中心, 健康	

單元名稱		第 2 課 危險！不能那樣玩	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	領域核心素養	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- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。		
	所融入之學習重點	2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，了解遊戲環境安全的重要性。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，了解遊戲環境安全的重要性。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師課前可先確認學校的遊戲場所是否安全、器材設施是否完善。 2. 教師準備不符合規定或破損的遊戲設施照片。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》我的遊戲基地 (一)教師提問：觀察看看，校園中哪些地方適合玩遊戲？ (二)學生分組上臺發表討論的結果，例如： 1. 操場：適合，因為操場空曠適合進行各種活動。 2. 遊戲場：適合，遊戲場是玩遊戲的場所。 3. 走廊：不適合，走廊是通行的地方，在走廊玩遊戲，容易影響行走的人。 4. 教室：不適合，因為教室是上課的地方，而且空間較狹窄，不適合玩遊戲。 (三)教師引導學生延伸思考：如果在不適合的地方玩遊戲，可能會發生什麼危險？ (四)重點歸納：要選擇正確的場所玩遊戲。			15'	發表 (1)說出適合玩遊戲的場所和不適合玩遊戲的場所。 (2)辨識安全遊戲場環境與設備。 評量原則 (1)能舉例說明適合玩遊戲的場所和不適合玩遊戲的場所，至少各一項。 (2)能依據課本第 11 頁圖片說出遊戲器材的問題。
《活動 2》檢視遊戲器材 (一)教師展示不符合規定或破損的遊戲設施照片或課本第 11 頁圖片，引導學生討論：有些地方雖然適合			25'	

玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，下面這些遊戲器材有什麼問題？ 1. 平衡木：木頭潮溼生青苔、木上有裂縫。 2. 攀爬架：鐵絲外露、繩索斷裂。 3. 秋千：支架歪斜。 4. 地面：地面不平、有裂縫。 (二)教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的遊戲器材，發現時你會怎麼做？ (三)教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。 (四)重點歸納：遊戲前檢查遊戲場環境或設備的安全性，避免進入危險環境，不使用破損的器材。 《活動3》危險來找碴 (一)教師展示課本第12~13頁，請學生思考：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同學用下面的方式和你玩，你會怎樣避免危險呢？ 1. 危險行為：從教室衝出來並在走廊追逐。勸戒的話：老師說走廊上不能奔跑嬉戲。 2. 危險行為：用力推在盪秋千的同學。勸戒的話：不要推她！她可能會跌下來受傷。 3. 危險行為：趴著溜滑梯、逆向爬上滑梯。勸戒的話：不要趴著滑，也不能從滑梯爬上去，這樣兩人都會受傷！ 4. 危險行為：玩水平吊梯時用腳夾住同學。勸戒的話：用腿夾住別人好危險，兩個人都可能掉下來，你們快點分開！ 5. 危險行為：站在蹺蹺板上。勸戒的話：不要站起來！蹺蹺板要坐著玩才安全！ 6. 危險行為：用力推坐彈簧搖搖樂的人。勸戒的話：讓她自己搖，請不要推她！ (二)教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ (三)教師提醒：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！ (四)重點歸納：不可以用錯誤或危險的方式使用遊戲器材。	40'	發表：辨識危險的遊戲行為，並說明避免危險的方法。 評量原則：能辨識課本第12~13頁的危險遊戲行為，並說明避免危險的方法。
教學提醒	1. 教師可帶領學生前往學校的遊戲場所，並依現場的器材設教學。若發現器材設施不安全，可聯繫負責修繕的人員，掌握遊戲場所的維護情形。 2. 若學校附近有公園，可帶領學生前往公園進行教學。	

網站資源	1. 給親子的「風險評估」練習——以新加坡遊戲空間為例 https://opinion.udn.com/opinion/story/11967/4176770 2. 衛生福利部社會及家庭署—兒童遊戲場安全工作指引手冊 https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=453&pid=4234
關鍵字	遊戲安全, 危險, 遊戲器材

單元名稱		第 3 課 就要這樣玩	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	領域核心素養	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- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。		
	所融入之學習重點	3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元一		
教學設備/資源		教師課前到學校附近的公園拍攝遊戲器材與告示牌上注意事項的照片。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》遊戲場停看聽 (一)教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？ (二)教師展示公園告示牌、警語照片或課本第 14~15 頁，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項，例如： 1. 家長陪同：12 歲以下須由家長陪同使用。 2. 年齡限制：限 2~12 歲兒童使用。 3. 貼有警告標示的設施： (1)單槓禁止倒吊。 (2)彈簧搖搖樂限重 20 公斤。 (3)沙坑中請勿玩水。 (三)若情況許可，教師可帶領學生到遊戲場，說明遊戲場告示牌的內容，提醒學生遊戲前要先看告示牌上的提醒與注意事項，降低發生危險的機會。 (四)教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。			40'	實作：遵守遊戲場告示牌的使用注意事項。 評量原則：到遊戲場時能先確認告示牌或警告標誌並確實遵守。

(五)重點歸納：每個遊戲場的相關規定可能不同，使用前仔細閱讀注意事項和警語才能確保安全。 《活動2》安全玩遊戲 (一)教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ (二)學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法： 1. 守秩序：玩遊戲器材一定要排隊。 2. 要用正確的方式玩遊戲器材，例如： (1)爬竿架：爬竿時以兩腿夾竿，手腳並用交互前進，一次往上爬一點，滑下時亦同，下滑速度不宜過快；一人爬一根，下來再換人上竿。 (2)攀爬架：攀爬時，左右手交替握好橫槓，雙腳一步一步向上攀爬，以一次向上一格的方式前進，下攀爬架時亦須一步一步向下爬；若擔心肌力不足，可找人在旁保護。 (3)彈簧搖搖樂：限乘一人，完全靜止時才可乘坐，坐好後以適當力量搖動。 (4)蹺蹺板：坐著玩、手抓穩、不站立。 (5)秋千：雙手緊握兩旁繩索，臀部坐在適當位置之後才開始擺盪，排隊的人須在擺盪區域外等待，避免被撞到受傷。 (6)滑梯：排隊等待前面的人離開滑道才能往下滑；溜滑梯時兩腿伸直，以坐姿往下滑；不可逆向爬上滑梯。 (三)重點歸納：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。	40'	1. 發表：說出遊戲器材的安全使用方式。 評量原則：能舉例說明各遊戲器材的安全使用方式，至少三項。 2. 總結性評量：完成課本第18~19頁「現學現用」。 評量原則 (1)能正確完成課本第18~19頁「現學現用」。 (2)現學現用答案：第19頁滑梯上推別人的男童；逆向爬上滑梯的男童；從秋千跳下的女童；秋千下的地板損壞；秋千的支架損壞；在沙坑中玩水的男童；在單槓上倒吊的男童；攀爬架損壞。
教學提醒	1. 本單元教學以無電力遊戲器材為主，不包含大型機械遊樂設施。 2. 若學校附近有公園，可帶領學生前往公園進行教學。 3. 本課內容呈列普遍遊戲場所的使用規範，但遊戲場所使用規範仍依各遊戲場而訂，例如：溼式沙坑，教師可視實際校園或公園遊戲環境調整教學內容。	
網站資源	衛生福利部社會及家庭署——兒童遊戲場安全工作指引手冊 https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=453&pid=4234	
關鍵字	遊戲安全, 公園, 遵守規則	