

單元名稱		第 1 課 上下學安全行	總節數	共 3 節，120 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。		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。			
	所融入之學習重點	2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。			
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。			
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元二			
教學設備/資源		1.教師準備學校所在社區的街景照片，以及行人穿越道、行人專用號誌、車輛圖示等道具引導學生演練穿越車道。 2.教師準備一頂全罩式或露臉式的合格安全帽，並請學生準備個人安全帽。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》行路安全要注意（一） （一）教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ （二）教師帶領學生閱讀課本第 22～23 頁，並提問： 1.如果闖紅燈可能會發生什麼事？ 2.如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？				10'	發表：說出走路上下學的安全注意事項。 評量原則：能說出走路上下學的安全注意事項，至少二項。

3.如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？ (三)教師歸納說明走路上下學的安全注意事項： 1.走路靠邊走。 2.紅燈停、綠燈行。 3.綠燈亮時，確認沒有來車才快速通過。 4.不在路上玩耍、逗留。 5.遵守導護老師或志工的指揮。 (四)教師可運用網路地圖的街景服務，例如：Google 地圖，或實際帶領學生觀察學校周圍道路環境，引導學生討論應注意的安全事項，並提醒容易發生危險的地方，尤其應強調「衝入道路中」的行為極端危險，絕不可為之。 (五)重點歸納：認識走路上下學的安全注意事項，養成注意安全的行為。 《活動 2》行路安全要注意 (二) (一)教師帶領學生閱讀課本第 24 頁，並提問：觀察下面的情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全？為什麼？ 1.有人走在人行道，有人走在車道。 2.穿越車道時，有人走在行人穿越道，有人穿越雙黃線。 (二)教師統整學生的回答，並說明： 1.行人應走人行道或騎樓（建築物一樓外的行人走廊），如果路上沒有人行道也沒有騎樓，應靠路邊並面向來車行走。 2.行人穿越車道時，應經由行人穿越道、人行地下道或人行天橋通過。 (三)教師展示學校所在社區的街景照片，引導學生判斷步行區域安全與否。 (四)教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人	30'	1.發表：判斷安全的步行區域。 評量原則：能在社區的街景照片中判斷安全的步行區域。 2.演練：練習安全穿越車道。 評量原則：能判斷行人專用號誌，穿越車道前、穿越車道時能轉頭確認車輛停下。
--	------------	--

嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護通行的安全。穿越車道時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ (五)教師統整學生的回答，並說明：看見小綠人亮，表示可以通行；上方數字是倒數的秒數，表示行人可以通行的時間；看見小紅人亮，要停下腳步等待，不可以穿越車道。 (六)教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數 5 秒，你會怎麼做呢？為什麼？ (七)教師統整學生的回答，並說明： 1.如果已經走在行人穿越道，須快步通過。 2.如果還沒開始穿越車道，須考慮剩餘的秒數是否足夠自己安全穿越車道。一般來說，當綠燈秒數為 10 秒以內時，等下一個綠燈再通過才安全。 (八)教師提醒：穿越車道前，須左看、右看、再左看，確認車輛停下再前進。穿越車道時，要持續左、右看，並注意轉彎車輛。 (九)教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。 (十)重點歸納：了解安全的步行區域，認識行人專用號誌，練習安全穿越車道。		
《活動 3》機車搭乘安全 (一)教師帶領學生閱讀課本第 28～29 頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？ (二)教師說明搭乘機車的安全注意事項： 1.戴好安全帽。 2.跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 (三)教師提醒：搭乘機車時，不能坐在或站在駕駛者前方，因為可能會影響騎士行車穩定性或遮蔽騎士視野，且若發生事故傷害或緊急煞車，騎士會往前	40'	1.發表：說出搭乘機車的安全注意事項。 評量原則：能舉例說明搭乘機車的安全注意事項。 2.實作：檢查個人的安全帽選用符合安全注意事項。 評量原則：能檢查個人的安全帽選用符合安全注意事項，完成課本第 30～31 頁。

傾，使前方搭乘者被擠壓於騎士與龍頭之間，造成嚴重傷害。 (四)教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第 30 頁打勾。 1.是全罩式安全帽或露臉式安全帽。 2.有認證標章。 3.適合頭部大小。 4.顏色明亮，容易被看到。 (五)教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第 31 頁打勾。 1.扣帶繫在下巴下方。 2.扣帶和下巴間有一根手指寬的空間。 3.扣帶扣好後，安全帽不會搖晃。 (六)教師提醒：請家人協助你選購適合的安全帽，並正確配戴與使用。 (七)重點歸納：遵守搭乘機車的安全事項。 《活動 4》汽車搭乘安全 (一)教師帶領學生閱讀課本第 32 ~ 33 頁，並提問： 1.搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？ 2.下車開車門時，有人特別注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ (二)教師說明搭乘汽車的安全注意事項： 1.繫好安全帶。 2.上下車開門時，注意後方來車。 3.除非下車的地方是單行道，否則一定要從右後方的車門上下車。 (三)教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做	40'	1.發表：說出搭乘汽車的安全注意事項。 評量原則：能舉例說明搭乘汽車的安全注意事項。 2.實作：檢查個人搭乘汽車時是否正確繫安全帶。 評量原則：能檢查個人搭乘汽車時是否正確繫安全帶，完成課本第 34 頁。 3.演練：練習安全開車門的方法。 評量原則：能正確做出安全開車門的方法。
---	------------	---

到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第 34 頁打勾。 1.拉起安全帶並扣好。 2.確認安全帶從肩膀斜向下方，通過胸前。 3.確認安全帶位於腰部。 4.安全帶應平整、不扭曲 (四)教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。 1.看看後方，確認後方有沒有人或車。 2.用離車門較遠的手拉車門開關。 3.擺頭查看，確認安全再推開車門。 (五)教師提醒：搭乘汽車時，應坐在後座。 (六)重點歸納：遵守搭乘汽車的安全事項。		
教學提醒	1.根據交通部《交通安全教育指引手冊》國小行人交通事故主要原因包含「穿越道路未注意左右來車」、「未依規定行走行人穿越道、人行地下道或人行天橋而穿越道路」、「未依標誌、標線、號誌或手勢指揮穿越道路」、「在道路上嬉戲或奔走不定」。教師宜針對以上交通事故原因，加強學生對危險行為的覺察能力，提升安全意識。 2.教師須強化低年級學生覺察道路的潛在危險能力，建議在真實或趨近真實的場域進行演練。 3.本課重點在指導搭乘機車、汽車的安全注意事項，教師可藉此宣導學校安全接送區的位置，請搭乘機車或汽車上下學的學生反省自己和家人在接送的過程中，是否做出可能發生危險的行為，並發表改進的方法。 4.兒童被規定僅能乘坐於汽車後座，主要原因在於前座的安全氣囊。安全氣囊針對成人設計，車輛遭受撞擊時會瞬間彈出，兒童骨骼發育尚未完全，一旦安全氣囊爆開，將會造成頭部、頸部和胸腔的嚴重傷害。 5.「遠手」意即離車門較遠的手。運用離車門較遠的手開車門時，不易將車門全部打開，而且開車門者的上半身會自然轉動，頭部和肩膀也會朝外，促使開車門者能注意看後方車輛。	
網站資源	1.交通安全入口網—《交通安全教案手冊（國小篇）》 https://168.motc.gov.tw/theme/teach_sch_2/post/2209071548113	

	2.影片：兒童交通事故與特性 https://www.youtube.com/watch?v=6dPw3LauPVA
關鍵字	交通安全,過馬路,上下學

單元名稱		第 2 課 保護自己	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。 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。
	學習內容	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。		
	所融入之學習重點	2.認識身體隱私與身體界線。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界線。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.了解如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.了解遇到危險情況時保護自己的方法。 7.了解遇到危險情況時口頭求助的訣竅。		

	8.演練遇到危險情況時求助的方法。		
教材來源	康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元二		
教學設備/資源	教師準備身體自主權相關影片或繪本。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
《活動 1》別人和我的身體碰觸 (一)教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？ (二)配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。能接受的碰觸（感覺喜歡、放心、安全）在□中畫○，不能接受的碰觸（感覺討厭、不安全、不舒服、噁心）打×。 (三)重點歸納：生活中免不了和別人發生身體接觸，不喜歡的碰觸可以表達拒絕。		15'	實作：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 評量原則：能辨別能接受與不能接受的碰觸，完成課本第 36～37 頁。
《活動 2》我的身體界線 (一)教師帶領學生閱讀課本第 38 頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。 (二)教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。 (三)教師提問：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼做呢？ (四)學生討論後，教師統整說明： 1.如果對方是不小心碰觸到你的隱私處，可以原諒他。 2.但如果沒有經過你的同意或不理會你的拒絕碰觸你的身體，應該大聲告訴他「我很不喜歡，請你不要再碰我」、「如果不停止，我就要告訴大人」，音量要夠大，讓周圍的人聽到。 (五)重點歸納：認識身體界線與隱私部位，拒絕不喜歡		15'	1.發表 (1)辨別身體界線和隱私處。 (2)說出如何拒絕不喜歡的身體碰觸。 評量原則 (1)能舉例說明身體界線和隱私處。 (2)能堅定拒絕不喜歡的身體碰觸。 2.實作：表達保護個人身體的立場。 評量原則：能堅定表達個人身體自主權，完成課本第 39 頁「身體好主人宣言」。

的身體碰觸。 《活動 3》尊重身體自主權 (一)教師帶領學生閱讀課本第 39 頁，請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰！ (二)重點歸納：身體是自己的，對不喜歡的碰觸應該立刻堅定的表達拒絕。 《活動 4》拒絕不舒服的碰觸 (一)教師帶領學生閱讀課本第 40 頁，並提問：如果你是<u>小玉</u>，你會怎麼做呢？會因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 (二)教師說明：每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。 (三)教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 1.擋：用手擋著保護身體。 2.推：推開對方。 3.說：大聲說不。 4.跑：趕快跑開並告訴家人。 (四)教師播放影片《春春的祕密》，並提問： 1.如果你是春春，你會怎麼做？ 2.如果有了難以開口的祕密，你可以和哪位信任的大人說呢？ (五)重點歸納：與人相處時要提高警覺，避免讓自己陷入危險的情況。 《活動 5》保護自己 (一)教師依課本第 42 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？請學生分組討論。	10' 40' 40'	演練：拒絕不能接受的碰觸。 評量原則：能採取適當的方式拒絕不能接受的碰觸。 1.發表：說明遇到危險情況時保護自己的方法。 評量原則：能說出遇到危
--	----------------------------------	--

(二)教師說明遇到危險情況時保護自己的方法： 1.立刻說不並趕快離開。 2.找大人幫忙，例如：警察、師長、愛心服務站人員等等。 3.撥打求助電話，例如：119、110、113。 (三)教師提醒學生出門時要和家人或朋友一起行動，不跟不認識的人走。 (四)師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。例如： 1.說出發生危險的地點。 2.說出自己遇到什麼危險。 3.說自己是誰，需要什麼幫助。 (五)請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅： 1.<u>小明</u>一個人走在小巷子，身後有個男子一直跟著他，而且越來越靠近…… 2.<u>小美</u>和大哥玩遊戲，大哥故意掀開她的裙子，要教她認識身體…… 3.<u>玲玲</u>一個人在公園玩，遇到一位阿姨要請她喝飲料，還說讓她親臉就給禮物。 (六)教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。 (七)重點歸納：對危險情境要提高警覺，危險發生時，應趕快離開並尋求協助。		險時保護自己的方法，至少二項。 2.演練：模擬求助時的言行。 評量原則：能模擬遇到危險時的求助行為。 3.總結性評量：完成課本第44～45頁「現學現用」。 評量原則 (1)能正確完成課本第44～45頁「現學現用」。 (2)現學現用答案： ①第44頁：離開；不接受。 ②第45頁：綠燈亮了再過行人穿越道；趕快離開，並把這件事告訴大人；請服務人員幫忙。
教學提醒	1.本節課透過碰觸感覺遊戲及討論活動，引導學生辨別安全與不安全的身體碰觸，並學習以明確的態度拒絕不舒服或不安全的碰觸，同時學會尊重他人的身體界線。 2.有些陌生人的碰觸為必要行為，例如：醫師看診，教師可在教學過程中提示，某些碰觸是必須的，不應以個人好惡定義是否能接受。	
網站資源	1.影片：小黑啤的身體紅綠燈 https://www.youtube.com/watch?v=ZAyK9YtS8io 2.影片：熱情的蹦蹦 https://www.youtube.com/watch?v=j_9XPJcgMMY 3.影片：春春的祕密 https://www.youtube.com/watch?v=vT4x3xQD89I	
關鍵字	身體界線,身體隱私,拒絕	