

健康與體育領域四上第一單元教案

領域/科目		健體		設計者	陳怡呈
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		健康元氣站			
單元名稱		安全生活小當家			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。			
融入議題與其實質內涵		●安全教育 安 E2 了解危機與安全。 ●戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。			
教材來源		●南一版健康與體育第七冊〔四上〕主題壹第一單元			
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。			
學習目標					
1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能了解居家環境安全的重要性。 3. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 4. 能在生活中應用居家環境安全的知識。					

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：居家安全有撇步】 一、重點 (一)能了解家同時是安全及容易發生危險的地方。 (二)能注意居家環境中的家具與電器使用的安全事項。 二、活動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論。 1.客廳有哪些容易發生危險的情況？ (1)桌腳尖銳、家具邊緣銳利。 (2)電線過長纏繞。 (3)櫃子傾斜。 (4)玩具散落。 (5)隨意放置尖銳物品或體積小的雜物。 2.教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ (1)桌腳尖銳、家具邊緣銳利：可能會割傷身體，或因跌倒碰撞而受傷。 (2)電線過長纏繞：可能會因為絆倒而受傷。 (3)櫃子傾斜：發生地震或櫃子傾倒時，可能壓傷人。 (4)玩具散落：走過時可能被絆倒，或被尖銳的玩具刺傷。 (5)隨意放置尖銳物品或體積小的雜物：可能造成誤食或刺傷。 3.討論時間：要怎麼做才能讓客廳成為安全的居家環境？ (1)桌角及家具銳利邊緣加防護墊。 (2)固定或隱藏過長的電線，不纏繞或綑綁。 (3)家具要使用固定器具，如L型金屬固定架、鏈條、固定墊片等，避免傾倒或滑動。 (4)玩具要收納好，避免家人踩到或踢到。 (5)尖銳用品及雜物收在專用收納盒或幼童拿不到的地方，如上鎖櫃。 4.說說看，你還有什麼讓客廳更安全的妙招？ 5.和家人一起檢視家中客廳是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。 (2)熱燙的鍋具放在桌沿。 (3)使用中的瓦斯爐無人看管。 (4)地上有油漬及水漬。	5 10 10 5 10	