臺南市 110 學年度健康促進績優學校評選

- 指標項目：三、素養導向健康教學
- 內容說明：3-1-4 國小高年級教師教學教案

1. 教學流程

<table>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>單元二　安全新生活
第 1 課　事故傷害放大鏡</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 2 節，80 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1b-Ⅲ-3　對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</td><td rowspan="2">領域核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="4">【生涯規劃教育】
涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。
2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。
3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元二</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">教室</td></tr>
<tr><td colspan="6">教學活動</td></tr>
<tr><td colspan="6">【活動一】安全大檢視 40’
㈠教師說明日常生活中潛藏許多危機，隨時都可能發生事故傷害。請學生觀察校園當中潛藏著哪些危機，可能導致事故傷害的發生。
㈡搭配課本第 38 頁，以在車道玩球、用掃除用具打鬧等情境為例帶領學生思考，並覺察事件發生的原因、當下的處理方式，以及預防方法。
㈢學生分組討論後，進行小組分享。
㈣教師總結校園中潛藏的危機及預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。
㈤搭配課本第 40 頁，請學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防和應變的方法。
㈥教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生一一檢視自己是否針對這些危機做到事先預防。
㈦請學生發表自己經歷過或看過的事故傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。
㈧重點歸納：事故傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。</td></tr>
</table>

【活動二】校園惡作劇 40’

㈠教師說明「校園惡作劇」也是潛藏的危機之一，可能導致事故傷害，造成自己與他人終生的遺憾。

㈡搭配課本第 42 頁，帶領學生運用問題解決技巧分析並解決課本案例，以了解相關的法律常識（詳見教師手冊第 60 頁參考資料）。

㈢教師請學生發表對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似事件發生。

㈣教師總結學生討論的內容，說明應尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。

㈤重點歸納：行動前先想清楚可能導致的後果，不要因一時覺得好玩而對他人惡作劇。

教學資源

1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。

2.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。

網站資源

1.交通安全入口網 http://168.motc.gov.tw/Default.aspx

2.交通安全入口網——兒童專區 https://168.motc.gov.tw/theme/child

3.交通安全入口網——行人專區 https://168.motc.gov.tw/theme/pedestrian

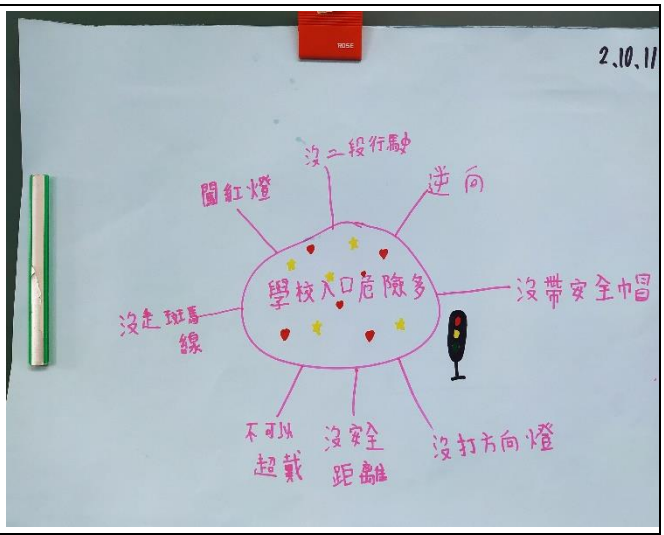
4.交通安全入口網——自行車專區 https://168.motc.gov.tw/theme/bike

5.影片：馬路這樣過，安全 READY GO！
https://www.youtube.com/watch?v=Nhcmc3W5P6M&t=206s

關鍵字

校園事故傷害,危險,安全行為,注意事項,校園惡作劇,同理心,尊重生命,問題解決

2.上課照片


2.10.11
學校入口危險多
沒二段行駛
闖紅燈
逆向
沒帶安全帽
沒走斑馬線
不可以超戴
沒安全距離
沒打方向燈

汽機車行經路口語訣 慢・看・停
慢
看
停

2.教學流程

<table>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>單元三　跑跳擲樂無窮
第 1 課　跑走好體能</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 2 節，80 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="3">學習重點</td><td rowspan="2">學習表現</td><td>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</td><td rowspan="3">領域核心素養</td><td colspan="2" rowspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.學會長距離跑走的方法。
2.了解長距離跑走應注意的事項。
3.完成 800 公尺跑走檢測。
4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">康軒健康與體育領域第十冊(5 下)單元三</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">學校操場或平坦空地</td></tr>
</table>

教學活動

【活動一】三人長距離跑走 20’

㈠教師事先測量距離，在場地中放置標的物，標示第一次慢跑區、第一次緩步走區、第二次慢跑區、第二次緩步走區、第三次慢跑區。

㈡教師將全班分為 3 人一組，各組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。

㈢教師說明出發前各組可以透過討論，決定活動進行時採取的隊形（前後排列或左右並排）；並且應先做暖身活動；長距離跑走時，組員之間要互相鼓勵，一起完成練習並抵達終點。

㈣教師宜提醒學生，慢跑時應維持一定的速度，避免忽快忽慢，且應注意呼吸的調整，如需補充水分，宜在走的路程中進行。在跑和走的時候，若身體不適，應即刻向同學或教師尋求協助。

㈤教師也可視學生的體能狀況，適時調整跑、走的距離，例如：慢跑 400 公尺、緩步走 50 公尺，接著跑 350 公尺抵達終點。

㈥重點歸納：分組練習完成 800 公尺跑走。

【活動二】互動你我他 20’

㈠教師引導學生思考「增進人我互動的表現與方法」，並以【活動一】三人長距離跑走作為討論的依據，透過討論的過程，讓學生體認團體互助的精神。

㈡教師說明進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。

㈢師生共同歸納「增進人我互動的表現與方法」，並說明進行活動時若能彼此關心和體諒、保持良好的溝通，就能有效增進團體之間的互動，例如：慢跑前，互相關心彼此的暖身運動是否充分？是否已做好耐力跑的準備？慢跑時的速度該怎樣維持？慢跑時要採用前後排列跑還是左右並排跑的隊形？

㈣重點歸納：進行體育活動時，透過小組成員的互動增進人際關係的發展。

【活動三】800 公尺跑走檢測 40’

㈠教師於課前指導學生做好「800 公尺跑走檢測」的準備，包括：睡眠、飲食、服裝等方面。

㈡教師說明跑走檢測的小叮嚀：

1. 檢測前，確實做好暖身活動，並補充適量的水分。
2. 檢測時，應穿著運動服裝和運動鞋，並盡力以跑步完成檢測，如果中途無法持續跑步，則可以走路代替。
3. 跑步時頭稍微抬起，不要低著頭跑，以免重心不穩。
4. 以鼻子吸氣、嘴巴吐氣，配合「一吸一吐」或「兩吸一吐」的節奏調整呼吸。
5. 完成全程後，不宜馬上喝冰水或進冷氣房，應先在室外緩慢步行，以舒緩肌肉和呼吸。
6. 如果檢測時身體不適無法繼續，應立即告訴老師並停止測驗。

㈢教師將全班分成 3～4 組，進行檢測時，教師宜提醒其他同學在旁觀摩，並為接受檢測的同學加油打氣。

㈣檢測完畢後，由教師登錄測驗成績，課後再帶領學生依據「教育部 體育署體適能網站」的測驗常模，了解自己的成績表現。

㈤重點歸納：實施心肺適能測驗，並於課後評估自己的體適能水準。

教學資源

教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。

網站資源

1. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/
2. 教育部體育署體適能網站 https://www.fitness.org.tw/

關鍵字

長距離跑走,緩步走,慢跑,呼吸節奏,團體活動,互動,800 公尺,暖身

2. 上課照片