

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	一		總節數	共 5 節，200 分鐘
單元名稱	單元二 快樂上下學 2-1 安全紅綠燈			
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。	核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		
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	安全教育。		
教材來源	翰林一上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 認識行走安全。 2. 認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 3. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 4. 了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第 60~69 頁 活動一、探討車禍事件 ■學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。 ■教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？ ■教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。			15 分	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。
活動二、討論上、下學途中的危險情境 ■配合課本頁面，教師提問並引導學生作答： 下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。 1. (紅) 搶快，闖紅燈。 2. (紅) 和朋友嬉戲追逐、衝出巷子。 3. (紅) 看到認識的人在對面，突然衝入馬路。 4. (綠) 遵守交通規則。 ■教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防				

<p>呢？</p> <p>■教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。</p> <p>活動三、探討走路上、下學的安全注意事項</p> <p>■配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿越馬路要走行人穿越道或天橋。 2. 專心走在人行道，不在路上玩耍。 3. 聽從警察或導護老師的指揮。 <p>活動四、演練行人安全過馬路步驟</p> <p>■教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 停：停下來，別急著過馬路。 2. 看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。 3. 轉：轉頭左右看，等車停住。 4. 動：動身快步過馬路。 <p>■進行分組演練。</p> <p>■教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。</p>	<p>20 分</p> <p>20 分</p>	<p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p>
<p>活動五、探討搭乘交通工具的安全注意事項</p> <p>■教師調查學生的上、下學方式。</p> <p>■教師提問並引導學生思考：搭乘機車或汽車上、下學時，要注意哪些事情呢？</p> <p>★乘坐機車時，一定要戴安全帽，並坐穩、抱緊騎乘者。</p> <p>★乘坐汽車時，要繫好安全帶；車輛未停妥前，勿開車門；打開車門前，要確認後方無來車。</p> <p>■教師請學生思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？</p> <p>★上、下公車排隊守秩序。</p> <p>★等車子停好後再上、下車。</p> <p>★在座位上坐好或握緊扶手。</p> <p>■教師說明：搭乘公車除了注意安全之外，還要避免高聲談笑，以免影響別人。</p> <p>■教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。</p> <p>活動六、發表預防迷路的方法</p> <p>■詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。</p> <p>■請學生自由發表預防迷路的方法。</p> <p>■教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊</p>	<p>40 分</p> <p>20 分</p>	<p>1. 發表：能說出乘坐汽、機車與公車應注意的安全事項。</p> <p>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p> <p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 觀察：</p>

<p>急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等)，並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。</p> <p>■教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。</p> <p>活動七、演練迷路時的處理方法</p> <p>■請學生發表迷路的經驗。</p> <p>師生共同討論迷路時的處理方法，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。 2. 留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。 3. 打電話給父母或親友，並描述所在的地點。 4. 特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話 110。 <p>■請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。</p> <p>■教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。</p>	20 分	能正確演練迷路或落單時的處理方法。
<p>活動八、討論上下學途中可能遇到的危險情境</p> <p>■請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠近，以免發生危險。 2. 車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。 3. 被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。 <p>■教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。</p>	20 分	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。
<p>活動九、演練迷路時的處理方法</p> <p>■配合課本頁面，教師說明三種不同情境：</p> <p>★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。</p> <p>★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。</p> <p>★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。</p> <p>■請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。</p> <p>■教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談、不隨便接受陌生人的邀約與物品，以保護自己的安全。</p>	20 分	

我會安全全身過馬路

(配合第2單元活動1)



安安和弟弟放學後準備回家，他們在路上看到了一些情景，請你告訴他們哪些是安全的行為，帶著他們走出迷宮，一起找到回家的路吧！

看到同學在對面，直接穿越馬路去打招呼。

黃燈時，搶快過馬路。

黃燈時，直接穿越馬路。

過馬路時走天桥或人行馬路。

專心走在人行道上，不要玩耍。

綠燈時，先停下來，左看右看，再看馬路。

綠燈亮了，直接衝過馬路。

和同學在路邊追逐。

禁止通行

道路施工



年 班 號 姓名： 家長簽章：

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	二		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	單元三 拒絕菸酒 3-1 喝酒壞處多			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。	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-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。		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。
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點	交通安全		
教材來源	翰林二上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第 88~91 頁 活動一、討論喝酒的壞處 ■教師配合課本第 58 頁，說明喝酒的壞處，包括： 1. 喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。 2. 喝酒會傷害腦部細胞。 活動二、醉不上道 ■教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。 ■配合課本第 59 頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計			10 分 10 分	1. 發表：能說出飲酒的危害。 2. 觀察：能勸告長輩酒後不開車。

<p>程車代步等安全方式返家。</p> <p>■教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p> <p>活動三、發表對飲酒的看法</p> <p>■教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。</p> <p>■學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。</p>	10 分	1. 發表： 能說出飲酒的危害。
<p>■教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p> <p>活動四、勸告親友勿飲酒</p> <p>■配合課本第 60、61 頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。</p> <p>■教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。</p> <p>■請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。</p>	10 分	

我會勇敢說

(配合第3單元活動1、2)

小朋友，當你看到有人在不適當的環境下吸菸或喝酒後有不適當的行為時，你會怎麼做呢？請根據下面的情境，選出正確的做法。

◎情境一：媽媽的好朋友王阿姨到家裡做客，王阿姨一邊吸菸一邊和媽媽聊天。

★我會這麼做：

- 請阿姨不要吸菸。
- 阿姨是媽媽的好朋友，所以沒關係。



◎情境二：爸爸帶我去喝喜酒，爸爸喝了很多酒，但爸爸卻說要開車回家。

★我會這麼做：

- 同意他，並告訴爸爸要小心開車。
- 跟爸爸說搭計程車回家比較安全。



◎情境三：看到有一位不認識的大哥哥，正在禁菸的電梯裡吸菸。

★我會這麼做：

- 有禮貌的向他說這裡不能吸菸。
- 因為他是陌生人，所以不用說。



年 班 號 姓名：

家長簽章：

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	三	總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元二 安全小達人 2-2 交通安全我最行			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。		
議題融入	實質內涵	安全教育		
	所融入之學習重點	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。		
教材來源	翰林三上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3. 身體力行穿越道路的自我保護技能。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節 安全防護小撇步 ● 教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？ ● 教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 ● 請學生從客廳、廚房、浴室和廁所等地點去思考， ● 分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。 ● 教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？ ● 情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。			40 分	問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 發表：能提出穿越道路的安全注意事

<ul style="list-style-type: none"> ● 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (×) 停放車輛的地方。 (○) 沒有障礙物的地方。 ● 請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？ ● 情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越道路。 ● 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (×) 綠燈後直接過馬路。 (○) 綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。 ● 請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？ ● 情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號準備轉換或是轉彎時會更加注意。 ● 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○) 舉手過馬路。 (×) 放下雙手過馬路。 ● 請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？ ● 情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安全。 ● 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○) 穿著顏色明亮的衣物。 (×) 穿著深色的衣物。 ● 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？ 		<p>項。</p> <p>實作：能標示出內輪差及安全區域。實作：能身體力行穿越道路的正确方法。</p>
<p>第二節 認識內輪差</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？ ● 配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。 ● 教師說明內輪差的意義及其潛在危險。 ● 教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？ 	25 分	
<p>找出安全區域</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 配合課文活動設計，引導學生用彩色筆標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅 	15 分	

色)。

- 分組討論：等待過馬路時，應該要站在哪裡才安全？為什麼？引導學生用彩色筆標示「安全區域」（綠色），也就是最內側的位置。
- 教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。

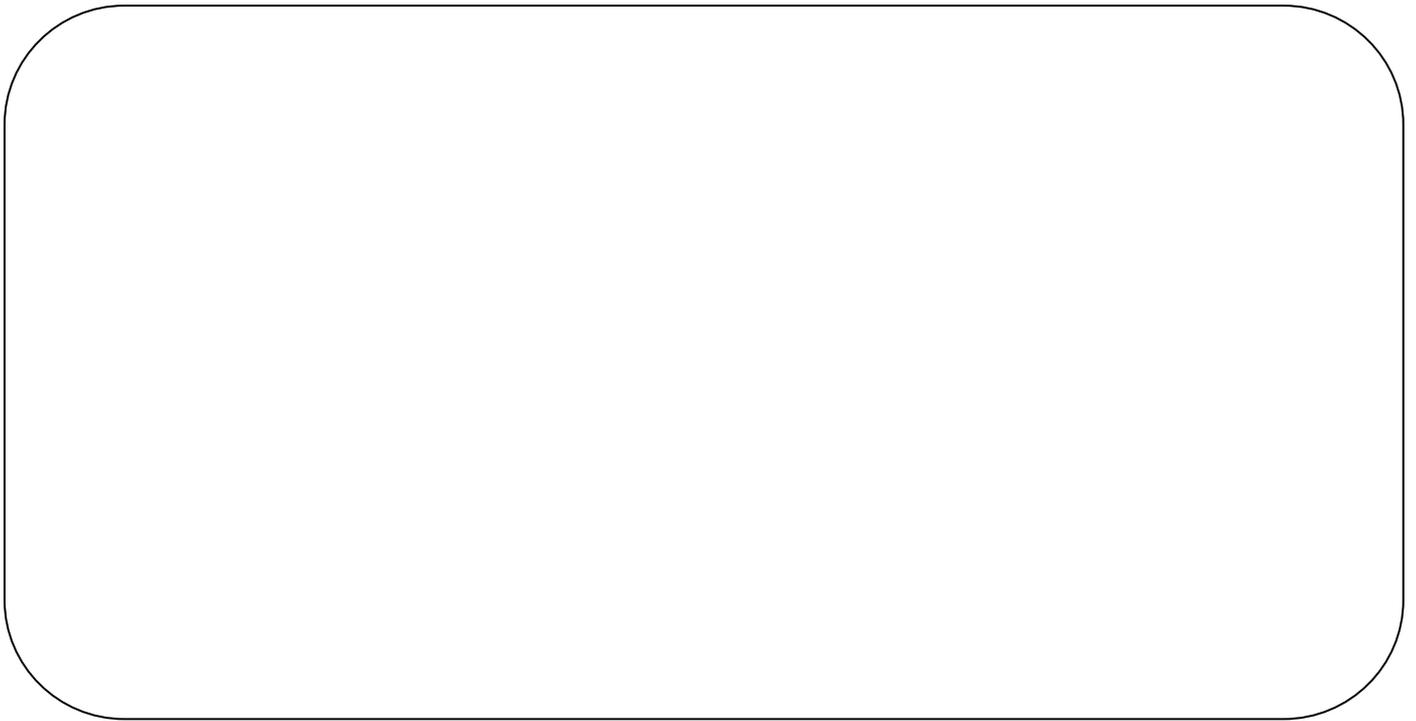
安全小偵探

(配合第 2 單元 活動 1)

小朋友，請拍攝或畫圖一張居家附近危險路口照片或畫面，在下面框框貼上照片或畫出來。

1. 拍攝或畫圖區域：_____

2. 照片黏貼或畫圖處：



3. 請檢視你拍攝或畫圖的畫面，將其中容易造成意外傷害的地方圈起來，並請說明這些地方出了什麼問題？

4. 你覺得可以如何改善呢？請寫下建議：

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	四		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	單元三 克癮防衛隊 3-2 癮力效應			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	核心素養	健體-E-A3 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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Ba-II-2 吸菸、喝酒、檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。		
議題融入	實質內涵	人權教育 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 家庭教育 家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林四上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。				

3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。
4. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。
5. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>✚ 第一節課 閱讀及討論檳榔議題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。 ● 教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。 ● 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？ ● 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？學生自由發表。 ● 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？學生自由發表。 ● 《教師播放檳榔的危害——小華的一天》並根據影片內容提問。 ● 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 ● 教師請學生朗讀課文內容。 ● 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 1 小偉的父母為什麼吵架？ 2 小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ 3 如果你是小偉，會對爸爸說什麼？ ● 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。 ● 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 ● 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？ ● 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。 	20分	發表:為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 問答:檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 發表:故事內容問題討論。
<p>✚ 進行檳榔防制專題報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 ● 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 	20分	專題報告:針對檳榔議題進行分組報告。

<ul style="list-style-type: none"> ● 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 ● 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？學生自由發表。 ● 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 ● 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。 ● 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。 		小書製作：戒檳衛教單張。
<p>✚ 第二節課 介紹飲酒文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？學生自由發表。 ● 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。 ● 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？ 	10分	問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？ 問答：酒醉的人會有那些行為表現？
<p>✚ 討論酗酒行為</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師播放《喝酒壞處多》影片。 ● 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？ ● 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？ ● 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。 	10分	
<p>✚ 分析酒品廣告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？ ● 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。 ● 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿18歲是不能飲酒的。 	10分	廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？
<p>✚ 了解飲酒危害</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師播放影片《從未想過自己會酒癮？！酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。 ● 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？ ● 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？ ● 教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。 	10分	

<p>✚ 第三節課 防止酒後駕車</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師分享酒後肇事的相關新聞。 ● 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？ ● 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數與死亡人數，以及酒駕肇事的刑責。 ● 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？ ● 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。 ● 同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。 ● 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。 	10分	發表：酒後駕車會有什麼危害？ 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。
<p>✚ 拒絕技巧練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？ ● 有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？學生自由發表。 ● 教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？學生自由發表。 ● 教師提問：如果遇到課本的情境該如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？ ● 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 ● 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片， ● 說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 ● 同學分組討論及演練： <ol style="list-style-type: none"> 1 設定一個邀約情境及角色扮演。 2 討論使用何種戰術來拒絕。 3 小組演示拒絕技巧。 ● 老師及各組同學意見交流。 	20分	角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。
<p>✚ 克癮武力分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 ● 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。 	5分	自評：依照能力向度自評分數。 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。
<p>✚ 建立克癮防護罩</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。 ● 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為 	5分	

<p>了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。</p> <p>● 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。</p>		
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p>		
<p>附錄：</p> <p>列出與此示案有關之補充說明。</p>		

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 2 節，80 分鐘
單元名稱	七 安全行、平安動 7-1 行的安全			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。	核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
	學習內容	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。		
議題融入	實質內涵	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		
	所融入之學習重點			
教材來源	翰林五上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 了解交通事故傷害的原因與預防方法。 2. 知道行走的安全注意事項。 3. 能遵守交通規則。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、探討交通事故的原因與預防方法 ■ 教師說明交通事故是學生事故傷害首要的死亡原因，往往只是因為一時搶快或疏忽，就造成嚴重的傷害。 ■ 各組輪流上臺報告交通事故發生的原因、結果與預防方法。 ■ 師生共同討論課本上的情境圖，了解如何為自己的生命安全做出正確的決定。 ■ 教師提醒學生重視行的安全，並確實遵守交通規則。			20 分	1. 發表：能說出交通事故的發生原因與預防方法。
活動二、發表行人易違反的交通規則 ■ 教師說明遵守交通規則是維持交通秩序、減少事故傷害的不二法門，大家若能擁有「交通安全由我做起」的觀念，就能維護一個順暢安全的交通環境。 ■ 教師詢問學生根據平時上、下學的觀察，行人容易違反哪些交通規則？有什麼改進的方法呢？			20 分	2. 觀察：能正確表現行走時應遵守的規則。

防災一把罩

(配合第7單元活動3)

日常生活總有許多突發狀況，當它發生時，你知道要如何處理嗎？
現在就來考考你，如果你遇到下列狀況，你要如何處理呢？

全家出遊時，看到前方的車輛跟旁邊的摩托車發生擦撞，
機車騎士似乎受傷了，坐在地上無法站起來。

我的處理方式：

放學途中看到一個蒙面騎士，騎著摩托車把路旁婦人的皮
包搶走，然後迅速逃離現場。

我的處理方式：

在學校裡看見高年級同學欺負較低年級的學弟。

我的處理方式：

鄰居家一連好幾天傳來吵架聲，還有毆打小孩和摔東西的
聲音。

我的處理方式：



年 班 號

姓名：

家長簽章：

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	七 安全行、平安動 7-2 乘車安全			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。	核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
	學習內容	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。		
議題融入	實質內涵	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林五上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 學會安全乘坐機車的方法。 2. 養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、討論騎乘機車戴安全帽的重要性 ■ 教師詢問學生乘坐機車是否會戴安全帽，以及配戴的原因。 ■ 教師強調「流汗總比流血好」，為了生命安全，騎、乘機車時均應戴安全帽。 ■ 教師取出安全帽示範、說明選購及配戴安全帽的方法。合格的安全帽會貼有檢驗合格標籤。配戴時，安全帽應穩固戴在頭上，不致上下左右晃動，且不可遮蔽視線，扣緊後，帽帶與下巴之間隙約一指寬。 ■ 請學生演練正確戴安全帽的方法。 ■ 教師提醒學生，為了生命安全，應養成騎機車戴安全帽的習慣。乘坐機車時應採跨坐方式，雙手抱牢前座的駕駛者。			20 分	1. 問答：能說出乘坐機車及汽車的安全注意事項。 2. 實作：能正確配戴安全帽。
活動二、討論乘坐汽車的注意事項 ■ 師生共同討論乘坐汽車時應注意的安全事項，例如：頭手勿伸出車			20 分	

<p>外、開門時需注意後方有無來車等。</p> <p>■ 教師說明：政府推動後座繫安全帶，是因為發現後座未繫安全帶的死傷率較前座乘客高出五倍，發生意外時還會對前座產生猛烈碰撞力，增加前座乘客死亡率。</p> <p>■ 教師提醒學生乘坐汽車時，無論是前後座乘客均應繫好安全帶，否則駕駛人會被處以罰鍰。</p> <p>■ 教師講解正確繫安全帶的方法。</p> <p>★ 安全帶不可扭曲或反轉，鬆緊適宜。</p> <p>★ 腰部安全帶置於腰部以下。肩部安全帶固定位置則依個人調整，置於手臂上端以上，同時應避免安全帶勒住頸部。</p> <p>★ 4~12歲兒童如果會被安全帶勒到頸部，就應坐學童用座椅。</p> <p>■ 請學生課後觀察家人或親友的乘車行為並記錄下來，一週後分享觀察結果及感想。</p>		<p>3. 自評： 乘坐汽車時會繫上安全帶。</p>
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p><u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>■ 中華民國交通部 http://www.motc.gov.tw/</p> <p>■ 交通安全入口網 http://168.motc.gov.tw/</p> <p>■ 內政部警政署兒童版 http://www.npa.gov.tw/kids/</p>		
<p>附錄：</p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	六		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	六 健康焦點新聞 6-1 遠離酒害			
設計依據				
學習重點	學習表現	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題
	學習內容	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		
議題融入	實質內涵	家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。		
	所融入之學習重點	交通安全		
教材來源	翰林六上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 ■ 教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？ ■ 教師說明酒精對人體的影響包括： ★ 降低大腦的判斷力，令飲酒的人高估自己的能力，導致危險駕駛及其他不智之舉。當酒精濃度為每100毫升血液含30毫克酒精時，發生交通意外的機率也大為增加。 ★ 長期飲酒過量會傷害腦、肝、胃等器官，造成智力衰退，還可能導致口齒不清、大小便失禁、血壓及體溫下降，甚至昏迷、呼吸停止而死亡。			20 分	1. 問答： 能說出酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 發表： 能舉例說

<p>■配合課本第96頁，教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。</p> <p>活動二、演練拒絕飲酒邀約的技能</p> <p>■教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？</p> <p>■配合課本第97頁勸酒的情境，由學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。</p> <p>■請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。</p> <p>■教師進行講評並給予鼓勵。</p>	20分	<p>出酒駕的嚴重後果。</p> <p>3. 演練：能表現拒絕飲酒邀約的技巧。</p>
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>■衛生福利部國民健康署健康九九網站——酒癮防治手冊 http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=29491</p> <p>■交通安全入口網——防制酒駕宣導專區http://168.motc.gov.tw/道安訊息/交通新聞/防制酒駕宣導專區</p>		

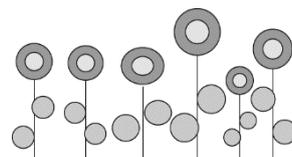
檢壓·減壓

(配合第六單元 活動3)

現在的社會愈來愈忙碌，人們的壓力愈來愈大，你也承受壓力了嗎？讓我們來檢測自己的壓力指數吧！想一想，在過去的一個月裡，自己有沒有出現下列的症狀呢（是以前沒有的）？

◎請將符合的項目打√：

- () 眼睛和身體比以前更容易覺得疲勞（沒有特別原因）。
- () 胃口不好或是消化不良，老覺得腸胃怪怪的。
- () 很難入睡，或者總是睡不好，睡醒之後還是覺得很累。
- () 有時會突然覺得喘不過氣，好像缺氧一樣。
- () 手腳冰冷或是容易出汗。
- () 很容易為了一點小事就發脾氣，心裡常覺得焦慮煩躁。
- () 對任何事情都提不起勁，注意力也無法集中。
- () 舌頭經常有白色的舌苔。
- () 常做夢。
- () 不太想與別人說話或見面。



如果你勾選的項目超過五種以上，你就應該要注意一下最近自己是不是壓力過大，或是有什麼因素造成身體出現這樣的症狀。

■最近讓我感覺壓力大的事情是：

■有什麼辦法可以解決？



年 班 號 姓名：

家長簽章：