

108 學年度五年級家庭教育課程：健體領域-第二單元安全新生活

第四單元做自己愛自己

教學 期程	能力指標(含重大議 題)	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評 量 方 式	備 註
第八 週 10/13 — 10/19	<p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p>	<p>二、安全新生活</p> <p>2.平安去郊遊</p> <p>【活動一】我是偵探家</p> <p>1.教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，帶領學生閱讀新聞案例，並進行分析。</p> <p>2.教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素或其他因素導致事故傷害的發生。</p> <p>3.歸納影響安全的因素包羅萬象，時時小心並自保才是上策。</p> <p>【活動二】遊覽車安全</p> <p>1.教師說明遊覽車的逃生設施：(1)安全門。(2)車窗擊破器與擊破點。(3)滅火器。</p> <p>2.教師複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否都有這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。</p> <p>3.歸納遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。</p> <p>3.家庭休閒活動日</p> <p>【活動一】家庭休閒活動計畫</p> <p>1.教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，地點選擇的相關經驗。</p> <p>2.搭配課本說明在家庭休閒活動的選擇上應考量的原則。</p> <p>3.搭配課本引導學生了解如何規畫與家人的休閒活動，依序考量：(1)考慮。(2)決定。(3)規畫。(4)準備。</p> <p>4.教師請學生嘗試實際規畫一項家庭休閒活動計畫。依個人的家庭狀況考慮影響因素，說明事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。</p> <p>【活動二】鐵馬停看聽</p> <p>1.教師請學生分享騎腳踏車的經驗，引導學生思考在租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全標準配備。</p> <p>2.教導學生在騎乘腳踏車前應檢查，(1)座墊是否牢固？高度是否合適？(2)煞車把手狀況是否良好？煞</p>	3	<p>康軒版教科書第二單元「安全新生活」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.具體實踐</p> <p>3.提問回答</p>	

		<p>車夾片是否雙邊同時作用？(3)車把手是否保持平直？(4)踏板是否運轉順暢、不會側滑？(5)前後車燈亮度是否清楚可辨識？</p> <p>3.教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身安全。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十 二週 11/10 — 11/16</p>	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>四、做自己 愛自己</p> <p>1.獨特的自己</p> <p>【活動一】喜歡自己</p> <p>1.教師引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？(1)身高、體重增加。(2)出現第二性徵。(3)能力增強。</p> <p>2.教師說明隨年齡增長，身體外觀也跟著改變，但長相不一定會有很大的變化。</p> <p>3.學生描述自己的外貌並思考帶給自己哪些喜悅或困擾？寫在紙條上投入紙筒中。</p> <p>4.教師抽出 5~8 張紙條內容帶領全班討論與澄清。</p> <p>5.教師說明每個人的外表都是與生俱來獨一無二。應學習接納、喜歡自己，不一味的羨慕他人、否定自己。</p> <p>【活動二】成長的喜悅</p> <p>1.教師說明成長的過程中，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同角度看待自己，成長的空間也會更寬廣。</p> <p>2.學生自由發表和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？</p> <p>3.教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。</p> <p>【活動三】另一種美</p> <p>1.教師說明學習欣賞自己，就可肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。</p> <p>2.師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並說明高自我價值感者的特色。</p> <p>3.師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。</p> <p>【活動四】聽聽別人怎麼說</p> <p>1.教師說明在團體中坦誠相待，傾聽對方的想法，適時給予回饋，可讓情緒得到抒發，更可透過經驗交流，擴大生活視野，肯定自我價值。</p> <p>2.學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。</p> <p>3.教師統整傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。</p> <p>【活動五】盡力試試看</p> <p>1.教師發下「我的行動計畫」學習單。</p> <p>2.請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？克服這些缺點，生活上可能有什麼不同？</p> <p>3.2 人一組互相討論並針對所要改進的缺點舉出對策。</p>	<p>康軒版教科書第四單元「做自己愛自己」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p> <p>3</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.具體實踐</p>
--	---	--	---	---

		4.鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。				
--	--	---------------------	--	--	--	--

<p>第十 三週 11/17 — 11/23</p>	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>四、做自己 愛自己</p> <p>2.珍愛自己</p> <p>【活動一】認識成癮物質（一）</p> <p>1.將「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」貼於黑板，請學生猜各標誌代表意義。</p> <p>2.教師說明成癮物質經使用就易上癮，嚴重危害健康。</p> <p>3.學生就蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響分組討論。派代表發表結果。</p> <p>【活動二】認識成癮物質（二）</p> <p>1.學生就蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。各組派代表發表結果。</p> <p>2.學生發表看法，歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。</p> <p>【活動三】「菸」之非福</p> <p>1.學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和二手菸對個人、家庭及社會將造成哪些影響？各組派代表發表。</p> <p>2.教師補充以「菸害方程式」的教學方法說明對(1)個人：健康危害、經濟花費、人際關係。(2)家庭。(3)社會的危害。</p> <p>3.教師說明菸害的嚴重性，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。</p> <p>4.教師說明政府有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。若親友吸菸應鼓勵戒菸降低危害。</p> <p>【活動四】拒絕菸害</p> <p>1.教師說明做決定步驟：(1)確定你必須做決定。(2)列出可能的選擇。(3)列出所有選擇的原因和可能代價。(4)做出決定。(5)評價決定</p> <p>2.教師引導學生思考不同選擇下的原因和可能代價，練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。</p> <p>【活動五】害人害己「醉」可怕</p> <p>1.將「防制酒後開車標誌」貼在黑板，請學生發表標誌代表意義。</p> <p>2.針對有關酒後駕車報導分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。</p> <p>【活動六】關愛家人</p> <p>1.教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生關心家人的</p>	<p>康軒版教科書第四單元「做自己愛自己」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.操作學習</p>
--	---	---	--	---

		<p>健康狀況。</p> <p>2.教師引導學生分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十 四週 11/24 — 11/30</p>	<p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>四、做自己 愛自己</p> <p>2.珍愛自己</p> <p>【活動七】檳榔危害知多少</p> <p>1.將「拒檳標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌所代表的意義。</p> <p>2.師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。</p> <p>3.教師說明檳榔的成分，進而說明嚼食檳榔與口腔癌的關係。</p> <p>【活動八】拒檳真心話</p> <p>1.學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。發表觀劇心得，並分享拒檳可採取的行動。</p> <p>2.教師說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可利用政府補助每兩年進行1次口腔黏膜檢查預防口腔癌。</p> <p>【活動九】戒檳方法報你知</p> <p>1.教師說明幫助家人戒檳的六種方法。</p> <p>2.除了利用上述六種戒檳方法外，可陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線，獲得專業資訊和協助。</p> <p>【活動十】小心！K掉你的健康</p> <p>1.教師將「紫錐花運動標誌」貼於黑板，學生發表標誌代表意義。</p> <p>2.針對蒐集藥物濫用報導分享與討論，學生發表印象最深刻的事件與心得。</p> <p>3.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。再總結青少年使用藥物的原因。</p> <p>【活動十一】向毒品說「不」</p> <p>1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。</p> <p>2.教師準備情境，學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。</p> <p>3.面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，運用技巧拒絕，希望對方能尊重自己的意願。</p> <p>4.教師介紹拒絕方法，學生回想情境演練拒絕時是否有符合課本所述的拒絕技巧，鼓勵學生踴躍發表如何說不。</p> <p>【活動十二】飲料的陷阱</p> <p>1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。</p> <p>2.教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。</p> <p>【活動十三】拒毒行動</p> <p>1.教師向學生進行關於毒品的觀念澄清。</p> <p>2.在面對毒品誘惑，運用做決定的技巧能思考不同的</p>	<p>康軒版教科書第四單元「做自己愛自己」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p> <p>3</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.操作學習</p>
--	---	---	--	---

		選擇，做出健康的決定，拒絕的技巧能表達自己的想法，有效拒絕別人。				
--	--	----------------------------------	--	--	--	--