|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **學習領域** | | 健康與體育-健康教育 | | 教科書版本 | | 康軒 | |
| **授課日期** | | 111.12.07(三) | | **節次** | | 第4節 | |
| **單元名稱** | | 單元二 安全新生活  第3課 家庭休閒活動日 | | **總節數** | | 共1節，40分鐘 | |
| **授課教師** | | 林友德 | | **授課班級** | | 五年忠班 | |
| **設計依據** | | | | | | | |
| **學習**  **重點** | **學習表現** | | 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | | **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-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | |
| **議題**  **融入** | **實質內涵** | | 【生涯規劃教育】  涯E7培養良好的人際互動能力。 | | | | |
| **學習目標** | | | 1.規畫適合全家的休閒活動。  2.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。  3.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。 | | | | |
| **教材來源** | | | **康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元二** | | | | |
| **教學設備/資源** | | | 康軒版電子書、PPT、YT影片(愛上安心騎-自行車生活禮儀與安全騎乘指南) | | | | |
| **教學活動** | | | | | | | |
| 【活動一】家庭休閒活動計畫25'  ㈠教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，有沒有地點選擇及活動選擇的相關經驗。  ㈡搭配課本第46頁，說明家庭休閒活動規畫應注意的事項，並請學生在每次規畫時逐項檢視。  ㈢搭配課本第47頁範例，引導學生了解規畫家庭休閒活動應按照下列步驟：  1.考慮：影響休閒活動的因素，例如：天氣、家人的興趣、體力、時間等。  2.決定：依據考慮的因素，決定目的地及活動內容。  3.規畫：包含日期、地點等。  4.準備：根據活動內容進行事前準備。  ㈣教師請學生嘗試實際規畫一項自己的家庭休閒活動計畫。  ㈤重點歸納：依據個人的家庭狀況並考慮相關的影響因素，事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。  【活動二】鐵馬停看聽15'  ㈠教師先請學生分享騎腳踏車的經驗，並搭配課本第48頁，引導學生思考租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全事項。  ㈡教導學生在騎乘腳踏車前應做好檢查，例如：  1.座墊：是否牢固？高度是否合適？  2.煞車：兩邊煞車把手狀況是否良好？  3.車把手：是否保持平直？  4.踏板：是否運轉順暢、不會側滑或鬆動？  5.車燈：前後車燈亮度是否清楚且可辨識？㈢教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。  ㈣教師說明騎乘腳踏車時不應做出的行為。  1.不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。  2.不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。  3.不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手控制腳踏車。  4.不可並排騎車：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。  5.不可違反交通號誌或其他交通規則。  6.轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。  ㈤重點歸納：騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身及他人安全。 | | | | | | | |
| **教學資源** | | | | | | | |
| 1.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。  2.教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。 | | | | | | | |
| **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** | | | | | | | |
| 家庭,休閒活動,家人,規畫,腳踏車,安全配備 | | | | | | | |