

單元名稱：《運動安全》

一、教學設計理念說明：

為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身體狀況，平時做好身體健康檢查，運動前認真檢查運動場地及器材，運動時挑選合身且符合該運動的保護性裝備，並注意自身的身體狀況，不勉強自己過度運動，就算是平常很熟練的運動，也可能因為當下的身心狀況不佳，而引起運動傷害的發生，最後也要避免夏日中午時間點來運動，確實做好防曬措施，隨時補充足夠的水分，這樣才能盡情享受陽光、享受運動。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者	田應平
實施年級		七年級		總節數	1
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
健康促進八大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理			
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			
(2)學習內容 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		(3)學習目標 1. 明白如何避免運動傷害。 2. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。 3. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 4. 了解正確的運動安全觀念。			

議題融入	無		
教具設備	各式運動護具(ex 護膝、護踝、護軸)		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《運動安全》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：閱讀課本內容、事先分組。</p> <p>(二)教師：事前準備各式護具，並於課堂展示，使學生能更了解護具的使用方法，並引導學生發表各自的運動情境與相關討論。</p> <p>二、引起動機</p> <p>調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)良好的身心狀況避免運動傷害</p> <p>說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。</p> <p>提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？</p> <p>(二) 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途</p> <p>說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p>提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？</p> <p>(三) 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。</p> <p>說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害，紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚晒傷，配戴保護性裝備能預防晒傷，或降低眼睛的傷害程度。</p> <p>提問：1. 同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？</p> <p>2. 紫外線為何會造成身體的傷害？</p> <p>3. 同學是否知道有哪些用具能夠用來防晒？</p> <p>(四) 了解正確的運動安全觀念</p> <p>說明：每位同學都有自己喜愛的運動，但是不同的運動因性質的差異，會有不同的運動傷害，因此可針對每個人的運動經驗，分析自己在運動時必須注意哪些危險因子，以及如何預防與避免。</p> <p>實作：請同學分組討論，找出活動中各個護具對應的運動項目、防護部位和用途。</p> <p>發表：請各組派出一位同學，發表自己對於運動安全的注意事項，並比較</p>		5 分鐘	
		8 分鐘	
		8 分鐘	
		8 分鐘	

與其他同學的差異。

四、總結活動/評量

1. 生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。
2. 正確的佩戴護膝、護踝、護軸，能有效降低各運動可能造成的傷害。
3. 適當的防曬、太陽眼鏡、補充水分、適當休息，才能有效對抗高溫下運動容易造成的傷害。
4. 任何的運動都可能造成傷害，唯有做好暖身，做好該有的防護，避免過度運動才能做到安全的保障。

課程結束

8 分鐘

運動安全學習單

1. 思考一下，那些原因會增加運動傷害的發生率。



2. 如何有效降低各運動可能造成的傷害。



3. 適當的防曬、太陽眼鏡、補充水分、適當休息，才能有效對抗高溫下運動容易造成的傷害。



4. 任何的運動都可能造成傷害，請列舉如何才能做到安全的保障。

