

臺北市忠孝國民中學 103 學年度第 2 學期 健康與體育 領域生涯教育教學簡案

教學主題	終身運動	教學年級	7 年級
單元名稱	運動大觀園	教學節數	1 節
教學設計者	湯選平	教學者	湯選平
教師 教具準備	電腦、PPT	學生 材料準備	運動經驗
教學日期	104 年 5 月 5 日	教學地點	活動中心
生涯發展 能力指標	<p>1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質</p> <p>1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向</p> <p>3-3-2 培養正確工作態度及價值觀</p> <p>3-3-3 發展生涯規劃的能力</p>		
教學目標	<p>一、能瞭解並說出運動好處。</p> <p>二、能判斷自身能力，並從事適當運動項目。</p> <p>三、能積極參與運動，並注意自身安全。</p> <p>四、發展培養終身運動的技巧及規劃能力。</p>		
	課程摘要	教學時間	備註
教學內容	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生討論分享運動相關經驗 2. 職業運動的介紹 <p>主要活動</p> <p>文明病愈來愈多，藉由運動，不僅可以控制體重，減少心血管疾病，讓學習及工作更有效率，培養運動興趣、技能是終身運動能持續的主要原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動的動機與好處 2. 運動的種類：爆發力、有氧耐力、舞蹈 3. 運動的安全：校園周圍運動地圖、傷害的預防與處置 4. 選擇適合的運動做為終身運動的項目 <p>綜合活動</p> <p>分組討論並記錄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何維持健康規律的生活型態 2. 如何培養運動的興趣 3. 持續運動的具體方法 <p>結束活動</p> <p>分組討論回饋</p> <p>預告下次上課內容</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>12</p> <p>3'</p>	