

彰化縣立溪陽國中健康與體育領域—體育科教學教案

學習領域	健康與體育—體育科		設計者	廖甫哲
課堂節數	1		教學時間	45 分鐘
單元名稱	認識運動傷害及冰敷袋製作與使用		實施年級	七年級
教材來源	自編	教學方法	講述法、示範教學法、練習法	
教學資源	電腦、投影機、冰袋、塑膠袋、冰塊、彈性繃帶			
教材研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動傷害為校園裡最常見的傷害，當運動傷害發生時，能及時給予協助，避免傷害擴大。 2. 導正錯誤定建立正確的運動傷害處理原則，防止傷害惡化及縮短復原時間。 			
學生起點行為分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數同學皆不甚了解運動傷害處理原則。 2. 多數同學都有運動傷害的相關經驗。 3. 多數同學有面對運動傷害的錯誤觀念。 			
教學目標		單元具體目標		
<p>(一) 認知目標</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>(二) 技能目標</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>7-3-1 運用健康促進及疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>(三) 情意目標</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		<p>(一) 認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出運動傷害的起因。 2. 能說出運動傷害的處理原則。 <p>(二) 技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成冰敷袋的製作。 2. 能完成冰敷塑膠袋的製作。 3. 能完成將冰敷袋固定於患處。 <p>(三) 情意目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對他人發生運動傷害時，能及時給予幫助。 2. 能與他人合作幫助需要被幫助的人。 		
教學目標	教學過程	教學設計內容		時間
集中注意力	準備活動 引起動機	<p>一、集合、點名及安裝多媒體設備。</p> <p>二、人人都會發生的一運動傷害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹運動傷害。 2. 介紹運動傷害處理原則。 <p>三、運動傷害處理原則—P、R、I、C、E</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. P—protection—保護 <ol style="list-style-type: none"> a. 運動傷害發生時，必須停止一切活動，別再撐了~ b. 立即離開運場域，保護自己，避免二處傷害。 		5 分鐘
	課程說明			15 分鐘

		<p>c. 保護傷處，若有外傷避免感染。</p> <p>2.R—rest—休息</p> <p>a. 別以為自己很強，繼續ㄍ一ㄥ下去。</p> <p>b. 休息是為了走更長的路。</p> <p>3.I—icing—冰敷</p> <p>a. 一般冰敷—冰敷袋或塑膠袋</p> <p>b. 有外傷的冰敷—先處理皮膚外傷</p> <p>c. 冰水療冰敷</p> <p>4.C—compress—壓迫</p> <p>a. 避免後續腫脹</p> <p>b. 適量的外部壓力可以減少出血及血塊堆積</p> <p>5.E—elevate—抬高</p> <p>a. 增進靜脈血液回流</p> <p>b. 降低患處血壓</p> <p>* 以上 PRICE 僅適用於一般無生命威脅的傷害，遇到重大情形應立即打 119 求救！</p>	
了解冰袋製作	教師示範	<p>四、冰敷袋製作法</p> <p>示範冰敷袋法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將冰塊放入冰敷袋中，約半滿。 2. 加入少許水。 3. 擠出多餘空氣。 4. 將袋口鎖緊或綁緊。 5. 將冰敷袋攤平。 6. 以彈性繃帶或其他衣物將冰袋至於患處。 	10 分鐘
使用彈性繃帶	分組練習	<p>五、彈性繃帶使用練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一人為傷患，一人為傷患上冰敷。 2. 學生開始練習給予冰敷照護。 3. 教師從旁指導並給予回饋。 	13 分鐘
	結束活動	<p>六、結束活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名 2. 給予適當回饋、預告下堂課學習重點 3. 清點器材 	2 分鐘