

國小健體領域第十二冊(6下)單元一教案

單元名稱	單元一 好球開打 第1課 攻守兼備	總節數	共1節，40分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	領域核心素養
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	
健體-E-C2		具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
核心素養呼應說明		無	
議題融入	實質內涵	無	
	所融入之學習重點	無	
與其他領域/科目的連結		無	
摘要		無	
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3. 正確做出籃球轉身過人的動作。 4. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 5. 運用側滑步進行籃球防守。 6. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 7. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 8. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。 	
教材來源		康軒健康與體育領域第十二冊(6下)單元一	
教學設備/資源		籃球場或平坦地面	
教學活動			
<p>【活動一】二對一攻守 40'</p> <p>(一)教師指導學生進行練習一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組分別站在場地底線，將一顆球置於底線。 2. 開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。 3. 甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。 			

4. 當甲或乙投球成功進籃則結束第一階段，改由甲和丙進攻，乙負責防守。甲和丙須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。
5. 當甲或丙投球成功進籃則結束第二階段，改由乙和丙進攻，甲負責防守。乙和丙須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。
6. 當乙或丙投球成功進籃則結束第三階段，換下一組進行。

(二)教師指導學生進行練習二：

1. 規則同練習一的 1.~3.。
2. 當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。
3. 投進 3 球後比賽結束，換下一組進行。

(三)待學生熟練後，可以嘗試二對一攻守進階版，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。

(四)重點歸納：進攻隊伍應練習以傳球突破防守，防守者則學習洞悉進攻者傳球的路線，隨時攔截進攻。

【活動六】鬥牛比賽知多少 60'

(一)教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。三對三鬥牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。

(二)教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：

1. 持球走超過兩步。
2. 運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。
3. 持球時間超過五秒。
4. 進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。

(三)教師提醒三對三鬥牛比賽常因參賽隊伍不同，主辦單位會制定不同的規則，但無論規則如何調整，都保留了籃球的運動精神。

(四)教師說明三對三鬥牛遊戲規則：

1. 四人一隊，三人上場，一人候補，比賽時間為兩個半場各 7 分鐘，中間休息 2 分鐘。
2. 於圓弧線內或圓弧線上投球進籃得 1 分；於圓弧線外投球進籃得 2 分。
3. 賽程表上排名在前的隊伍於上半場首先控球，排名在後者的隊伍於下半場首先控球。
4. 兩隊於上半場時各有一次 1 分鐘的暫停機會（比賽持續計時），下半場則不得暫停。
5. 每次交換控球權時，應將球送至發球區，發球員必須兩腳都站在發球區內，違反則喪失控球權。
6. 防守隊截獲球或搶得籃板球後，必須將球送回圓弧線外，接球員的雙腳須站在圓弧線外。

(五)教師引導學生共同討論，還有哪些籃球比賽規則可以補充、採用，並記錄下來。

(六)四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員，教師引導學生為參賽選手加油。比賽結束後，請學生發表心得。

(七)重點歸納：認識三對三鬥牛賽注意事項，進行三對三鬥牛遊戲時遵守規則。

教學資源

教師準備 6 顆籃球、三角錐或椅子數個。

網站資源

體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

籃球, 防守, 側滑步, 轉身過人, 低重心, 三對三鬥牛賽, 違例, 規則

單元名稱		單元一 好球開打 第2課 誰「羽」爭鋒	總節數	共5節，200分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2. 做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 3. 做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 4. 運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 5. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 6. 了解影響運動參與的因素。 7. 認識社區運動休閒資源，並選擇參與。		
教材來源		康軒健康與體育領域第十二冊(6下)單元一		
教學設備/資源		體育館或平坦地面		
教學活動				
【活動一】前進移位步法 15' (一)教師說明並示範「前進墊步」的動作要領，以右手持拍者為例： <ol style="list-style-type: none"> 雙腳打開，眼睛注視來球。 右腳向前跨一步，身體微向前傾。 左腳快速向前跟上。 用力向前跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。 (二)教師說明並示範「前進交叉步」的動作要領，以右手持拍者為例：				

1. 雙腳打開，眼睛注視來球。
2. 右腳向前跨一步，身體微向前傾。
3. 左腳在右腳旁做出交叉步。
4. 用力向前跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。

(三)重點歸納：「墊步」的步法雖然較為省力，但移動比較遠的距離擊球時，則使用「交叉步」較佳。

【活動二】後退移位步法 10'

(一)教師說明並示範「後退墊步」的動作要領，以右手持拍者為例：

1. 雙腳打開，眼睛注視來球。
2. 右腳向後跨一步，同時轉身面向右方。
3. 左腳快速向後跟上。
4. 用力向後跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。

(二)教師說明並示範「後退交叉步」的動作要領，以右手持拍者為例：

1. 雙腳打開，眼睛注視來球。
2. 右腳向後跨一步，同時轉身面向右方。
3. 左腳在右腳旁做出交叉步。
4. 用力向後跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。

(三)重點歸納：進行後退移位時要先轉身，以右手持拍者，先向右側轉身；以左手持拍者，先向左側轉身。

【活動三】前後移位取球 15'

(一)教師將全班分為五人一組，依據以下規則進行活動，熟練羽球前後墊步、前後交叉步的動作。

1. 運用羽球場的半場場地進行。
2. 將羽球排列在前發球線上，組員站在場中預備位置。
3. 開始後，先運用前進移位步法抵達前發球線撿起羽球，再迅速以後退移位步法抵達場地端線，將球放在指定區域。

(二)教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。

(三)待學生熟練後，教師可分別指定前進、後退時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。

(四)重點歸納：透過遊戲熟練前進和後退移位步法的動作技巧。

【活動四】左右移位步法 20'

(一)教師說明並示範「左右墊步」的動作要領，以右手持拍者為例：

1. 雙腳打開，眼睛注視來球位置。
2. 左腳向左跨一步，身體微向左傾。
3. 右腳快速向左跟上。
4. 左腳先跨出一步後，轉身用力向左跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。
5. 回到準備位置。
6. 右腳向右跨一步，身體微向右傾。
7. 左腳快速向右跟上。
8. 用力向右跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。

(二)教師說明並示範「左右交叉步」的動作要領，以右手持拍者為例：

1. 雙腳打開，眼睛注視來球位置。

2. 左腳向左跨一步，身體微向左傾。
3. 右腳在左腳前做出交叉步。
4. 左腳先跨出一步後，轉身用力向左跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。
5. 回到準備位置。
6. 右腳向右跨一步，身體微向右傾。
7. 左腳在右腳旁做出交叉步。
8. 用力向右跳，同時右腳跨出一大步，身體重心壓低，並將重心放在右腳。

(三)重點歸納：輕快的步伐可以迅速又省力的移動到適合的擊球位置。

【活動五】左右移位取球 20'

(一)教師將全班分為五人一組，依據以下規則進行活動，熟練羽球左右墊步、交叉步。

1. 運用羽球場的半場場地進行活動。
2. 將羽球排列在右邊場地線上，學生站在場中預備位置。
3. 開始後，先運用向右移位步法到右邊場地線撿起羽球，再迅速以向左移位步法到左邊場地線，將球放在左邊場地線旁的指定區域。

(二)教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。

(三)學生熟練後，教師可分別指定向左、向右時的移位步法，以熟練不同的步法。

(四)重點歸納：透過遊戲熟練左右移位步法的動作技巧。

【活動六】移位擊球練習 40'

(一)教師將全班分為六人一組，依據以下規則進行活動，熟練羽球前後、左右的墊步和交叉步移位步法。

1. 一人擔任拋球者以手拋球；其他五人持拍擔任擊球者，輪流前進至場中預備位置準備擊球。
2. 拋球者將球拋向擊球者的前、後、左、右，使擊球者必須移位擊球。
3. 擊球者運用學過的步法移位，並將球回擊過網，即算成功。
4. 每人練習 5 次後，第一位擊球者到對面場地成為拋球者，原拋球者則到對面排隊等待擊球。

(二)練習時拋球者可以先預告拋球的方位，再讓其他組員自由選擇運用墊步或交叉移動後擊球。

(三)練習多次後，拋球者可將球任意拋到場地中的不同位置，訓練組員的反應力，並熟悉快速轉換不同的步法。

(四)重點歸納：以移位步法練習接球的速度與反應力，便能流暢的運用各種移位步法，迅速移動到較佳的擊球位置，並準確的回擊。

【活動七】對打遊戲 40'

(一)兩人一組，搭配發球與移位步法的技巧，挑戰連續回擊。

(二)場地不限定為羽球場，遊戲規則亦可由師生共同討論制訂，例如：最快完成連續互擊 10 次則完成任務，接著可挑戰連續互擊最高次數。

(三)教師視時間讓學生更換對手，和不同的對手搭配練習。

(四)待學生熟練後，教師可讓學生在羽球場上隔網練習對打。

(五)重點歸納：透過遊戲熟練基本羽球動作。

【活動八】運動參與知多少 20'

(一)以羽球為例，教師引導學生思考影響自己選擇進行羽球運動的因素。例如：個人興趣、個人能力、同儕因素、場地與天候因素、家人因素等。

(二)教師進一步指導學生探討選擇其他運動的因素，並鼓勵學生發表自己的看法，藉此了解影響自己運動參與的因素。

(三)教師帶領學生探討影響運動參與的各種因素，請學生舉一個影響運動參與的因素，並說出此因素對自己選擇運動的影響。

(四)重點歸納：了解影響運動參與的因素。

【活動九】社區休閒運動資源選擇 20'

(一)教師帶領學生探討：羽球運動會受到場地設備、室外天候等因素的影響，有時候不便進行。除了學校以外，社區中有哪些地方可以做運動呢？請舉例說明。

(二)教師指導學生探討社區的休閒運動環境。例如：民眾利用晨間或夜間從事休閒運動，像是慢跑、太極拳、跳舞等；部分社區會舉辦休閒性的運動比賽，像是健行、騎單車、小鐵人賽、球賽、舞蹈嘉年華會、武術交流表演等。

(三)教師進一步指導學生選擇適合自己的休閒運動，例如：假日和家人或同學一起打球、跳繩；報名參加社區舉辦的慢跑活動或運動夏令營等。鼓勵學生思考，發表適合自己參與的運動。

(四)重點歸納：評估社區休閒運動資源並選擇參與。

教學資源

1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。
2. 教師準備校園附近的社區地圖。

網站資源

體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

羽球, 前進墊步, 前進交叉步, 後退移位, 前後取球, 左右移位, 擊球, 對打遊戲

單元名稱		單元一 好球開打 第3課 攻其不備	總節數	共6節，240分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
	學習內容	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 了解排球扣球的基本動作要領。 2. 做出排球扣球的基本動作技巧。 3. 配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 4. 與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 5. 配合拋傳球做出排球扣球動作。 6. 認識排球的比賽規則及場地規格。 7. 認識瘀血的處理方法。 8. 說出影響運動參與的可能因素。			
教材來源		康軒健康與體育領域第十二冊(6下)單元一			
教學設備/資源		排球場和可供練習的牆面			
教學活動					
【活動一】持球扣球 20' (一)教師說明並示範「持球扣球」的動作要領，以慣用右手者為例： <ol style="list-style-type: none"> 雙腳左前右後站立，右手彎曲向後上方舉起，手肘比肩膀高，左手持球舉到額頭前上方。 揮動右手臂，配合手腕的力量，將球向前下方擊出，讓球擊地後觸牆。 接住彈回的球。 (二)學生在離牆約3公尺處進行練習，兩人一組，一人練習扣球，另一人撿球，每人練習10次後換另一人進行，輪流熟悉球感。					

(三)重點歸納：熟悉扣球手揮擊時，手掌接觸球面的位置。

【活動二】定位球扣球 20'

(一)教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為撿球組。

(二)教師說明活動方式：

1. 扣球組派一人站在椅子上擔任持球者，其他組員擔任扣球者，撿球組在距離持球者約 5 公尺處協助撿球。
2. 持球者單手平伸持球，舉到扣球者額頭前上方位置。
3. 扣球組每人扣球一次後，兩組角色互換。

(三)教師提醒持球者持球時要配合扣球者的高度調整球的位置。

(四)重點歸納：透過定位球的練習，訓練抓準扣球時的觸球位置。

【活動三】對牆自拋自扣 20'

(一)教師說明並示範「對牆自拋自扣」的動作，以慣用右手者為例。

1. 雙腳左前右後站立，右手彎曲向後上方舉起，手肘比肩膀高，左手將球上拋至額頭前上方約 30 公分處。
2. 揮動右手臂，配合手腕的力量，將球向前下方擊出，讓球擊地後觸牆。
3. 將反彈的球接住並反覆練習。

(二)學生在離牆約 3 公尺處練習，兩人一組，一人練習扣球，另一人撿球，每人各練習 10 次後交換角色，以熟悉球感。

(三)教師提醒學生拋球時須注意力道與方向，將球輕輕上拋，落至額頭前上方適當的位置再扣球。

(四)重點歸納：反覆練習以熟悉拋球的角度，以及扣球手揮擊時手掌接觸球面的位置。

【活動四】兩人自拋自扣 20'

(一)教師將全班分成兩組，相距約 4 公尺面對面站立。

(二)教師請學生協助動作示範，說明活動方式：

1. 其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。
2. 球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。

(三)重點歸納：透過分組練習熟悉球感，學習控制扣球力道，準確將球扣向目標。

【活動五】自拋自扣與高手傳接球 20'

(一)教師將學生分為兩人一組進行練習，並請一組學生協助動作示範，說明活動方式：

1. 甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。
2. 乙高手傳球給甲。
3. 連續練習 10 次後，兩人角色互換。

(二)教師適時安排學生交換隊友練習，嘗試與不同組員培養合作的默契，並檢視動作的正確性，以作為之後競賽的分組依據。

(三)重點歸納：正確判斷扣球位置，並掌握高手傳接球的方向。

【活動六】自拋自扣與低手傳接球 20'

(一)教師將學生分為兩人一組進行練習，並請一組學生協助動作示範，說明活動方式：

1. 甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙低手傳球給甲。
2. 連續練習 10 次後，兩人角色互換。

(二)重點歸納：正確判斷扣球位置，並掌握低手傳接球的方向。

【活動七】兩人拋球與扣球 20'

(一)教師將學生分為兩人一組，離牆約 3 公尺處練習。

(二)教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式：

1. 甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。
2. 乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。

(三)接拋球時，扣球者應做好準備動作（以慣用右手為例）：雙腳左前右後站立，每次右手揮臂舉起準備對牆扣球時，左手順勢舉起，當作觸球位置的參考點。

(四)重點歸納：除了扣球者必須以正確的姿勢扣球外，拋球者也要注意拋球角度與力度，讓扣球者有足夠的準備時間。

【活動八】四人拋球與扣球 20'

(一)教師將學生分為四人一組，每組再分成兩隊，相距約 3 公尺面對面站立。

(二)教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式：

1. 甲將球拋到乙額頭前上方，乙向丙、丁的方向扣球擊地。
2. 由丙或丁接住彈起的球，拋球給同隊另一人向甲、乙的方向扣球擊地，以此類推。

(三)注意球落地的位置約在兩方距離己方二分之一或三分之二處。

(四)重點歸納：熟悉他人拋球後扣球。

【活動九】簡易排球規則 20'

(一)教師搭配課本第 29、30 頁，帶領學生了解排球比賽規則，並認識排球場地規格。

(二)說明排球的球網高度依據參賽人員而有不同的規範，例如：國小男童組為 200cm、國小女童組為 190cm。

(三)帶領學生認識標誌竿，標誌竿的用途為標示出有效飛越空間的界線。

(四)重點歸納：認識排球的比賽規則及場地規格。

【活動十】排球對抗賽 40'

(一)教師指導學生複習排球比賽規則，並共同討論制訂適合班級進行對抗賽的規則。

(二)教師將全班分為六人一組，進行分組競賽。請暫未上場的學生協助擔任裁判人員及加油團，競賽過程中引導場邊學生給予參賽選手加油與鼓勵。

(三)教師提醒學生排球是重視團隊合作的運動，可透過喊聲來提醒組員接球，藉此提升團隊士氣。

(四)重點歸納：運用學習過的發球與傳接球技巧，遵守相關規則進行排球對抗賽。

【活動十一】處理瘀血和促進運動參與 20'

(一)教師依據課文情境，將全班分組討論以下問題：

1. 你是否曾經發生因為打排球手部瘀青的經驗？當時如何處理？
2. 詩旋不願意打排球的原因是什麼？
3. 如何幫助詩旋繼續維持打排球的意願？

(二)教師說明發生瘀血的原因及處理方法：

1. 瘀青現象是因連續拍擊排球，導致皮下微血管破裂出血，或血管受到外力撞擊，滲透壓過高而引起瘀血，這是一種排球活動中容易出現的運動傷害。
2. 不可搓揉瘀血部位，避免傷勢惡化，應在 72 小時內冰敷，以消腫與減輕疼痛。
3. 可以塗抹除瘀藥膏，加速瘀血消退。
4. 如果瘀血顏色加深或擴大，則必須就醫檢查。

(三)重點歸納：了解影響運動參與的可能因素，並學習處理瘀血的方法。

教師依據學生人數準備每人一顆排球（或兩人一顆）、椅子一張。

網站資源

體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>

關鍵字

排球, 扣球, 高手傳球, 低手傳球, 拋球, 比賽規則, 場地規格, 瘀血

單元名稱		單元一 好球開打 第4課 運動安全知多少	總節數	共1節，40分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 了解常見運動傷害的種類。 2. 知道預防運動傷害的方法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第十二冊(6下)單元一		
教學設備/資源		教室		
教學活動				
<p>【活動一】常見的運動傷害 20'</p> <p>(一)教師提問導致運動傷害的因素可能有哪些？運動傷害發生時，該如何依據症狀選擇就醫科別？</p> <p>(二)教師歸納學生的想法，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未事先暖身就進行激烈運動，造成扭傷。就醫科別：骨科、復健科。 2. 運動場地或設備缺失，導致跌倒擦傷。就醫科別：外科。 3. 未因應天氣穿著適當的衣物，引發中暑。就醫科別：家庭醫學科。 <p>(三)教師詢問學生是否有因為運動導致受傷的經驗？當時如何處理？如何預防再次發生？學生分組討論後發表。</p> <p>(四)重點歸納：認識常見的運動傷害及就醫科別。</p> <p>【活動二】預防運動傷害 20'</p> <p>(一)教師提醒學生，預防勝於治療，遵照運動安全須知與規則，才能有效預防運動傷害的發生。</p> <p>(二)教師依據活動一討論結果——造成運動傷害的可能因素，請學生分組討論其預防方法。</p> <p>(三)各組抽選運動傷害的情境籤條，並上臺演出運動傷害的情境及其預防方法。</p> <p>(四)重點歸納：了解運動傷害的預防方法，保護自己安全的運動。</p>				
教學資源				

教師準備情境籤條。

網站資源

體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>
衛生福利部南投醫院復健科——衛教資訊 運動傷害的預防
https://www.nant.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=33&page_name=detail&iid=687

關鍵字

運動傷害, 防護措施, 就醫科別, 預防, 扭傷, 擦傷, 中暑, 暖身