

健康與體育領域加深加廣線上選修課程 3-3

「健康與休閒生活」教學大綱(共 18 節)

大單元名稱：休閒保健康(共 6 節)

單元名稱	各節名稱	教學內容重點	搭配教材名稱
寵物陪伴 與照護	1. 休閒撿 寵物	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹休閒的意義及重要性。 ● 透過影片，認識休閒活動的特性與種類，並鼓勵從事有益健康的休閒活動。 ● 透過簡報，介紹飼養型休閒對健康的益處。 ● 釐清飼養寵物應有的觀念與事前準備，並評估自身是否有能力從事飼養型休閒活動。 	線上教案之一 簡報(影片)1-1 學習單 1-1 教學影片 1-1
	2. 動物暖 心員	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹從事飼養型休閒活動之實際形式(如親自飼養、擔任動物照顧志工或觀察員)。 ● 透過影片欣賞，了解擔任收容所動物照顧志工的任務。 ● 查詢當地動物收容所相關資源、服務等資料。 ● 課後作業：休閒時出走戶外，觀察身邊動物，並完成學習單。 	線上教案之一 簡報(影片)1-2 學習單 1-2 教學影片 1-2
	3. 養寵物 也創意	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過簡報，介紹動物瘋心牌卡。 ● 進行動物瘋瘋自己遊戲。 	線上教案之一 簡報(影片)1-3 學習單 1-3 教學影片 1-3
園藝 放輕鬆	4. 園藝 療癒	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹園藝治療。 ● 與同學討論自己的植物栽種經驗和失落經驗。 ● 觀賞「艾草盆栽種植」影片後，示範艾草盆栽扦插繁殖、學生種植與觀察。 	線上教案之二 簡報(影片)2-1 學習單 2-1 教學影片 2-1
	5. 園藝放 輕鬆(一)	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹栽培類休閒對健康的益處。 ● 採用簡報輔以實際體驗，認識艾草的特性及其栽培。 ● 學習製作艾草香包。 	線上教案之二 簡報(影片)2-2 學習單 2-2 教學影片 2-2
	6. 園藝放 輕鬆(二)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過校園尋寶活動，學習植物拓印。 ● 學習製作艾條。 ● 分享從事栽培類休閒的意願與看法。 	線上教案之二 簡報(影片)2-3 學習單 2-3 教學影片 2-3

大單元名稱：養生之道(共 12 節)

單元名稱	各節名稱	教學內容重點	搭配教材名稱
談古論今話 養生	7. 中醫發展史趣談	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹引導學生認識中醫發展的過程。 ● 採用簡報，介紹歷代中醫人物的重要貢獻及事蹟。 ● 利用九宮格學習單，讓學生認識對中醫有貢獻的人物及事蹟。 	線上教案之三(1) 簡報(影片)3-1 學習單 3-1
	8. 中醫養生	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，認識中醫五行學說，以及五行、五臟、五味、五色與五情的關係。 ● 認識中醫診斷概念與方法(「望、聞、問、切」)。 ● 了解中醫養生原則，實際操作與體驗中醫養生 10 招。 	線上教案之三(1) 簡報(影片)3-2 學習單 3-2-1, 3-2-2
	9. 穴位保安康	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹穴位及經絡保健的原理。 ● 說明穴位按壓的方法。 ● 讓學生嘗試找出 6 種常見疼痛症狀的相關穴位，並能於日常生活中使用穴位按壓進行自我保健。 ● 說明刮痧原理並示範相關技巧。 	線上教案之三(1) 簡報(影片)3-3 學習單 3-3
	10. 精油與經絡的邂逅(一)	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識現代生活情境中的壓力狀態，並檢視對身心帶來的影響。 ● 精油的介紹與使用方法，以及對壓力紓解的幫助。 ● 認識常用的經絡與穴位。 	線上教案之三(2) 簡報(影片)3-4 學習單 3-4 教學影片 3-4
	11. 精油與經絡的邂逅(二)	<ul style="list-style-type: none"> ● 練習耳部按摩操 ● 練習肩頸經絡與穴位按摩 ● 示範操作，並提醒精油使用注意事項。 	
中醫養生快樂行	12. 體質檢測大探索	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用投影片說明何謂體質？何謂氣、血、津液？ ● 利用體質檢測量表，讓學生找出自己的中醫體質。 ● 介紹根據體質來喝茶養生，教師準備三種養生茶飲讓學生品嚐。 	線上教案之四 簡報(影片)4-1 學習單 4-1
	13. 四性五味「談」本草	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉由中藥材的議題，認識四性五味的藥食理論，培養學生「藥食同源」的概念。 ● 透過小組合作，完成認識常見中藥藥材，且對常用藥膳藥材的功用及禁忌有基本的認識。 	線上教案之四簡報(影片)4-2 學習單 4-2
	14. 吃出好體力	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過生活中了解平常吃的藥膳有那些？ ● 實際操作四神湯及五行養生火鍋，讓學生認識五行與飲食的相關性。 	線上教案之四 簡報(影片)4-3
調息增養生	15. 靜心冥想免焦慮	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹冥想的目的是、功效與方法。 ● 練習體察身心的變化與放鬆技巧。 ● 能配合指導與音樂，練習靜心冥想。 	線上教案之五(1) 簡報(影片)5-1 學習單 5-1 教學影片 5-1

	16. 氣功強體魄	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹氣功的內涵。 ● 認識與瞭解氣功透過調息、調身與調心的過程，及其身心靈健康的益處。 ● 練習站樁方法、快速思想練功法與平甩手等功法。 ● 評價不同練功法的身心感受。 	線上教案之五(2) 簡報(影片)5-2 學習單 5-2 教學影片 5-2
	17. 八段錦活心肺	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹八段錦的各種功法、動作與益處。 ● 練習與正確操作八段錦功法和動作，並分享個人的身心感受。 ● 願意在未來選擇一種適合自己的功法，並能持續練習。 	線上教案之五(2) 簡報(影片)5-3 教學影片 5-3
	18. 瑜珈鬆筋骨	<ul style="list-style-type: none"> ● 採用簡報，介紹瑜珈的益處，以及做瑜珈前準備工作。 ● 透過影片，介紹暖身運動、常見瑜珈體位和緩和運動。 ● 練習並選擇適合自己的瑜珈體位。 	線上教案之五(3) 簡報(影片)5-4 學習單 5-4 教學影片 5-4