



第三節 運動與健康

一、教學目標

- (一)瞭解健康的意義
- (二)瞭解運動的好處與不運動的壞處
- (三)強調在運動前、運動中、運動後時，應注意的事項。

二、教材內容

(一)運動是什麼

運動是利用身體的活動來幫助身體的成長發達。運動的種類很多，可分為田徑、體操、舞蹈、國術、籃球、排球、棒球等項目。每一種運動所需要的技術不同，且動作的應用變化很大，因此，每一項運動都需要正確地學習並反覆練習才能發揮運動的功效。

(二)什麼叫健康

一般人常認為身體沒有病就是健康，這種觀念是不正確的。若一個人身體無病，但處事消極，缺乏自信，無法與人合作，這樣的人稱不上是健康的人。真正的健康必須具備無病、身體健全、清醒靈敏的頭腦、堅強的意志、穩定的情緒、良好的人際關係等條件的人，才能稱為健康的人。

(三)運動有什麼好處

1. 身體健康

運動可以改善心臟、肺臟、和血液循環的機能。運動也能使肌肉變得更結實而使脂肪量減少，達到減肥的效果。再者，運動也可以防止人體機能的老化。因此，運動對於身體健康有很大的助益。

2. 心情愉快

運動可以使人放鬆心情，讓腦筋恢復清新，並對健全的身心充滿自信。運動並且可以改善睡眠狀況，增加個人應付日常工作及生活上的壓力，使運動者覺得輕鬆愉快。

(四)運動時要注意些什麼



1.運動前

(1)服裝鞋襪的選擇

服裝鞋襪務必合身，太大或太小皆易造成運動傷害。

(2)熱身運動的操作

運動之前以伸展操作為熱身運動，使身體有相當的準備，以便進行主要運動。如此，不但可使主要運動進行得順暢些，也可避免運動傷害。

(3)活動場地的了解

運動之前應檢視一下場地，若有危險物品（如釘子）或障礙物應先將其清除，以維護運動時的安全。

(二)運動中

1.先學習動作作的正確再求速度

學習一項運動時，必先正確地學習，掌握動作的技巧，反覆地練習，以達到動作的正確性。待動作熟練之後，再逐漸加快速度。

2.依自己能力來練習

有些人每次運動都會有痛苦的感覺，主要是期望進步太快而運動過量。運動時應注意自己的身體狀況。身體狀況不好時，應調整自己的運動量，並且避免練習不熟或難度較高的動作。

3.專心學習

運動時必須全神貫注，專心學習。精神渙散或不專心易造成運動傷害。

(三)運動後

1.緩和身體靜下心

運動後將運動強度逐漸減輕，以使呼吸和心跳能逐漸恢復至休息時的正常狀態。

2.注意穿衣和飲食

運動後必須留心穿著，穿著過多或太少的衣服皆易引起身體不適。再者，飲食要注意營養的均衡，切勿暴飲暴食。

三、教學方法

(一)以實際情況來引導學生什麼叫做運動。

(二)以問答、討論的方式來探討什麼叫健康。

(三)強調運動所帶來的益處，並舉例說明不運動時所造成的不良後果。



四以影片觀賞的方式，加強學生在運動前、中、後時應注意的事項。

四、教學要點

- (一)加強學生對運動與健康的了解。
- (二)說明不運動對健康的影響。
- (三)養成學生運動的習慣，並說明運動時應注意的事項。

五、教學評量

- (一)利用口試方式，請學生說明運動與健康的關係
- (二)利用分組測驗方式，使學生實際對運動時應注意的事項。