
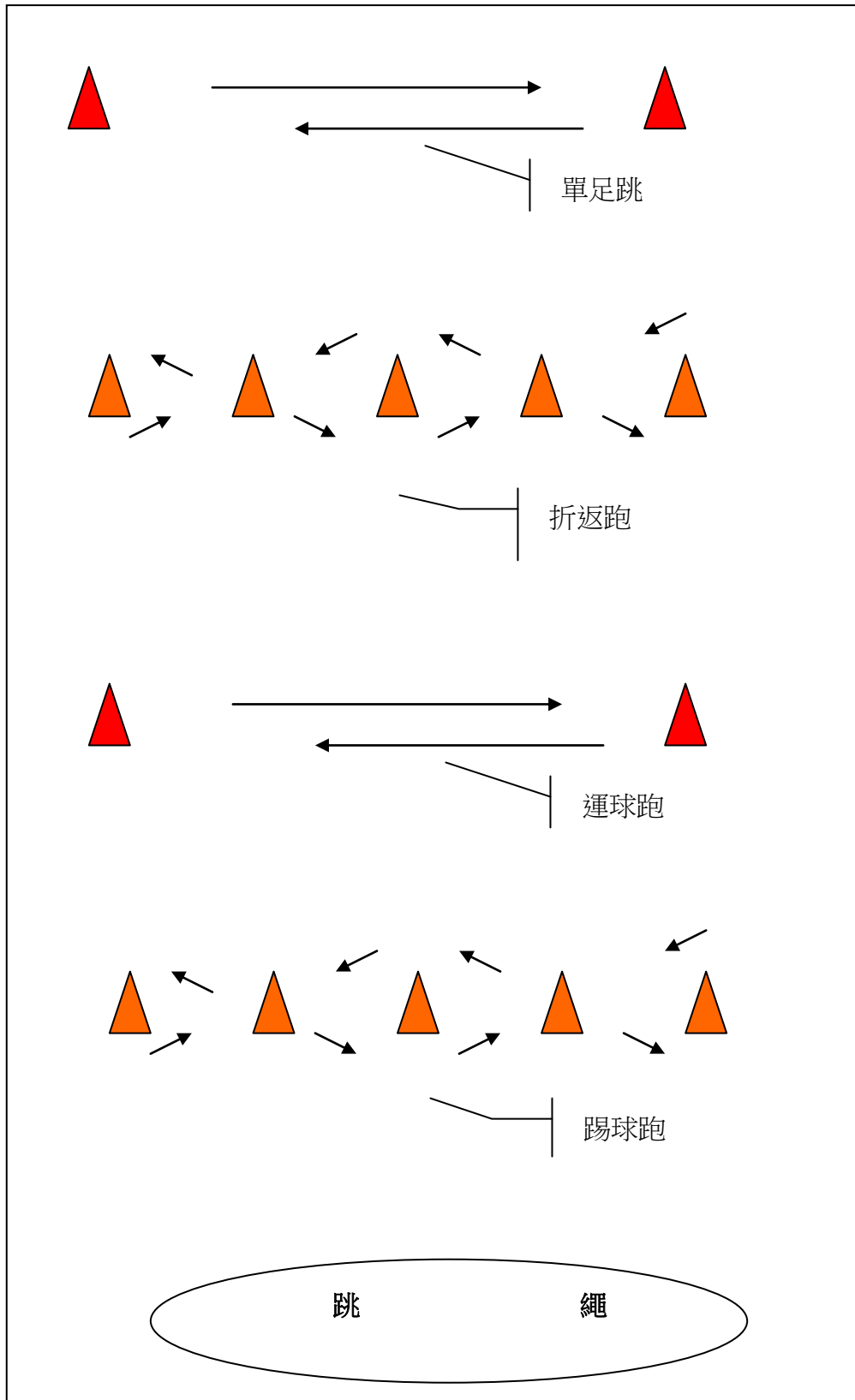


教學目的	瞭解引起心臟病的因素一		
教學目標：	學生將會學習(到)		
	1. 技能目標：增加有氧體適能量 MVPA / 動作技能。		
	2. 認知目標：身體活動與心臟關係之基本概念。		
器材需求：	電腦 1 部、單槍 1 部、足球 15 個、安全足球 2 顆、大圓錐 16 個。		
教學過程：	步	驟	時間運用
Beginning	集合：熱身活動		5-7 分鐘
	1. 曲折跑 2. 直線騎馬跑		
Cognitive Duration	<p>心臟器官的疾病可分為很多種，例如冠心病、心漏病、心臟肌肉衰弱、心瓣活動失常等等。不過由於心臟血管病是最常見的，故一般人也就泛稱之為心臟病。</p> <p>心臟病的成因，已經發現一些有關要素，包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 膽固醇過高，患心臟疾病的機會比普通人多三倍:因為體內過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管日漸狹窄，妨礙血液流通。 2. 吸煙人士比普通人的機會多兩倍半:原因是香煙中的尼古丁或煙草化學物質會損害心臟血管，若血管出現裂痕，膽固醇便會積聚起來。 3. 血壓高，比常人的機會多兩倍半:血壓高會使到血管收縮。 4. 糖尿病，女性患者有心臟病的機會比一般人多一倍，男性多百分之五十。 5. 過分肥胖:因為肥胖引致血壓高、血脂肪過高、糖尿病，而這些疾病又會誘發心臟病。 6. 生活緊張:神經緊張令心律失常、內分泌失調，影響心跳，刺激心臟病發。 <p>為了自己心臟的健康，我們應該趕快改變生活習慣，減低患上心臟病的危機。要預防心臟病，我們可以不倚仗藥物，因為生活習慣的改變，也可以把情況扭轉。</p>		3-5 分鐘
			運用海報或電腦多媒體動畫教學

	<p>為了保持健康的心臟，我們應該戒煙、保持正常體重、運動、控制壓力、吃得健康。當然，在一生中，我們的生活模式也會有失去平衡的時候，最重要的，是盡量避免這些不平衡的情況出現。</p> <p>當體內的膽固醇多於身體所需要的時候，它會積聚在血管壁上，引致血管漸漸硬化和變窄，但表面上，身體有一段長時間都不會有任何徵狀。</p>		
Duration	<p>心臟病走開！</p> <p>預防新血管疾病的方法很多，但是運動會是最有效的方式。我們經過4個禮拜的活動，這一次要看看你們會不會照著站標上的敘述來做活動。</p> <p>所以，這一次的活動方式，將有8個站別，依序為：</p>	<p>3-5 分鐘</p> <p>教師給於教學回饋</p>	 <p>○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○</p> <p>活動開始，音樂撥放。</p> <p>1. 足球 5-6 顆 2. 籃球 5-6 顆</p>
	<p>1. 騎馬跑</p> <p>2. 曲折跑</p> <p>3. 單足跳</p> <p>4. 快走</p> <p>5. 運球跑</p> <p>6. 踢球跑</p> <p>7. 跨欄跑</p> <p>8. 跳繩</p>		
Duration	<p>規則：</p> <p>1. 每站 4-5 人</p> <p>2. 音樂一開始即開始活動</p> <p>3. 音樂一停止即換站</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>1. 安全小球 2 顆</p> <p>2. 角錐 8 個</p> <p>活動開始 音樂撥放</p>
Duration	<p>1. 請各位小朋友，以散步的方式繞足球場一圈，以完成緩和運動。</p> <p>2. 請小朋友告訴老師，你們覺得哪一項最累？</p>	<p>3-5 分鐘</p> <p>教師給於教學回饋</p>	<p>給予作業單或回饋</p>

騎馬跑



快走