

健康與體育領域 創意教材教案

適用對象	國中	年 級	八年級上學期		
單元名稱	健康休閒家	時 間	1 堂課		
設 計 者	臺北縣國教輔導團蕭雅娟老師	教材來源	康軒二上		
教學研究	設計理念： 透過玩遊戲、以學生為中心的學習方式，讓學生輕鬆學習休閒規劃。				
	教學重點與教學方法： 遊戲法、學習單。				
	學生經驗： # 學生都有利用休閒時間從事自己喜歡的活動之經驗。 # 學生大多缺乏有效運用資源、適當規劃休閒活動之概念。				
教學目標	能力指標： 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	學習目標： (一) 認識休閒的重要性 (二) 了解自己的休閒喜好及尋找休閒夥伴。 (三) 辨認自己的休閒特質與類型 (四) 學習有效運用資源規劃休閒活動。			
學習目標	教學活動		教學資源	時間	評量方式
(一)	<b>【準備活動】</b> 印製學習單（2 份）、小紙盒 5 個 <b>【引起動機】</b> 1. 透過簡單的數學公式認識休閒的重要性。		黑板	5”	認真聆聽
(二)	<b>【發展活動】</b> 1. 休閒賓果~ # 請學生依據賓果卡上的休閒活動，圈選出自己喜歡的。 # 請同學互相在對方的學習單上簽座號（喜歡的活動） # 教師抽出號碼，進行賓果遊戲。		學習單 1	10”	賓果
(三)	2. 休閒特質與類別~ # 利用課本的休閒特質表格，讓學生區分自己的特質。 # 印證賓果表上的休閒類型，了解自己的休閒活動類型		課本	10”	分辨類型
(四)	3. 休閒高手 # 教師講解休閒規劃的原則與資源運用。 # 學生利用學習單上的人事時地物，規劃休閒活動。 # 將學習單底下之表格撕下來，放入教師準備之紙盒，進行遊戲，教師從旁提醒並歸納。		課本 學習單 1 小紙盒	15”	人事時地物
	<b>【綜合活動】</b> 1. 教師講述課本中之休閒安全之旅的各站。 2. 教師發給學生少年偵探團學習單，鼓勵運用邏輯推理解決問題。		學習單 2	5”	學習單 2

【學習單 1】健康休閒家

### 健康休閒家

健康的人需要工作，也需要休閒，安排適當的休閒活動對促進健康相當重要！

打球	聽音樂會	宗教活動	做手工藝	看電影
騎單車	看展覽	到朋友家玩	養寵物	唱 KTV
游泳	學習樂器	網路聊天	組合模型	逛街
登山	繪畫塗鴉	社區服務	作家事	網路遊戲
溜直排輪	看課外讀物	家族聚會	烹飪	郊遊

# 我的休閒特質屬於：\_\_\_\_\_型；休閒類型屬於：\_\_\_\_\_型

# 休閒人事時地物

人	事	時	地	物

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_。



人	事	時	地	物
		2		

【學習單 2】少年偵探團

少年偵探團的五名團員（柯南、灰原、步美、光彥、元泰）在假日都喜歡從事不同的休閒活動，由於因為每個人的特質不相同，喜歡的活動類型也不一樣。聰明的大家請從以下的線索，判斷每個人的特質、從事活動類型及內容。挑戰成功你也可以成為小小偵探喔！

1. **光彥**的個性並不是很喜歡規律。
2. **柯南**是五個人中最精力充沛的，他喜歡從事體能型的活動。
3. **灰原**假日喜歡做的休閒活動是織毛衣。
4. 最具有創造力的人（並不是**光彥**）喜歡繪畫，屬於藝文型。
5. 擅長溝通的人適合常常參加聚餐活動，但就不屬於作業型。
6. **元泰**（他最喜歡看電影）屬於康樂型，但他不是一個很規律的人。

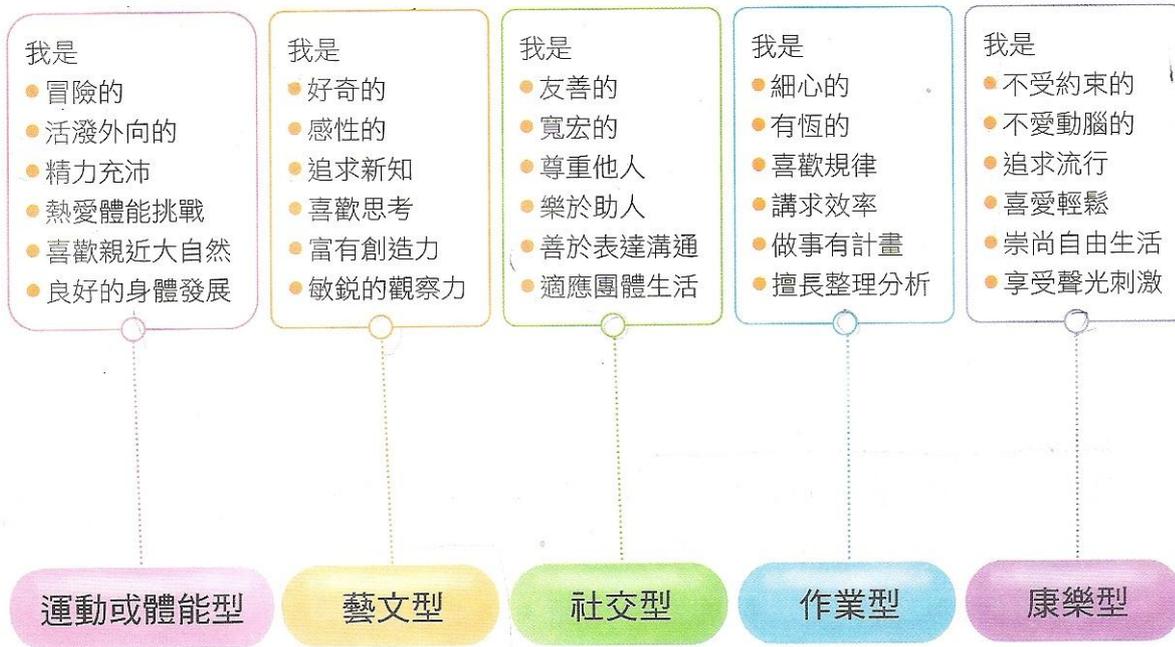
		特質					休閒類型					活動內容				
		擅長溝通	具創造力	個性放鬆	精力充沛	生活規律	作業型	社交型	康樂型	體能型	藝文型	踢足球	織毛衣	看電影	聚餐	繪畫
人名	柯南															
	灰原															
	步美															
	元泰															
	光彥															
活動內容	踢足球															
	織毛衣															
	看電影															
	聚餐															
	繪畫															
休閒類型	作業型															
	社交型															
	康樂型															
	體能型															
	藝文型															



【解答】

日期	特質	休閒類型	活動內容
柯南			
灰原			
步美			
元泰			
光彥			

### 認識自己的特質



【圖片來源】健康與體育 2 上，康軒版 p.52