

# 健體樂活誌3

## 認識健體 新鮮事

### 健康搜查線， 為你解密

- 🔍 **SEL × 健康**  
教育圈最夯的關鍵字  
SEL是什麼？
- 🔍 **失智症**  
是健忘？腦霧？還是失  
智症前兆？



### 體育新「視」界

- 🔍 **SEL × 體育**  
八人制拔河解析體育和SEL的  
關聯
- 🔍 **「冰上棋局」冰壺運動**  
不懂溜冰也能體會的冰壺運動



康軒教學補給



電子檔下載



101101964151

# 目次

## 健康

### 🔍 搜查線

|                     |   |
|---------------------|---|
| 事件 1 SEL × 健康 ..... | 2 |
| 事件 2 失智症 .....      | 8 |

## 體育

### 🔍 新「視」界

|                       |    |
|-----------------------|----|
| SEL × 體育——八人制拔河 ..... | 16 |
| 冰上棋局——一起認識冰壺運動 .....  | 26 |





# 健康

## 搜查線說明

在數位化、疫情後的時代，心理健康成為臺灣社會不可忽視的課題，同時臺灣邁入超高齡社會，失智症也逐漸走進許多家庭的日常。

本次健康搜查線以 SEL 社會情緒學習和失智症兩大議題，培養情緒覺察到社會關懷、面對真實生活的健康行動力。





## 新聞放大鏡

▶ 西元2025年7月9日

教育部說明，未來五年將投入 4.4 億元，全面推動「社會情緒學習 (SEL)」課程。此計畫是將 SEL 系統性的融入中小學課程，期許學生在知識學習之餘，亦能具備面對壓力、情緒管理及建立良好人際關係的能力。

教育部指出，「網路世代」的學生長時間在線上互動，面臨的壓力與焦慮來源已與過去不同，導致校園內情緒失控與自傷事件頻仍。人畢竟「怕孤單」，雖然網路交友便利，但缺乏真實生活互動，容易讓人感到空虛，加上網路環境容易有酸言酸語，更凸顯了現代教育的迫切需求：學生需要的不只是考高分，還要能理解並表達自己的感受，學會尊重與同理他人。

因此，SEL 被視為下一階段的教育重任。透過培養「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定」五大核心能力，學生不僅能更好的調整情緒，也能建立心理韌性，以面對未來不確定的挑戰。

※資料來源：陳至中(2025)。社會情緒學習5年投4.4億元 助網路世代抗壓育情商。  
中央通訊社 <https://www.cna.com.tw/news/ahel/202507090153.aspx>

**閱**讀上述的新聞事件後，你是否知道社會情緒學習課程對學生有什麼樣的幫助？  
接下來，讓我們一起深度了解社會情緒學習的概念吧！





線索

## 1 社會情緒學習是什麼？

社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)旨在協助學生應對生活中的情緒起伏，例如：考前的緊張、遭受朋友誤會的委屈、分組合作時的爭執，這些經驗都需要有效的方法來理解、調適與表達感受。透過SEL教育，讓學生在日常情境中學會「健康的學習、成長，並在現代社會裡有能力與他人共處」的能力。

線索

## 2 大腦與情緒的密切關聯？

我們的大腦不只負責思考，也同時掌管情緒。位於前額的「前額葉皮質」是大腦的決策中心，幫助我們規畫、專注、控制衝動；而「杏仁核」則宛如情緒警報器，當我們面臨壓力或威脅時，它便會立刻發出訊號，讓身體準備逃跑或反擊。

當杏仁核的反應過於強烈時，往往會壓過前額葉的理性判斷，導致我們衝動並難以冷靜思考。這正是為何人在情緒激動時，容易說出後悔的話，甚至做出傷害自己或他人的行為。因此，SEL的練習，就是為了幫助我們建立「情緒與理智的橋梁」。

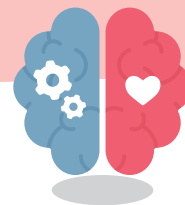
### 搜查大補帖

#### 面對逆境的恢復能力

##### ——心理韌性

根據美國心理學會(APA)的定義，心理韌性(Resilience)是一種「在面對逆境、創傷、重大壓力或威脅時，依然能夠良好適應」的過程。這不代表一個人不會感到痛苦或受挫，而是即使情緒受到衝擊，仍能逐漸恢復，並在過程中找到新的方向與力量。韌性不是與生俱來的特質，而是一種可以學習與培養的能力。我們可以透過以下方法來培養心理韌性：保持支持性的關係、以正向角度看待、接受變動、培養良好的生活習慣、設定小目標。





線索

3

## SEL 包含哪些能力？

根據美國學業、社會情緒能力學習組織(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)的框架，SEL有五大核心能力：

- (1) **自我覺察(Self-awareness)**：能認識並理解自己的情緒、想法與價值觀。
- (2) **自我管理(Self-management)**：在情緒強烈或壓力大的情況下，能控制衝動、調整行為，並持續往目標前進。
- (3) **社會覺察(Social Awareness)**：懂得站在別人的角度思考，能感受並理解不同立場與文化的差異。
- (4) **人際關係技巧(Relationship Skills)**：與他人建立和維持健康的關係，能有效溝通、合作與解決衝突。
- (5) **負責任的決定(Responsible Decision-making)**：在面對問題時，能思考後果，並基於倫理、安全與責任做出選擇。

線索

4

## 如何擁有情緒技能？

透過耶魯大學的「RULER模型」，我們能學會與情緒協作，而不是被情緒牽著走。當我們能精準掌握情緒，便能在生活中做出更成熟、負責任的選擇。

- **R(Recognize)覺察**：先注意到情緒的訊號。例如：發現自己的心跳加速、臉變紅，進而意識到「我正在生氣」。
- **U(Understand)理解**：探究情緒的來源與影響。例如：理解生氣可能是因為朋友沒有遵守約定，並知道如果不妥善處理，可能會影響友誼。
- **L(Label)命名**：以精確的詞彙幫情緒命名，而非僅籠統的說「心情不好」。例如：分辨「我很焦躁」和「我很擔心」的差異，有助於更好的調整情緒。
- **E(Express)表達**：找到合宜的方式表達感受，而非壓抑或爆發。例如：選擇與朋友冷靜溝通，而非直接大吼宣洩。
- **R(Regulate)調節**：採取策略使情緒回到平衡狀態。例如：透過深呼吸或暫時抽離現場，待冷靜後再回來面對問題。



### 搜查大補帖

#### 情緒粒度

情緒粒度(Emotional Granularity)最早是由加拿大心理學家麗莎·費爾德曼·巴雷特(Lisa Feldman Barrett)提出，意指個體在面對情緒感受時，能否清楚說出自己的感受，並把看似相似的情緒區分得更細。例如：我們常籠統的說「我很生氣」，但若能進一步分辨，會發現其背後隱含著「挫折」、「焦慮」或「懊惱」。當一個人的情緒粒度愈高，不僅愈能把自己的情緒說清楚、能依據情境調節自身狀態，同時也愈能覺察或推測他人的情緒。

## 如何舒緩情緒？

生活中，我們不可能完全避免緊張或焦慮，像是考試前心跳加速，或是與朋友爭吵後思緒混亂，這些時刻若沒有合宜的調適方法，情緒往往會愈來愈失控。其實，只要掌握幾個簡單技巧，就能幫助我們把注意力拉回來，讓心情漸漸平靜。平時我們可以運用「54321感官法」，透過觀察周遭事物，將注意力拉回當下，降低不安；同時，也能利用「4×4呼吸法」，藉由規律的呼吸節奏，使心跳放慢，讓身體逐漸放鬆。



### 搜查大補帖

#### 54321感官法

運用你的五種感官來找回平靜，環顧四周並試著找出：

- 5 樣你能看見的東西
- 4 樣你能觸碰的東西
- 3 樣你能聽見的聲音
- 2 樣你能聞到的氣味
- 1 樣你能品嚐的味道



經過事件1「SEL×健康」新聞放大鏡與五大線索的引導，我們已深入了解社會情緒學習。接下來，一起仔細閱讀以下新聞，並試著應用搜查線索所學，結合「六頂思考帽」策略進行分析。

## 新聞放大鏡

▶ 西元2024年11月4日

高雄某國中一名一年級學生，因不服老師管教而情緒失控，與師爆發口角後衝出教室，並拾起尖銳鋁條揚言自傷。生輔組長與導師立即趕往安撫，並通報警消單位；待家長趕抵現場協助後，最終化解這場危機。

※資料來源：郭韋綺(2024)。與師爆口角…高雄國一生拿尖銳物威脅自傷 校方回應了。  
聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/7327/8337127>

### 白帽 事實

客觀思考，該生狀況為何？



### 紅帽 情感

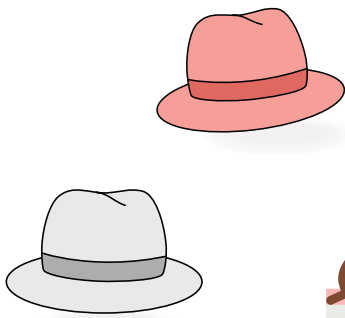
情緒直覺，我覺得該生反應如何？



### 黃帽 樂觀

積極樂觀，該生值得慶幸的部分為何？





## 搜查大補帖

### 六頂思考帽

- 白色思考帽：代表客觀的事實與數據。
- 紅色思考帽：代表情緒上的感覺、直覺和預感。
- 黃色思考帽：考慮到事物的正面因素。
- 黑色思考帽：考慮到事物的負面因素。
- 綠色思考帽：創新與創造性之新的想法。
- 藍色思考帽：代表思維過程的控制與組織。

## 黑帽 批判

負面思考，該生反應有什麼缺點？



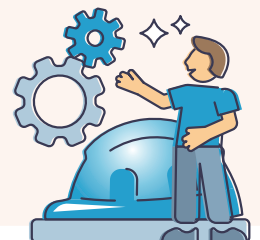
## 綠帽 創意

創新想法，該生可以怎麼做？



## 藍帽 管理

統整總結，該生可以怎麼做？





## 新聞放大鏡

1

▶ 西元2024年10月7日

隨著臺灣將邁入超高齡社會，失智人口亦持續增加。目前65歲以上失智長者約35萬人，盛行率約7.99%，平均每半小時便新增一例。研究指出，失智症狀除認知功能退化外，常伴隨憂鬱、焦慮、日夜顛倒等情緒行為，令家屬承受沉重的照顧壓力。為此，衛福部將試辦「失智社區服務據點」，透過整合醫療、治療與社工支援，盼能減輕家庭的照護負擔。



※參考資料：賴淑敏、蔣龍祥(2024)。臺灣失智人口突破35萬人 衛福部修訂失智症政策綱領3.0。公視新聞網 <https://news.pts.org.tw/article/718295>

2

▶ 西元2025年8月26日

近期針對早期阿茲海默症的新藥開放使用，象徵著失智症治療邁入新紀元，但醫師提醒，「早期辨識」仍是關鍵所在。頭腦正常老化與失智症在記憶方面最顯著的差異在於：前者是「記得自己忘了什麼」，後者則是「忘了自己曾經記得」。

民眾應留意十大警訊，包括：記憶力減退、計畫或解決事情困難、無法勝任熟悉事務、對時間與地點感到混淆、對影像與空間理解困難、言語表達或書寫困難、物品亂放且無法尋回、判斷力變差、退出社交活動，以及情緒與個性出現明顯改變。

此外，專家指出，除藥物治療外，若能針對14項風險因子進行改善，如控制慢性病、提升教育、戒菸酒、規律運動及保持社交等，將有望延緩約45%的失智症發生。

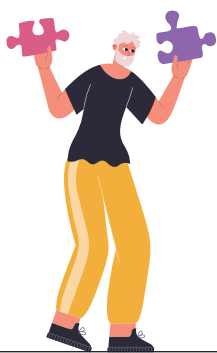
※資料來源：洪巧藍(2025)。失智症10大警訊「和正常老化不一樣」  
降風險方式一次看ETtoday新聞雲 <https://health.ettoday.net/news/3022028>



線索

## 1 失智症是什麼？

失智症(Dementia)並非正常老化，而是一種大腦疾病。許多人常誤以為長輩健忘或固執只是「年紀大了」，殊不知這恐是病症的警訊。失智症不僅影響記憶力，還會造成語言、判斷力與注意力等功能的退化，嚴重時甚至會伴隨性格改變或產生幻覺。



線索

## 2 失智症的症狀為何？

失智症的早期症狀雖因人而異，但美國失智症協會提出「十大警訊」作為提醒。最常見的是「記憶力減退」，這不僅僅是偶爾忘記，而是反覆遺忘近期事件，甚至經提醒仍無法想起。

其次是「計畫或解決問題困難」，如無法操作熟悉的食譜，以及「無法勝任原本熟悉的事務」，如計程車司機頻繁迷路。患者也會出現「對時間與地點感到混淆」及「視覺與空間感異常」，甚至誤認鏡中的自己是陌生人。

此外，患者還可能出現「語言表達困難」、「東西擺放混亂」、「判斷力變差」，導致日常安全受威脅，甚至因此「逐漸退出工作或社交活動」，並伴隨「情緒與個性明顯改變」，如焦慮、多疑、易怒或異常依賴等情況。

線索

3

## 失智症的類型有哪些？

失智症主要可分為「退化性」與「血管性」兩大類。其中退化性失智症最常見，包含阿茲海默症、額顳葉型失智症與路易氏體失智症，會造成記憶衰退、個性改變或伴隨幻覺等症狀。

血管性失智症則與中風或腦血管病變有關，常出現步態不穩、反應遲緩，且病情呈階梯式惡化。此外，也有少數病例是因營養缺乏、甲狀腺疾病或腦部外傷所致。



### 搜查大補帖

#### 阿茲海默症

阿茲海默症是一種常見的失智症，多好發於65歲以上長者。此病症會逐漸破壞記憶、思考與判斷力，進而嚴重影響日常生活與自理能力。其大腦特徵包含澱粉樣蛋白斑塊堆積、濤蛋白纏結，以及神經細胞連結減少，導致腦部功能持續退化。

線索

4

## 失智症如何治療？

雖然目前失智症尚無法靠藥物阻止腦神經細胞凋亡，但治療仍可分為兩大方向。在藥物治療方面，常使用「乙醯膽鹼酶抑制劑」與「NMDA受體拮抗劑」，能在一定程度上維持或改善記憶與認知功能；若是次發性失智症，則須針對病因進行治療。至於非藥物治療，則著重於提升生活品質，幫助患者減輕焦躁情緒，盡可能保有其日常生活功能。





線索

5

## 如何預防與延緩失智症？

失智症可透過改善14項危險因子來預防或延緩，這些因子包含：教育不足、頭部外傷、缺乏運動、抽菸、酗酒、高血壓、肥胖、糖尿病、憂鬱症、空氣汙染、聽力與視力喪失、社交孤立，以及中年高膽固醇。這些因素恐會造成血管損傷、神經發炎或加速類澱粉蛋白堆積，進而嚴重損害大腦健康，導致腦細胞退化。

線索

6

## 如何陪伴失智症患者？

照顧失智症患者，最重要的是理解他們因認知退化而逐漸喪失自理能力的處境。在溝通上，建議使用簡潔的語句、耐心傾聽，並留意他們可能無法完整表達的需求；在居家環境上，應避免危險並提供安全感。同時，安排合適的活動，讓患者保持參與與刺激，以延緩功能退化。這樣不僅能維護患者尊嚴，也能減少家屬的照護壓力，共同提升生活品質。



### 搜查大補帖

#### 失智症支持系統

在了解失智症對患者與家庭的衝擊後，是不是也覺得這個疾病帶來的挑戰很沉重？所幸，在面對失智症時，我們並不是孤軍奮戰。政府已建置多項照護支持資源，涵蓋日間照顧服務、社區據點、團體家屋與「瑞智學堂」等。此外，你知道還有哪些資源嗎？以下專線都可以提供支持：

家庭照顧者關懷專線：0800-50-7272

全國失智症關懷專線：0800-474-580

長期照護專線：412-8080



**經**過事件2「失智症」新聞放大鏡與六大線索的引導，我們已深入認識失智症對生活的影響。接下來，一起仔細閱讀下方新聞，並試著運用搜查線索所學，結合「Super Six」策略進行分析。

## 新聞放大鏡

▶ 西元2023年6月9日

失智症讓我的生活需要更多時間和耐心。我常忘記日期、名字或剛做過的事情，做事比以前緩慢，但沒有人催促或糾正，我可以按自己的步調行動。生活中的小事也變得困難：微波爐裡的食物忘記取出、保鮮盒打不開、出門穿衣時拉鍊卡住，都需要自己慢慢處理。我希望有人在身邊，但不是隨時干涉，而是「陪伴而不干擾」。

※參考資料：溫蒂·蜜雪兒(2023)。失智症患者的告白：一個人住，不會有人質疑我為什麼想不起來。商業週刊 <https://www.businessweekly.com.tw/style/blog/3012537>

### Q1

#### 建立連結

(Making Connections)：

這篇文章讓你聯想到哪些人或事，或者曾接觸過哪些與失智症相關的新聞或故事？

### Q2

預測(Predicting)：

你覺得失智症患者在日常生活中可能面臨哪些挑戰？

### Q3

提問(Questioning)：

在閱讀過程中，你心中產生了哪些疑問？請寫下三個您想了解的問題。

## 陪伴而不干擾



### Q4

： 監控(Monitoring)：  
： 透過閱讀，你學到了什麼？對於文中的觀點或敘述，您有什麼看法？

### Q5

： 形象化(Visualising)：  
： 想像一位失智症患者的日常生活，你腦中浮現了什麼畫面？請描繪出文中所呈現的畫面。

### Q6

： 摘要(Summarising)：  
： 閱讀後，請歸納出文本的核心觀點與重要細節。

## 事件 1 偵查學習單——六頂思考帽參考解答

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 白帽(事實) | 因不服管教而情緒失控，與老師爭執並揚言自傷。       |
| 紅帽(情感) | 反應過度衝動，帶有強烈無助感。              |
| 黃帽(樂觀) | 最後在師長與家長安撫下成功化解，沒有造成傷害。      |
| 黑帽(批判) | 缺乏情緒控制，可能危及自身與他人安全。          |
| 綠帽(創意) | 可先運用情緒舒緩技巧，或向師長表達需求，而非用行動威脅。 |
| 藍帽(管理) | 學習情緒管理與溝通技巧，遇事冷靜求助，避免衝動行為。   |

## 事件 2 偵查學習單——Super Six策略應用

|         |  |
|---------|--|
| Q1.建立連結 | 這篇文章讓我想到我身邊曾經接觸過的失智症長輩，或新聞中獨居老人忘記做家務、迷路的故事。  |
| Q2.預測   | 失智症患者在日常生活中可能會忘記日期、名字或剛做過的事情，做事變緩慢、容易忘記小事如取食物、穿衣或使用家電，並且需要自己慢慢處理這些問題。                          |
| Q3.提問   | (1)失智症患者獨居時如何確保安全？<br>(2)是否有簡單的工具或方法幫助他們管理日常生活？<br>(3)長期失智症會如何影響心理與情緒狀態？                       |
| Q4.監控   | 我學到失智症患者最重視獨立和自我掌控，而不是被過度干涉或催促。我認為這提醒我們在照顧時要尊重他們的節奏，給予陪伴而不干擾。                                  |
| Q5.形象化  | 我腦中浮現一位失智症患者在家中慢慢打開保鮮盒、將食物倒掉、自己穿衣出門，房間中沒有他人催促，行動緩慢但有秩序，也有偶爾停下來觀察窗外或微笑的畫面。                      |
| Q6.摘要   | 失智症影響日常記憶與行動，生活中需要更多時間與耐心。<br>文章重點：患者渴望獨立和掌控自己的節奏，生活中小事變得困難，需要自己慢慢解決。陪伴應該是支持而非干涉，保留自主感對他們非常重要。 |



# 體育

## 新「視」界說明

體育課，不只是鍛鍊體能，更是培養合作、溝通與面對挑戰能力的重要場域。本次分別以八人制拔河為例，解析體育社會情緒學習 (SEL) 的關聯，另外特別挑選新興運動冰壺，拓展學生運動視野。



# SEL × 體育

## 八人制拔河

體育教師  
鄭芸

### SEL 社會情緒 學習

社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)旨在協助個人發展情緒管理、人際互動及做出負責任決定等能力。透過「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧和負責任的決定」五大核心能力，以有效應對生活中的各種挑戰，並促進身心健康與幸福感。

體育課程正是實踐SEL的絕佳場域。學生在學習新技能的過程中，透過個人與團隊的練習，經歷互相指引、彼此鼓勵、團體討論、集思廣益、分隊競爭、觀察與模仿等人際互動；藉由不斷的自我檢視與團隊反思，不僅能促進個人情緒發展，也能大幅凝聚團隊精神，達到社會學習的目標。

因此，體育教師在課程設計上，應適度留一些空白時間，以導引學生反思，並善用異質分組(程度互補、男女混合)、同質分組(良性競爭)或不同人數編制(兩兩、三對三、五對五)等多元的分組形式。透過同一運動項目中體驗不同的練習及競賽模式，學生將能學習觀察及模仿、再檢討與分析、互相分配工作、互相結合優勢能力，這不僅能為團隊創造更大的效益，也能讓學生享受運動的樂趣，以及獲得學習成就感與自我肯定。

# SEL 五大核心能力 與體育課程案例分享



SEL包含「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧和負責任的決定」五大核心能力。以下將逐一說明各項內涵，並舉例說明如何將其應用於體育課程之中。

## 一 自我覺察 (Self-awareness)

自我覺察是指了解自身的情緒、想法與價值觀，洞悉其對行為的影響，並能準確認識自己的優勢和劣勢。

### 體育課程的執行方式

上課開始時，教師分別利用一分鐘詢問學生：

#### 1. 覺得今天的心情如何？

請學生以手勢回應：豎起大拇指代表「很棒」、比圈代表「OK」、比三角形代表「普通」、比叉則代表「不好或情緒低落」。

※教師引導目的：協助學生快速進行自我審視。

#### 2. 覺得今天身體各個部位有沒有哪裡緊緊的、痛痛的？

引導學生在進行熱身與伸展時，將專注力放回身體感受上：覺察肌肉是否緊繃？關節繞環時是否有哪個角度卡卡的？若有上述情形，則針對該部位多多伸展。



## 二 自我管理 (Self-management)

自我管理是指有效管理自己的情緒、思想和行為，以達成目標並展現良好的適應力。

### 體育課程的執行方式

#### 1. 賽前意象訓練

提醒學生在腦海中快速將流程走一遍，並留意自己容易犯錯的環節。

#### 2. 做動作前的提醒

教師可在動作執行前，引導學生回顧個人常見錯誤，並思考如何改進。

#### 3. 情緒調節與應對

預先設想突發狀況的應對方式，讓自己迅速冷靜並恢復常態。若無法即時恢復常態，應主動告知裁判、教練、教師或隊友，請求暫時休息或換人上場。

※運動選手常見快速恢復常態的方式：深呼吸、原地走一走，或利用喝水、擦汗的空檔，快速重整自己的狀態。利用整理衣服、綁鞋帶等動作，在短暫的休息時間內調整心態與情緒。像是隔網運動(如羽毛球、網球)，可利用撥弄球拍的拍線來穩定思緒。在發球之前(如網球、桌球)可以透過幾次深呼吸或動作許可的拋球，快速平復自己的心情。

## 三 社會覺察 (Social Awareness)

社會覺察是指理解他人的情緒、觀點、需求和意圖，並能展現同理心與同情心的能力。

### 體育課程的執行方式

社會覺察能力在團體運動項目中至關重要，其應用範圍廣泛，涵蓋兩人搭檔的活動、三對三籃球、四對四分組活動、五對五的團體比賽，甚至更多人的團體運動項目，如大隊接力。

在團隊運作中，不僅限於領導者，每一位成員都應具備細膩的觀察力，能夠在比賽前幾天或上課前，敏銳察覺同伴的異常狀態。當發現同伴出現分心、眼神渙散、反應沒有平常快，或是因細微失誤而情緒波動劇烈、甚至過度興奮與激動等狀態，團隊成員就應提高警覺。

在此過程中，就要區辨同伴的狀況究竟是源於「原本能力不足」還是「身心不適導致的失常」。若同伴原本能力不足，應透過理解、包容、正向的聚焦，鼓勵他做對的部分，並稍微改善錯誤的部分，或者由隊友多付出一分心力來補他不足的地方。教師亦可透過觀察，適時協助學生判斷。

此外，教師更應以身作則，示範良好的溝通協調，採用正向肯定的方式，先讚賞學生表現正確、良好的部分，再提醒哪些部分可以試試看其他方法。讓「說好話」與「適切表達建議」成為每一堂課共同練習的素養。

## 四 人際關係技巧 (Relationship Skills)

人際關係技巧是指個人建立並維持健康且有價值的關係，並具備有效溝通、合作及應對衝突的能力。

### 體育課程的執行方式

在國中階段，學生常對他人抱持過度的期待，對自己卻沒有正確的覺察；他們容易看到別人的錯誤、放大別人細微的失誤，並以不當的方式表達，例如：謾罵、玩笑、羞辱等，卻往往沒有察覺到自身的錯誤。一旦別人以同樣的方式回應，就容易惱羞成怒，進而形成衝突。

對此，教師在課程練習中，應把握「揚善於公，規過於私」的原則。對於表現正確者，應在團體面前給予肯定，讓學生能重複觀察正確的動作，以及良好的說話態度與方式；反之，針對動作錯誤的學生，則宜私下指導，點明哪些動作不對、可以如何修正。

教師經常以身作則，親自示範肯定他人及化解衝突，學生將擁有正確的行為典範可以模仿，進而展現出合宜的溝通方式。若能在平時課堂中練習，當面臨到比賽的場合時，學生便較能有效調控情緒衝動，表現出合理的相處模式。

在動作練習前，教師可運用簡短精準的指令提示重點，以拔河為例，透過「成一直線」、「屁股挺起」、「肩膀後躺」等指令，不僅能強化動作記憶，也能建立清晰的溝通默契。

可引導學生：

告訴旁邊的人，你做得很好！要堅持下去！

告訴前面的人，記得肩膀往後放！

告訴後面的人，記得後退快一點！

告訴自己，我要堅持到哨音響起！



## 五 負責任的決定 (Responsible Decision-making)

負責任的決定是指在個人、道德和社會層面上，能夠做出具建設性、有價值且負責任的決定。

### 體育課程的執行方式

在涉及輸贏的比賽情境中，學生常因強烈的得失心而試圖投機取巧；或是因為對自己沒信心，又不想輸得太難看時，而萌生放棄的念頭，試圖藉此將失敗歸咎於態度問題，而非自身能力不足。

對此，教師在課堂中應持續給予學生正向肯定，引導學生聚焦於「將動作做好」而非僅看重輸贏。以練習拔河動作為列，應向學生強調：「不要管輸贏，應把動作做好，動作做好比較不容易受傷，才能夠施展力量。」

在此基礎上，建立嚴謹的「責任意識」尤為重要。若學生說出「放掉繩子」的玩笑話，教師必須立即嚴肅指正，說明此舉不僅違反運動家精神，更可能導致自己或他人受傷。透過及時的機會教育，讓學生明白每一個動作選擇，都背負著對團隊與安全的責任。

進一步而言，教師應教育學生將比賽視為對練習過程的肯定，例如：練習時把動作做到完善，在有限的時間下，要求自己有最大的進步。若比賽結果由對手獲勝，則是對方的技巧、力量、策略與團體默契更勝一籌。若輸家能理解此一道理，明白對手的勝利源於其付出，即便落敗，亦能從中汲取珍貴的經驗。

在運動競賽中，決策往往僅在一念之間，其後果卻影響深遠。例如：比賽作弊，即便可能獲勝卻輸掉人格；言語挑釁，雖逞一時之快卻輸掉運動家的精神與人品。教師平時可多蒐集此類案例，以便在學生面臨類似情境或突發狀況時，能即時進行機會教育，引導其做出正確且負責任的決定。

## 學習活動流程

|             |               |   |   |
|-------------|---------------|---|---|
| 領域／科目       | 健康與體育領域——體育   | 設計者   | 鄭芸  |
| 實施年級        | 七             | 總節數   | 8   |
| 單元名稱        | 八人制拔河基本動作     |   |   |
| 學生學習基礎背景    | 學生尚未學習八人制拔河動作 |   |   |
| <b>設計依據</b> |               |   |   |
| <b>學習重點</b> | <b>學習表現</b>   | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <b>核心素養</b>   |
|             | <b>學習內容</b>   | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>  | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |

| 設計依據            |   |                                      |                   |              |
|-----------------|---|--------------------------------------|-------------------|--------------|
| 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                                    |                   |              |
| 教材內容            |   | 自編<br>1. 八人制拔河基本動作圖片<br>2. 八人制拔河比賽影片 |                   |              |
| 教學設備／資源         |   | 拔河繩、柱子、平板電腦                          |                   |              |
| 學習目標            |   | 關鍵知識                                 | 關鍵技能              | 態度表現         |
| 八人制拔河比賽規則       |   | 了解比賽規則                               | 避免犯規的動作技巧         | 積極努力堅持       |
| 八人制拔河基本動作       |   | 高姿勢動作、比賽開始動作、後位動作、後退步技巧              | 如何控制身體姿勢達成不同階段的要求 | 專心致志、堅持不懈、忍耐 |
| 八人制拔河裁判動作與口號    |   | 裁判動作                                 | 判斷                | 積極理解         |
| 學習表現評量          |   |                                      |                   |              |
| 評量內容            |   | 評量方式                                 |                   |              |
| 教師與同儕觀察評量       |   | 觀察及教師主觀評量                            |                   |              |
| 本單元各節次學習活動設計的重點 |   |                                      |                   |              |
| 節次              | 學習重點  |                                      |                   |              |
| 第一節             | 1. 八人制拔河運動基本介紹。<br>2. 八人制拔河之高姿勢動作。<br>3. 舉繩、拉緊、開始之裁判手勢。 |                                      |                   |              |
| 第二節             | 1. 八人制拔河之高姿勢動作練習。<br>2. 開始動作練習。                         |                                      |                   |              |
| 第三節             | 1. 八人制拔河之高姿勢動作肌耐力循環練習。<br>2. 調整及複習精細動作及姿勢。              |                                      |                   |              |
| 第四節             | 1. 八人制拔河進攻動作介紹。<br>2. 練習後退步進攻及口號。                       |                                      |                   |              |
| 第五節             | 1. 挑選八人制拔河適合之選手及隊形。<br>2. 肌耐力訓練。<br>3. 遇到犯規動作之調整。       |                                      |                   |              |
| 第六節             | 1. 模擬比賽、調整陣容。<br>2. 介紹比賽場地、策略分析。<br>3. 坐地站起訓練。          |                                      |                   |              |
| 第七節             | 1. 模擬比賽後、調整精細動作及改善策略。<br>2. 增加訓練強度。                     |                                      |                   |              |
| 第八節             | 1. 因應比賽階段，調整組合及陣型。<br>2. 模擬比賽狀態練習不同因應動作。                |                                      |                   |              |

本單元第三節課學習活動設計(示例)

| 流程 | 內容   | 活動方式  | 活動時間 | 學習指導注意事項   |
|----|--|---|------|--|
| 導入 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.詢問學生今天身心狀況。</li> <li>2.複習上節課教學重點：高姿勢動作。</li> <li>3.講解常見錯誤動作及修正要領。</li> <li>4.預留一分鐘，讓學生兩兩討論彼此需留意的細節。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.師講解</li> <li>2.學生練習</li> </ol>                                   | 8分鐘  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.輔以影片及圖照說明，能增進學生理解。</li> <li>2.SEL策略：教師於上課開始詢問學生身心狀態，例如：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)「今天的心情如何？今天身體有沒有哪裡不舒服？你可以做什麼來改善？」</li> <li>(2)同時引導觀察同儕：「身旁同學有沒有哪裡怪怪的？是心情不好還是身體不舒服？你能為他做什麼？」並鼓勵採取具體行動，如拍拍肩膀鼓勵說：「要撐下去唷！」</li> </ol> </li> </ol> |
| 開展 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生分組並反覆練習。</li> <li>2.運用平板電腦拍攝動作，教師逐一分析並講解錯誤動作修正要領，同時正向鼓勵動作正確的學生。</li> <li>3.學生持續反覆練習並調整動作。</li> </ol> ※每次練習後均須預留時間供學生討論。                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生練習並拍攝影片</li> <li>2.觀看影片並討論</li> </ol>                          | 12分鐘 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師確實指出影片中的錯誤動作。</li> <li>2.在分組練習時，引導學生觀察並分析同學的錯誤動作。</li> <li>3.SEL策略：以合宜方式提出改進建議，並肯定動作正確的學生；對於動作雖有誤但態度認真者，亦應給予正面鼓勵。</li> </ol>  |
| 挑戰 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生熟練動作後，將訓練時間由2分鐘延長至3分鐘。</li> <li>2.於高姿勢動作練習中加入半蹲動作。</li> <li>3.提問引導學生思考問題解決策略。</li> </ol> ※教師應採「正向聚焦」，優先肯定動作正確的學生；透過即時肯定，激發學生的信心與毅力。                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生練習並拍攝影片</li> <li>2.觀看影片並討論</li> </ol>                          | 15分鐘 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.視學生當日狀態適時鼓勵，並設計不同強度的挑戰內容(如2分鐘、2分30秒、3分鐘等，或半蹲30秒數次)等。</li> <li>2.SEL策略：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)教師可詢問：「若今日狀態不佳、難以堅持，可以用何種替代動作？重點在於堅持至時間結束。」</li> <li>(2)同時肯定主動鼓勵同學的學生，強調「良善態度」亦是正向聚焦的重點。</li> </ol> </li> </ol>                |
| 總結 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過反覆觀看影片、實作修正與觀察同學的動作，分析並講解力量傳遞，以及身體姿勢對於力量的影響。</li> <li>2.運用提問技巧，或由教師示範動，引導學生分析錯誤並提出改善策略。</li> <li>3.教師公開肯定動作正確的學生。</li> <li>4.針對需改進的學生，私下指導，單獨加強。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生練習並拍攝影片</li> <li>2.觀看影片並討論</li> <li>3.教師示範動作讓學生提出討論</li> </ol> | 10分鐘 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.適時鼓勵勇於發表的學生。</li> <li>2.SEL策略：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)公開肯定動作正確或具備良好溝通態度的學生。</li> <li>(2)感謝學生堅持至下課，如勉勵：「大家今天都很辛苦的練習、嘗試並堅持到底。」</li> <li>(3)針對發言態度需修正者，另行給予引導與再教育。</li> </ol> </li> </ol>                                       |

# 八人制拔河

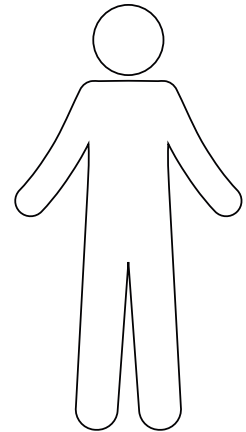
\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

姓名 \_\_\_\_\_

## X S E L 學習單

### 一 課前暖身：自我覺察 (Self-awareness)

- 1.今天上體育課前，我的身體狀態如何？(圈選一個數字)  
疲勞生病←1-2-3-4-5-6-7-8-9-10→精力充沛  
身體有沒有不舒服的地方？\_\_\_\_\_。若有請圈選右圖部位。
- 2.我的情緒比較接近以下哪一種？(可複選)  
開心 緊張 興奮 煩躁 擔心 無感
- 3.我覺得今天自己在團隊中可以扮演的角色是什麼？  
出力型 穩定型 指揮協調型 支援鼓勵型



簡短寫下原因：

### 二 比賽進行中：自我管理 (Self-management)

- 在拔河過程中，當我感到「累、生氣、想放棄或不順」時，我可以怎麼做？  
(至少選一項)
- 深呼吸，調整節奏 聽從隊友或口令 專注在動作而不是輸贏
- 告訴自己「再撐10秒」 其他：\_\_\_\_\_

請舉一個曾發生的情況：

### 三 團隊合作：社會覺察 (Social Awareness)

1. 比賽中，我觀察到隊友有哪些努力？(至少寫一項)

---

2. 當隊友表現不如預期時，我的態度為何？

鼓勵  保持冷靜  沒說話  抱怨  生氣

3. 我覺得在拔河中「尊重隊友」為什麼重要？

---

---

### 四 溝通與合作：人際關係技巧 (Relationship Skills)

1. 我們隊伍在拔河時使用以下哪些方式？(可複選)

統一口令  明確分工(誰在前、誰壓後)  互相提醒動作  彼此加油

2. 我今天有沒有主動做出正向溝通的行為？  有  沒有

如果有，我做了什麼？

### 五 賽後反思：負責任的決策 (Responsible Decision-making)

1. 今天比賽的結果如何？  勝利  平手  失敗

2. 不論結果如何，我們隊伍做得最好的一件事是什麼？

---

3. 如果下次再比賽一次，我會為團隊做出哪一個更好的選擇？

---

### 六 SEL 整體回饋

今天這堂拔河課，我學到的不只是力量，還有什麼？(可複選)

情緒控制  團隊合作  溝通  尊重  堅持

一句話總結今天的自己：

### 體育課小提醒

真正厲害的隊伍，不是力氣最大，而是最能一起合作、互相支持的那一隊。

# 冰上棋局

## 一起認識冰壺運動

張佳祺



⬆ 臺灣冰壺選手張佳祺參與西元2024年PCCC泛大陸冰壺錦標賽

你可能在冬季奧運轉播中看過這個畫面：一人推著大石頭滑行，另外兩人拚命刷冰，還有人大喊著「Hard! Hard!」。這不是在打掃冰面，也不是單純的滑石頭遊戲，而是一場考驗冷靜、專注、策略與團隊默契的運動——冰壺(Curling)。

### 一 冰壺的起源與特色

冰壺運動誕生於十四世紀(距今500多年前)的蘇格蘭。早期人們在結冰的池塘上滑石頭取樂，沒想到這項「冬季遊戲」後來演變成國際比賽，並於西元1998年正式列入冬季奧運項目，成為冬奧最具特色的賽事之一。

冰壺常被稱為「冰上的棋局」，因為它不單依靠速度或力量，更仰賴頭腦。每一顆冰壺石都是一次「戰術布局」，選手必須精確控制方向與力道，猶如下棋般預判幾步之後的局勢變化。

二

## 冰壺的 四個關鍵道具及場地



① 冰壺石

冰壺比賽中最重要的四個道具及場地為：冰壺石、冰壺刷、冰壺鞋與冰道。

### 一 冰壺石 (Curling Stone)

冰壺石是一顆重達20公斤的「花崗岩」。全球正式比賽所使用的冰壺石，都產自蘇格蘭西岸的艾爾莎島(Ailsa Craig)。當地的花崗岩密度高、抗撞擊力強，且能在低溫下保持穩定，被公認為最完美的冰壺石材料。多數冰壺石由知名品牌Kays of Scotland製作，延續了百年以上的傳統工藝。

### 二 冰壺刷 (Broom)

早期的冰壺刷確實是一枝掃把(Broom)，用於掃除戶外結冰湖面上的碎冰與枯枝葉。如今，選手手中的刷子已不再是打掃用具，而是「科學工具」，透過快速摩擦冰面產生熱能，藉此改變摩擦力，進而精確控制冰壺石滑行的距離與方向。



② 冰壺刷



### 三 冰壺鞋 (Curling Shoes)

冰壺選手的鞋子其實「左右不一樣」，一隻鞋底為滑面的「滑鞋 (Slider)」，用於助滑；另一隻則為橡膠底的「止滑鞋 (Gripper)」，負責穩定與煞車。推壺時，選手藉由滑鞋在冰上流暢滑行，那些優雅的動作，全賴這雙神奇的鞋子輔助完成。

↑ 冰壺鞋(白色鞋底為滑鞋，黑色鞋底為止滑鞋)

### 四 冰道 (Sheet)

冰壺賽道看似平滑，實則藏有玄機。其實冰面布滿了細小的「冰珠 (Pebble)」，正是這些微小顆粒讓冰壺石得以滑行並旋轉。比賽前，技術人員會使用專用灑水器製造這層冰珠，其質地變化將影響冰壺石的速度與轉向——這正是冰壺運動中「科學」的一面。



↑ 2025 PCCC泛大陸冰壺錦標賽比賽場地

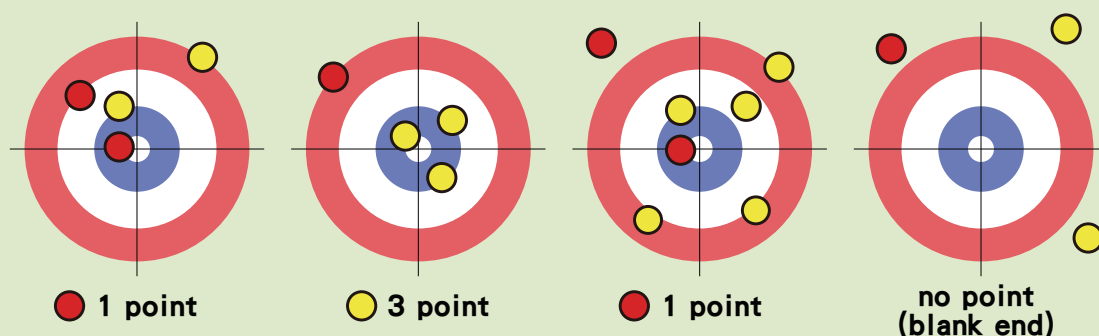


↑ 1998冬奧日本長野縣輕井澤冰壺場

### 三

## 一場冰壺 比賽怎麼進行

冰壺比賽通常由兩隊對抗，每隊四人，目標是將冰壺石推向「大本營」，亦即中間的圓圈(House)。每場比賽通常有八到十局(End)，每局雙方輪流投擲，每隊各有八顆冰壺石，場上共有十六顆。當該局十六顆冰壺石全部投完後，比賽結束，由冰壺石最靠近中心點的隊伍獲得此局勝利。



① 冰壺的計分方式

比起競速運動，冰壺更像是「團隊的策略遊戲」，不是只要把冰壺石推進大本營，而是需考量「先防、後攻」等策略，且隊伍中四位選手各有職責：

1. Lead(一壘)負責開局、布局：通常負責防守，或是引誘對手。
2. Second(二壘)負責中段攻防。
3. Third(三壘)負責中段攻防。
4. Skip(隊長)決定戰術與投壺方向。

### 四

## 比賽裡的 「冰上對話」

觀賞冰壺比賽時，最有趣的莫過於選手之間響徹全場的「喊話」。這些術語聽起來像密語，其實是比賽緊張時刻最重要的「即時戰術語言」：

「Hard！」表示要拚命刷，讓冰壺石滑得更遠。

「Clean！」表示輕刷、維持路線。

「Curl！」則提醒冰壺石正在轉彎了。

冰壺石在冰道上滑行的時間極短(約6~20秒)，選手必須在這電光石火間，依靠這些簡短有力的指令，結合團隊默契與即時判斷，才能引導冰壺石精準抵達隊長設定的目標。

## 五

### 在亞熱帶的臺灣， 也可以玩冰壺嗎？

你知道嗎？其實早在二十年前，臺灣就以「中華臺北」的名義加入世界冰壺總會(WCF)。不過，早期多由旅居歐美的華僑代表參加國際賽事，因此幾乎在臺灣本土沒有發展。

如今，臺灣本土已培育出屬於自己的冰壺代表隊！雖然缺乏如加拿大或瑞典般的冰天雪地環境，且國內尚無正式的冰壺專用場地，但選手們仍克服萬難，經常自行出國訓練，或利用滑冰的臨時冰場練習，使臺灣本土的冰壺運動發展正一步步壯大。

隨著臺北小巨蛋、新北土城國民運動中心及臺中北屯國民運動中心等溜冰場，陸續推出冰壺體驗課程，現在愈來愈多學生與社會人士，都有機會親手推推冰壺囉！

臺灣冰壺選手許多是學生或上班族，他們白天上課或上班，晚上或假日訓練，用自己的努力讓「冰壺夢」在這座亞熱帶的島嶼上發光。臺灣冰壺運動正蓄勢待發，這部「臺灣的冰壺史」將由大家共同書寫，你準好跟上了嗎？

## 六

### 冰壺選手的真情告白： 從冰上小白到國家代表



選手張佳祺與哥哥張哲綸，一同代表中華臺北參加2025亞洲冬季運動會冰壺項目

我是冰壺選手張佳祺，西元2016年，我在臺灣嘗試了以輪子代替冰面滑行的「地板冰壺」(冰壺的延伸推廣項目)，可以說是臺灣冰壺界的先行者！

冰壺擁有一種奇特的魅力，極度講求團隊合作與溝通，能與志同道合的夥伴並肩作戰，真的很快樂！憑著這股愛好與熱情，我們遠赴日本輕井澤、北海道等地接受專業訓練及考察，就這樣一頭栽了進去。

「#冰壺選手張佳祺」是我對自己的期許，但在剛開始其實有些心虛，畢竟與他國代表隊選手相比，我們的資歷都只是稚嫩的菜鳥。身處亞熱帶國家臺灣，冬季運動項目本就不盛行，「冰壺」更常被體育主播認證為「神祕運動」；即使冬季奧運會、亞洲冬季運動會或冰壺世界錦標賽在臺灣的體育臺都會轉播，但直到現在，大眾對這項運動的了解依然有限。

自西元2024年入選為冰壺國家代表隊之後，我有機會參加各種國際賽事，與世界各地的選手交流。雖然我們來自不同國家、說不同語言，但當我們站在冰面上時，彼此的那份專注與尊重卻是相通的。

冰壺讓我學會的不只是技巧，更是溝通合作與在壓力下保持冷靜的能力。這項運動不像短跑追求速度，有時候必須「慢下來」，觀察冰面、調整角度、相信隊友，才能達成目標。這就像人生，並非愈快愈好，而是要穩健的一步步靠近自己的目標！



## 冰壺選手 張佳祺

臺灣首批本土冰壺國家代表隊選手，曾以「中華臺北 Chinese Taipei」參加西元2024年PCCC泛大陸冰壺錦標賽A組、2025年第九屆亞洲冬季運動會、2025年POQE冬季奧運會外賽資格賽等國際賽事。

關注！冰壺國家代表隊選手：張佳祺

<https://sites.google.com/view/curlingchiachi>

# 冰壺運動

## 學習單

\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號

姓名\_\_\_\_\_

1 冰壺運動起源於哪個國家？它最早是以何種形式進行的活動？

2 冰壺石是由哪種岩石製成？為什麼特別選用這種材料？

3 請簡述冰壺比賽的「得分方式」。在什麼情況下，隊伍才能獲得分數？

4 當冰壺選手在比賽中喊出「Hard!」或「Clean!」時，分別代表什麼意思？

- 5** 你認為冰壺運動被稱為「冰上的棋局」是什麼原因？(提示：請思考它與下棋、戰術布局、團隊溝通的相似之處。)

- 6** 冰壺鞋左右腳功能不同，一隻是滑鞋、一隻是止滑鞋，請問這樣的設計對比賽有何重要性？

- 7** 假如你有機會組建一支冰壺隊，你想擔任哪個角色(Lead、Second、Third、Skip)？請簡述理由。

- 8** 冰壺運動強調團隊合作與冷靜思考。在日常生活中，你是否遇過需要「像打冰壺一樣慢下來思考」的時刻？那次經驗讓你學到了什麼？

克羅赫斯汀  
Chlorhexidine  
氟+木糖醇



# 德恩奈®

## 清新雙效漱口水

- ✓ 固齒護齦
- ✓ 去除牙菌斑
- ✓ 預防口腔異味

配合正確刷牙習慣

深層清潔牙齦溝  
由內而外 淨乎完美!

美麗  
先有外表可不夠

