

2015/2016 學年教學設計獎勵計劃

休閒與健康生活



參選編號：G034

科目：公民/道德

適合年級：初二

參加資訊科技應用：是

簡介

初中階段的學生，因各種學習壓力、不良生活習慣等影響下，導致缺乏進行健康休閒活動的時間及習慣，也容易忽略對自己健康的關注。故本教案希望能引起學生對健康休閒活動之興趣及提高參與動機、關注自己身心健康，藉此創造一個健康的生活模式，讓個人得以健康快樂地成長。

是次教學活動對象為初中二年級，共四班，每班人數約 38 人。施教期間是 2016 年 5 月 11 至 6 月 8 日，授課時數共 5 節，本人期望利用此教案與大家分享公民科的教學成果，並推廣公民與德育科的重要性。

目次

前言	1
目次	2
教學進度表	3
壹、教學計劃內容簡介	4
一、教學目標	4
二、主要內容	4
三、基本學力要求	4
四、教學重點	4
五、設計創意和特色	4
六、教學難點	5
七、教學評量	5
八、教學用具	5
九、教學課時	5
貳、教案(單元名稱：休閒與健康生活)	6
第一節 休閒與壓力	6
第二節 休閒王國	10
第三節 休閒樂趣多	13
第四節 健康生活(一)	17
第五節 健康生活(二)	20
參、試教評估	24
肆、反思與建議	25
參考文獻	26
附錄(教學相片、教材、教具圖片及附件)	28

教學進度表

總數	單元名稱	教學日期	主題	教學目標
共 5 節	休閒 與健 康生 活	2015/10/14	休閒與壓力	1. 認識休閒活動的意義與目的。 2. 瞭解壓力對人的影響及減壓的重要。
		2015/10/21	休閒王國	1. 認識不同類型的休閒活動及其內涵。 2. 鼓勵學生多參與有益身心的休閒活動。
		2015/10/28	休閒樂趣多	讓學生體驗休閒活動的樂趣及益處。
		2015/11/04	健康生活(一)	1. 讓學生瞭解健康飲食及運動對人的重要。 2. 讓學生認識垃圾食物的害處，並能減少食用。
		2015/11/11	健康生活(二)	1. 培養學生建立一個健康的生活態度。 2. 學生能拒絕不良的生活習慣和嗜好。

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

- 1.認識壓力與休閒活動的關係、意義與目的。
- 2.認識不同類型的休閒活動及其內涵，並鼓勵學生多參與有益身心的休閒活動。
- 3.讓學生瞭解健康飲食對人的重要。
- 4.培養學生建立一個健康的生活態度。

二、主要內容

主要內容包括有：休閒與壓力--減壓氣球、休閒與減壓；休閒王國體驗活動；休閒樂趣多-妙不可言；健康生活--認識健康飲食及運動、我的健康人生。

三、基本學力要求

本教案依據《初中品德與公民教育科基本學力要求(初稿)》編制而成，指標包括有：

A-3 生命關懷與健康生活。

A-3-3 能選擇有益身心健康的活動，並養成健康的生活方式和習慣。

A-3-4 能瞭解毒品、酗酒、吸煙、色情文化的危害，並懂得拒絕它們。

四、教學重點

- 檢視自己的壓力指數，並鼓勵學生多參與休閒活動、享受休閒活動的樂趣。
- 幫助學生建立「健康生活」的概念，並由飲食、運動與個人態度等方面建構。
- 推動學生落實休閒活動計劃及健康生活承諾。

五、設計創意與特色

1. 教學內容

因應學生學業壓力沉重，教案內容多以體驗和有趣的方式教導學生釋放身心靈，也提供不同的休閒方式和活動來提醒學生減壓和休閒的重要。在最後兩節中，會引發學生關心自己的身體健康，從而灌輸一些健康生活資訊讓學生知道，促使他們養成一個健康的生活模式。

2. 教案設計

無論是「休閒大富翁」還是「休閒樂趣多」，都是透過小組遊戲的方式來促進同學之間的互動與溝通，同儕合作能讓彼此發揮所長，增強學習刺激、加深學習印象，這些合作學習的經驗也能帶到課堂以外。同時，教案設計也著重能提高學生對健康休閒活動之重視及參與，鼓勵學生可以善用不同的時間、地點和方式來進行休閒活動，以達到舒展身心的目的。

六、教學難點

「休閒」和「健康生活」均是一個抽象的概念，學生似懂不懂！因這些概念均與生活融為一體，但課程卻要把看似簡單的東西深化學習，讓學生將這些概念初步認知提升至內化階段，老師希望學生能學以致用，並有一個深刻的省思；特別是締造一個健康的生活習慣尤為重要，年青有一個健康的身體，但往往卻不懂珍惜，期望透過教案讓學生有所領悟。老師的教學難點就是如何將「看似簡單的知識」導引學生內化成生活的一部分。

七、教學評量

本校公民課的評量方式皆以非紙筆測考方式進行，評量方式主要包括：學生提問與互動、回答問題、課堂個人分享、小組討論、課堂表現、課堂工作紙(兩份)等；本單元佔學期總成績 40%，前五項佔 10%；工作紙(兩份)共佔 30%。

八、教學用具

電腦、投影機、簡報(PPT)、工作紙、影片等。

九、教學課時

共 5 節課，每週一節，每節 40 分鐘。

貳、教案

單元名稱：休閒與健康生活

課節與名稱	第一節 休閒與壓力			
適用對象	初二	教學時間	40 分鐘	
教學目標	1-1 認識休閒活動的意義與目的。 1-2 瞭解壓力對人的影響及減壓的重要。			
教學方法	講述法、討論法、遊戲活動			
學力要求及教學目標	教學內容	時間	物資 / 教具	評量方式
<u>A-3-3</u> 1-2	課前準備：準備數個已吹氣的汽球。 <u>引入活動</u> 1. 填寫壓力小測驗：老師派發壓力測試問卷(附件 1-1)，初步了解同學壓力的來源與成因，同時並解釋壓力對人的健康有何影響。 【指導語：這份問卷是了解中學生壓力狀態最適合的方法，它是針對現時中學生的壓力問題而設計；大家完成後也可以檢視自己的壓力來源及明白壓力是無形的殺手，它傷害了很多年輕人；所以我們要好好學習如何跟壓力相處。】 2. 老師解釋計分方法及結果分析，然後依據問卷內的題目作延伸討論。 【指導語：簡單來說，12 道題目中勾選了越多「是」(每題「是」1 分)作為你的答案，就代表了你的壓力指數越高，凡超過 4 分者，應多向朋友傾訴內心的壓力來源；超過 7 分者，應盡快找你信任的人或專業人員協助調適自己的壓力。另外，問卷中提及失眠、焦慮、沒食慾等情況？都是壓力大的指標性問題，如果同學正存在此問題，就要再找老師談一談囉。】	10 ,	電腦、投影機、簡報 ppt、壓力小測驗、我的休閒計劃書工作紙	學生提問與互動、回答問題
1-2	<u>發展活動(一)--減壓氣球</u> 1. 老師解釋壓力的形成及應對方法(簡報 1-1)，引導	10 ,		

<p>1-2</p>	<p>學生減壓的方法。</p> <p>【指導語：透過剛剛的測驗和 ppt(簡報 1-1)的解釋，明白到壓力人人有，但如何調適也是重點，現在我們玩一個遊戲來學習減壓吧！老師將氣球代表了每個人心中的壓力，現在由門口第一位同學開始向後傳氣球，當接過氣球後就要說出一種自己的減壓方法，氣球停留超過 5 秒就會自動爆開，說完答案才可繼續往後 S 型傳送下去。】</p> <p>【備註：以經驗來看，氣球在傳遞過程中會十分嘈吵，因此要提醒大家太嘈吵就聽不到同學說的減壓答案，你重覆說了氣球就會爆了。】</p>			
	<p>2. 活動結束，老師作小結。</p> <p>【指導語：首先謝謝大家提供了這麼多的減壓好方法，鼓勵大家可以多嘗試看看，同時氣球真的像我們內心無形的壓力，有些氣球少許壓力就會爆，有些則吹到很大也不會爆，人的壓力也是，會因應每個人的心理素質不同也有影響，但專家也強調，多用積極正向思考的人，抗壓能力較高，亦即要訓練好自己的 EG 情緒智商了。】</p>			<p>回 答 問 題</p>
<p>1-1</p>	<p><u>發展活動(二)--休閒與減壓</u></p> <p>1. 老師利用「減壓氣球」作延伸討論，引發同學對壓力與生活的省思(簡報 1-1 投影片 3)。內容如下：</p> <p>a.在剛才提及的減壓方法中，有哪些對你最有幫助？</p> <p>b.在眾多的減壓方法中，有哪些是不當的？</p> <p>【指導語：其實減壓方法真的有很多，但有些人往往會選擇傷害自己或別人的方式來抒發壓力，例如飲酒、自傷便是不健康的做法，有些人甚至會打人來發洩。這都是不對的行為。】</p> <p>c.壓力對你的影響有哪些？</p> <p>【指導語：這一題是重點，現代都市人壓力非常大，所以衍生出很多健康問題，如各種身體疼痛、緊張焦慮、甚至因為壓力而患上憂慮症及癌症等。因為現在你們尚年青，沒有爆發；但若你們現在沒有好好學懂調適自己的心理，假以時日，身體內的氣球便會爆炸。】</p> <p>d.你會如何應對壓力？</p>	<p>14</p>		<p>活 動 參 與 度</p>

	<p>【指導語：主要有兩個方面，包括心理層面和行動層面。前者主要是調整個人的心理素質，例如心理學的自我證喻言、正向思考和積極面對(廣告常說：方法總比困難多!)；而後者則是今天的另一個重點，就是多參與有益身心的休閒活動，讓自己多放鬆和培養一些興趣來陶冶性情。接下來我們深入探討何謂休閒活動吧!】</p> <p>2. 介紹「休閒」的定義及休閒與減壓之關係。 【指導語：「休閒」一詞來自拉丁文“licere”，意指自由，“to be free”的意思(按簡報 1-1 投影片 9 繼續解說)。此外，據學者布洛南(Boloand)研究顯示休閒活動能使人提高生活的品質和趣味性、工作效率和增加創造力，能讓人們工作有更佳的表現，所以休閒活動除了減壓外，也能增加人們的幸福感和工作效率。】</p> <p>3. 介紹「休閒活動」的種類。(如簡報 1-1 投影片 12-18)</p> <p><u>總結活動</u></p> <p>1. 作業佈置：老師派發休閒活動計劃書(附件 1-2)，並說明作業要求。 【指導語：想一想剛才介紹過的休閒活動，你選一個適合自己的休閒活動來進行，嘗試把它變成一個半天的活動，可以同時進行多種活動，例如去黑沙燒烤及遠足，接觸大自然；或去石排灣看熊貓然後再做運動等。現在就發下工作紙，按照工作紙上的要求，仔細想一想如何設計一個好玩和能夠減壓的休閒活動吧。】</p> <p>2. 老師總結今天所學。 【指導語：聽完本節課的內容，相信同學對休閒活動已有了一定的概念與認識，因此老師都很希望你們能夠想一想有哪些休閒活動適合自己進行，所以今天的功課就是想想一想自己休閒做哪些休閒活動。】</p> <p><u>參考文獻及資料：</u></p> <p>➢ 吳春沂(2015)。<<臺北少輔簡訊>>(第 204 期)。出版：臺北市少年輔導委員會。瀏覽日期：2016</p>	6		工作紙 (評分)
--	---	---	--	-------------

	<p>年 3 月 20 日。瀏覽網址： http://www.tnwfs.org/new/wp-content/uploads/2015/08/%E5%B0%91%E8%BC%94%E7%B0%A1%E8%A8%8A%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E7%89%88.pdf</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 林純真(2008)。休閒教育領域教學與服務概論。瀏覽日期：2016 年 3 月 22 日。瀏覽網址： http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/site/c_file/a_download/t_key/2559➤ 蔡鳳君(2011)。專院校學生參與休閒活動影響之探討。網路社會學通訊(第 99 期)。台灣南華大學社會學研究所。瀏覽日期：2016 年 3 月 22 日。瀏覽網址： http://society.nhu.edu.tw/e-j/99/A2.htm➤ 守望台線上書庫(2010)。<<警醒(6 月)>>。壓力對我們有甚麼影響，p.4-6。瀏覽日期：2016 年 5 月 2 日；瀏覽網址： http://wol.jw.org/cmn-Hant/wol/d/r24/lp-ch/102010202➤ 香港青年協會(2013)。<<DSE 應試攻略>>；第 57 頁。			
--	--	--	--	--

課節與名稱		第二節 休閒王國			
適用對象		初二	教學時間	40 分鐘	
教學目標		1-1 認識不同類型的休閒活動及其內涵。 1-2 鼓勵學生多參與有益身心的休閒活動。			
教學方法		講述法、小組討論及活動、遊戲教學法			
學力要求及教學目標	教學內容		時間	物資/教具 評量方式	
A-3-3	<p>課前準備：上課前，先把學生分成五至六組(以 5 至 6 人為原則)，並以小組形式坐在一起。</p> <p><u>引入活動</u></p> <p>1. 回顧休閒活動的意義和類別。 【指導語：上一節課已跟大家提過什麼是休閒活動和它對我們的意義，它讓我們放鬆心情和減壓，也能令人提升工作效率；休息是為了走更長的路。此外，我們今天會深化探討不同休閒活動的內涵，所以會將上節課學習的六個類型再整合成為三大類型。待會再詳述。】</p> <p>2. 老師利用數張圖片(簡報 2-1)，刺激學生思考並連結到今天的教學活動。 【指導語：(圖片一)首先你們看到一顆吹氣大骰子，你們想到今天會玩什麼遊戲？(圖二) 猜猜這是什麼地方？(圖三)你到過這裡嗎？接下來，讓我們看看澳門有什麼休閒活動可以進行吧。答案：圖一--玩一個真人棋盤遊戲；圖二--塔石青年試館(青年活動中心)；圖三--大潭山郊野公園燒烤場。】</p>		5	電腦、投影機、PPT 簡報	學生提問與互動、小組討論、小組成績
1-1 1-2	<p><u>發展活動--休閒王國</u></p> <p>1. 老師導入教學活動並製造情境。 【指導語：我們全班現在進入了一個休閒森林(投影片六)，在遠處有個休閒堡壘，每組的目標就是盡快到達堡壘(終點)。期間會遇到很多「問題」要全組人一起來解決，所以大家要團結合作才能取勝。】</p> <p>2. 老師詳細說明活動規則(投影片七)，內容如下： a. 探險時間為 20 分鐘，現在大家看到投影片上顯示</p>		26		

	<p>的就是休閒王國地圖(投影片六)，這張地圖上面的每一格就是一個休閒活動種類(主要分為三類)，待會每組走到哪一格，就要回答該類型的問題。</p> <p>b. 前進方式：每組輪流派代表丟骰子，丟到幾點就可以前進幾格。答對了就可以停留，回答錯誤了，就要返回原來的格子。</p> <p>c. 補答：某組答錯問題後，其他組可舉手搶答(組長舉手)，答對便可前進一步。</p> <p>d. 機會及命運：答對/錯問題後再擲一次骰子，以決定前進/後退幾步(點數 1、2 等於 1 步；點數 3、4 等於 2 步；點數 5、6 等於 3 步)。</p> <p>e. 取勝：最接近或最先到達終點的三組會獲得加分獎勵。</p> <p>f. 現在每組來選一個角色來進行比賽，人物角色包括：國王、皇后、王子、公主、賽車手及熊貓；每組選好角色及組長後就可以開始進行探險之旅。</p> <p>3. 老師利用「投影片六」作為棋盤，開始進行休閒王國歷險之旅。</p> <p>【備註：老師利用「簡報 2-2(投影片八)」為休閒王國的棋盤，期間不需使用「投影片放映」功能操作，而是直接在編輯頁面狀態下移動角色，這便是活動的使用方式。另外，老師需事先列印附件 2-1 的所有問題，活動期間是手執問題紙直接向學生提問及回應作答。不會將問題再另外顯示。】</p> <p>【指導語：玩法就是由第一組擲骰子，假設第一組擲到六，就到第六格(運動)，然後老師就會問你們一條關於運動的問題(老師按附件 2-1 之問題編號順序提問)，該組要在 15 秒回答，否則就要退回原來位置，然後又其他組補答啦！(組長鬥快舉手)，每組皆是同樣方式進行。老師就會在 ppt(非放映狀態)上幫你移動棋子了。】</p> <p>4. 老師在活動進行中不斷引導學生討論。(請參看簡報 2-2_G034_休閒王國問題集解答及輔助說明 PPT 及附件 2-1 休閒王國問題集)</p> <p>【備註：當學生回答到指定問題後，老師會根據附件 2-1 的指示，配對簡報 2-2 之內容，作針對上述問題再作深入說明。最後，<u>以往的經驗是每班以分成六組為例，通常最多只能玩到兩 ROUND，因為每組每次作答完畢，老師都會再加以解答、提問或討論，也會透過簡報 2-2 作深入解說，因此堂只能玩到約兩回合而已。</u>】</p>	9'	
--	--	----	--

	<p><u>總結活動</u></p> <p>1. 老師說明本課程目的，並再次檢核今天所學的三類休閒活動。</p> <p>【指導語：今天的重點有二，第一是介紹了很多不同青年中心之設施與服務，例如不同類型的免費興趣班，或夜間都能去玩的服務，都提供了一個健康的消閒娛樂場所；第二是在繁重的學習壓力下，多到戶外進行郊野活動，做做運動或參與文娛活動，享受休閒活動的樂趣。】</p> <p>2. 介紹「陽光新一代」網頁及手機應用程式。(簡報 2-2，投影片)</p> <p>【指導語：此為教育局推出的手機 APP 及網頁，它能查詢到最新的休閒活動資訊，也有提供各個休閒活動場所的資料。今天提到的各個青年活動中心或體育場地，都可在此找到，希望各位同學將來也會多加利用。】</p> <p><u>參考文獻及資料：</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ 教育暨青年局網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 1 日。 網址： http://portal.dsej.gov.mo/webdsejspace/internet/Inter_main_page.jsp➤ 陽光新一代網頁。瀏覽日期：2016 年 5 月 1 日。網址：http://www.solar.org.mo/zh/	9,		
--	--	----	--	--

課節與名稱	第三節 休閒樂趣多				
適用對象	初二	教學時間	40 分鐘		
教學目標	1-1 讓學生體驗休閒活動的樂趣及益處。				
教學方法	小組活動、個人分享				
學力要求及教學目標	教學內容		時間	物資 / 教具	評量方式
A-3-3 1-1	<p>課前準備：上課前分組坐好，每組約 7 至 8 人為佳；並準備好<<妙不可言>>(第一及第二版)。</p> <p><u>引入活動</u></p> <p>1. 老師以提問形式作課程回顧。 【指導語：早前我們介紹過可以做哪些休閒活動，並寫了簡單計劃書；第二節課就透過有趣的方式了解更多青少年消閒娛樂的方式和內容。今天第三節，我希望給予多點時間讓大家實踐如何玩得開心！減壓和真正享受休閒活動。】</p> <p><u>發展活動—妙不可言</u></p> <p>1. 老師介紹「妙不可言」這款桌上紙牌遊戲。 【指導語：今天老師帶了一套很有趣好玩的桌上遊戲讓大家體驗，利用此遊戲使大家學懂如何放鬆心情及明白減壓的重要。】</p> <p>2. 老師講解活動流程和規則： a.全班已分為四組(7 至 8 人一組最為合適)，組員圍著桌子而坐，每組將會各自進行活動(如圖 3-1 所示)。 b.老師請每位同學在身上取選一件能夠代表自己的小東西待會在活動過程中需作投票之用，我簡稱它為「信物」，此信物可以是橡皮擦、鑰匙圈或小飾物等，但要自己小心保管及不能和組員有重覆的東西。 c.然後老師會開始派發每組有一疊「手牌」(即遊戲圖卡)，請學生每人取 5 張手牌，只能讓自己看，不可被別人看到，否則就會吃虧。老師提醒此活動玩法有點像 uno，每個人之後會輪流出牌，然後再在新牌堆中取</p>		4 , 26 ,	桌上遊戲名稱：妙不可言(第一版及第二版)；遊戲設計：Jean-Louis Roubira；出版公司：新天鵝堡桌上遊戲	小組比賽成績、積極參與度

回一張新手牌。

d.本活動會進行超過 8 次回合，每次回合大部分人都會有得分，直到最後，每組得分最高的 2 位同學就是今天的大贏家；可以獲得額外加分(或其他獎勵)，以鼓勵同學積極投入參與活動。

e.每次回合都會有一個族長(即組長)帶領大家進行活動。族長負責出題目#，他要先看自己手牌上圖案，然後選出一張手牌，並對它加以描述，然後這些描述就是謎題，例如「我的手牌是小女孩」。此時組內的人便要在自己手牌上找一張最似謎題的圖卡(手牌)，然後把手牌交給該回合的族長，過程中千萬不能讓別人看到你的手牌圖案(圖案朝下)。

f.族長收齊所有人的手牌(包括自己)後，把手牌洗勻，並將手牌有序地放至桌面上(圖案朝上)，以全部組員都能清楚地看到手牌圖案為原則。

g.(遊戲高潮)每位成員有 15 秒時間思考枱面上哪一張手牌才是真正的謎底；時間結束，組員需把手上的「信物」同時放在自己認為是真正答案的手牌上。

h.待信物都放好後，族長揭曉答案(謎底)，該回合結束；每位組員計算得分(計分方法暫不說明)。

i.老師宣佈第一回合的族長是每組學號最小的同學，往後的族長就由本回合的族長向順時針方向輪流擔任；第一回合為試玩，計分方法在試玩後才說明。

【說明：由於大部分學生已急不及待想玩這個活動，所以老師要精簡扼要地說明活動方法，待學生試玩第一次後，能掌握活動流程後，再說明計分方法較為恰當，也能提高活動的節奏與氣氛。】

<#出題技巧：族長對題目牌卡的描述可以是單詞或句子，形容時也可以含糊或片面一些，讓大家都能有較多想像空間。>

3. 四組均在同一時間開始，進行以上流程，老師要提醒學生在第一回合揭曉答案後，要全組舉手讓老師來說明如何計算分數。(老師可按個別情況來解說計分方法；或等待四組同學都揭曉答案後，一同解說分方法)計分方法如下：

a.族長出的「謎底手牌」只要有一個人或以上猜中，族

<p>長即得 2 分，但若全部人猜人或全部人都猜不中「謎底手牌」，族長該回合則無法加分。</p> <p>b.凡猜中「謎底手牌」(答案)的組員，該回合都會得到 1 分。</p> <p>c.同學要特別留意，在「謎底手牌」揭曉後，其他同學所出的牌有人選了作為答案，成功誤導了大家，每成功誤導一人即得 1 分(最高只能取 3 分)。</p> <p>(註：計分方式主要就是這三大原則。)</p> <p>4.當第一回合試玩結束，老師除了補充說明計分方式後，也適時補充以下活動訊息，讓同學知道：</p> <p>-老師建議每位同學自行取一張草稿紙累積分數。(統計誰是組內分數最高的人)</p> <p>-每一回合結束後，用過的手牌請放到枱角作棄牌區；然後每人牌堆中再抽一張新卡繼續活動，若牌堆的手牌用完，可把別組「棄牌區」的手牌互換，以增加各組牌卡的流動性。</p> <p>5.當同學熟習了玩法了，老師可以多觀察每位學生參與是次活動的投入或參與程度，以便老師於討論及總結時作分享。</p> <p>-本節課剩下的時間就讓學生多體驗桌上遊的樂趣，當學生遇到困難時再加以說明即可。</p> <p>6. 其他補充說明(讓老師備課時用)：</p> <ul style="list-style-type: none">● 若「妙不可言」的手牌不足或老師想培養學生默契/訓練團隊合作，可以變成 2 個人為一組，玩家就變成以組為代表，流程和計分方式不變，可讓 2 人有商有量，達到不同的教學目的。● 在多次回合後，待同學們都熟悉玩法後，可以把謎題改成一種聲音、一個動作或更有趣的表達方式，同樣能達到不同的教學目的；如多讓學生適當表達自己，增強溝通能力等。● 「妙不可言」桌上遊戲可於網絡上訂購或到實體桌遊店購買。 <p><u>總結活動</u></p> <p>1. 用提問形式作總結。</p>			個人
--	--	--	----

	<p>【指導語：桌上遊戲應屬於哪一個休閒活動類別？今天體驗到減壓的感覺是怎樣的？多久沒有這麼放鬆投入地玩耍呢？進行休閒活動的好處？(老師再作延伸討論)】</p> <p>2. 公佈勝出的組別並予以獎勵。</p> <p><u>輔助教學用具：</u> 妙不可言(第一版及第二版)；遊戲設計：Jean-Louis Roubira ；出版公司：新天鵝堡桌上遊戲。</p>	10 ,		分 享
--	--	---------	--	--------

課節與名稱		第四節 健康生活(一)		
適用對象		初二	教學時間	40 分鐘
教學目標		1-1 讓學生瞭解健康飲食及運動對人的重要。 1-2 讓學生認識垃圾食物的害處，並能減少食用。		
教學方法		講述法、討論法、小組合作、學生自省與分享		
學力要求及教學目標	教學內容	時間	物資 / 教具	評量方式
A-3-3	<p><u>引入活動</u></p> <p>1. 課程回顧與連結。 【指導語：本單元的名稱為休閒與健康生活，前三節介紹了什麼是休閒活動和嘗試體試過後，現在就讓我們來探討什麼才是健康生活。而健康生活最容易就是從飲食著手……】</p> <p>2. 提問何謂「FIT」？ 【指導語：FIT 究竟是指「減肥」、「健美」、「瘦」還是「健康」呢？現時社會風氣都鼓催瘦才是美？！人們常說 KEEP FIT 並不是減肥，而是「保持健康」。像圖片中的女士，你覺得漂亮嗎？這些模特兒被稱為「紙片模特兒」，其實肥或瘦不一定等於健康，而是在於飲食和運動上著手，讓身體健康才是最重要。】</p> <p><u>發展活動--認識健康飲食及運動</u></p>	5'	電腦、投影機、簡報 ppt	學生提問與互動、回答問題
1-1	<p>1. 引導學生思考如何保持「健康」。第一步是多吃蔬果。(內容參考簡報 4-1 投影片 3-4 的說明)</p> <p>2. 小組活動--認識蔬果金字塔。 【指導語：「蔬果金字塔」將所有蔬果依顏色分成七大類別，每種顏色都有它獨有的營養價值；今天我們要腦力激盪將不同顏色的蔬果分門別類。現在班上同學以每直行為一組(共分七組)，然後抽籤選顏色後，同學便可開始出來黑板寫上答案。在 5 分鐘內，看哪一組寫上最多正確的蔬果名稱能寫最多答案的組別為優勝，獎勵前三名。】 【備註：因公平原則：黑、白顏色的蔬果較少，因此</p>	30'		小組合作表現

<p>1-2</p>	<p>計算答案數量時可乘 1.5 至 2 倍。】</p> <p>3. 老師核對答案並同時講解每種顏色的蔬果之營養價值及注意事項。(並配合簡報 4-1 投影片 6-7 的說明) 【指導語：先來每組點算成績；然後再解說。我特別想西蘭花和蕃茄這二款蔬果，因為它們都是抗癌的最佳蔬菜，前者含豐富鐵質、後者有茄紅素；對抗氧化和防癌都很有功效。】</p> <p>4. 引導學生思考「肥胖」與疾病及死亡之關係；然後加強危機感，進入健康生活第二步--多做運動。 【指導語：根據研究報告(香港衛生署)顯示，長期肥胖的人會引發心臟病、糖尿病、高血壓、癌症或各種痛症的機率會增大；然而，最有效的方法一定是……什麼？(讓同學自由發言並作答)答案當然是經常保持有效的運動啦(「333」原則)，所以培養適量運動的習慣很重要，接下來我們一起看看各種運動消耗卡路里的狀況啦。】</p> <p>5. 保持健康第三步：遠離垃圾食物。 【指導語：大部分人很愛吃的零食或加工食物，如罐頭及加工/醃製食品等，都被稱為「垃圾食物」，即 Junk Food，因為通常它們富含高油、高鹽、高糖，且因加入很多不同的化學物質而導致食物失去了原本的營養價值；現時最經典的必定是午餐肉和香腸莫屬……】</p> <p>6. 最後讓學生猜猜不同的垃圾食物中，含有哪些對人體有害的物質，這都是導致生病/患癌的原因之一。(參看簡報 4-1 投影片 20-24 的說明)</p> <p>總結活動</p> <p>1. 老師總結今天所學。 【指導語：總結今天學過的健康三步曲，包括：健康飲食、多做運動和遠離垃圾食物；希望大家就從今天起坐言起行。下週將會為這一單元作全面性檢討，讓大家再想想如何過得更健康。】</p>	<p>5</p>		
------------	---	----------	--	--

	<p><u>參考文獻及資料：</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ 香港衛生署(2005年)。<u><<正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施>></u>。瀏覽日期：2016年5月29日；瀏覽網址： http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf➤ 財團法人台灣癌症基金會網站。瀏覽日期：2016年5月29日；瀏覽網址： http://www.canceraway.org.tw/579aday/pagelist.asp?keyid=13➤ 李馥(2013)。<u><<輕瘦美：69種超簡單天然蔬果魔法>></u>。台北：大喜文化。➤ 影片 4-1。瀏覽日期：2016年5月10日；瀏覽網址： https://www.youtube.com/watch?v=9pW52EZbQZQ			
--	--	--	--	--

課節與名稱	第五節 健康生活(二)			
適用對象	初二	教學時間	40 分鐘	
教學目標	1-1 培養學生建立一個健康的生活態度。 1-2 學生能拒絕不良的生活習慣和嗜好。			
教學方法	講述法、討論法、學生自省、課堂練習、提問、影片欣賞			
學力要求及教學目標	教學內容	時間	物資 / 教具	評量方式
A-3-3 A-3-4 1-1	<p><u>引入活動</u></p> <p>1. 提問學生：何謂健康的生活態度？(提示：有不同的層面：例如生活習慣、個人心態、社會環境等) 【指導語：同學可以整合過去四節課的內容，拼湊出何謂健康的生活態度，例如以生活習慣、個人心態、環境等三個向度作考慮。】</p> <p>2. 老師再次提問：同學們誰想高一點？誰想擁有健美身型？皮膚再嫩滑一些呢？ 【備註：這些問題是針對青春期學生常關心的自我成長問題，他們都愛漂亮和很想長高一點，因此老師利用此切入點，提高學生學習本節課內容的動機和興趣。】</p> <p><u>發展活動--我的健康人生</u></p> <p>1. 當收集完學生意見後，老師統整並加入自己的想法。統整出三大方面。主要是： a)不煙不酒、定時運動、適當休閒、作適定時、健康飲食 b)心態樂觀、積極人生、互助互愛 c)環境：社會氛圍、家庭融和、校園和諧</p>	5 ,	電腦、投影機、簡報 ppt	學生提問與互動、回答問題
1-2	<p>2. 老師逐一解釋不同的健康生活向度。第一個向度是「生活習慣」。(參閱簡報 5-1 投影片 4-11) 【指導語：剛才說想要高一點、身型健美一點和皮膚嫩滑一點的同學要留意了，其實生活習慣是影響你們最重嚴重的；以長高和肥胖為例，醫學資訊告訴我們，越晚睡會減慢我們的新陳代謝，因為身體的代謝</p>	30 ,		課堂作業、課堂個人分享

變慢，就會容易肥胖；因為沒有足夠的睡眠，身體也不容易長高，皮膚也會變差，所以養成良好的生活習慣真的很重要。(補充：吸煙也會令皮膚變得更差。)……等】

3. 當提到「適當休閒」時，老師可發回工作紙與同學一同檢討工作紙的內容。(同時 ppt 中貼上優良範例)

【指導語：說到進行適當休閒活動部分，大家還記得在單元之初，老師要你們設計了一個休閒活動計劃書嗎？其實這也是課程重點之一，就是想你們將構思付諸行動，現在我們一起來檢討一下大家的構思如何吧！有誰想先分享？】

4. 老師繼續深入講解第二個向度：「個人心態」。(參閱簡報 5-1 投影片 12-19) 以下橫線標記的內容，也可改成提問學生的形式進行

【指導語：這一向度亦是我最關心大家的部分，因為性格有三分一是天生的，然後大家在成長中因為家庭和社會環境等因素而產生內心和性格上的變化，但心理學家皆認為，要有良好的抗壓能力、面對逆境的能力要夠強，將來會有傑出成就的機率會提升，最近香港太多輕生事件出現，所以製作了一個廣告；老師很喜歡那一句口號，就是「方法總比困難多」，意思十分正向，事情總會解決的，互勉之。同時培養積極樂觀的心態尤為重要。接下來讓大家看幾幅圖畫……】

5. 老師講解第三個向度：「社會環境」。(參閱簡報 5-1 投影片 20)

【指導語：想擁有一個健康生活，就必需要有一個健康的社會環境作支持……所以其實穩定的社會/政治環境、無污染的社區(環境議題亦可作數節課的延伸!)都是非常重要；然後人與人之間的關係亦是社會的核心健康議題，唯有每個家庭、社區和學校都有健康的成長環境，才能造就大家每一位身心靈健康，這是比較社會學和哲學的思想，希望大家也能明白多一點……】

6. 單元作業：製作「健康生活承諾」書籤，希望讓學

<p>1-2</p>	<p>生許下承諾，達成健康生活目標，開展健康人生路。</p> <p>(意義上是拒絕不良的生活習慣和嗜好，但為正向表達訊息，<u>故轉換成建立一個健康的生活態度/習慣。</u>)</p> <p>【作業要求：1.製作一張以「健康生活」為題的書籤(60x20cm)，單面或雙面皆可，請自行設計及繪畫內容。參考今天課堂所提及的主題。2.除了繪圖外，同學需為自己定下至少一個「健康承諾」，並寫在書籤上。(深化建議：請學生同時定下改善目標或建議，相信能將此信息更加深化學習。)]</p> <p>(如投影片二十三所示;另學生作品可於附錄中看見。)</p> <p><u>總結活動</u></p> <p>1-1. 老師總結本節課程所學，並向學生提問。</p> <p>【指導語：其實不健康的生活習慣還包括：懶在沙發上玩手機、長期晚睡、缺乏運動等...數之不盡，我相信每個人都知道這是不好的習慣，但又有多少人能因為愛惜自己健康而做到的，年青人有本錢，可以揮霍，不顧後果；只希望從今天起，大家都能遵守自己剛才訂下的健康承諾和改善/建議，做個健康快樂人！】</p> <p style="text-align: center;">或</p> <p>1-2. (若時間許可)老師可作本單元課程的總結及分享個人經驗。</p> <p>【指導語：本單元課程多以老師的個人經驗為起始點作分享，這都是一些生活經驗的累積，大家仍是 13、14 歲人生最健康的階段，現在就要好好保養自己；我個人為例，升讀大學後經常熬夜趕報告，以及作適、飲食皆不定時，令我的身體急遽變差；有時候經常感冒也不會好；加上其他傷患；基本上讀完大學，好像一個 40 歲的人一樣；哪時候才明白健康人生的重要；最後，就是要存有喜樂、感恩、積極樂觀的心態，多做休閒活動放鬆心情，不要只顧讀書考試！！人生就會很美好。】</p> <p><u>參考文獻及資料：</u></p> <p>➤ 香港吸煙與健康委員會網站。瀏覽日期：2016</p>	<p>5</p>		
------------	--	----------	--	--

	<p>年 5 月 8 日。網址： http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 香港衛生署(2005 年)。<<正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施>>。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址： http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf➤ 青年新領域-青少年精神復康網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址： http://youthoutlook.stewards.org.hk/?page_id=64➤ 影片 5_1。積極人(終極版)。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址： https://www.youtube.com/watch?v=dd0g6SMQV3o➤ 劉遠章、陶兆輝。(2005)。我選擇快樂－快樂心理學。香港：明窗出版有限公司➤ 惠心言(2002)。《飲食真光——回歸田園美糧》。香港：青文書屋。			
--	--	--	--	--

參、試教評估

在五節的課程當中，主要運用輕鬆有趣的方式來讓學生明白壓力調適、休閒與健康生活的重要，由於第二及第三節都是與學生進行體驗活動，他們都很投入參與和愉快學習，我想已達到設計時的目標。而健康生活主題已經歷數年的修改，老師施教的重點是希望學生養成數個健康的習慣，包括：定時做運動、飲食要均衡、適時要休閒；因為良好習慣一旦養成，會對青少年一生獲益很多。

第一單元透過壓力測驗能掌握大部分同學的壓力狀態，然後引入休閒的概念，藉此提醒學生有很多不同的休閒活動值得參與。學生比預想中投入，透過提問和分享，了解到他們平日也參加很多不同的休閒活動，都能讓同學產生共鳴。

第二單元中，透過有趣的棋盤遊戲，教導學生在澳門可以進行不同的休閒活動，老師在本節課有特定幾個重點要向學生推介：第一是教育局的青年活動中心提供大量免費興趣班和有益身心的活動，供年青人參與；還有在夜間提供了一個安全的場所供青少年玩樂：如駿菁保齡球館和塔石青年試館閒聊館，都是一個重要的健康消閒娛樂資訊；第二是澳門有一些具特色的休閒活動如滑草、水上單車、遠足露營等都可以嘗試。學生透過本節課，都能明白到很多休閒資訊，透過課後訪談，他們都十分喜歡是次課程活動。

第三單元是教導學生進行一個現時非常流行的桌上遊戲，他們都十分積極投入參與，這單元活動老師進行了三年，基本上都能達到一個放鬆、減壓和增添樂趣的目標。

第四和第五單元，主軸是協助學生建立一個健康生活的概念，透過很多小活動和作業(小組競賽、製作書籤)，其實都是想讓學生加深對健康生活的認知。第四節中最深刻是蔬果金字塔，因為現時大家都忽略素食重要，多菜少肉才是王道，學生以小組競賽形式，令他們腦力激盪，學生也很開心，也會深刻地記憶蔬果的營養價值。第五節是對整個單元作總結，喚醒學生對前四節課程之所學。在本主題中，我最想讓學生培養積極開朗樂觀的心態，因為唯有EQ高，情緒穩定才是一個真正的健康快樂人！因此老師在施教整個單元時，都時常滲透身、心、靈健康的重要。

肆、反思與建議

在教案設計初期，有打算將第五節與第一節課程內容對調，想讓學生一開始時就有一個對健康生活較宏觀的概念，然後再逐一主題仔細教授；但反覆思量過後，還是覺得用「壓力調適」作切入點，感覺較能引起學生興趣和共鳴。然後在最終一節，總結性地把休閒和健康生活作連結和整體性分享。在這次試教當中，驗證了這個設計是不錯的，都較能更提升學生的學習興趣。在此，針對本次試教提出以下反思或建議：

1. 第一節的作業「休閒計劃書」，希望下年教授時，需要安排學生以小組形式在學期中執行此休閒活動，藉以加深學生對休閒活動的實踐程度，可以演變成一個期末小組報告，請學生撰寫一個詳盡的澳門一天遊或半天休閒之旅；讓學生親身體驗和經歷，相信這會更有趣。
2. 第五節的健康承諾書籤，老師原本的計劃是把每位學生設計完成的書籤收集後，再「啤膠」後送回給學生；但由於老師工作繁忙，最後都沒有啤膠就發回給學生，有點可惜，建議各位老師都可以參考此做法，因為這些貼心的舉動，必定會讓學生留下深刻的回憶，也讓他們增加他們健康生活的記憶。
3. 針對書籤的部分，筆者再有另一提案，就是由老師設計一系列精美的健康生活書籤，例如以健康飲食、適當運動、樂極的心態、良好人際關係等不同小主題的書籤，然後學生只需在書籤上寫下一些承諾改善的方法或健康目標；同樣做法，學生完成書籤，老師批改後「啤膠」，再送回給學生，相信學生一定會常帶在身邊，便能做到把健康認知融入生活當中。
4. 最後，筆者對本單元的反思是，健康和休閒的概念是簡單、抽象的，但往往年青人就是不懂珍惜自己的健康(本錢)，例如熬夜、大魚大肉、缺乏運動等，老師不忍心學生的身體健康每況愈下和只顧學業成績而忽略了休閒的重要，長期高壓可能造成情緒和精神不穩，因此設計是次課程的目的就是想喚醒學生要提高健康生活的意識。

參考文獻

- 香港青年協會(2013)。<<DSE 應試攻略>>；第 57 頁。
- 妙不可言(第一版及第二版)；遊戲設計：Jean-Louis Roubira ；出版公司：新天鵝堡桌上遊戲。
- 李馥(2013)。<<輕瘦美：69 種超簡單天然蔬果魔法>>。台北：大喜文化。
- 劉遠章、陶兆輝。(2005)。我選擇快樂－快樂心理學。香港：明窗。
- 惠心言(2002)。《飲食真光——回歸田園美糧》。香港：青文書屋。
- 蔡鳳君(2011)。專院校學生參與休閒活動影響之探討。網路社會學通訊(第 99 期)。台灣南華大學社會學研究所。瀏覽日期：2016 年 3 月 22 日。瀏覽網址：<http://society.nhu.edu.tw/e-j/99/A2.htm>
- 吳春沂(2015)。<<臺北少輔簡訊>>(第 204 期)。出版：臺北市少年輔導委員會。瀏覽日期：2016 年 3 月 20 日。瀏覽網址：<http://www.tnwfs.org/new/wp-content/uploads/2015/08/%E5%B0%91%E8%BC%94%E7%B0%A1%E8%A8%8A%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E7%89%88.pdf>
- 林純真(2008)。休閒教育領域教學與服務概論。瀏覽日期：2016 年 3 月 22 日。瀏覽網址：http://sencir.spc.ntnu.edu.tw/site/c_file/a_download/t_key/2559
- 教育暨青年局網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 1 日。網址：http://portal.dsej.gov.mo/webdsejspace/internet/Inter_main_page.jsp
- 陽光新一代網頁。瀏覽日期：2016 年 5 月 1 日。網址：<http://www.solar.org.mo/zh/>
- 守望台線上書庫(2010)。<<警醒(6 月)>>。壓力對我們有甚麼影響，p.4-6。瀏覽日期：2016 年 5 月 2 日；瀏覽網址：<http://wol.jw.org/cmn-Hant/wol/d/r24/lp-ch/102010202>
- 香港吸煙與健康委員會網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址：<http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking>
- 香港衛生署(2005 年)。<<正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施>>。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址：http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf
- 青年新領域-青少年精神復康網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址：http://youthoutlook.stewards.org.hk/?page_id=64
- 影片 5_1。積極人(終極版)。瀏覽日期：2016 年 5 月 8 日。網址：<https://www.youtube.com/watch?v=dd0g6SMQV3o>
- 香港衛生署(2005 年)。<<正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施>>。瀏覽日期：2016 年 5 月 29 日；瀏覽網址：http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf
- 財團法人台灣癌症基金會網站。瀏覽日期：2016 年 5 月 29 日；瀏覽網址：<http://www.canceraway.org.tw/579aday/pagelist.asp?keyid=13>
- 封面圖片。擷取日期：2016 年 5 月 30 日。圖片來源：<http://www.lake.org.tw>

- 影片 4-1。瀏覽日期：2016 年 5 月 10 日；瀏覽網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=9pW52EZbQQZQ>

附錄(教學相片、教材、教具圖片及附件)

第二節 教學相片



同學在活動開始前已分組坐好



老師講解棋盤之規則



每組輪流擲骰子，老師開始拿著"附件 1-2"來問問題。



同學回答指定的問題



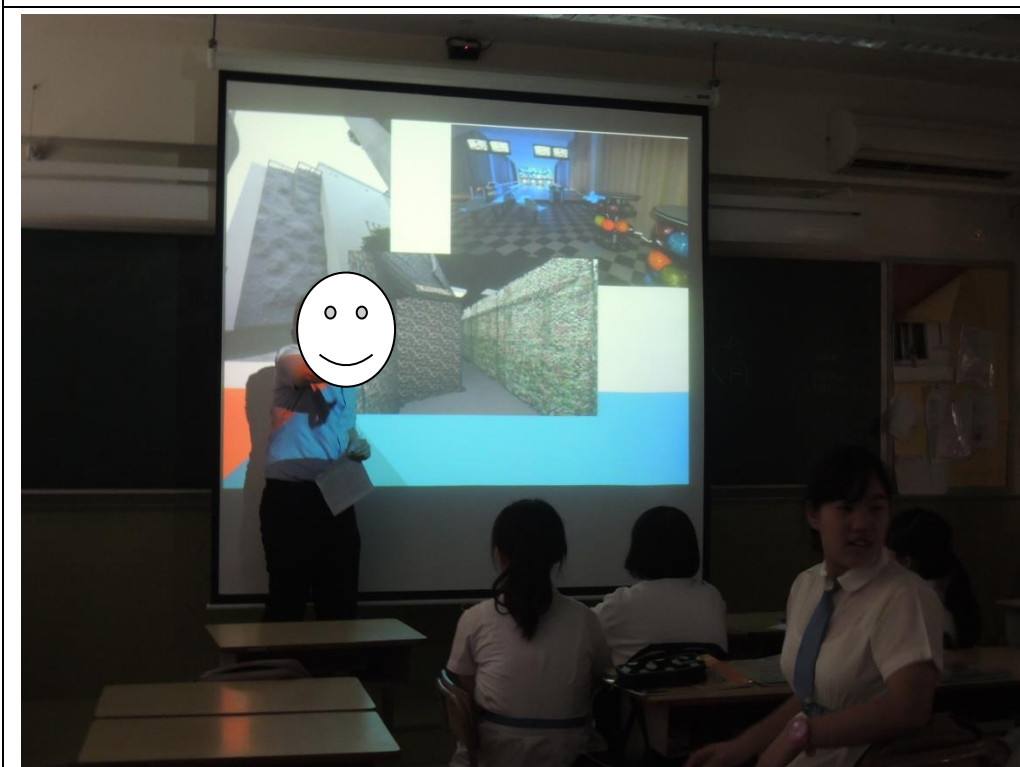
每組輪流擲骰



講解青年活動中心內之設施和服務



同學回答問題



解說駿菁活動中心的設施



在課程最後，老師介紹"陽光新一代"網頁和 app(非常實用)

第三節 教學相片



全班分成 4 組進行休閒活動(玩桌上遊戲--妙不可言)



老師解說後，同學立即開始體驗



成員出牌中，最後"族長"會把各人出的手牌洗勻



同學正在猜哪張是真正的謎底。



同學們正在計算和記錄自己的得分



準備揭曉真正的謎底



所有同學都玩得好愉快！達到減壓的目標(End)

學生作業/工作紙 優秀範例

我的休閒活動計劃書

我的休閒活動計劃



姓名: 李樂浩 班別: 初二甲 學號: 13

一、活動類型: 運動 / 文娛 / 郊野 / 其他: _____ (集思)

二、活動形式及預期過程:

活動形式: 約三五知己一起去黑沙海灘(聽風看海,放鬆心情)
在海邊活動, 需注意

預期過程: 在黑沙海灘玩大電視等(較文靜活動), 附近有燒烤
人煙相對稀疏, 每個呼吸都是清新的, 有風聲, 海浪聲, 海水的味道, 大
自然的味道, 讓每日緊張的疲倦的心可以靜下來, 好好放鬆, 休息。

三、預期效果:

希望可以促大家在繁忙的生活中有一刻的寧靜, 因為大多數人好難
得放假能好好玩的, 即使黑沙現在也不太清靜, 遠離市中心的海灘,
人煙也相對稀疏, 每個呼吸都是清新的, 有風聲, 海浪聲, 海水的味道, 大
自然的味道, 讓每日緊張的疲倦的心可以靜下來, 好好放鬆, 休息。

A

我的休閒活動計劃



姓名: 蘇華陶 班別: 初二甲 學號: 13

一、活動類型: 運動 / 文娛 / 郊野 / 其他: _____

二、活動形式及預期過程:

可組5人一隊, 對打籃球藉此養成團體運動精神, 也可10人一組
玩躲避球, 令我們 可以認識更多新朋友。 goal: 多做運動
能強身健體!

三、預期效果:

可以身心健康, 認識更多的人。 more 心算!

B

-希望你有空就去落實進行這個休閒活動啦~ ^.^

我的休閒活動計劃



姓名: 吳展彤 班別: 初二 學號: 22

一、活動類型: 運動 / 文娛 / 郊野 / 其他: _____


二、活動形式及預期過程:

約有一群志同道合的朋友一起商量, 在假期內/小時, 可商量活動
有甚麼目標 5分鐘的構思和休息
希望你再試試!

三、預期效果:

認識新朋友, 加強溝通技巧 B

-希望你有空就去落實進行這個休閒活動啦~ ^.^



集印區

我的休閒活動計劃

姓名：黃敏 班別：初二丁 學號：11

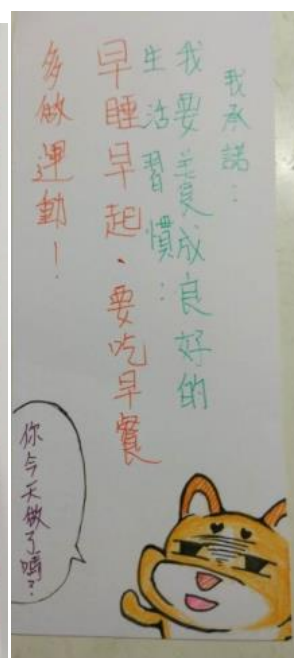
一、活動類型：運動 / 文娛 / 郊遊 / 其他：_____

二、活動形式及預期過程：
和家人一起爬山—松山，首先在微信組個 group，商量該帶的食物和時間，
好好地約在山腳一起行上山，一邊行論屨企裏的趣事和一邊散步。
在山頂可把預先帶的食物拿出來就地野餐。 吃什麼呢？
時間：星期天的上午9時，人數：7-8人或更多 設計詳盡！
內容細緻！

三、預期效果：
聯絡家人的感情，解壓和鍛煉身體。 減壓 good!  **A-**

-希望你有空就去落實進行這個休閒活動啦~~^^~

健康承諾書籤



附件

附件 1-1

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____ 日期：_____

壓力小測驗			
過去一個月你曾出現以下情況嗎？請勾選「是」或「否」。		是	否
1.	是否常感到緊張，覺得總是不能趕上溫習進度？		
2.	是否常感到沒有胃口、或變得大吃大喝，時常感到胃部不適嗎？		
3.	是否常感到頭痛、腰酸背痛或肌肉拉緊？		
4.	有人說你精神欠佳或面色不太好嗎？		
5.	是否多次生病？或感到身體虛弱？		
6.	是否對充滿不確定因素的將來感到恐懼？		
7.	會否經常出現失落、焦慮、煩躁的情緒？		
8.	是否難以集中精神？		
9.	是否覺得自己成績距離目標很遠或擔心考試成績欠佳？		
10.	是否難以入睡，失眠或睡眠質素欠佳？		
11.	變得容易流汗或會突然心跳加速嗎？		
12.	有試過突然喘不過氣，覺得好像缺氧一樣嗎？		
(資料來源：<<DSE 應試攻略>> (2013)；第 57 頁。香港青年協會)			

結果分析：

(上面部分為工作紙，下面部分為解答解析，不會附給學生，只會展示在投影片內)

計分方式：把第 1 至 12 題中勾選了「是」的題目數量加總，便是你的結果。

結果分析：

- 0 個「是」；恭喜你！你的壓力管理得宜，值得繼續照顧好自己，做個健康情緒達人！
- 1 至 3 個「是」；你的壓力指數還在可負荷的範圍內，適當的壓力是正常的！

但要隨時注意，如果壓力增加，就要多加關顧自己的情緒啦！

- 4 至 6 個「是」；你的壓力指數已達到 50%；它似乎已對你造成困擾了，請多指朋友或師長傾訴，助你找出壓力源頭。
- 7 至 12 個「是」；你的壓力指數已達到 90%；壓力已到達臨界點！有可能已經對你的身心健康構成影響！如果身體不適症狀持續，建議你可找師長或輔導員傾訴一下，尋求情緒支援。另外，每天保持充足的睡眠時間，在溫習之餘，抽時間進行一些減壓活動，例如游泳、跑步、聽音樂等，均有助舒緩壓力。

壓力小測驗資料來源：<<DSE 應試攻略>> (2013)；第 57 頁。香港青年協會。

附件 1-2

我的休閒活動計劃

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

一、活動類型：運動 / 文娛 / 郊野 / 其他：_____


二、活動形式及預期過程：

三、預期效果：

-希望你有空就去落實進行這個休閒活動啦~~ ^.^-

附件 2-1_休閒王國問題集

<老師手執問題直接與同學對答>		
編號	A-文娛康樂	參考答案
1	請分別說出教育暨青年局轄下的兩間青年活動中心名稱？	黑沙環青年活動中心、塔石青年試館、駿菁活動中心、外港青年活動中心。
2	試舉出教青局的青年中心，裡面有什麼東西可以參與或耍樂？	各類型免費的興趣班(如籃球、跳舞、甜品班等)、生活營及籃球場、保齡球場等。
3	如果我想報讀一些免費的興趣班，請提供我報讀地點和方法。	例如：瑜珈班-外港青年活動中心；韓國MV舞蹈班-駿青活動中心；日本劍道班-駿青活動中心。 (尚有很多民間機構開辦的免費興趣班，建議老師需事前蒐集資料。)
4	某天晚上，朋友說很悶需要你陪他外出遊玩，請問在澳門有哪些安全的公共空間你們遊玩呢？	塔石青年試館-閒聊館(可以聽音樂、觀賞DVD或雜誌)；駿青活動中心-保齡球場(開放至凌晨兩時)。
5	最近你家的公眾圖書館是哪一所？圖書館中提供了哪些服務？	學生自由作答；服務通常包括：上網、觀看報紙雜誌及借閱圖書服務。(部分圖書館會舉辦「閱讀樂」相關活動。)
6	你有什麼「桌上遊戲」可以推薦給同學們玩樂呢？	三國殺、妙不可言、矮人礦工、卡坦島等。
7	我很想做義工，有哪些地方可以做呢？做義工要有哪些條件？	黑沙環青年活動中心、駿青活動中心及很多民間社團/青年服務機構(老師自行查閱)。義工條件：一顆樂於助人的心和正向積極的個性。
8	在暑假想跟一群朋友參加生活營(camp)，有哪些機構/中心可以推介？	聖公會、基督教青年(YMCA)、鮑思高青年服務網絡(BYS)、鮑思高青年村
9	請你推介澳門最值得參觀的是哪一所博物館？它吸引你的地方是什麼？門票價格是多少？	海事博物館、科學館、通訊博物館(原因及價錢老師自行找資料)。
10	最近文化中心有哪些表演可供欣賞？	自行查閱。
11	最近在戲院上映的電影名稱是什麼？	自行查閱。
編號	B-郊野活動	參考答案
1	試舉出兩條路環行山徑的名稱或位置所在地？	最簡單易行的有：九澳水庫環山徑及黑沙水庫健康徑等。
2	行山時要帶備哪些重要的隨身物品？	手機、飲用水、手電筒、少量急救用品(行動：穿著長袖衫褲及告知家人行程)。
3	除了黑沙燒烤場及鴨涌河公園燒烤場	澳門大潭山郊野公園燒烤場，因為風景是

	外，在澳門還有哪些公眾燒烤場值得推薦？	全澳門最漂亮的。
4	我想自己約一班朋友去露營嗎？有哪些選擇？方法為何？	有黑沙海灘露營區或九澳水庫戶外體驗營(露營區)；兩個營區都需要向民政總署申請批准後才可以露營。(註：黑沙露營區每天均有少量營地無需事先登記，先到先得。)
5	黑沙水庫有什麼設施可以供我們遊玩？	籃球場、燒烤場、水上單車、滑草場(3-14歲)。
6	澳門有沒有農場？若有，在哪裡？	有；金像農場，在路環市區圓環附近。金像農場平日可入內嘗試農耕體驗、烤麵包、住宿等項目。
7	你喜歡接觸大自然嗎？為什麼？	自由作答。
8	澳門哪裡是踏單車的好去處？哪一條單車徑值得推薦？原因？	在氹仔西灣大橋與舊澳氹大橋之間的單車徑；路氹蓮花圓形地一帶也是不錯的選擇，風景怡人。
9	何謂野外定向活動？	簡單地可想成尋寶遊戲；是一種在野外利用地圖和指南針，以不同形式去完成一段路程，並在檢查點為記錄卡打上印記的運動。
10	創意思考：澳門除了去黑沙海灘旅行外，你有何建議？	自由發揮。
	請留意：著重主題是教導學生休閒的方法；而非運動知識	
編號	C-體育運動	參考答案
1	舉出三個在澳門半島的公眾體育運動設施？	觀光塔自由波地、塔石體育館乒乓球室/籃球場、巴坡沙游泳池等。
2	舉出三個在氹仔及路環的公眾體育運動設施？	澳門運動場(田徑場)、奧林匹克游泳池、保齡球中心(路環)等。
3	(圖片題)【運動易】這張卡有什麼用途？ 	記錄運動時數，儲積分可換領禮物。
4	試舉出三個體育局開辦的運動興趣班？	排排舞、太極拳、瑜伽、游泳等。
5	在中葡職業技術學校體育館內，隱藏了一些有趣的體育設施，你猜猜有什麼玩？	健毅館設於三樓；設置小型攀石牆、互動跳舞毯、體感遊戲系統、動能踏步機、互動健身單車、水阻划艇機、多元程式跑步

		機、健身球、健身棒等富趣味的鍛鍊器材，以及設有不同種類的體育書刊及雜誌供用場人士看閱。(參考： http://portal.dsej.gov.mo/webdsejspace/internet/Inter_main_page.jsp?id=18411)
6	天氣轉冷，請問澳門有哪些公共暖水泳池可供游泳呢？	鮑思高體育中心游泳池、巴坡沙游泳池、嘉模游泳池等。
7	現時澳門一般的公共暖水游泳池，最平的收費為多少？	每次 5 元；體育局豁下之暖水游泳池。
8	如果我想玩攀石，有哪些地方可以玩？	駿菁活動中心(但需要有專人在旁指導才能使用)。
9	我籃球/足球很厲害，想要到校外參加比賽，有哪些途徑讓我參加(舉出比賽名稱)？	自由作答。
10	如想跑步，澳門有哪些地方建議？另外要注意的事有哪些？	最舒服的地方我認為是西灣湖畔一帶及黑沙環海邊；建議是一定要做足熱身，把筋拉鬆才可開始跑步；


編號	機會/命運問題	解答
1	在過去的暑假，你有參加過哪些暑期活動，試為大家介紹該活動的內容？	學生自由作答。
2	你喜歡一個人進行休閒活動還是一群人進行的呢？為什麼？	學生自由作答。
3	你平時佔最大的休閒活動是什麼？對你的幫助是什麼？	學生自由作答。
4	你在休閒娛樂的支出佔你零用錢的多少？	學生自由作答。
5	你有哪些休閒活動是與家人一起進行的？	學生自由作答。
6	你有沉迷某項休閒活動的經驗嗎？對你有哪些影響？	學生自由作答。

備註：回答不正確會退後若干步。

附件 2-1_休閒王國問題集

<老師手執問題直接與同學對答>		
編號	A-文娛康樂	參考答案
1	請分別說出教育暨青年局轄下的兩間青年活動中心名稱？	黑沙環青年活動中心、塔石青年試館、駿菁活動中心、外港青年活動中心。
2	試舉出教青局的青年中心，裡面有什麼東西可以參與或耍樂？	各類型免費的興趣班(如籃球、跳舞、甜品班等)、生活營及籃球場、保齡球場等。
3	如果我想報讀一些免費的興趣班，請提供我報讀地點和方法。	例如：瑜珈班-外港青年活動中心；韓國 MV 舞蹈班-駿青活動中心；日本劍道班-駿青活動中心。 (尚有很多民間機構開辦的免費興趣班，建議老師需事前蒐集資料。)
4	某天晚上，朋友說很悶需要你陪他外出遊玩，請問在澳門有哪些安全的公共空間你們遊玩呢？	塔石青年試館-閒聊館(可以聽音樂、觀賞 DVD 或雜誌)；駿青活動中心-保齡球場(開放至凌晨兩時)。
5	最近你家的公眾圖書館是哪一所？圖書館中提供了哪些服務？	學生自由作答；服務通常包括：上網、觀看報紙雜誌及借閱圖書服務。(部分圖書館會舉辦「閱讀樂」相關活動。)
6	你有什麼「桌上遊戲」可以推薦給同學們玩樂呢？	三國殺、妙不可言、矮人礦工、卡坦島等。
7	我很想做義工，有哪些地方可以做呢？做義工要有哪些條件？	黑沙環青年活動中心、駿青活動中心及很多民間社團/青年服務機構(老師自行查閱)。義工條件：一顆樂於助人的心和正向積極的個性。
8	在暑假想跟一群朋友參加生活營(camp)，有哪些機構/中心可以推介？	聖公會、基督教青年(YMCA)、鮑思高青年服務網絡(BYS)、鮑思高青年村
9	請你推介澳門最值得參觀的是哪一所博物館？它吸引你的地方是什麼？門票價格是多少？	海事博物館、科學館、通訊博物館(原因及價錢老師自行找資料)。
10	最近文化中心有哪些表演可供欣賞？	自行查閱。
11	最近在戲院上映的電影名稱是什麼？	自行查閱。

編號	B-郊野活動	參考答案
1	試舉出兩條路環行山徑的名稱或位置所在地？	最簡單易行的有：九澳水庫環山徑及黑沙水庫健康徑等。
2	行山時要帶備哪些重要的隨身物品？	手機、飲用水、手電筒、少量急救用品(行動：穿著長袖衫褲及告知家人行程)。
3	除了黑沙燒烤場及鴨涌河公園燒烤場外，在澳門還有哪些公眾燒烤場值得推薦？	澳門大潭山郊野公園燒烤場，因為風景是全澳門最漂亮的。
4	我想自己約一班朋友去露營嗎？有哪些選擇？方法為何？	有黑沙海灘露營區或九澳水庫戶外體驗營(露營區)；兩個營區都需要向民政總署申請批准後才可以露營。(註：黑沙露營區每天均有少量營地無需事先登記，先到先得。)
5	黑沙水庫有什麼設施可以供我們遊玩？	籃球場、燒烤場、水上單車、滑草場(3-14 歲)。
6	澳門有沒有農場？若有，在哪裡？	有；金像農場，在路環市區圓環附近。金像農場平日可入內嘗試農耕體驗、烤麵包、住宿等項目。
7	你喜歡接觸大自然嗎？為什麼？	自由作答。
8	澳門哪裡是踏單車的好去處？哪一條單車徑值得推薦？原因？	在氹仔西灣大橋與舊澳氹大橋之間的單車徑；路氹蓮花圓形地一帶也是不錯的選擇，風景怡人。
9	何謂野外定向活動？	簡單地可想成尋寶遊戲；是一種在野外利用地圖和指南針，以不同形式去完成一段路程，並在檢查點為記錄卡打上印記的運動。
10	創意思考：澳門除了去黑沙海灘旅行外，你有何建議？	自由發揮。
	請留意：著重主題是教導學生休閒的方法；而非運動知識	

編號	C-體育運動	參考答案
1	舉出三個在澳門半島的公眾體育運動設施？	觀光塔自由波地、塔石體育館乒乓球室/籃球場、巴坡沙游泳池等。
2	舉出三個在氹仔及路環的公眾體育運動設施？	澳門運動場(田徑場)、奧林匹克游泳池、保齡球中心(路環)等。
3	(圖片題)【運動易】這張卡有什麼用途？ 	記錄運動時數，儲積分可換領禮物。
4	試舉出三個體育局開辦的運動興趣班？	排排舞、太極拳、瑜伽、游泳等。
5	在中葡職業技術學校體育館內，隱藏了一些有趣的體育設施，你猜猜有什麼玩？	健毅館設於三樓；設置小型攀石牆、互動跳舞毯、體感遊戲系統、動能踏步機、互動健身單車、水阻划艇機、多元程式跑步機、健身球、健身棒等富趣味的鍛鍊器材，以及設有不同種類的體育書刊及雜誌供用場人士看閱。(參考： http://portal.dsei.gov.mo/webdseispace/internet/Inter_main_page.jsp?id=18411)
6	天氣轉冷，請問澳門有哪些公共暖水泳池可供游泳呢？	鮑思高體育中心游泳池、巴坡沙游泳池、嘉模游泳池等。
7	現時澳門一般的公共暖水游泳池，最平的收費為多少？	每次 5 元；體育局豁下之暖水游泳池。
8	如果我想玩攀石，有哪些地方可以玩？	駿菁活動中心(但需要有專人在旁指導才能使用)。
9	我籃球/足球很厲害，想要到校外參加比賽，有哪些途徑讓我參加(舉出比賽名稱)？	自由作答。
10	如想跑步，澳門有哪些地方建議？另外要注意的事有哪些？	最舒服的地方我認為是西灣湖畔一帶及黑沙環海邊；建議是一定要做足熱身，把筋拉鬆才可開始跑步；

編號	機會/命運問題	解答
1	在過去的暑假，你有參加過哪些暑期活動，試為大家介紹該活動的內容？	學生自由作答。
2	你喜歡一個人進行休閒活動還是一群進行的呢？為什麼？	學生自由作答。
3	你平時佔最大的休閒活動是什麼？對你的幫助是什麼？	學生自由作答。
4	你在休閒娛樂的支出佔你零用錢的多少？	學生自由作答。
5	你有哪些休閒活動是與家人一起進行的？	學生自由作答。
6	你有沉迷某項休閒活動的經驗嗎？對你有哪些影響？	學生自由作答。

備註：回答不正確會退後若干步。

休閒王國棋盤：

