體育教學計畫

1. 教學單元設計

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 實施年級 | | □高一上學期 □高一下學期  □高二上學期 ■高二下學期  □高三上學期 □高三下學期 | 總節數 | 共1節，50分鐘 | |
| 單元名稱 | | CPR與AED | | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習  重點 | 學習  表現 | 1d-V-1分析各項運動技能原理。  2d-V-2展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。  3c-V-2熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。  4c-V-2檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 | 領綱  核心  素養 | 健體-U-A1 具備各項運動與 身心健全的發展 素養，實現個人運 動與保健潛能，探 索自我觀，肯定自 我價值，有效規劃 生涯，並透過自我 精進、挑戰與超 越，追求健康與幸 福的人生。  健體-U-A2 具備系統思考、分 析與探索體育與 健康的素養，深化 後設思考，並積極 面對挑戰，以解決 人生中各種體育 與健康的問題。  健體-U-B2 具備適當運用科 技、資訊與媒體之 素養，進行各類體 育與健康之相關 媒體識讀與批 判，並能反思科 技、資訊與媒體的 倫理議題。  健體-U-C2 具備於體育活動 和健康生活中，發 展適切人際互動 關係的素養，並展 現相互包容與尊 重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 | |
| 學習  內容 | Ba-V-2 事故傷害處理。  Ba-V-3 常見急症處理技能。  Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。  Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 |
| 議題  融入  說明 | 學習主題 | 海洋教育：體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為;了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷;探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。  安全教育 ：建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。 | | | |
| 實質內涵 | 海E1  喜歡親水活動，重視水域安全。  海E2  學會游泳技巧，熟悉自救知能。  海E3  具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | | | |
| 教材來源  推薦閱讀 | | <https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_epaper&chapter=epaper20201208>  <https://helloyishi.com.tw/healthy-habits/first-aid/how-to-do-cpr/>  <https://www.edh.tw/article/33230> | | | |
| 教學設備  資源 | | 教師口述與示範 | | | |
| 學習目標 | | | | | |
| 1. 了解心臟驟停的原因 2. 了解高風險份子 3. CPR的急救順序 4. AED的使用方式 | | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | | | 備註 |
| 1. 暖身階段 2. 暖身活動與課堂注意事項   二、準備階段  介紹心臟驟停原因與高危險份子（教師口述）  (一)什麼是心臟驟停？  心臟驟停（Sudden cardiac arrest）又稱心跳驟停、心搏停止，是指心臟突然停止跳動、無法有效收縮，導致血液循環停止。大腦、心臟及身體各器官都會因為缺乏氧氣，而逐漸喪失功能、壞死，甚至喪失意識、呼吸中止，若無法獲得及時治療，可能在數分鐘內就死亡。  (二)為何心臟會驟停？ 　心臟病是導致心臟驟停的重要原因，最主要是心室和心房顫動，其他可導致心臟驟停的心臟疾病，包括心肌病、心臟衰竭、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離及致命性心律不整等。但並不是所有的心臟驟停都發生在心血管疾病患者身上，即使無心臟疾病的年輕人，也有可能發生心臟驟停。  (三)心臟驟停的症狀 　多數的心臟驟停在沒有徵兆下突然發生，但患者仍可以感覺一些警訊，包括胸痛、呼吸困難或急促、虛弱乏力、頭痛、心悸、快要昏倒等。若出現這些症狀要迅速求救，撥打119急救。如果旁人發現有人昏倒、量不到脈搏或是沒有呼吸、喪失意識，應立即進行心肺復甦術，並使用AED自動體外心臟電擊去顫器救助，同時撥打119急救。  三、主要階段  CPR與AED的使用流程  CPR 的操作步驟  CPR 的操作步驟主要可以囊括成「叫叫 CABD」六字訣：  (一)叫（確認意識）  確認患者有無意識、呼吸。若確認患者已經沒有呼吸，才可繼續進行接下來的步驟。  (二)叫（呼叫救護車）  呼叫救護車。如果身旁有其他人的話，建議先請其他人打 119，自己同步進行 CPR。若只有自己一人，則先撥打求救電話，再進行 CPR。此外，如果附近有自動體外心臟電擊去顫器（Automated External Defibrillator，以下簡稱 AED），請盡快取來。  (三)C（按壓胸口，Compressions）  保持身體穩定呈跪姿於患者身側後微微向前傾（方便施力），雙手交疊（一隻手的手掌蓋於另一隻手背，兩手手指扣住），手臂打直，掌根置於兩乳頭連線之中點後，開始按壓。   * 按壓頻率：每分鐘 100~120 下。也就是說你大約每秒要壓一下半至兩下，因此維持穩定且快速的按壓很重要。 * 按壓深度：五到六公分。按壓深度不夠深，則施救效果可能不明顯，畢竟心臟如果沒有確實的按壓收縮，血流就無法送出。 * 請確保每次按壓後，胸口有確實回彈，再進行按壓。 * 請勿隨意中斷按壓過程，若非得中斷，以 10 秒為限。   (四)A（暢通呼吸道，Airway）  如果你接受過 CPR 訓練且有意願施行人工呼吸，在按壓胸口 30 下之後，請用「壓額抬下巴」的方式，一手按住患者額頭向後傾斜，另一手抬高患者下巴，讓呼吸道能夠暢通。  (五)B（人工呼吸，Breathing）  在患者呼吸道暢通的狀態下，捏緊他的鼻子，用你的嘴巴覆蓋住患者的嘴巴，不要留空隙。接著先吹一口氣（每次一秒），同時看患者胸部有無起伏。   * 如果有：繼續吹第二口氣，完成後回到 C 步驟繼續按壓胸口。 * 如果沒有：再次進行壓額抬下巴的動作，確認患者呼吸道是否暢通後，再次吹氣。   原則：胸部按壓與人工呼吸的比例是 30：2，也就是當你吹完兩口氣之後，請馬上回到 C 步驟，繼續按壓患者胸口 30 下，再進行人工呼吸。以此為循環，直到患者恢復正常呼吸、有動作反應或醫護人員到達。  ＃小提醒：請勿給予患者過多人工呼吸，而忽略按壓，這樣反而本末倒置。  (六)D（去顫，Defibrillation）  若此時已有 AED 可使用的話，請依照說明操作、安裝電擊貼片。需要特別注意的是，AED 與 CPR 的功能並不相同，AED 利用電擊刺激心律不正常的心臟，使其能夠「重新開機」，即便回復正常心律，如果心臟仍然相當虛弱，仍需要靠 CPR 輔助心臟泵血。  AED的使用  台北榮總衛教資料，使用AED時，則可留意「開、貼、電、壓」4口訣，幫助民眾安心操作不慌張：  (一)開：打開電擊器，取出電擊器並按下開關。  (二)貼：於病患胸前右上、左下（面對病人時，自己的左上、右下）處貼上電擊貼片。位於上方貼片黏在乳頭上方，下方的貼片黏在乳頭下方偏外側處，此時機器會自動開始分析心律。  (三)電：語音會提示可以電擊與否，需先確認無他人接觸病人後，再按下電擊鍵。  (四)壓：電擊完後，依語音提示立即繼續進行CPR，不用移除AED貼片，反覆CPR與AED心律分析，直到病患恢復正常呼吸為止。  (五)**AED的禁忌**   * 小於 8歲以下或體重小於 25公斤病患不能使用。 * 避免接觸水源，若胸部潮濕，須先擦乾再使用 AED。 * 若胸部有藥物貼片或胸部內裝有心律調節器或電擊器，則 AED的電極片須貼在遠離上述器具至少 2.5公分處。 * 分析心律時，不可晃動病人，若在行駛的救護車上 AED無法分析心律，須先將救護車停穩再行使用。   實作練習   1. 將全班同學分為五組 2. 每組輪流上來實際操作叫叫CABD的流程 3. 組長代表操作（組員給予建議） 4. 教師評分完成度     四、綜合階段  學習單   * 1. 心臟驟停的症狀為何？   2. 請寫出CPR的操作流程   3. 請寫出AED的操作流程 | | | | | 5 min  15min  20 min  10 min |
| 評量工具 | | 實作與學習單 | | | |
| 參考資料 | | <https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_epaper&chapter=epaper20201208>  <https://helloyishi.com.tw/healthy-habits/first-aid/how-to-do-cpr/>  <https://www.edh.tw/article/33230> | | | |