



BMI 計算機

112國中健體教材

# 架構本

Health and Physical Education



李亞芬

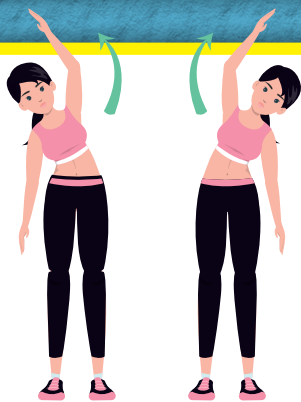


雙語全新型態  
活潑熱身操

## 雙語 動一動

### 新式熱身操

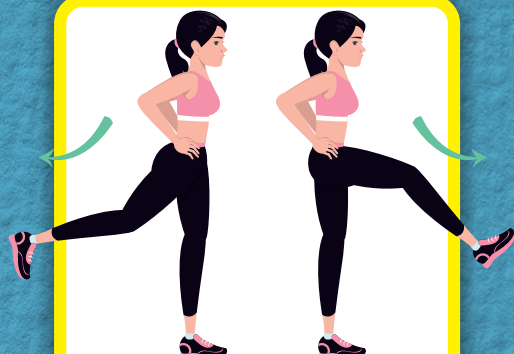
全新英文配音



暖身  
warm up  
[wɔ:rm ʌp]



弓箭步  
lunge  
[lʌndʒ]



擺腿  
leg swing  
[lɛg swɪŋ]

# 健康

## 六冊架構



### 第一冊 (1 上)

### 第二冊 (1 下)

### 第三冊 (2 上)

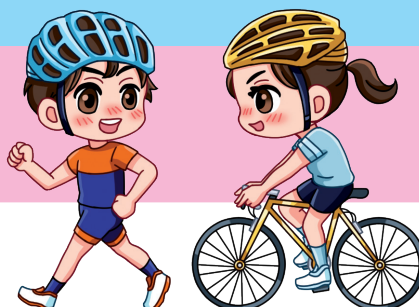
單元一 健康加油「讚」	第1章 全能健康王
	第2章 人體奇航
	第3章 愛眼護齒保健康
單元二 青春事件簿	第1章 這一站·青春
	第2章 青春誰人知
單元三 健康「食」行力	第1章 吃出好「食」力
	第2章 「食」在安心

單元一 「癮」形大危機	第1章 菸誤人生
	第2章 酒後誤事
	第3章 紅膏危機
	第4章 青春不迷「網」
單元二 全境擴散	第1章 傳染病情報站
	第2章 打擊傳染病
單元三 安全守護神	第1章 安全伴我行
	第2章 急救得來速
	第3章 防災御守

單元一 愛，這件事	第1章 歌頌情誼
	第2章 珍愛自我
	第3章 「性」福「保」典
單元二 一生「醫」世	第1章 臺灣「醫」級棒
	第2章 正確用藥好安心
單元三 「癮」爆新觀點	第1章 青春要玩不藥丸
	第2章 毒來不毒往

# 體育

## 六冊架構



### 第一冊 (1 上)

### 第二冊 (1 下)

### 第三冊 (2 上)

單元四 運動穿著 與防護	第1章 跑步服裝秀
	第2章 護具大集合
單元五 體適能	第1章 健康體適能 體適能檢測
	第2章 接力 衝破終點線
單元六 安心暢游	第1章 水域安全 智者樂水
	第2章 自救求生 臨危自保
	第3章 捷泳 流線直進
單元七 球類入門	第1章 籃球 出手得分
	第2章 排球 一球入魂
	第3章 羽球 擊球高手
	第4章 足球 腳下功夫

單元四 Baseball 運動誌	第1章 從棒球看臺灣
	第2章 臺灣棒球名人堂
單元五 競技體適能	第1章 核心肌群
	第2章 專項適能
單元六 展臂優游	第1章 捷泳 水中協奏曲
	第2章 救生伸拋划 援力同在
單元七 球類入門	第1章 籃球 扭轉乾坤
	第2章 排球 高手過招
	第3章 羽球 先發制人
	第4章 足球 臨門一腳

單元四 貼心！就能安心！	第1章 運動與貼紮
	第1章 標槍 千斤一擲
	第2章 三項全能
單元五 挑戰極限	第3章 競技體操 地板
	第1章 捷泳 泳無止息
	第2章 浮潛 深入潛出
單元六 水上游龍	第1章 籃球 跑動與配合
	第2章 桌球 誰與爭鋒
	第3章 羽球 致命一擊
	第4章 壘球 身手矯健



# 編修重點

**1 POINT**  
分層人體器官  
描圖紙

**2 POINT**  
眼睛拉頁  
超大圖

**3 POINT**  
頁頁精彩  
驚喜不斷

## 第四冊 (2 下)

單元一 消費中學堂	第 1 章 GO 購「食」力讚 第 2 章 健康消費實踐家
單元二 慢病驚心	第 1 章 慢性病情報站 (上) 第 2 章 慢性病情報站 (下) 第 3 章 愛譜生命最終章
單元三 安全防護網	第 1 章 扭轉危機保安康 第 2 章 網住安全 第 3 章 馬路如虎口 第 4 章 生命之鏈

## 第五冊 (3 上)

單元一 體型由我塑	第 1 章 體型覺醒 第 2 章 體型方程式 第 3 章 健康我最「型」
單元二 人際新觀點	第 1 章 青春情誼 第 2 章 我們這一家 第 3 章 雲端停看聽
單元三 心情點播站	第 1 章 釋放壓力鍋 第 2 章 EQ「心」世界 第 3 章 守住珍貴生命 第 4 章 休閒「心」生活

## 第六冊 (3 下)

單元一 社區網絡拼圖	第 1 章 社區放大鏡 第 2 章 社區健康營造力
單元二 翻轉護地球	第 1 章 環境大挑戰 第 2 章 綠活行動家
單元三 健康人生逗陣行	第 1 章 美妙新生命 第 2 章 樂活新旅程

# 編修重點

**1 POINT**  
接力、籃球漫畫化  
吸睛又促咪

**2 POINT**  
球類運動多更多  
上課主題隨你挑

## 第四冊 (2 下)

單元四 Olympic Games 運動誌	第 1 章 奧林匹克故事館
單元五 有氧、無氧運動	第 1 章 慢跑 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 第 3 章 器械體操 跳箱
單元六 力爭上游	第 1 章 仰泳 趾高氣揚 第 2 章 獨木舟 划力出場
單元七 球類進階	第 1 章 藤球 空中格鬥 第 2 章 桌球 蓄勢待發 第 3 章 羽球 羽日俱進 第 4 章 壘球 攻守兼備

## 第五冊 (3 上)

單元四 逆風飛翔	第 1 章 飛盤 盤旋之際
單元五 舞林高手	第 1 章 啦啦隊 魅力四射 第 2 章 街舞 舞領風潮
單元六 民俗運動	第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 第 2 章 跳繩 繩力超人 第 3 章 拔河 力拔山河
單元七 球類進階	第 1 章 籃球 防守與急攻 第 2 章 棒球 固若金湯 第 3 章 足球 足智多謀

## 第六冊 (3 下)

單元四 來自心靈的聲音 瑜珈	第 1 章 瑜珈 愉佳
單元五 武林高手	第 1 章 防身術 臨陣脫逃 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 第 3 章 你、我來練武功
單元六 翻轉人生	第 1 章 飛盤 劃破天際 第 2 章 自行車 轉動騎跡
單元七 球類進階	第 1 章 足球 捷足先登 第 2 章 棒球 同心合力

# 眼睛快問快答

國中 健康與體育

配合1上課本 單元一 第③章

## 眼睛QA

**遊戲規則**

- 由教師隨機翻出一張問題，各小隊聽到「請搶答」後舉手搶答。
- 小隊回答出正確且完整的解答，可獲得一分。若回答錯誤，則該題開放其他小隊搶答。
- 當該題經所有小隊搶答一輪後，仍未出現正確答案，該題重新開放搶答。

南一書局

# 教學準備

**完勝！生理期**

**最新版**

小月飼養日記

妳沒想過的各種生理用品使用方式與小技巧，這本書都收錄了！

◎ 月經一姐 凡妮莎 編著      ◎ 婦產科醫師 郭安妮 審訂

不悶不熱，  
經期又多了一個  
新選擇了 ❤️

## 生理期小手冊



# 玩中學

不死背



叮噓習慣趴著看書，  
這樣近距離的用眼行為容易  
罹患什麼眼睛疾病？

解答

**近視**  
Myopia  
[maɪˈɒpiə]

阿信常躲在棉被裡玩手機，  
而手機強光會使眼睛的\_\_\_\_  
像煎蛋一樣變白，  
而形成\_\_\_\_。

解答

**水晶體；白內障**  
Lens      Cataract  
[lɛnz]      [ˈkætərækt]

南南打籃球時眼睛被球碰到，  
過兩天眼前出現飛蚊和閃光，  
他的眼睛可能有什麼問題？

解答

**飛蚊症或視網膜剝離**  
Eye floaters      Retinal detachment  
[aɪˈflaʊtəz]      [rɪˈtɪnəl dɪ'tætʃmənt]

小柯近視 200 度，醫師建議  
配戴眼鏡，請問近視的鏡  
片是凹透鏡，還是凸透鏡？

解答

**凹透鏡**  
Concave lens  
[kɒnˈkæv leɪnz]

珠珠因過敏發作導致眼睛  
癢，而揉眼睛引起散光發生。  
請問散光是眼睛的什麼構造  
變形呢？

解答

**角膜**  
Cornea  
[kɔːniə]

康康因近視問題醫生指示必須使  
用散瞳劑，並提醒外出時要做好  
眼睛防護，以減少畏光的不適。  
請問如何做好眼睛  
防護防護呢？

解答

**可戴帽子或  
抗紫外線的太陽眼鏡等**  
Wear a hat or UV-protected  
sunglasses, etc.



保險套



月亮杯



矽膠陽具



臺灣  
第一件  
吸血內褲



月亮褲



# 青春 期衛教 一把罩

# 雙語來襲!

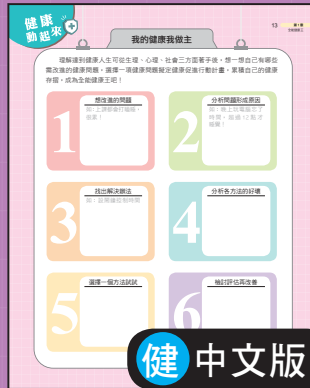
# Get 課本學習單



**Bilingual Worksheets**  
配合2030年政府雙語推動計畫  
●配合南一國中課本第一冊

南一書局

中英對照  
好方便!



健 中文版



健 英文版



體 中文版



體 英文版



南一書局

毒品、病毒遠離我



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

南一書局





# 閱讀素養題

## 閱讀中學習雙語

◎完整樣張請見 P16-23

雙語教育  
READY GO!  
南一書局

雙語  
Reading精選  
閱讀

配合2030年政府雙語推動計畫  
中英對照·雙語學習團隊  
收錄於教師備課用書、題庫

火災的黃金30秒

健 中文版

The Golden 30 Seconds of Fire Rescue

健 英文版

郭泓志與他共有的棒球人生

健 中文版

Gao Hong-Zhi's Baseball Life  
Coexisting with Injuries

健 英文版

# 教師必備掛圖



運動器材借用辦法

- 本校之體育課程、運動競賽、代表隊訓練及社團活動等借用器材，悉依據本辦法之規定辦理。
- 體育課及社團活動借用器材，由各班負責之股長於上課前至器材室登記、領取，下課後立即交還。
- 運動競賽借用器材，由指定器材幹事負責登記、領取與歸還之責。
- 各代表隊借用器材，由該隊教練或隊長負責登記、領取與歸還。
- 所用器材使用完畢或到借用期限時，借用人應立即歸還，不得轉借他人。
- 歸還時，需經由管理人員檢查後放置原處。
- 超過借用時間，有必要續借時，須經體育組長或體育教師或學務處准許後才可續借。
- 依教師指示正確操作器材，並應愛護公物，不得故意損壞，如係自然損壞時，應立即歸還由管理人員檢查、處理。
- 若是故意損壞或遺失，需負賠償或尋回失物之責，失物應於三日內送回，否則應負賠償之責，並視情節輕重懲處。
- 借用之器材，除特殊外，不得攜出校外。
- 借用或歸還器材時，借用人或管理人員應檢查器材有無損壞、確認數量並確實登記，以明責任。
- 天候不佳或場地潮溼不宜運動時，須停止借用器材。
- 本辦法經核可後公布實施，如有未盡事宜得另行規定補充之。

南一書局

體育雙語經典句型

流程指令篇

- It's time for class./Take a rest.  
上課了 / 休息一下。
- Eyes on me!/Listen to me!  
看我這邊 / 聽我這邊。
- The time starts now./Time's up.  
現在開始時間 / 時間到。
- Please do the roll call and warm up exercise.  
請點名並做暖身。
- Attention! Spread out! Ready for warm-up.  
注意! 散開! 準備好做暖身。
- Wash your hands and drink water before going back.  
回去前洗手、補充水分。
- Practice after class. Fight! We'll continue our lesson next time.  
多利用課餘時間練習! 我們下次課繼續。

教學示範篇

- Can anybody tell me what we talked about last week?  
有人可以告訴我上週我們談了什麼嗎?
- Come up to the front and show it to the class!  
到前面來展示給全班看。
- Please follow me step by step.  
請一步一步跟著我做。
- Please raise your hand anytime if you don't understand/feel well.  
如果不懂、感覺不舒服的話隨時舉手。

課堂討論篇

- Discuss in groups.  
小組討論。
- Share your idea./Thank you for sharing.  
分享你的想法 / 謝謝你的分享。
- Work with others.  
和其他人合作。
- What did you learn?  
你學到了什麼?
- Do you have any question?  
你還有什麼疑問嗎?

正向鼓勵篇

- Good job!/Excellent!/Awesome!/Well done.  
做得好!
- What is... 's strengths?  
OO的優點是什麼?
- Try your best. Don't push yourselves too hard.  
盡力為好就好，不要勉強。
- Let's give... a big hand!  
我們給OO同學一個熱烈的掌聲!

南一書局

Get



# 雙語教材互動課程

知識中學習雙語

## 課本情境



體育課後，小可、偉力和美美邊走邊聊著對運動的想法……

After physical education class, Michael, Willy, and Meimei walked and chatted about their thoughts on sports....

請掃描 QR-CODE 聽取音檔



配合課本單元 1-2

他們的體力真好，體育課跑好幾圈操場，現在還能打排球。  
Their physical strength is really good. They ran around the playground several times in physical education class, and now they can still play volleyball.

對啊! 運動流汗全身黏黏的，還會痠痛，所以我現在回家後就直接躺在床上。  
That's right! I'm all in a sweat, sticky, and sore after exercise, so I just lie in bed when I get home.



也太懶了吧! 運動讓我覺得身心放鬆，只要有時間，我都會運動健身。  
You are too lazy! Exercise makes me feel relaxed physically and mentally. As long as I have time, I will exercise to keep fit.



① 運動對你來說有哪些好處?

What are the benefits of exercise for you?

- 如：1. 促進身體健康。Promote good health.
- 2. 增進心理健康。Improve mental health.
- 3. 提升學習與工作表現。Improve learning and work performance.
- 4. 增加肌肉量，讓身體曲線漂亮。Increase muscle mass and make the body curve beautiful.
- 5. 增添自信，帶來正向的改變。Increase self-confidence and bring positive changes.

精選課本章節  
設計互動英語



## 課室英語



### 雙語活動單字對照表

請掃描 QR-CODE 聽取音檔



	中文	英文	KK 音標
1	體育課	physical education class	[`fɪzɪkəl ˌɛdʒʊˈkeɪʃən klæs]
2	操場	(1)playground (2)sports field	(1)[`ple,grəʊnd] (2)[spɔ:ts fɪld]
3	流汗	sweat	[swet]
4	黏黏的	sticky	[`stɪkɪ]
5	口渴的	thirsty	[`θɜ:stɪ]
6	痠痛的	sore	[sor]

◎完整活動內容見習作附錄

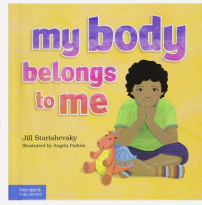




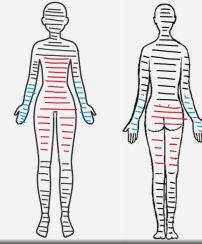
PPT

## 我的身體我保護

- 一起來聽聽英語繪本
- 「我的身體屬於我」：  
一本關於身體安全的書
- 「My Body Belongs To Me」  
A Book About Body Safety
- <https://youtu.be/eFpeTsIXgl>



## 身體界線 Body Boundaries



### 挑選核心課程 重點設計

**Activity two**

**我的身體界線**  
**MY BODY BOUNDARIES**

## 健康定義

- What is "health" ?
- Are you healthy ?



教案

112\_學年度\_健康\_課程雙語教學教案

編者	第一單元 愛，這件事	設計者	柯人瑜、唐佳雯
	實地年級	二年級	節數
編者	A 自主行動 A2系統思考與解決問題		
	B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
核心素養	C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識		
	健康-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並能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。		
學習表現	健康-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。		
	健康-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。		
學習內容	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。		
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅或嚴重性。		
學習目標	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		
	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
教學資源	D 個人衛生與性教育		
	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。		
英語學習	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。		
	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		
專業素養及溝通用語	一、了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，瞭解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。		
	二、因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。		

緊張 nervous	界線 boundary	身體界線 body boundary
身體自主權 body autonomy		
私密部位 private parts	敏感部位 sensitive parts	公開部位 public parts
<b>第二節、第三節</b>		
身體自主權 body autonomy 性騷擾 sexual harassment		
思考 thinking 行為 behavior 心理 mental 身體感覺 physical feeling		
相信直覺 trust yourself 表達立場 say no 尋求協助 ask for help		
<b>第四節</b>		
性別 gender 生理性別 sex 社會性別 gender 性別光譜 gender spectrum		
性別氣質 gender expression 性別角色 gender role 性別認同 gender identity		
性取向 sexual orientation 性別刻板印象 gender stereotypes 性別偏見 gender bias		
性別歧視 sexism 性別多樣化 gender diversity		
性別友善 gender friendly 支持性別友善 support gender friendly		
反性騷擾 against sexual harassment 反性別歧視 against sexism		
<b>使用到的對稱句子</b>		
<b>第一節</b>		
● 你/妳有什麼感覺呢？ How do you feel about it?		
● 人與人之間的身體接觸在不同情境下，與不同的人可能產生各式各樣的身體接觸。		
● 你/妳什麼時候會與家人或朋友牽手呢？牽手當下的感覺如何呢？ When do you hold hands with your family or friends? How do you feel about it?		
● 你/妳什麼時候會擁抱家人或朋友呢？擁抱當下的感覺如何呢？ When do you hug your family or friends? How do you feel about it?		
● 你/妳覺得與家人、朋友牽手或擁抱代表著什麼意義呢？ What does it mean when you hold hands or hug your family and friends?		
● 當我們在不同的情境下產生身體接觸，我們會有不同的感受。		
● 當我們與不同的人有身體接觸，我們會有不同的感覺。		
● 當我們與不同的人產生身體接觸，我們會有不同的感受。		
● 身體接觸會給我們一些感覺，這些感覺是非常個人的，沒有對錯之分。 Body contact will give us some feelings. These feelings are very personal, and there is no right or wrong.		
<b>第二節、第三節</b>		
● 擁抱及碰觸與生物心靈健康有重大關聯。溫暖的擁抱與正向的碰觸可以提供更多的安全感，也是每個人心理健康的基本需求。		
● 擁抱及碰觸會給我們一些感覺，這些感覺是非常個人的，沒有對錯之分。 Hugs and touch are very important to the health of the mind. Warm hugs and positive touch can provide more security and are also the basic needs of everyone's mental health.		
● 我們學習到在不同情境下或者與不同的人可能會產生不同的身體接觸，每個人對身體接觸的感覺是很不一樣且個人化的，正向的身體接觸可以給人帶來愛及安全感。		

Get



# 雙語教材互動課程

## 課本情境

配合課本單元 7-1

請掃描 QR-CODE 聽取音檔

### 原地投籃 Set shot

快看! 丹丹搶到球了!  
Look! Dandan got the ball!

好機會! 上啊!  
Good chance!  
Go for it!

丹丹投籃好準喔!  
Dandan shot well!

### 移位跳投 Moving-jump shot

你看! 女生跳投也很強耶!  
Look! The girls' jump shots are also very strong!

球進了, 好身手!  
The ball scored.  
Nice play!

他們課後都有秘密特訓, 超認真的!  
They have secret special training.

## 課室英語



### 雙語活動單字對照表

請掃描 QR-CODE 聽取音檔



	中文	英文	KK 音標
1	原地投籃	set shot	[sɛt ʃɑt]
2	移位跳投	moving-jump shot	[ˈmʊvɪŋ dʒʌmp ʃɑt]
3	準確的	accurate	[ˈækjərɪt]
4	瞄準	aim	[em]
5	三分線	three-point line	[θri pɔɪnt laɪn]

©完整活動內容見習作附錄





### 互動遊戲

## 籃球場地 連連看

請將右邊5個單字，相連到左圖相對應的位置。

- **Three-point line**  
[θri: pɔɪnt laɪn]
- **Free throw line**  
[fri: θrəʊ laɪn]
- **Basketball rim**  
[ˈbæskɪt.bɔ:l rɪm]
- **Backboard**  
[ˈbækbɔ:rd]
- **Centre line**  
[ˈsentə: laɪn]

解答Ans

A-1 三分線    B-2 罰球線    C-3 籃框    D-4 籃板    E-5 中線

21

知識與雙語  
遊戲中一次到位!



### 常用句型



#### 流程指令篇

- 1 It's time for class./Take a rest.  
上課了。/ 休息一下。
- 2 Eyes on me!/Listen to me!  
看我這邊。/ 聽我這裡。
- 3 The time starts now. / Time's up.  
現在計時開始。/ 時間到。
- 4 Please do the roll call and warm up exercise.  
請幫忙點名、帶操。
- 5 Attention! Spread out! Ready for warm-up.  
呈做操隊形散開。
- 6 Wash your hands and drink water before going back.  
回去前先洗手、補充水分。
- 7 Practice after class. Fight! We'll continue our lesson next time.  
多利用課餘時間練習哦！我們下堂課繼續。

#### 課堂討論篇

- 1 Discuss in groups.  
小組討論。
- 2 Share your idea. /Thank you for sharing.  
分享你的想法。/ 感謝你的分享。
- 3 Work with others.  
和其他人合作。
- 4 What did you learn?  
你學到了什麼？
- 5 Do you have any question?  
你遇到什麼困難？

#### 正向鼓勵篇

- 1 Good job! /Excellent! / Awesome! / Well done.  
做得好！
- 2 What is \_\_\_\_\_'s strengths?  
OO 的優點是什麼呢？
- 3 Try your best. Don't push yourselves too hard.  
盡力而為就好，不要勉強。
- 4 Let's give \_\_\_\_\_ a big hand!  
我們給 OO 同學一個熱烈的掌聲！

#### 教學示範篇

- 1 Can anybody tell me what we talked about last week?  
有人可以說說看上禮拜教了什麼嗎？
- 2 Come up to the front and show it to the class!  
到前面來展示給全班看。
- 3 Please follow me step by step.  
請一步一步跟著我做。
- 4 Please raise your hand anytime if you don't understand/feel well.  
如果不懂 / 身體不舒服的話請隨時舉手。



## 習作內容

**閱讀絲健康**

**使用牙刷要注意什麼呢？**

專業醫生指出，不論使用何種牙刷，使用後都該將牙刷洗乾淨，並搭配正確的刷牙方法，以及用牙線將牙縫清潔乾淨，才能讓口腔疾病不上身，要保持牙齒健康，先決條件就是要讓牙刷「永保乾淨」：

- ①不應與他人共用牙刷；使用他人的牙刷會有細菌互相傳染的可能，若是抵抗力較差或患有傳染性疾病的者，都需要特別注意。
- ②刷牙後徹底沖洗牙刷：要徹底沖掉殘留的牙膏與食物殘渣，若刷牙後未仔細清潔牙刷，刷牙持續累積就容易滋生細菌，反而不利口腔健康。
- ③牙刷刷上放：刷牙後刷頭向上、直立存放，且讓牙刷自然風乾。
- ④牙刷存放通風處：不要覆蓋或將牙刷存放在密閉容器裡，比起開放通風的地方，潮濕封閉的環境無疑是提供細菌孳生的溫床。
- ⑤定期更換牙刷：至少3個月更換一次牙刷。隨著使用時間延長，牙刷的刷毛會逐漸磨損變形分岔，感覺上也建議可更換牙刷，避免病菌感染而造成身體不適。

(B) 4. 從本文可知，避免罹患口腔疾病的方法有哪些？

①要正確刷牙     ②用牙線清潔牙縫     ③牙刷定期更換  
 ④牙刷使用後隨意沖洗風乾     ⑤牙刷要保存在密閉盒子內

(A) 甲乙丁    (B) 甲乙丙    (C) 甲乙丁戊    (D) 以上皆是

(A) 5. 以下牙刷更換的時機何者錯誤？

(A) 牙刷看起來還很乾淨就不用更換  
 (B) 至少3個月更換一次牙刷  
 (C) 感冒後避免病菌感染而造成身體不適，建議可更換牙刷  
 (D) 牙刷的刷毛磨損或變形分岔時，也要提早更換

(C) 6. 有關使用牙刷的注意事項，請問哪位同學的習慣錯誤？

(A) 小牙刷會徹底沖洗掉刷上的牙膏與食物殘渣，並置於通風處  
 (B) 志杰刷牙前會檢查刷毛，若發現刷毛分岔變形就會更換  
 (C) 茜茜覺得廁所病菌多，牙刷直立置放很鬆，便將牙刷收納於密閉盒  
 (D) 小兵雖然使用電動牙刷，但也會依照刷毛耗損情況，定期更換刷毛

**綜合練習**

**▲剖析我的眼睛和牙齒**

1. 請填寫眼睛和牙齒的各部分構造於圖中。

**眼睛構造：** I 脈絡膜, J 虹膜, K 結膜, L 水樣液, M 瞳孔, N 角膜, O 水晶體, P 睫狀肌, Q 眼外肌, R 玻璃體, F 睫狀部, G 視神經, H 血管, A 睫毛, B 眼瞼, C 睫毛, D 鞏膜, E 視網膜.

**牙齒構造：** 1 牙冠, 2 牙根, 3 牙齦, 4 齒槽骨, 5 牙周膜, 6 象牙質, 7 牙髓腔, 8 (黃)神經, 9 (藍)靜脈, 10 (紅)動脈.

- ★ 重點一目瞭然
- ★ 考前懶人包
- ★ 複習快狠準



## 重點整理

### 眼睛

1. 眼睛是重要的靈魂之窗，一定要好愛護眼睛，多了解眼睛的內、外部構造與功能。
2. 視覺成像過程：角膜→水樣液→瞳孔→水晶體→玻璃體→視網膜→視神經→大腦視覺區→視覺產生。

### 3. 常見的眼睛疾病及其保健

天生眼珠內部構造或後天不良行為所引發的疾病		
疾病	特性	保健方式
近視	看遠成像視網膜前模糊，戴凹透鏡矯正。	
遠視	看近成像視網膜後模糊，戴凸透鏡矯正。	每半年視力檢查
散光	角膜曲度不平成像模糊，戴適合眼鏡矯正。	
視網膜剝離	飛蚊、閃光、影子遮蓋、視力模糊等。	①不過度疲勞 ②定期視力檢查
青光眼	眼壓過高或視神經受損等。	定期追蹤檢查
白內障	水晶體混濁使視力模糊。	注意眼睛防護
由病毒或細菌所引發的疾病		
疾病	特性	保健方式
流行性角膜炎 (紅眼症)	由病毒引起，好發於夏季。	避免接觸病患、注意眼部清潔
針眼 (麥粒腫)	眼皮的皮脂腺堵塞，造成細菌感染、化膿。	注意眼部清潔、均衡飲食

### 4. 護眼6招

- 第1招** 望遠休息+戶外活動不忘記  
用眼30分鐘，記得休息10分鐘
- 第2招** 均衡飲食要做到  
天天五蔬果
- 第3招** 閱讀習慣要養成  
書畫保持35~45公分的距離
- 第4招** 讀書環境要注意  
光線要充足
- 第5招** 坐姿要正確  
腰打直、不歪頭、不趴桌
- 第6招** 定期檢查要知道  
每半年定期1~2次檢查視力

# 體育專屬



## 習作內容

**綜合練習**

1. 請根據右圖常見的運動傷害部位代號，填入相對應的敘述中。

(1) ①因拔球造成韌帶撕裂傷

(5) ②跑步時不慎扭到腳踝

(4) ③未確實热身造成小腿部肌肉拉傷

(3) ④受外力撞擊或過度使用膝關節

(2) ⑤重心不穩跌倒時用手腕支撐

2. 本學期將進行五人制足球對抗賽，班上同學利用時間加緊練習，然而有些同學在練習中發生了碰撞導致受傷。為了能夠持續練習，所以建議他們穿戴護具來保護自己，請依據同學的狀況提供合適的護具建議。

姓名	狀況	護具名稱
王阿明	小腿有拉傷和疲勞感	小腿套
林柏一	膝關節被撞擊	護膝
陳一中	手腕受過傷，需要限制活動範圍	護腕
吳大雄	想要保護扭傷的腳踝，避免再一次受傷	護踝

**體育大開兵**

夏日水域事故多 防溺知識不可少

數百部體育書呼籲民眾應注意「防溺十招」的觀念。以下是在開放水域發生意外的狀況，大多因為水域安全觀念不足而導致。

**狀況一：**一群剛放暑假的大學生來到海邊，沒做任何暖身運動，沒換上適合下水的服裝，直接穿著牛仔褲和棉質 T-Shirt 衝進水裡玩水。

**狀況二：**一群剛放暑假的年輕人來到沙灘灘日浴，拿出了飲料、零食和酒，大聲聊天播放音樂，喝完酒的男生拉著坐在浮具上的女生，往海裡走去。

**狀況三：**小朋友跟著家長到溪邊，家長們在帳篷下烤肉、泡茶、滑手機，小朋友則帶著游泳圈在冰涼的溪流玩耍、跳水。有時小朋友已經跑到很遠或踩不到底的地方，但家長完全沒有注意到他們。

**防溺十招**

- 戲水地點要合法，若有救生員請聽人員口。
- 避免做出危險行為，不要跳水。
- 游完泳後應慢慢上岸，戲水時應格外小心。
- 不要喝酒，應注意同伴狀況位置。
- 下水前先暖身，不要穿著厚重衣服下水。
- 不要在河中騎腳踏車。
- 身體虛弱或感冒不佳，不要戲水游泳。
- 不要長時間泡在水中，小心失溫。
- 注意腸胃報告，避免腸胃不適不要戲水。
- 加強游泳漂浮技巧，不要隨波逐流靜靜放鬆。

(D) 1. 狀況一的大學生，沒有注意「防溺十招」中的哪一招？

(A) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置  
(B) 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水  
(C) 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳  
(D) 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

(A) 2. 狀況二的年輕人，沒有注意「防溺十招」中的哪一招？

(A) 熬夜、精神狀況不佳，不要戲水游泳  
(B) 不要長時間泡在水中，小心失溫  
(C) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置  
(D) 加強游泳漂浮技巧，不要落水保持冷靜放鬆

(D) 3. 根據狀況三的情境，你不會提醒他們哪一個注意事項？

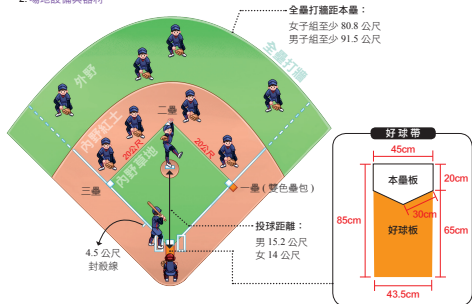
(A) 避免做出危險行為，不要跳水  
(B) 隨時注意同伴狀況位置  
(C) 湖泊溪流落差變化大，戲水要小心  
(D) 玩水不要帶游泳圈

## 球類規則

### 附錄 2-4 慢速壘球規則

1. 比賽特性
- 慢速壘球是由投擲、打擊、守備、跑壘組成的團隊運動。7局中得分多的一方勝。
  - 攻方球員依照順序，利用球棒將守方投擲的球擊出，隨後沿著四個壘位跑壘。
  - 守方球員利用手套將攻方擊出的球接住或傳向壘位使跑壘員出局。

#### 2. 場地設備與器材



- 好球區(好球帶)：由本壘板(白色五角形橡膠板)與好球板(棕色矩形橡膠墊)組成，本壘板長邊面對投手，兩側平行於擊球區內側線。好球的認定是以投出之球經過本壘板上空的好球帶為準則，與擊球員的位置前後或落地點遠近沒有絕對關係。合法投出之球只要落在本壘板或好球板上，裁判宣告好球。
- 封殺線：自本壘板算起 4.5 公尺處，一條垂直於三壘、本壘間。跑壘員通過封殺線的跑壘行為視同踩到本壘包，且不得返回三壘，而守方使用原本的本壘板，避免衝撞受傷。同理，球員通過封殺線前球先傳回本壘，即視同封殺。

★ 全彩圖解  
★ 最新最完整  
★ 球類大集合





# 抗疫大體驗

健康

南一書局

## 抗疫醫起來

### 個人防護裝備PPE

Personal Protective Equipment  
[pɜːnəl prəˈtektɪv ɪˈkwɪpmənt]

- 口罩** (mask)
  - 1. 阻隔飛沫傳染病菌。
  - 2. 預防病菌會直接透過鼻、口、眼、鼻、吸入、吸入呼吸氣管、刺傷皮膚。
- 防護面罩** (face shield)
  - 1. 阻隔鼻、口、眼、鼻，以免受到飛沫傳染。
  - 2. 防止反力、飛濺不密封。
- 手套** (glove)
  - 1. 保護雙手避免接觸污染源。
  - 2. 為加強的清潔多數種類手套。
  - 3. 切勿反覆使用，每雙手套只限一次，使用後應立即丟棄。
- 防護衣** (coveralls)
  - 1. 阻隔防止傳染病菌接觸工作人員的皮膚及衣物。
  - 2. 穿著防護衣，如廁不便，應將防護衣更換裝袋，不通過門時，皮膚應隨時消毒，要天天更換裝袋。
- 護目鏡** (goggles)
  - 1. 保護眼睛避免受到飛沫傳染。
  - 2. 避免起霧。

**職業體驗**  
你的職業選擇，是在第一線與病毒對抗的醫護人員，扛起重大的責任，穿戴那套不普通的裝備，對付那套「一試身」的挑戰，體驗一下，這回同學分享吧！

配合 一下單元二 全境擴散

人類傳染的冠狀病毒... 預防措施... 個人防護裝備... 職業體驗...

配合 三下單元三 健康人生逗陣行

健康術... 職業術... 職業術的行業例子... 職業術的行業例子...

## 南一數位資源 入口網



一站整合老師需要的所有資源！

南一書局 數位資源入口網

**南一OneBox**  
數位資源整合

- 入口網站
- 產品介紹 / 使用說明 / 操作說明
- 網頁版
- 下載備課資料 / 取得數位產品
- 桌機版
- 下載電子書、題庫 / 下載影片光碟
- 下載備課資料 / 取得數位產品

**南一雲端出題**

南一雲端出題系統 NEW

- 免下載、線上出卷 / 出題功能齊全 / 提供業務類型
- 南一雲端出題系統
- 免下載、線上出卷 / 出題步驟最快速 / 提供業務類型
- 南一評測系統
- 國中視導單成卷測驗

**南一OneBook**  
智慧電子書

- 網頁版
- 免下載 / 備課自動記錄 / 適用各種系統網頁
- iOS版
- 可離線使用
- Android版
- 可離線使用

**南一OneGrade**  
手機閱卷專家

- 搭配題庫光碟輸出卷卡
- 手機下載OneGrade APP即可快速掃描評分
- 可匯出成績紀錄
- 入口網站
- iOS版 | Android版

**南一OneLink**  
課室管理系統

- 數位布告欄 / 聯絡簿
- 發送作業 / 線上繳交作業
- 線上發派影音內容
- 班級簿
- 班級部落格
- 入口網站 | 網頁版

有南一好放心

南一數位產品客服 官方Line@

# 籃球戰術板

- ✓ 可折疊設計
- ✓ 體積輕巧
- ✓ 攜帶超方便

體育



配合一~三年級籃球運動課程

## 南一OneBox 2.0 資源最全面

了解更多



南一OneBox ver.1.2.0

國中健體 更換科目

1年級 111上

卷類資源 多媒體 教學PPT 教材資源 課程計畫 雙語教材資源

我的 我的光碟盒 下載紀錄

取得資源 線上資源 光碟資源 網路資源

支援單檔下載與批次下載!

健康課本WORD 課本PDF

搜尋檔案名稱

已選取2項 批次下載

檔案名稱	檔案大小	下載
01健體1上體例說明目次_課本.pdf	21.1 MB	下載
章_全能健康王_課本.pdf	11.9 MB	下載
章_人體奇航_課本.pdf	50 MB	下載

桌機版(電腦版) 提供光碟完整檔,可一次下載完整資源

# 火災的黃金30秒

2019年7月發生了令全世界動畫迷震驚和心碎的京都動畫「京阿尼大火」，有人形容這是動畫史上最黑暗的一天。京都市消防廳公布火災模擬報告，起火10秒後，靠近火場的室內螺旋梯失去逃生路線功能；30秒後，室內瀰漫高濃度煙霧，遮蔽視線，增加逃生難度；60秒後，到處充斥攝氏100～300度的高溫膨脹氣體。

根據消防局指出，人在火災現場的平均反應時間為30秒，30秒內若無法決定逃生或滅火，可能會因延誤逃生避難時間而身亡。而消防車抵達平均需要6.4分鐘，因此自救勝於人救。讓我們來了解火勢的判斷及選擇正確的自救方法。

## 初期局部小火

【定義】火勢僅局部燃燒。

【對策】建議30秒內嘗試用滅火器撲滅火苗；若不確定滅火器位置或使用方式，建議

30秒內警示群眾離開火場，並記得隨手關門阻擋濃煙。

## 中期蔓延大火

【定義】火勢延燒至天花板，且現場溫度已無法負荷。

【對策】不建議自行撲滅火勢。這時應把握關鍵逃生30秒，迅速離開火場，冷靜撥打119報案，清楚說明火災現場的人、事、時、地，以利救災。

## 濃黑煙及高溫籠罩

【定義】不確定火勢的位置，且室內已佈滿濃密黑煙。

【對策】火災的頭號殺手為「毒氣濃煙」，此刻建議把握黃金逃生30秒離開火場，往一樓外面逃生，以免因濃煙竄升速度過快窒息身亡。若外部有煙霧不可嘗試穿越煙霧逃生，應關門退回室內，並用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入，改採其它逃生避難路線。無法出門逃生時，立即往「火勢燃燒的反方向」且有防火時效的隔間避難。

參考資料：熊安心的生活





1. ( ) 下列哪一項為火災的頭號殺手？
  - (A) 濃煙
  - (B) 高溫
  - (C) 大火
  - (D) 以上皆非
  
2. ( ) 火場的逃生為什麼會有黃金 30 秒的說法？
  - (A) 消防隊如果無法在 30 秒內抵達現場救火，就會造成人員的傷亡
  - (B) 人在火災現場的 30 秒內若無法決定逃生或滅火，可能會因延誤逃生避難時間而身亡
  - (C) 在火災現場的 30 秒內立刻冷靜撥打 119 報案，就可以避免火災蔓延
  - (D) 發現濃煙竄進屋內時，在 30 秒內找到火源用滅火器撲滅火苗，就可以防止災害擴大
  
3. ( ) 以下何者為錯誤的逃生觀念？
  - (A) 外部有煙霧應關門退回室內，並用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入
  - (B) 逃生方向應該是往「火勢燃燒的方向」逃生
  - (C) 火源起火的 30 秒內，可嘗試用滅火器撲滅火苗
  - (D) 火勢已達中期蔓延大火時，應把握關鍵逃生 30 秒，迅速離開火場

Ans:

1. (A) 2. (B) 3. (B)

解析：3. (B) 逃生方向應該是往「火勢燃燒的反方向」逃生。



# The Golden 30 Seconds of Fire Rescue

In July 2019, the Kyoto Animation "Kyoani Fire" occurred in Japan that shocked and heartbroke animation fans all over the world. Some people described it as the darkest day in the history of animation. The Kyoto City Fire Department released a fire simulation report. After 10 seconds of the fire, the indoor spiral staircase near the fire lost its escape route function. After 30 seconds, high-concentration smoke filled the room, obscuring the line of sight and increasing the difficulty of escape. After 60 seconds, it was flooded everywhere with Celsius 100 to 300 degrees of high temperature expansion gas.

According to the fire department, the average reaction time of a person at the fire scene is 30 seconds. If we cannot decide to escape or put out the fire within 30 seconds, we may die due to delaying the escape and evacuation time. It takes an average of 6.4 minutes for fire trucks to arrive, so self-help is better than others. Let us understand the judgment of the fire and choose the correct self-rescue method.

## Initial local small fire

**【 Definition 】** A fire is only partially burning.

**【 Countermeasures 】** It is recommended to try to extinguish the fire with a fire extinguisher within 30 seconds. If you are not sure of the location or use of the fire extinguisher, it is recommended to warn the public to leave the fire scene within 30 seconds, and remember to close the door to block the smoke.

## The fire spreading in the midterm

**【 Definition 】** The fire spreads to the ceiling, and the site temperature is no longer able to bear.

**【 Countermeasures 】** It is not recommended to put out the fire by yourself. At this time, you should grasp the key to escape for 30 seconds, leave the fire scene quickly, call 119 calmly to report the case, and clearly explain the person, event, time, and place at the fire scene, so as to facilitate disaster relief.

## Thick black smoke and high temperature

**【 Definition 】** The location of the fire is uncertain, and the room is covered with thick black smoke.

**【 Countermeasures 】** The number one killer of the fire is "poisonous dense smoke." At this moment, it is recommended to seize the golden escape for 30 seconds to leave the fire and escape to the outside on the first floor to avoid suffocation due to the rapid rise of the smoke. If there is smoke outside, do not try to escape through the smoke. Close the door and return to the room, and plug the door with clothes or towels to prevent the inflow of the smoke, and use other escape routes. If you are unable to go out to escape, immediately evacuate to a compartment with a fire protection period "in the opposite direction of the fire."

參考資料：熊安心的生活  
譯者：陶以哲、嚴能馨

## Reading test

1. ( ) Which of the following is the number one killer of fires?
  - (A) Thick smoke.
  - (B) High temperature.
  - (C) Fire.
  - (D) None of the above.
  
2. ( ) Why is there a saying of golden 30 seconds for escape from the fire?
  - (A) If the fire brigade cannot reach the scene within 30 seconds to fight the fire, it will cause casualties.
  - (B) If a person cannot decide to escape or put out the fire within 30 seconds of the fire scene, he may die due to delaying the time for escape and evacuation.
  - (C) Immediately calmly dial 119 to report the fire within 30 seconds of the fire scene so as to prevent the fire from spreading.
  - (D) When thick smoke is found entering the house, find the fire source within 30 seconds and put out the fire with a fire extinguisher to prevent the disaster from expanding.
  
3. ( ) Which of the following is a false concept of escape?
  - (A) If there is smoke outside, close the door and return to the room, and plug the door with clothes or towels to prevent the smoke from entering.
  - (B) The escape direction should be to escape to the "direction where the fire is burning."
  - (C) Within 30 seconds of the fire source, try to extinguish the fire with a fire extinguisher.
  - (D) When the fire has reached the middle stage, when the fire spreads, you should grasp the key to escape for 30 seconds and leave the fire scene quickly.

Ans:

1. (A) 2. (B) 3. (B)

解析：3. (B) 逃生方向應該是往「火勢燃燒的反方向」逃生。





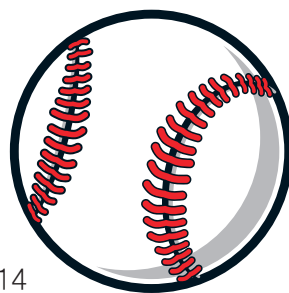
## 郭泓志與傷病共存的棒球人生

**郭**泓志在三級棒球時期便嶄露頭角，國小加入棒球隊，曾參加世界軟式少棒錦標賽拿下冠軍。1996年他在國中棒球聯賽冠軍戰，對決棒球名校美和中學，郭泓志飆出13次三振，完封對手拿下冠軍，也入選中華隊參加了世界青少棒賽。接著郭泓志跟隨教練加入南英商工，參加亞洲青棒錦標賽，並在決賽對決日本「平成怪物」松坂大輔，郭泓志此戰成功壓制日本隊，雖然最後無緣奪冠，但郭泓志的表現已深深烙印在國人心中。

高中畢業後，郭泓志與美國職棒洛杉磯道奇隊簽約，2000年展開了他職棒生涯第一個球季，他在道奇1A擔任先發投手，首場先發3局就交出7次三振，據說其中還有一顆約158km/h的速球，但就在這顆速球之後，郭泓志的手肘韌帶斷了，他只好進行重建手術，整季報銷。2001年在新人聯盟復出，感覺一切正要恢復正常時，2002年再次動了手術。

道奇總教練在2008年將郭泓志調到牛棚，減少他的投球壓力，而郭泓志轉戰到牛棚後表現仍十分優異，總教練再讓他負責佈局投手的工作，與同期的新秀一起守護道奇的7~9局。

2013年，郭泓志回到臺灣加盟中華職棒統一獅隊，就算身上帶著傷勢，許多球迷都認為他將是隊上的強力投手。郭泓志2014年單季共出賽50場，奪下27次救援成功、防禦率更只有2.57，讓球迷感受到「不死鳥霸氣復活」。2015年年底郭泓志再度動手術，也讓他2016年賽季報銷，這一年合約到期，雙方決定不再續約。



2018年郭泓志成為富邦悍將的重要後援，整季出賽37場，拿下11次中繼成功，防禦率及WHIP值是低於聯盟平均3.71及1.32，10月22日上場中繼了1.1局無失分，在第九局被換下時，他單膝跪地親吻投手丘，並揮手跟球迷說再見，郭泓志傳奇的棒球人生也正式劃下句點。

從大聯盟到中華職棒，郭泓志在場上都是充滿鬥志的球員，目前郭泓志轉換身分成了健身教練，繼續在運動的道路推廣他不死鳥的精神，激勵不少後輩與球員。

## 頭腦體操

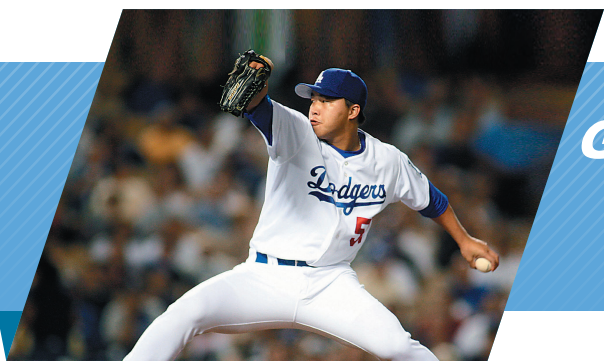


- ( ) 郭泓志在大聯盟 1A 初登板，是因為什麼傷勢進行第一次開刀？  
(A) 右肩關節唇損傷  
(B) 肩膀韌帶斷裂  
(C) 手肘韌帶斷裂  
(D) 腕骨骨裂
- ( ) 根據文本情節的敘述，下列何者正確？  
(A) 郭泓志退休後不再接觸有關於棒球的一切  
(B) 郭泓志回臺灣加盟中華職棒期間，沒有再進行手術  
(C) 郭泓志是在統一獅結束職棒球員生涯  
(D) 因郭泓志動了多次手術，道奇教練為減少他的投球壓力，將他調到牛棚
- ( ) 從本文推論，郭泓志有著「不死鳥精神」，其原因為何？  
(A) 職棒生涯走得很崎嶇  
(B) 復健路上孤獨的身影  
(C) 沒有失敗這件事  
(D) 他的外號是火鳥



Ans:

1. (C) 2. (D) 3. (C)



## *Guo Hong-Zhi's Baseball Life*

### *Coexisting with Injuries*

Guo Hong-Zhi rose to prominence in the three-levels of baseball period in Taiwan. He joined the baseball team in elementary school and won the championship in the World Soft Baseball Championship. In 1996, he competed in the National Baseball League Championship of Junior High School against Meiho Senior High School, a school noted for baseball achievement in Taiwan. Guo Hong-Zhi made 13 strikeouts, completely sealed the opponent and won the championship, and was also selected for the Chinese team to participate in the World Junior Baseball Tournament. Then Guo Hong-Zhi followed the coach to join Nan Ying Vocational High School, participated in the Asian Youth Baseball Championship, and in the final against Japan's "Heisei Monster" Daisuke Matsuzaka, Guo Hong-Zhi successfully suppressed the Japanese team in this battle. Although he failed to win the championship, Guo Hong-Zhi's performance has been deeply imprinted on the hearts of Taiwanese people.

After graduating from high school, Guo Hong-Zhi signed with the Los Angeles Dodgers of Major League baseball. In 2000, he started the first season of his professional baseball career. The first game he served as a starting pitcher in Dodgers 1A and handed over 7 strikeouts in his first 3 innings. It is said that there is also a fastball with a speed of about 158 kilometers per hour, but after this fastball, Guo Hong-Zhi's elbow

ligament was broken, and he had to undergo reconstruction surgery and be reimbursed for the whole season. In 2001, when he made his comeback in the Rookie League and felt that everything was about to return to normal, he underwent surgery again in 2002.

The Dodgers head coach transferred Guo Hong-Zhi to the bullpen in 2008 to reduce his pitching pressure, and Guo Hong-Zhi still performed very well after he moved to the bullpen. The head coach then let him be responsible for the work of layout pitchers and guarding the Dodgers with the rookies of the 7 to 9 innings.

In 2013, Guo Hong-Zhi returned to Taiwan to join the Uni Lions of the Chinese Professional Baseball League. Many fans believed that he would be a strong pitcher on the team despite his injuries. Guo Hong-Zhi played a total of 50 games in a single season in 2014, won 27 successful rescues, and the defense rate was only 2.57, which made fans feel "the phoenix is domineering and resurrected." At the end of 2015, Guo Hong-Zhi underwent another operation, which also made him reimbursed for the 2016 season. The contract expired this year, and the two sides decided not to renew the contract.

In 2018, Guo Hong-Zhi became an important backup of the Fubon Titans. He played 37 games in the whole season and won 11 relays



successfully. The defense rate and WHIP value were lower than the league average of 3.71 and 1.32. On October 22, he played a relay of 1.1 innings without losing any score. When he was substituted in the ninth inning, he knelt on one knee and kissed the pitcher mound and waved goodbye to the fans. Guo Hong-Zhi's legendary baseball life officially came to an end.

From the Major League Baseball to the Chinese Professional Baseball League, Guo Hong-Zhi is a player full of fighting spirit on the court. At present, Guo Hong-Zhi has changed his identity into a fitness coach, and continues to promote his phoenix spirit on the road of sports, inspiring many juniors and players.

譯者：陶以哲、嚴能馨



## Reading test

- ( ) Guo Hong-Zhi made his debut in 1A of the Major League Baseball. What was the injury that caused his first surgery?
  - Right shoulder lip.
  - Shoulder ligament rupture.
  - Elbow ligament rupture.
  - Carpal bone fracture.
- ( ) According to the narrative of the text, which of the following is true?
  - Guo Hong-Zhi no longer touches everything about baseball after his retirement.
  - When Guo Hong-Zhi returned to Taiwan to join the Chinese Professional Baseball League, he did not undergo any more surgery.
  - Guo Hong-Zhi ended his professional baseball career with the Uni Lions.
  - Because Guo Hong-Zhi has undergone multiple surgeries, the Dodgers coach transferred him to the bullpen in order to reduce his pitching pressure.
- ( ) Deduced from this article, what is the reason for Guo Hong-Zhi's "phoenix spirit"?
  - The pro baseball career has been rocky.
  - He has a lonely figure on the road to rehabilitation.
  - There is no such thing as failure.
  - His nickname is Firebird.

Ans:

1. (C) 2. (D) 3. (C)



**A Brain** [brɛn]

由許多種神經細胞構成，主要以神經元接收、分析、協調及傳遞訊息。當接受到外界的刺激訊息或大腦下達指令後，會激發其他神經元產生神經衝動傳遞到目標細胞。

**B Spinal cord** [ˈspaɪn! kɔrd]

從腦部延伸，主要功能為腦與周邊神經訊息傳遞的通道，也是軀體和內臟的反射中樞。

**C Lung** [lʌŋ]

將氧氣從肺泡運到血液中，並將二氧化碳排出體外。

**D Heart** [hɑ:t]

心臟的跳動可以將全身所需的氧氣和養分，經由血液送達全身。

**E Liver** [ˈlɪvə]

負責解毒、分泌膽汁、促進新陳代謝、凝血與製造並儲存營養素。

**F Kidney** [ˈkɪdnɪ]

人體內負責清除過多水分及代謝廢物的器官。

**G Small intestine** [smɔl ɪnˈtestɪn]

食物消化和營養吸收的主要場所。

**H Stomach** [ˈstʌmək]

具有儲存、攪拌、磨碎、分解和部分物質吸收功能，可分泌胃液與激素，並有防禦功能。

**I Spleen** [splɪn]

主要功能為儲存血液、過濾血液以及清除老化血球的功能。

**J Pancreas** [ˈpæŋkrɪəs]

可分泌消化液，幫助食物消化成小分子，並有調節血糖的功能。

**K Large intestine** [lɑ:dʒ ɪnˈtestɪn]

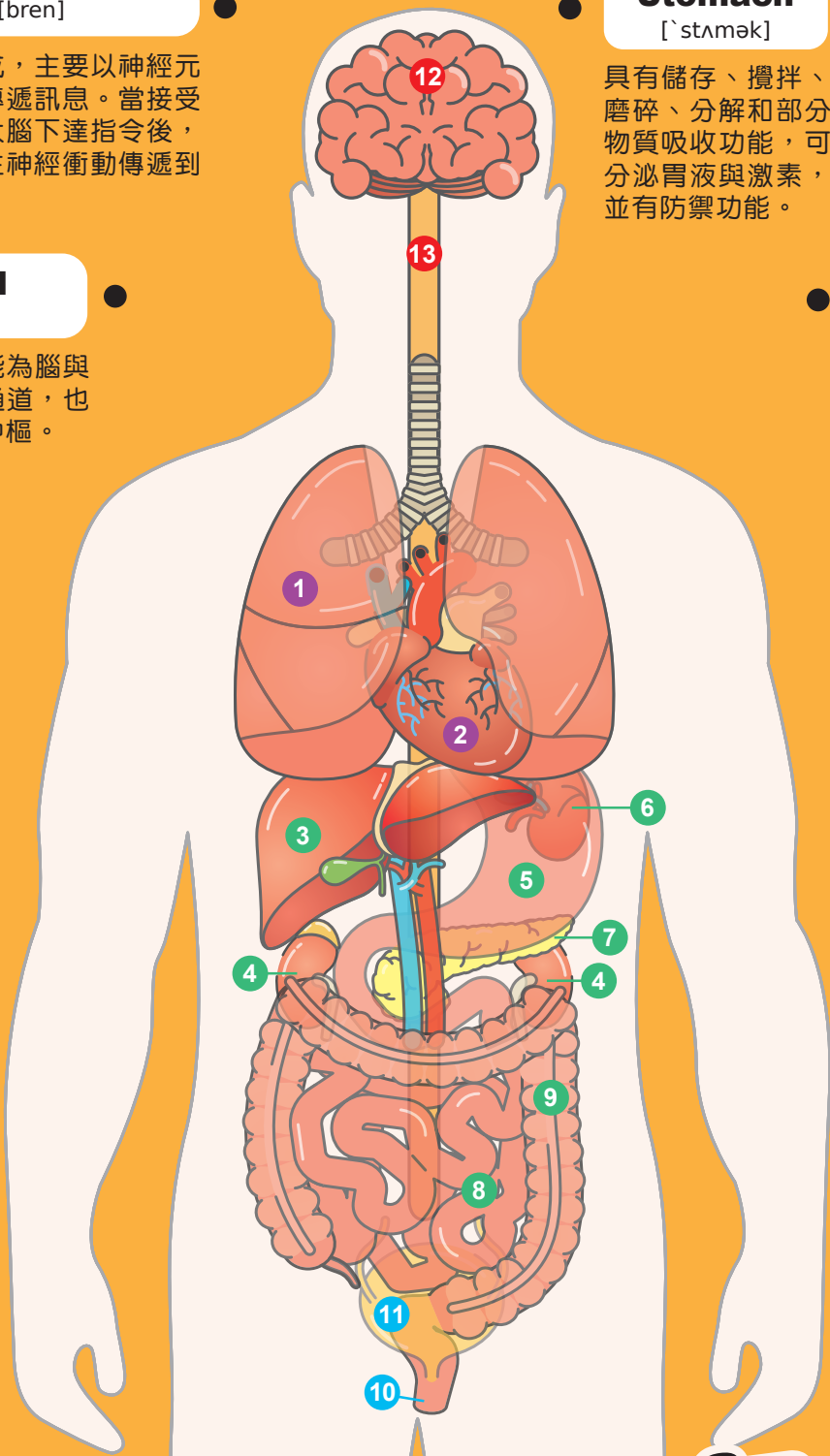
吸收水分和貯存食物的殘渣，以形成糞便。

**L Bladder** [ˈblædə]

負責儲存和排出尿液。

**M Rectum** [ˈrektəm]

腸子的最後一部分，主要作用是累積糞便。



# 人體器官 連連看

## 解答Ans

- A 12 腦
- B 13 脊髓
- C 1 肺臟
- D 2 心臟
- E 3 肝臟
- F 4 腎臟
- G 8 小腸
- H 5 胃
- I 6 脾臟
- J 7 胰臟
- K 9 大腸
- L 11 膀胱
- M 10 直腸