



天去一弓 天去一弓 運弓 動弓 去弓



課程內容

教學目標	宣導流程	時間
1. 認識運動三部曲(暖身、主要及緩和運動)	觀看「單元1-2國王怎麼了」前導影片	1分鐘
	介紹體能活動金字塔	2分鐘
	說明運動三部曲-暖身運動、主要運動、緩和運動	5分鐘
2. 了解運動的注意事項和攜帶物品	1. 介紹運動注意事項-氣溫、空氣、紫外線、環境	10分鐘
	2. 說明運動要帶的物品	
	Q&A時間	2分鐘



1-2

運動的注意事項



體能金字塔

第_四層_：

做_最少_：



看_電視_：、打_電動_：

第_三層_：

適_量做_：



伸_展、肌_力運_動：

第_二層_：

做_多些_：



打_籃球_、游_泳、
騎_腳踏_車：

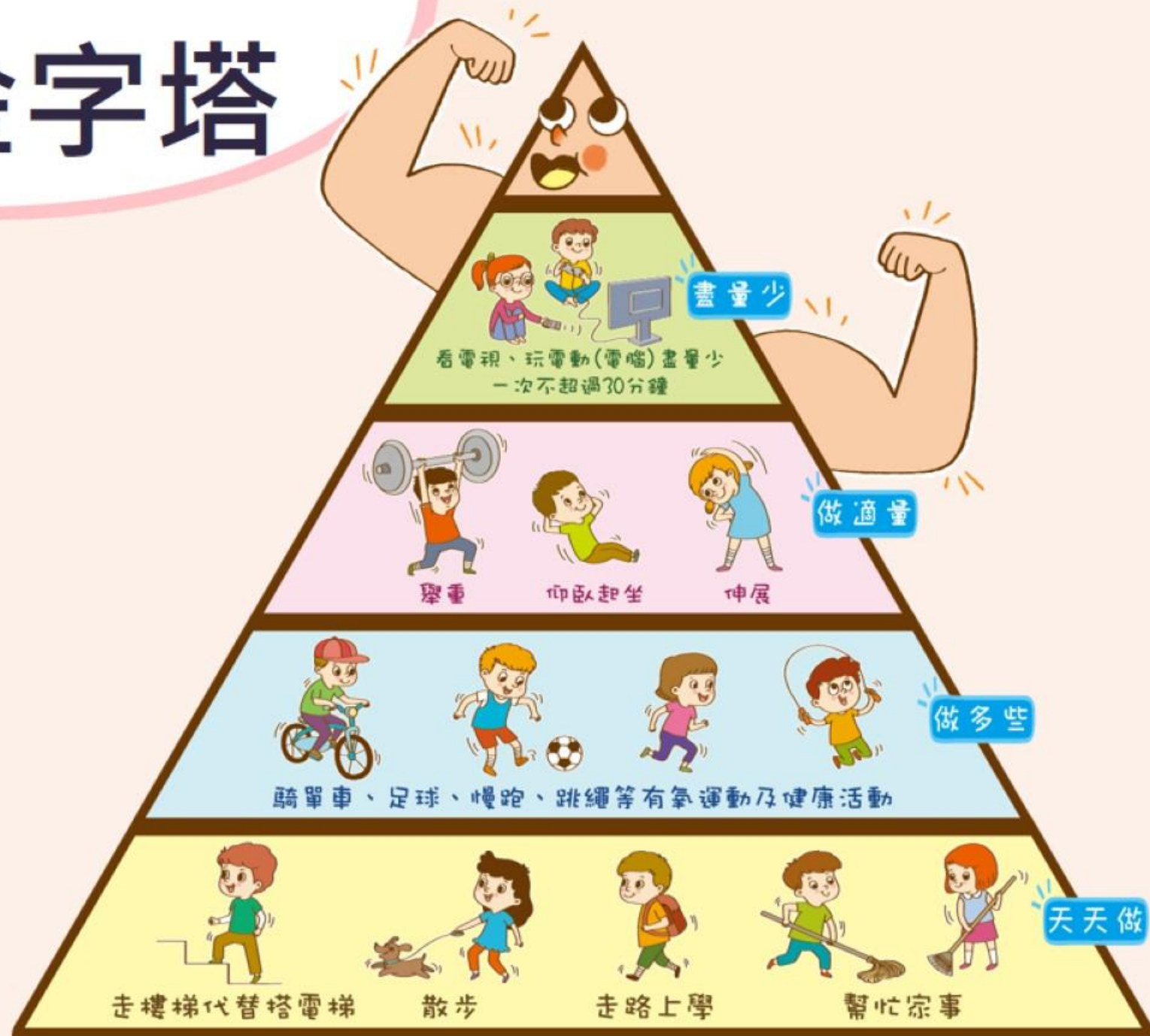
第_一層_：

天_天做_：



走_路上_學、散_步、
爬_樓梯_、做_家事_：

體能金字塔





運動三部曲



A. 暖身運動



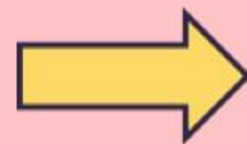
讓身體開始微出汗

肌肉溫度提高、增加肌肉延展性

可降低運動傷害發生！

例如：抬腿跑、深蹲、開合跳等

A. 暖身運動



慢慢跑起來

原地跑

垂直跳

B. 主要運動



跳繩、騎單車、打羽毛球、樂樂棒球等
有氧運動及健康活動

C. 緩和運動



腿部伸展



拉大腿筋

C. 緩和運動

緩ル和セ並シ放ス鬆ム肌ニ肉ノ

若シ沒ス有ラ好ク好ク收メ操ル

可シ能ク會ス全ク身ヲ痠ム痛ム





運動要注意



氣溫

- 天氣冷外出記得保暖
- 避免於高溫、悶熱的環境運動



空氣

- 避免空氣品質不好的環境！
- PM2.5、二手菸等



紫^{UV}外^光線^{強度}

隨時注意紫^{UV}外^光線^{強度}
從事戶外活動時要防曬



環^境安^全

運動場所須注意
環境安全





我^メ的^カ運^リ動^カ背^カ包^カ



必備用品



毛巾 ウツリ



水 ミヅ



背包 ウツリ

帽子



衣褲

易_{一、}排_{多、}汗_、 鬆_、緊_、適_中

要_{一、}配_{合、}運_{動、}項_{目、}穿_搭

天_{去、}冷_、須_、帶_{外、}套_{去、}！



運動鞋

包_ウ覆_ヒ性_ト好_ク、鞋_ト墊_セ軟_カ硬_ク適_ハ中_ニ
、支_チ撐_イ力_カ佳_ク、防_ヒ水_ユ透_チ氣_ク

保_ウ護_ク腳_ノ趾_ニ



保_ウ護_ク腳_ノ背_ニ

防_ヒ滑_ユ鞋_ノ底_ニ

襪子

吸^工汗^厂、透^去氣^く、厚^厂度^カ適^ハ中^出

長^糸度^カ應^一包^ウ覆^ヒ腳^リ踝^厂、



每天至少運動30分鐘，

可以長高、有朝氣、

增加身體健康。

小朋友，要多運動喔！





Q & A 時 間 4-5



Q1:

小朋友~

運動需要帶什麼用品呢？

我們來檢查一下吧~





Ans:



Q2:

我^メ們^シ運^ウ動^ク前^ノ需^ト要^ニ做^ル什^ニ麼^カ
才^チ能^ク減^ル少^ス運^ウ動^ク傷^ム害^ヲ呢^カ？



Ans: 暖身運動



讓身體開始微出汗

肌肉溫度提高、增加肌肉延展性

可降低運動傷害發生！

例如：抬腿跑、深蹲、開合跳等



Q3:

體能金字塔第一層有什麼呢？
是我們需要天天做的～



體能金字塔

第_四層_：

做_最少_：



看_電視_、打_電動_：

第_三層_：

適_量做_：



伸_展、肌_力運_動：

第_二層_：

做_多些_：



打_籃球_、游_泳、
騎_腳踏_車：

第_一層_：

天_天做_：



走_路上_學、散_步、
爬_樓梯_、做_家事_：

Q4:



運動需要^{カム}注意^ト哪^ヨ四^ム個^ク事項^ト呢^ウ？



Ans:

氣溫



空氣



紫外線



環境





THE END

