

# 【單元三】身體動動ABC

## 延伸生活技能： 身體活力再升級



練習 **目標設定** 技能

→ 以設定個人規律身體活動的具體目標。

# 你有動一動嗎？

☀ 學生手冊P.23-你有動一動嗎？

## 放假的時候你都在做什麼...

看書、寫字

看電視

玩電腦、打電動



戶外活動

做運動

還有...



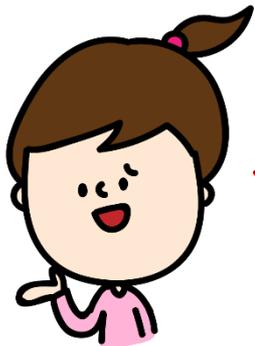
阿寶：我平常喜歡看電視，假日的時候沒有想要去戶外活動。



曉莉：我喜歡運動，假日很想去戶外活動，但是要去上才藝班沒有時間。



大偉：無論是假日還是平時上課日，我都能一直都保持每天規律的身體活動，已經有一段時間了

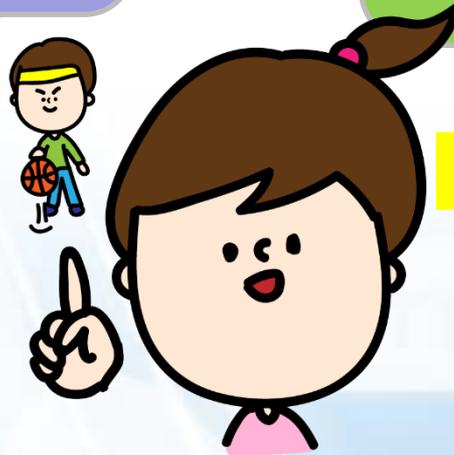


跟情境中「阿寶」、「曉莉」、「大偉」的情況比較類似呢？

# 動動ABC-提升身體活動的行動力

第一個「動」字  
代表**身體活動**

第二個「動」字  
代表**行動**



⚙ 學生手冊P.24-健康小學堂(3)。

克服困難(例如：時間不夠、不想運動等)

→**設定適合的目標**

→逐步地達成規律身體活動的健康目標

# 動動ABC-提升身體活動的行動力



阿寶行動A：  
代表到目前為止還沒打算進行身體活動去戶外活動。

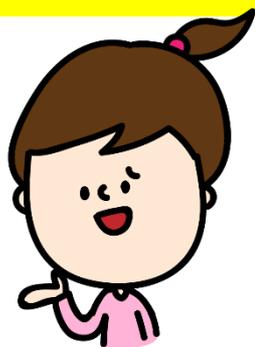


曉莉行動B：有動機但是規律身體活動行動未能做到。



大偉行動C：規律的身體活動維持一段時間了。

⚙ 學生手冊P.24-健康小學堂(3)。



要做到規律身體活動需要先根據自己的情況，**設定目標**逐步達成。

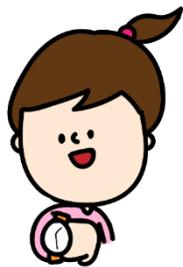
☀ 學生手冊P.29-生活技能(四)。

播放

「生活技能（五）：

身體活動「心」方向-目標設定」動畫





決定要做個掌握健康體位的主人！行動前，先立下努力目標

⚙ 學生手冊P.29-生活技能(四)。

## 目標設定技能的五項要素

具體  
易懂

可測  
量的

可達  
成的

實際  
可行

時間  
期限

A：像你蠻喜歡打球，講出「打球」就比「運動」還要更具體。

B：這個我知道！要再加上打球的時間，讓自己可以檢核是否達成！

A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己是否能做到，當設定一個達不成的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望後放棄！

B：其實這一項跟上一項很像欸，如果我一開始就設定要跑操場30圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點挑戰就好！

A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早就沒有動力再完成。  
B：...

影片情境

## 「動」出健康與快樂

- ✓ 促進生長、發育、長高。
- ✓ 消耗熱量、維持健康體位
- ✓ 提升心肺功能增進健康
- ✓ 學習力提高變聰明
- ✓ 心情愉快好快樂

規律身體  
活動有哪  
些好處呢？



# 身體活動大進擊

每天要有中等費力的身體活動  
60分鐘以上，每周至少420分鐘

要如何進行規律身體活動呢？

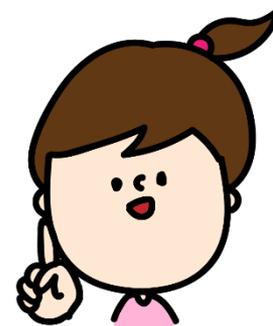


- ◆ 每天至少60分鐘以上，每周累積420分鐘以上
- ◆ 但每次至少持續活動10分鐘以上
- ◆ 不太費力的活動只能維持身體的基本功能
- ◆ 費力或中等費力強度活動才能促進身體的發育及成長

⚙ 學生手冊P.25-3-3身體活動大進擊。

# 身體活動大進擊

什麼是中等費力身體活動？



打羽球



打棒球



一般速度游泳



拿有點重的東西

做這些活動的時候，你的感覺是如何？



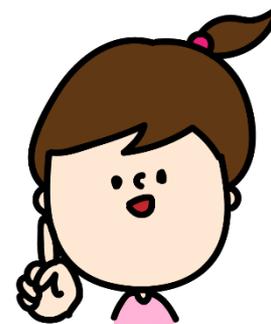
## 中等費力身體活動

⚙ 學生手冊P.25-3-3身體活動大進擊。

感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。

# 身體活動大進擊

什麼是**費力**身體活動？



打籃球



快速騎腳踏車

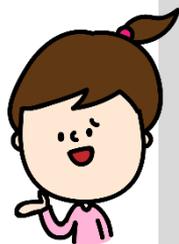


快速游泳



上樓梯

做這些活動的時候，你的感覺是如何？



## 費力身體活動

感覺身體很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。

☀ 學生手冊P.25-3-3身體活動大進擊。



## 身體活力再升級-分組討論

- 選擇情境中**阿寶、曉莉或大偉**其中一人的身體活動狀況。
- 針對**阿寶、曉莉或大偉**的情況，**設定身體活動的目標是什麼？**

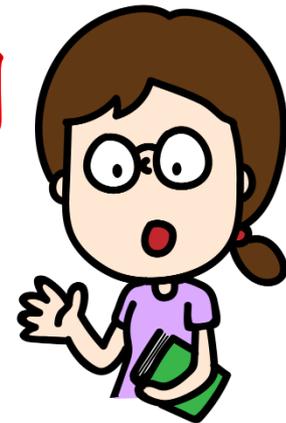
- ✓ 具體易懂
- ✓ 可測量的
- ✓ 可達成的
- ✓ 實際可行
- ✓ 時間期限



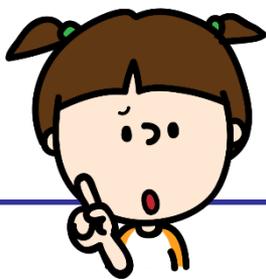
# 身體活力再升級-目標設定大不同



行動A阿寶：  
必須先有活動的意願，目  
標設定可以是多體驗身體  
活動的好處



行動C大偉：  
建議嘗試不同類型的運動  
，甚至影響朋友或家人，  
一起加入運動的行列。



行動B曉莉：  
建議增加身體活動量，每  
週有3天以上的中等費力  
活動，每次20分鐘以上。

# 身體活力再升級-目標設定

思考自己的「**身體活動目標是什麼？**」  
寫在以下學習單內：



我做到規律身體活動情形是

- 沒有意願做
- 有意願但還沒有做到
- 已經持續做了一段時間

我設定的規律身體活動的目標是

目標是否符合

- 具體易懂
- 可測量的
- 可達成的
- 具實際性
- 時間期限