

【單元三】身體動動ABC

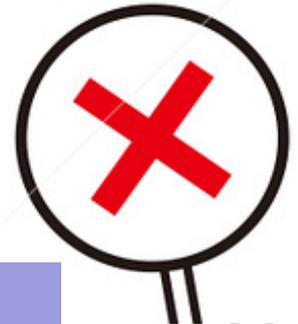
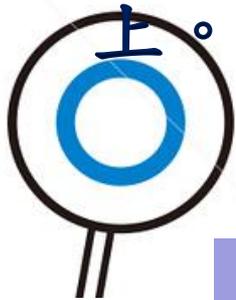
核心生活技能：
身體活力我最讚



演練自我管理與監控的技能
→以成功執行規律身體活動行動。

健康大補帖Q&A

- 1) 每天上課的活動就足夠了，放學後就應該多休息才對。
- 2) 活躍的動態生活可以有效減少罹患疾病的危險因子。
- 3) 「動動ABC」中的A，代表到目前為止還沒打算要規律地進行身體活動。
- 4) 費力的活動不應該讓你感到很累，反而可以一邊活動、一邊跟別人輕鬆說話才是正確的。
- 5) 中學生每天要有中等費力以上的身體活動60分鐘以



正確站到「O」區；不正確站到「X」區

你有動一動嗎？

寫下你最常做的身體活動或運動有哪些？
當你身體活動或運動後有甚麼感覺？



播放

「生活技能（四）：

身體動起來、健康動起來

—自我監督管理」動畫



⚙ 學生手冊P.27-生活技能(五)。



自我監督管理引導你成為 維持規律身體活動的健康行動者。

想改進
的身體
活動習
慣

訂定身
體活動
的目標

身體活
動要如
何進行
及獎勵
自己

訂定時
間與簽
訂約定

確實執
行並紀
錄

A經過測量後，了解自己健康體位，但又發現自己的運動習慣不是很好，所以想要為了健康來改變生活方式。

A根據「目標設定」列出具體的目標。

A更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。

A將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。

A按照計畫逐一完成自己的目標。

影片情境

身體活力我最讚-自我監督管理

我身體活動宣言

健康目標：每天進行中等費力以上身體活動運動30分鐘

💡我要達成規律身體活動目標的行動是…

💡達到目標時，給自己獎勵是什麼…



動態生活行動家

☀ 學生手冊P.26-3-4動態生活行動家。

增加身體活動量，健康就會多一點，
要如何在日常生活中增加活動量的小秘訣：



多參與一些學校動態的課外活動，如：游泳社、健身社、各類球類社團或舞蹈班等。



多爭取機會與同學或朋友遊戲或運動，例如：下課時，與同學打羽毛球、籃球、乒乓球、踢足球、跳繩、踢毽子等。



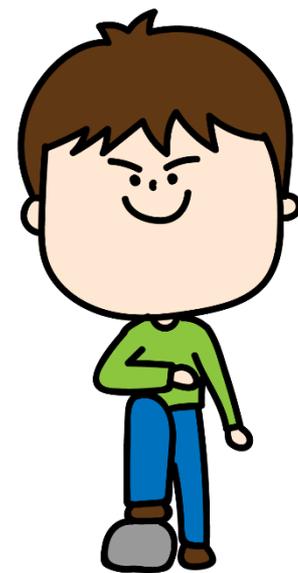
多爭取機會外出散步或玩耍。例如：晚飯後，帶小狗到公園散步。



多爭取機會走路，少坐車。例如：早半小時起床，以步行代替坐車上學。



多利用樓梯，少坐電梯。例如：放學後，爬樓梯上樓。



身體活力我最讚-自我監督管理

①我要達成規律身體活動目標的行動是：

②2星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打X)
並自我反省…

③【親子健康互動區】

家長觀察小朋友身體活動的情形，請您為他鼓勵、加油和協助：

身體活動行動
→執行紀錄
→自我反省
→家長鼓勵

