



天_去 天_去 運_レ 動_レ 去_レ

課程內容

教學目標	宣導流程	時間
1. 認識運動對身體的好處 (如幫助體重控制、長高、 提升抵抗力)	調查孩子的運動習慣及喜愛的運動類型，可請 1~3位孩子舉手分享	2分鐘
	觀看「國王怎麼變胖了」前導影片	2分鐘
2. 了解SH150的定義，每 周除了體育課外還要運 動150分鐘	詢問孩子國王為什麼會變胖(自由回答)	1分鐘
	介紹運動對身體的好處	5分鐘
	說明SH150的意義	5分鐘
	解釋缺乏運動對身體的影響	2分鐘
	Q&A時間	3分鐘



1-1

運動的好處



親愛的小朋友們

這星期你運動了嗎？



運動的好處



消耗熱量



幫助長高



體重控制

運動的好處



骨^骨強^強壯^壯



強^強健^健肌^肌肉^肉



提^提升^升免^免疫^疫力^力

運動的好處



釋ハ放カ、尤壓一、力カ、



專出、注出、力カ、UP



心上、情く、愉ら、悅せ、

運動的好處



團體運動還可以讓你

朋友多多喔！

SH150

S → Sport 運動

H → Health 健康

150 → 體育課外，

每周運動150分鐘



容易發胖



容易生病



缺乏

運動

容易喘



反應力變慢





Q & A 時^ク間^マ

Q1:

運動有什麼好處呢？



Ans:

● 消耗熱量

● 幫助長高

● 體重控制

● 骨骼強壯

● 強健肌肉

● 提升免疫力

● 釋放壓力

● 專注力UP

● 心情愉悅



Q2:

缺乏運動有什麼壞處呢？



Ans:

容易發胖



容易生病



缺乏運動

容易喘



反應力變慢



Q3:

未^{ㄨㄟˋ}來^{ㄌㄞˊ}一^ㄟ一^ㄟ周^{ㄓㄨ}你^{ㄋㄩ}有^ㄩ什^ㄕ麼^ㄇ
運^{ㄩㄣˋ}動^{ㄉㄨㄥˋ}計^{ㄐㄩ}畫^{ㄏㄨㄚˋ}嗎^{ㄇㄚˊ}？
和^{ㄏㄜˊ}同^{ㄊㄨㄥˊ}學^{ㄒㄨㄝˊ}分^{ㄈㄣ}享^{ㄒㄩㄥˋ}一^ㄟ下^{ㄒㄚˋ}吧^{ㄇㄚˊ}！





THE END