



天天運動去



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_{ウツ}的_{カメ}注意_ユ事項_ト



體能金字塔

第_一四_二層_三：

做_一最_二少_三



看_一電_二視_三、打_一電_二動_三

第_一三_二層_三：

適_一量_二做_三



伸_一展_二、肌_一力_二運_三動_四

第_一二_二層_三：

做_一多_二些_三



打_一籃_二球_三、游_一泳_二、
騎_一腳_二踏_三車_四

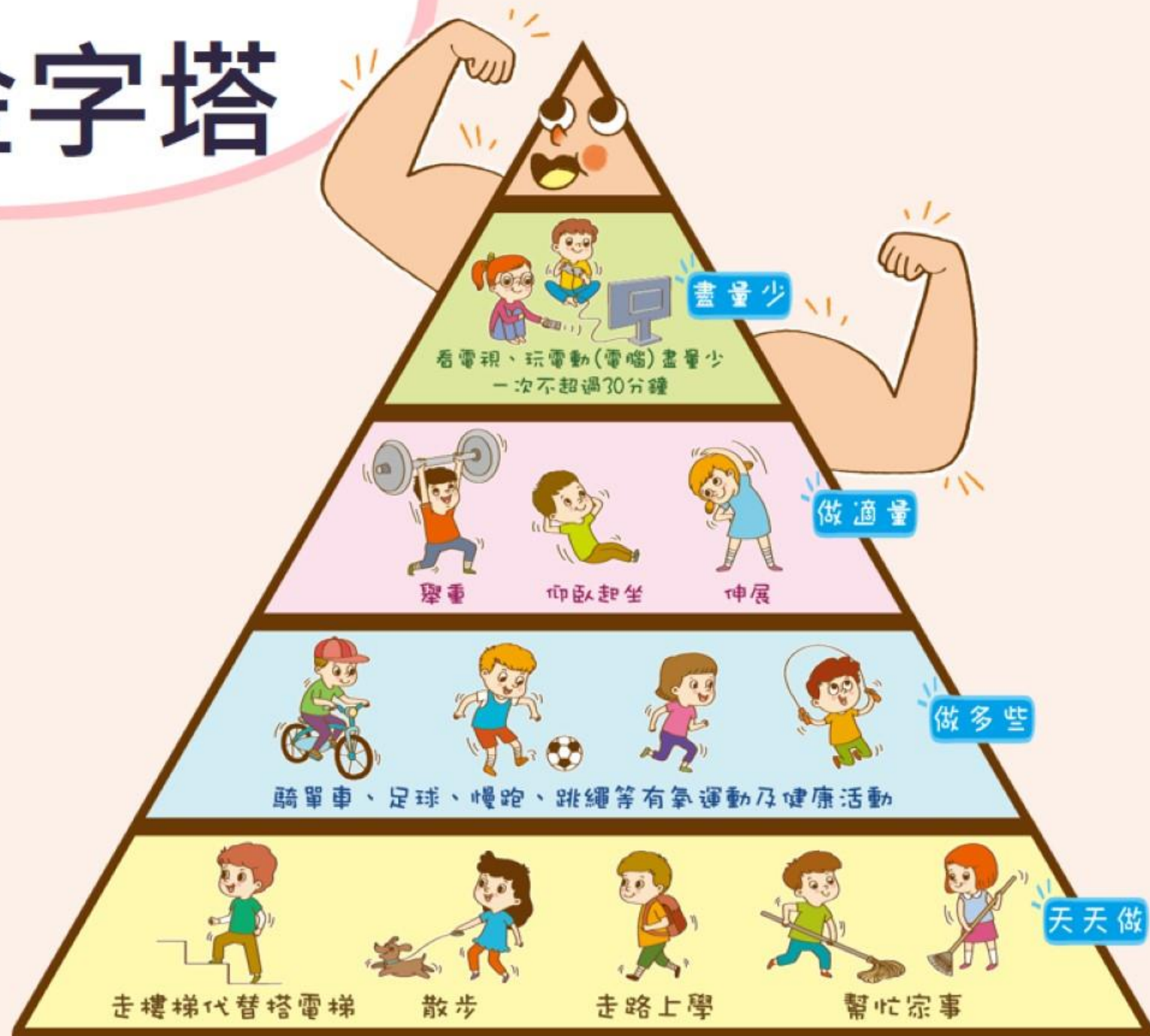
第_一一_二層_三：

天_一天_二做_三



走_一路_二上_三學_四、散_一步_二、
爬_一樓_二梯_三、做_一家_二事_三

體能金字塔





運動三部曲



A. 暖身運動



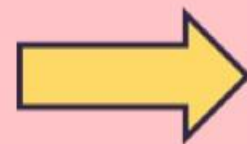
讓身體開始微出汗

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^ハ並^ナ放^ナ鬆^ル肌^リ肉^ノ

若^ニ沒^ス有^ラ好^シ好^シ收^メ操^ヲ

可^シ能^ク會^フ全^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^パ外^{ソウ}線^{セン}

隨^ツ時^シ注^{チュウ}意^イ紫^パ外^{ソウ}線^{セン}強^{キョウ}度^ド
從^チ事^ジ戶^コ外^{ソウ}活^{カク}動^{ドウ}時^シ要^ヤ防^{ホウ}曬^{ソウ}



環^{カン}境^{キョウ}

運^{ウン}動^{ドウ}場^{ジョウ}所^{ショ}須^ス注^{チュウ}意^イ
環^{カン}境^{キョウ}安^{アン}全^{セン}





我^メ的^カ運^ロ動^カ背^カ包^ク



必備用品



毛巾^{マウ}



水^{ミヅ}



背包^{バック}

帽子



衣褲

易^{一、}排^多汗[、]、 鬆^ム緊^リ適^ハ中^出

要^{一、}配^多合^セ運^ハ動^カ項^目穿^イ搭^カ

天^去冷^カ須^ト帶^カ外^メ套^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_ス透_チ氣_ク

保_ウ護_フ腳_リ趾_ニ

保_ウ護_フ腳_リ背_ニ

防_ヒ滑_ス鞋_ト底_ニ



襪子

吸^工汗^厂、透^女氣^く、厚^厂度^カ適^戸中^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^ア間^コ



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^ハ運^ハ動^カ前^ク需^ト要^ハ做^マ什^ニ麼^カ
才^チ能^ク減^リ少^ス運^ハ動^カ傷^ハ害^ハ呢^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:

運動需要注意哪四個事項呢？



Ans:

氣溫



空氣



紫外線



環境



