

課後任務 2

動動身體筋骨勇，健康飲食顧你身！

學號：_____ 姓名：_____

好動任務：輕鬆繞校園

來到體院後有仔細睜大眼睛瞧一瞧美麗的校園嗎？這禮拜趁機約幾個好朋友好好的走校園、跑跑步，相信在環境開闊、空氣乾淨的校園中，運動會讓你的心情開闊起來！。

（如果遇到下雨天，撐開雨傘來個雨中漫步也是不錯的，總之~~~**有時間就好好動一動**，對你是有益處滴！）



有此一說

身體活動量的多寡除了用心跳率來確定自己的運動強度，還可以利用「中度活動量」、「重度活動量」和「非常重度活動量」來劃分。

<u>「中度活動量」</u>	<u>「重度活動量」</u>	<u>「非常重度活動量」</u>
以平常速度走 5 min 以上 之感覺（走馬看花不算）	（界於中間之感覺）	連續跑步 5 min 以上之感覺

大家都知道「要活就要動」，但是有一份資料顯示台灣學生在各項體適能的表現遠不如中國及日本，主要的原因是缺乏足夠、規律的身體活動，且未能攝取均衡、健康的飲食。教育部針對學齡兒童推動「中小學生健康體位五年計畫」，衛生署也針對成人、職工提出「成人健康體位—挑戰 1824」，喊出「均衡飲食無負擔、1824 輕搖擺」、「1824*健康沒事」口號。可見連政府都注意到這項健康促進的議題，也再次提醒那些想光靠減肥藥減重、或過度節食的人，要注意均衡飲食，「健康吃、快樂動」才是對你最好的生存之道！

林旭龍（2000）：應用跨理論模式於大學女生身體活動之主客觀評價的研究。師大衛生教育學系博士論文。

劉影梅（2006）：國中生動態生活寶典—教師版。教育部體育司。

心得

補充：可以表達你對此周的心得或建議(前提是”自己的真實感受”喔！紙張 if 不夠可自行加紙)

1. 這是個人的成長紀錄，請照實填寫，這樣你才能知道自己最真實的狀況ㄟ！
2. 每日運動時強度至少達 60%，每次從事 20 分鐘 以上。
3. 確實完成此任務並用心紀錄心得者，老師收回評量時可以得到加分機會。
4. 圈數之計算：需經漢堡館、射箭場、游泳池、體適能中心、行政、志清湖、再到漢堡館，算一圈，不限出發點，只要同一點回到同一點就可以算一圈喔！請帶著愉快的心情運動吧！