

# 課後任務 3

動動身體筋骨勇，健康飲食顧你身！

學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 好動任務：找人 play、fun 鬆不累



請利用休閒時間，和朋友去動動筋骨，只不過這次的好動任務以兩個人以上的運動為主（千萬不要想太難啦！兩人一起打球、一起跳舞、一起跳繩…也行，只要



有人能跟你一起幹麻幹麻都 ok)。嘿嘿嘿！不論你想找人

運動或是人家找你運動，這任務主要是讓你知道

「同儕的鼓勵」無形中也會影響你從事運動的動

機喔！不要懶惰快去找個伴吧！



## 有此一說~~~運動讓人快樂

運動的快樂從何而來？首當其衝是身心健康。醫學研究指出，運動可以讓腦部分泌腦內啡（endorphins），有助於使人情緒變好、解除焦慮。其次，運動有助思考與學習。雖然有些人會把運動當作多出來的工作，認為運動「吃力又不討好」、「費時又費力」，但事實上，長期喜愛且保持運動的人，在痛快流汗之後，不但沒有浪費體力，反而有更多體力去學習、從事其他的工作，也較能專注，且具有較高的自信心。

運動的確能成就「個人」的身心健康愉快，但有趣的是，運動經常存在於「團體」的氛圍中，包含家庭、社團，甚至整個社會。在歐美運動風氣盛行的國家，運動經常是生活中的常態，全家、朋友一起去騎馬、衝浪、丟飛盤…，好幾個人一起從事同一種運動，除了互相學習，也經常形成一種愉悅的氣氛，不求競爭、不在乎輸贏，而更能互相讚美或打氣，甚或有人發懶缺席，都會被同伴們召喚歸隊。這種愉快，是運動最關鍵的動力，正如同人們為了減肥、健康等因素而運動的原因相同——運動，是為了擁有更積極的生命態度，更好的人生樣貌，以及更健康的面對生活的方式。  
<http://news.yam.com/hef/garden/200612/20061218689217.html>

※以下請確實將您是否找人 play 及健康飲食記錄下來，一週後回顧看看自己是否有改善※

日期	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
早上	依照體重喝足水分， 一公斤為 200cc 的水量。	水量 _____cc	水量 _____cc	水量 _____cc	水量 _____cc	水量 _____cc	會 息
		<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	
		水量 _____cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	
下午		<input type="checkbox"/> 全麥食物	<input type="checkbox"/> 全麥食物	<input type="checkbox"/> 全麥食物	<input type="checkbox"/> 全麥食物	<input type="checkbox"/> 全麥食物	
		<input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	
		水量 _____cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	水量 _____Cc	
晚上		<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	
		水量 _____cc	水量 _____cc	<input type="checkbox"/> 水量 _____cc	<input type="checkbox"/> 水量 _____cc	<input type="checkbox"/> 水量 _____cc	
		<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶	
找人 play		運動項目： _____	運動項目： _____	運動項目： _____	運動項目： _____	運動項目： _____	
		對象： _____	對象： _____	對象： _____	對象： _____	對象： _____	
		時間： _____min	時間： _____min	時間： _____min	時間： _____min	時間： _____min	
	安靜心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分		
	動完心跳 _____下/分	動完心跳 _____下/分	動完心跳 _____下/分	動完心跳 _____下/分	動完心跳 _____下/分		

每日心得									
總運動量	總水量 _____ CC 總時間： _____ min 安靜心跳 _____ 下/分 動完心跳 _____ 下/分	此周的心得							

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吧！
2. 本周每日運動時強度提升至 **70%**，每次從事的時間提升 **25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. 請帶著愉快的心情運動吧！