

課後任務 4

動動身體筋骨勇，健康飲食顧你身！

學號：_____ 姓名：_____

好動任務：就是要達到

執行了快一個月的課後活動，相信大家對自己平日的身體活動量都有一定的認識，也體會到應如何增加活動量！這次活動將不限定各位要從事何種任務，但是請每天設定自己「今天要達到運動強度」，並朝著自訂的步數努力達成。這任務不難，自我要求加上行動力，相信當你達到自己目標時，會很有成就感的 fu~~~加油！挑戰自己！

注意事項：（設定目標請於身體活動前設好喔！這樣才叫 Goal Setting）

1. 請依據個人之前的活動量狀況來適度增加強度（ex:70%+10%=80%）
 2. 目標不一定要每天增加（ex:兩天增加一次）
 3. 請以 70%為底限（除非是生病、受傷…等身體不適）
 4. 週末假日~~~別再貪睡啦！出門動一動~~~
- p. s. 再次提醒大家要慎重地設定，預祝大家馬到成功！^ _____ ^

有此一說~~~台灣快變成「懶人國」了？國人活動量國際排名吊車尾！

行政院衛生署國民健康局與國際合作調查發現，國內 13 歲以上民眾，高達四成身體活動量不足，在 20 個國家中排名吊車尾，且無論男性、女性都一樣懶得動，包辦男女分組的倒數 2、3 名，男性不愛運動的程度，僅次於沙烏地阿拉伯；女性則排名倒數第 3，只贏過日本及比利時。

「國人不僅不愛運動，還不活動！」，我們以高、中、低三組身體活動量比較來看，國人高活動量比率僅有 24%，遠低於國際平均的 43%，但低活動量比率卻高達 38%，是國際平均 17% 的 2 倍之多，連做家事、走路到捷運站都懶。

值得注意的是，26 至 45 歲工作人口活動不足的情形相當嚴重，每天久坐不動的時間，平均高達 7 小時，特別是白領階級與初入社會的年輕人活動量明顯不足；而在學學生及退休老人活動量最足夠，成為台灣獨特的現象。建議民眾應減少「坐式生活」，並養成規律的運動習慣。<http://news.epochtimes.com.tw/6/11/8/40453.htm>

※以下請確實將您的運動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	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07
早上	<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 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 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 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 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 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 水量 CC	
下午	<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	<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	<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	<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	<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	<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	
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 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 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 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 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 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 水量 CC	
就是要達到	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	目標設定： _____ 運動項目： _____ <input type="checkbox"/> 我達成啦 <input type="checkbox"/> 再接再厲	
心跳	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後心跳 _____下/分 動完10分鐘後心跳 _____下/分	

今日休息

日期	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07
每日心得							
平均強度			備註	1. 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) 2. 本週將展現個人對達成自己設定目標的行動力!你還是可以找朋友一起運動、也可以走路上學、搭電梯上課...anyway, 拿出你的意志力,實現目標吧!^_____^			

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. 本周每日運動最低強度為 **70%**,每次從事的時間至少 **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!