

目次

(一)

均衡飲食好重要

02

(二)

飲食規劃有一套

04

(三)

教學範例

06

(四)

學習單

09

(五)

隨時隨地超慢跑

10

(六)

居家運動輔助工具

12

(七)

居家運動計畫

13

(八)

教學範例

14

(九)

學習單

17



均衡飲食好重要

不可不知的食物營養素！

據 統計，臺灣兒童過重及肥胖率高達 30.2%，超過六成學童每週至少吃一次油炸食物、超過半數每週至少喝一次手搖飲料，且有高達 53% 學童一週三天以上攝取零食。這些高熱量、低營養密度的食品，以及含大量糖分（或以人工甜味劑取代糖分）、高劑量咖啡因的飲品，往往與第二型糖尿病、心血管疾病等慢性疾病有關，發育中的兒童與青少年更需審慎看待。

為改善這樣的情況，調整飲食習慣刻不容緩！建議可以從認識六大類食物及營養素著手，再結合國民健康署推出的「我的餐盤」，學習搭配健康均衡的每一餐。



乳品類

- ▲ 代表食物：
鮮奶、起司、優格
- ▲ 主要營養素：
鈣、蛋白質、維生素 D
- ▲ 功能：強健骨骼與牙齒



水果類

- ▲ 代表食物：
藍莓、蘋果、芭樂、香蕉、柳橙
- ▲ 主要營養素：
維生素、礦物質、植化素
- ▲ 功能：
增強免疫力、幫助鐵吸收



青少年肥胖狀況
令人堪憂



兒盟調查臺灣兒
童肥胖率



建議限制兒童青少年
攝取含糖飲料



均衡飲食是什麼



「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇

口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，
菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，
豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。



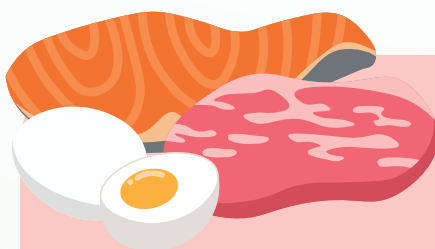
蔬菜類

- ▲ 代表食物：
菠菜、胡蘿蔔、
青花菜、菇類、木耳
- ▲ 主要營養素：
維生素、礦物質、
膳食纖維、植化素
- ▲ 功能：
促進腸胃蠕動、維持生
理機能、穩定血糖、血
壓與血脂

油脂與 堅果種子類



- ▲ 代表食物：紫蘇油、橄欖油、酪梨、核桃、芝麻、巴西果仁
- ▲ 主要營養素：脂肪酸、維生素 E、鎂
- ▲ 功能：心血管相關、荷爾蒙平衡、提升飽足感、維持排便順暢



豆魚蛋肉類

- ▲ 代表食物：豆漿、豆腐、毛豆、鮭魚、
雞蛋、雞肉、牛肉
- ▲ 主要營養素：蛋白質、鐵、鋅
- ▲ 功能：修補與建構組織、維持免疫力



全穀雜糧類

- ▲ 代表食物：
糙米、地瓜、玉米
- ▲ 主要營養素：
醣類、膳食纖維、
維生素 B 群、
礦物質、植化素
- ▲ 功能：
提供能量、纖維來源、
穩定血糖

TIPS!

建議每日需攝取的
1/3 以上選擇非精
緻澱粉。

飲食規劃有一套

打造專屬你的一週飲食計畫



青 少年正值快速成長期，需要足夠的蛋白質、鈣、鐵與維生素，若飲食缺乏規劃，容易出現「熱量過剩但營養不足」的情況，導致發展遲緩或性早熟。

適度的飲食規劃不但能幫助控制總熱量，避免過度飲食，進而降低高血壓、糖尿病與脂肪肝的風險，也能維持專注力與情緒穩定，提高學習與運動方面的表現，還能有意識地避開許多高油、高鹽與高糖的食物，從而奠定一生受用的健康模式！

在規劃飲食時，可記住以下幾個小技巧：

1. 先紀錄再吃，避免暴飲暴食。
2. 便當配菜主要選蔬菜與蛋白質。
3. 以足夠的白開水（體重×30 c.c.）或無糖、無咖啡因茶飲取代飲料。
4. 結合六大類食物與「我的餐盤」的概念作為規劃原則。



健康飲食五步驟

SAMPLE

一週飲食計畫

星期一

- 早餐** 全麥吐司 1 片、鮮奶 1 杯（240 毫升）、荷包蛋 1 顆（苦茶油煎）。
- 午餐** 白飯半碗、烤雞胸肉 1 份、炒菠菜+紅蘿蔔絲、香菇豆腐湯。
- 晚餐** 地瓜 1 條、清蒸鱸魚、燙青花菜、芭樂半顆。
- 點心** 無糖豆漿 1 杯（190 毫升）、杏仁 5～7 顆。

星期二

- 早餐** 燕麥牛奶 1 碗、水煮蛋 1 顆、蘋果 0.5～1 顆。
- 午餐** 白飯半碗、番茄炒蛋、清蒸南瓜、炒空心菜。
- 晚餐** 牛肉炒麵（少油）、燙地瓜葉、奇異果 1 顆。
- 點心** 優格 1 杯（210 公克）、核桃 2～3 顆。

星期三

- 早餐** 烤地瓜 1 條、低脂鮮奶 1 杯、芭樂 1 顆。
- 午餐** 五穀飯半碗、煎鯖魚、炒高麗菜+木耳、紫菜蛋花湯。
- 晚餐** 米粉湯（加豆腐與蔬菜）、炒青江菜、香蕉 0.5～1 根。
- 點心** 無糖綠茶、腰果 4～5 顆。

星期四

- 早餐** 全麥饅頭 1 個、鮮奶 1 杯、水煮蛋 1 顆。
- 午餐** 糙米飯半碗、紅燒豆腐、炒空心菜、蒸地瓜。
- 晚餐** 雞絲麵（多蔬菜）、涼拌黃瓜、橘子 1 顆。
- 點心** 無糖豆漿+黑芝麻粉 10 公克。

星期五

- 早餐** 燕麥粥 1 碗、鮮奶 1 杯、草莓數顆。
- 午餐** 白飯半碗、清蒸魚排、炒小白菜+胡蘿蔔、味噌湯。
- 晚餐** 牛肉燴飯（少油）、炒菠菜、蘋果半顆。
- 點心** 優格 1 杯（210 公克）+奇亞籽 15 公克。

星期六

- 早餐** 全麥三明治（雞蛋+生菜）、鮮奶 1 杯。
- 午餐** 五穀飯半碗、滷雞腿、炒空心菜、炒紅椒。
- 晚餐** 火鍋（蔬菜、魚肉海鮮類）、白飯半碗。
- 點心** 香蕉 1 根、荷包蛋 1 顆（用苦茶油煎）。

星期日

- 早餐** 稀飯 1 碗、豆腐乳少量、燙青菜 1 份、鮮奶 1 杯。
- 午餐** 白飯半碗、蒸魚、炒蛋、炒青菜。
- 晚餐** 義大利麵（加蔬菜與雞肉絲）、水果沙拉。
- 點心** 無糖豆漿、核桃 3 顆。

換你試試看！

一週飲食計畫

星期一	早餐 午餐 晚餐 點心
星期二	早餐 午餐 晚餐 點心
星期三	早餐 午餐 晚餐 點心
星期四	早餐 午餐 晚餐 點心
星期五	早餐 午餐 晚餐 點心
星期六	早餐 午餐 晚餐 點心
星期日	早餐 午餐 晚餐 點心

教學範例

配合主題	健體 (B3) 第三單元「食」在很健康	教學時間	90 分鐘
適用科目	健體領域——健康教育		
教學對象	八年級		
設計者	姚蘊珈 營養師		
核心素養	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	
	學習內容	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	
議題融入	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確說出六大類食物及代表食材。 2. 學生能描述各類食物的主要營養素與功能。 3. 學生能應用「我的餐盤」原則，設計出一份均衡的飲食計畫。 		
教學準備	電腦、投影設備、PPT、學習單、食物卡、六大類食物圖表。		
教學流程	<p style="text-align: center;">第一堂課</p> <p>◎引起動機 (5 分鐘) 教師先請學生分享自己早餐吃的食物，並請學生思考：你覺得有哪些是陷阱食物？為什麼？</p> <p>◎均衡飲食的重要性 (20 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹現代青少年的飲食習慣，說明這些飲食對健康的影響。 2. 教師利用食物卡與六大類食物圖表，帶學生複習六大類食物，並說明其中包含的營養素，與對人體的好處，強調多樣化搭配食物與均衡飲食的重要性。 		

3. 教師介紹「我的餐盤」及口訣，說明如何將「我的餐盤」納入每餐食物搭配的考量，以此來打造健康均衡的三餐。

◎發展活動：你吃得健康嗎（15分鐘）

1. 教師請學生先完成學習單的前兩題，全班一起對過答案後，再請學生根據學習單第三題的表格檢核前一天的三餐。
2. 教師提醒學生可藉由紀錄反思與改善自身飲食情況。

◎教師總結（5分鐘）

教師說明飲食搭配需要有規劃，以此預告下一節課將帶領學生認識如何打造自身的飲食計畫。

第二堂課

教學流程

◎引起動機（5分鐘）

教師詢問學生飲食改善情況如何？願意改善的原因為何？不願意改善的原因為何？並詢問改善飲食習慣的學生身體有何感受？

◎發展活動：一週飲食計畫（35分鐘）

1. 教師說明飲食規劃的重要性，並介紹飲食規劃技巧。
2. 帶領學生觀看飲食計畫的範例後，請學生分組運用「我的餐盤」的概念與口訣來完成一週飲食計畫。
3. 請各組上臺分享他們的飲食計畫，並說明規劃的想法。

◎教師總結（5分鐘）

教師統整各組規劃之理念，給予反饋，也協助釐清可能的錯誤飲食觀，並鼓勵學生在生活中落實飲食計畫，讓自己吃得健康。

補充資料



介紹我的餐盤均衡飲食



偏挑食原來影響這麼大！



學會黃金比例 221，
破除飲食迷思



營養師都說讚！「超級早餐」
這樣吃

	評量基準	評量方式	評分規準		
			A 等級	B 等級	C 等級
學習 評量	能認識六大類食物及營養素，並理解飲食規劃的重要性	口語評量 實作評量（學習單、飲食計畫）	能正確分類六大類食物，清楚描述營養功能，並能應用在飲食計畫	能大致正確分類，能描述部分營養功能，飲食計畫尚可	分類與營養功能描述有誤，飲食計畫不均衡

學習單

你吃得健康嗎？

班級 年 班 座號 姓名

一、選擇題

- () 1. 以下哪類食物，最不可能含有膳食纖維？
(A) 香菇 (B) 全糖珍奶 (C) 豆漿 (D) 檸檬
- () 1. 下列哪一項屬於全穀雜糧類食物？
(A) 雞胸肉 (B) 鮮奶 (C) 燕麥 (D) 花椰菜
- () 3. 長期缺乏乳品攝取，最可能影響哪方面的健康？
(A) 皮膚過敏 (B) 腸胃蠕動 (C) 免疫功能 (D) 骨骼與牙齒

二、簡答題

請舉例說明，若一個青少年習慣每天一杯含糖飲料，可能會造成哪些健康影響？你會給他什麼改善建議？

三、飲食檢核

請依據表格勾選並紀錄昨日的三餐飲食。

食物類別	是否食用	飲食內容
全穀雜糧	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
豆魚蛋肉	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
蔬菜	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
水果	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
乳品	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
油脂堅果	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

學習單

你吃得健康嗎？

班級 年 班 座號 姓名

一、選擇題

- (B) 1. 以下哪類食物，最不可能含有膳食纖維？
(A) 香菇 (B) 全糖珍奶 (C) 豆漿 (D) 檸檬
- (C) 1. 下列哪一項屬於全穀雜糧類食物？
(A) 雞胸肉 (B) 鮮奶 (C) 燕麥 (D) 花椰菜
- (D) 3. 長期缺乏乳品攝取，最可能影響哪方面的健康？
(A) 皮膚過敏 (B) 腸胃蠕動 (C) 免疫功能 (D) 骨骼與牙齒

二、簡答題

請舉例說明，若一個青少年習慣每天一杯含糖飲料，可能會造成哪些健康影響？你會給他什麼改善建議？

三、飲食檢核

請依據表格勾選並紀錄昨日的三餐飲食。

食物類別	是否食用	飲食內容
全穀雜糧	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
豆魚蛋肉	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
蔬菜	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
水果	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
乳品	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
油脂堅果	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

隨時隨地超慢跑

活化腦細胞的科學運動



超慢跑介紹

認識超慢跑

超慢跑 (slow jogging) 是一種新興的運動，因疫情期間的隔離政策，導致人們活動的機會降低。有鑑於此，日本福岡大學的田中宏曉 (Hiroaki Tanaka) 教授因而發展出打破空間與時間限制，且其成本低廉又快速燃脂的跑步方法而廣受好評。其核心精神在於「舒適」與「持續」的運動，運動時能邊跑邊說話且面帶微笑，也因為這樣的特性，大大降低運動時對身體的負擔，減少了受傷的風險，透過這樣平易近人的模式，讓更多人能跑的安全，更跑得久，是適合老人與小孩的身體活動。

在技術層面上，超慢跑為介於走路與跑步之間的低衝擊有氧運動，藉由每分鐘 180 下的步頻，以大約每小時 5 ~ 6 公里的速度進行，將運動強度維持在 Zone 2 區間 (最大心跳率約 60 ~ 70%)，根據研究證實，能增加身體燃燒脂肪及熱量消耗，達到燃脂減重的效果。

裝備準備與注意事項

超慢跑不需太過複雜且昂貴的工具，僅需穿著寬鬆的運動衣物及運動鞋，即可在戶外開始進行超慢跑，如果是在室內進行，可搭配一張瑜伽墊，減緩腳對地面的衝擊力，也須使空氣通風或開冷氣，降低中暑的風險。

運動前的暖身與運動後的收操也很重要，在運動前，可加強腿部和腰部的伸展，以降低受傷或抽筋的發生，過程中也需時刻補充水分，建議每小時補充 400 ~ 800 毫升的水分，千萬不要等口渴了才喝水，導致短期灌入過多水分，造成身體無法消化。



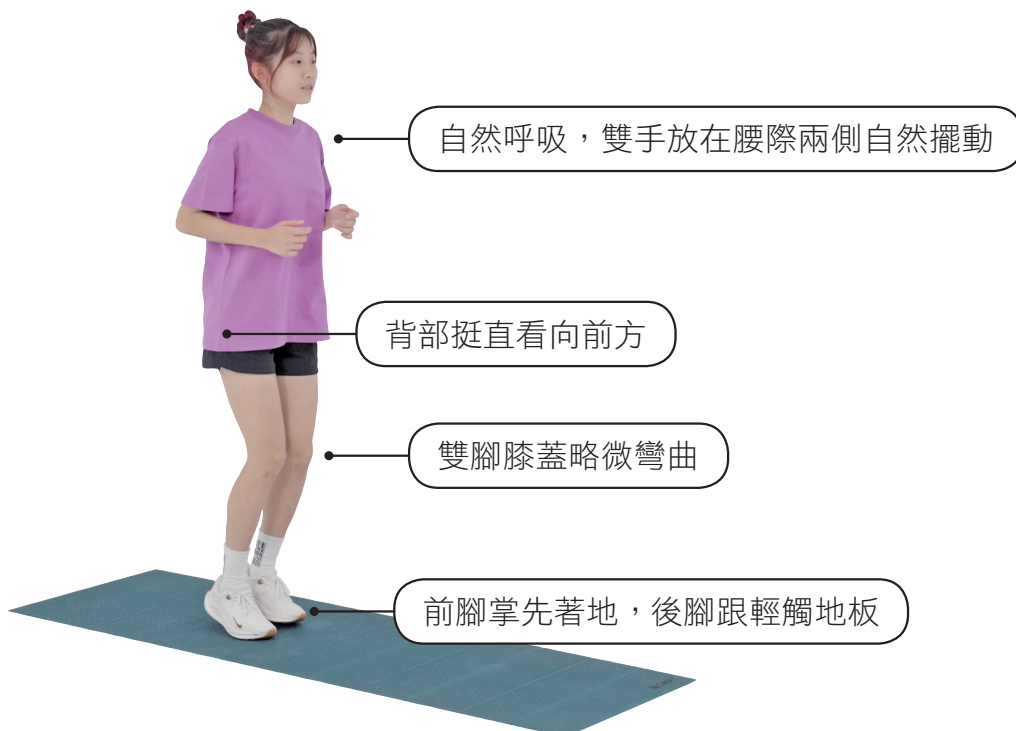
動作介紹

超慢跑的動作原則與跑步相同，僅在於超慢跑強調步頻快、步幅小，以每分鐘 180 下的週期進行身體活動。在進行超慢跑的過程中，需注意四個動作要點，才能跑得輕鬆又自在。

1. 自然呼吸，雙手放在腰際兩側自然擺動：全程應保持呼吸的順暢，過程中切勿閉氣或急促的換氣。
2. 背部挺直看向前方：跑步過程中核心的穩定是重要的，保持背部挺直，並且眼睛看向前方，使身體呈現自然輕鬆的狀態。
3. 雙腳膝蓋略微彎曲：雙腳膝蓋必須保持些微彎曲，以減緩慢跑過程中過多的壓力傷害膝蓋。
4. 前腳掌先著地，後腳跟輕觸地板：慢跑的過程中，要步伐輕盈，並且以前腳掌為支撐點，切勿用腳跟重壓。



超慢跑範例



居家運動輔助工具

在家就能完成！

除了有氧運動，肌力與肌耐力等基礎體能也是關鍵；良好的體能不僅能增強活力，更有助於維持愉悅心情。以下介紹幾種除了超慢跑之外，在家就能有效鍛鍊的運動方式與工具。

徒手訓練



徒手訓練

徒手訓練是一種簡單、方便，又有效率的運動，其原理是藉由自身的身體阻力來進行訓練，對於肌耐力、身體核心、柔軟度與爆發力等都有非常大的訓練效果。基本的徒手訓練像是伏地挺身、仰臥起坐、棒式、超人式等。每次訓練 8 ~ 12 下為一組，共循環 4 ~ 6 次。初學者可以根據自身狀況改變訓練強度，例如：伏地挺身可以改為站姿對強伏地挺身或是屈膝跪地伏地挺身，又或是扶椅蹲馬步，透過修正式的訓練方式改變訓練強度，都可以達到不錯的運動訓練效果。

善用水壺、書包及牆壁等居家簡易器材



TABATA

現代人因生活忙碌，導致運動時間受到壓縮，近幾年，居家運動的方便性廣受社會大眾好評。在家訓練除了基本的徒手訓練外，身邊的水壺、書包或牆壁等都可以變成有效的訓練器材，例如：雙手各握一瓶水壺做二頭肌的訓練、書包抱在胸前做深蹲的動作、扶牆伏地挺身等都是適合所有年齡層的運動方式。

其他推薦運動



波比跳

除了在家進行簡易的肌力訓練外，也可以進行簡單的有氧活動，像是跳跳繩、開合跳、波比跳等等，或是搭配 TABATA 一起進行，不但可以快速燃脂，同時提升心肺耐力的表現。TABATA 是由數種不同的動作模式並搭配音樂的短時間高強度的循環訓練。建議初學者，可以先挑選 4 ~ 8 種不同動作，以 1:3 的比例進行練習（運動 30 秒、休息 90 秒），當身體逐漸適應強度後，可改為 1:2 或 1:1 的訓練模式。

居家運動計畫

培養良好的運動習慣！

良好的運動計畫應遵循 FITT 原則（頻率、強度、類型、時間），建議以「週」為基準，安排 3 天有氧運動搭配 2 天重量訓練。為了避免過度訓練造成身體損傷，相同的運動項目應保留至少一天的休息時間，並善用週末給予身體修復機會。透過完整且周延的計畫安排，不僅能降低運動過程的乏味感，只要維持 4 ~ 8 週，即可顯著提升體適能與練習成效。

運動頻率 (Frequency)

初學者宜從每週三天起步，循序增量；建議採隔日運動或交叉訓練模式，確保充分休息以防受傷。

運動強度 (Intensity)

運動時身體對該項運動所能負荷的程度，運動強度應達最大心跳率的 60 ~ 85%，能達到顯著的運動效果。

運動類型 (Type)

應優先選擇喜愛且能持之以恆的項目；建議以大肌群參與、低技巧性為原則。

運動時間 (Time)

每次運動的持續時間，依教育部體育署建議，每次運動應至少大於 30 分鐘以上。

SAMPLE

一週訓練計畫

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目	超慢跑	扶牆伏地挺身	超慢跑	扶椅深蹲	超慢跑	棒式	休息
類型	有氧運動	無氧運動	有氧運動	無氧運動	有氧運動	無氧運動	
時間	30 分鐘	12 / 組	35 分鐘	12 / 組	40 分鐘	30 秒	
強度	60%	共 6 組	60%	共 6 組	60%	共 6 組	

Try it!

一週訓練計畫

星期	一	二	三	四	五	六	日
項目							
類型							
時間							
強度							

教學範例

主題類型	體育	設計者	劉育齊
單元名稱	心跳的節奏課——超慢跑的奧秘		
實施年級	七年級	教學時長	90 分鐘
核心素養	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
學習內容	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		
議題融入	<p>〔資訊教育〕</p> <p>能善用資訊科技分析體適能基礎概念與超慢跑動作分析，提升運動潛能。</p>		
學生先備知識	<p>1. 能了解何謂體適能，以及其在生活中的重要性。</p> <p>2. 具備基本的數位科技操作與應用能力。</p>		
學習目標	<p>1. 能理解超慢跑動作技巧的原理原則，並主動從事超慢跑於生活中。</p> <p>2. 能應用數位科技分析自己超慢跑運動中的動作表現，並持續修正展現運動潛能。</p> <p>3. 能賞析他人的動作表現，並給予適切的回饋。</p> <p>4. 能規劃適切的體適能運動計畫，表現樂觀及勇於挑戰的學習態度。</p>		
資料來源	作者自編		
教學準備	韻律教室、軟墊、音樂、角錐、節拍器、平板載具		

第一節課	評量重點
<p>◎準備活動</p> <p>一、教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備軟墊及節拍器，並將節拍器調整每分鐘 180 下的節奏。 2. 點名並確認學生出席狀況。 <p>二、學生</p> <p>熱身：動、靜態熱身操。</p> <p>◎引起動機（5 分鐘）</p> <p>一、教師邊進行超慢跑邊介紹超慢跑的背景，以及說明超慢跑的動作要點。</p> <p>二、教師詢問學生，是否發現老師可以邊講話邊跑步，又不會覺得累。</p> <p>◎主要活動（20 分鐘）</p> <p>一、超慢跑體驗</p> <p>教師播放節拍器，學生開始進行原地超慢跑體驗 5 分鐘。</p> <p>二、學生分享</p> <p>教師請學生分享剛才活動中的感受，並說明常見的錯誤。</p> <p>三、小組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩人一組，一人先進行超慢跑練習，另一人拿平板載具錄影，協助練習者分析動作並給予修正回饋。 2. 每人進行 5 分鐘後換人練習。 <p>◎總結活動（15 分鐘）</p> <p>一、超慢跑持久戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放節拍器，學生進行原地超慢跑比賽，持續時間最長者獲勝。 2. 提醒學生不要勉強，以及要跟著節奏。 3. 中途停下及未跟上節奏者淘汰出局，最多 10 分鐘，10 鐘以上者皆獲勝。 <p>二、學生分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享超慢跑持久的秘訣並給予鼓勵。 2. 請學生分享自己在練習前和練習後的感受。 <p>三、教師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結今日上課內容，並再次提醒學生常見的錯誤動作。 2. 預告下節課內容。 	<p>觀察評量：</p> <p>學生能分析並歸納活動中的身體感受。</p> <p>實作評量：</p> <p>學生能展現團隊合作的精神，不斷反思自己的動作技能，並加以修正。</p> <p>實作評量：</p> <p>學生能在活動中表現全身性的身體控制能力並能賞析他人的運動表現。</p>

第二節課	評量重點
<p>◎準備活動（15分鐘）</p> <p>一、教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備軟墊、音樂及節拍器，並將節拍器調整每分鐘 180 下的節奏。 2. 點名並確認學生出席狀況。 <p>二、學生：</p> <p>熱身：動、靜態熱身操。</p> <p>◎引起動機（5分鐘）</p> <p>詢問學生體適能在日常生活中為什麼重要？體適能不好會發生什麼事情？</p> <p>◎主要活動（25分鐘）</p> <p>一、認識最大心跳率</p> <p>教師帶領學生測量一分鐘的心跳率，並說明最大心跳率與運動強度的關係。</p> <p>(1) 最大心跳率 = 220 - 年齡</p> <p>(2) 運動強度 = [(最大心跳率 - 安靜心跳) × 運動強度%] + 安靜心跳</p> <p>二、挑戰不可能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師設定運動強度為 50%HRR，請學生記錄自己跑多久後會達到此運動強度。 2. 學生測量自己的心跳率是否達到 50%HRR 的運動強度。 3. 學生分享運動過程中的心得與現在的身體感受。 <p>◎總結活動（15分鐘）</p> <p>一、規劃運動處方籤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明運動處方籤的設計原則（FITT），並請學生嘗試設計一週屬於自己的運動處方。 2. 學生分享自己的運動處方 <p>二、教師總結</p> <p>教師總結今日上課內容，並請學生回家完成自己的運動處方及上傳繳交至 padlet。</p>	<p>實作評量：學生能知道如何測量自己的最大心跳率及設定運動強度。</p> <p>觀察評量：學生能展現勇於挑戰的學習態度並反思自己的運動技能。</p> <p>總結評量：學生能應用超慢跑運動完成自己的運動處方並成功上傳檔案。</p>



學習單

超慢跑達人認證

班級 年 班 座號 姓名

上完課後，你還記得剛才學到的重點嗎？快來完成這份學習單，檢視一下自己的收穫！

一、是非題

- () 1. 「前腳掌先著地，後腳跟輕觸地板」是超慢跑其中一項動作要點。
- () 2. 超慢跑是一項容易受傷的運動，因此必須盡量避免嘗試。
- () 3. 超慢跑在體適能分類中屬於無氧運動之一。
- () 4. FITT 是設計體適能運動處方時重要的原則。
- () 5. 最大心跳率及安靜時心跳率，是規劃運動強度前重要的兩個指標。

二、填空題

- 1. 超慢跑的速度比 _____ 還慢。
- 2. 在超慢跑過程中，要保持 _____ 呼吸，不要憋氣。
- 3. 超慢跑節奏為一分鐘 _____ 下的步頻為原則。
- 4. 進行超慢跑前，應先確實做好 _____ ，以避免運動傷害。
- 5. 請分別寫出 FITT 各個英文字母的意思：F _____ ；
I _____ ； T _____ ； T _____ 。

三、簡答題

- 1. 請寫出兩個超慢跑的好處。

- 2. 如果你要每天練習超慢跑，請寫下你認為合適的地點與時間，並說明理由。

- 3. 在上完課後，你會繼續從事超慢跑嗎？請說明你的想法。



學習單

超慢跑達人認證

班級 年 班 座號 姓名

上完課後，你還記得剛才學到的重點嗎？快來完成這份學習單，檢視一下自己的收穫！

一、是非題

- (○) 1. 「前腳掌先著地，後腳跟輕觸地板」是超慢跑其中一項動作要點。
- (×) 2. 超慢跑是一項容易受傷的運動，因此必須盡量避免嘗試。
- (×) 3. 超慢跑在體適能分類中屬於無氧運動之一。
- (○) 4. FITT 是設計體適能運動處方時重要的原則。
- (○) 5. 最大心跳率及安靜時心跳率，是規劃運動強度前重要的兩個指標。

二、填空題

- 1. 超慢跑的速度比 快走 還慢。
- 2. 在超慢跑過程中，要保持 自然 呼吸，不要憋氣。
- 3. 超慢跑節奏為一分鐘 180 下的步頻為原則。
- 4. 進行超慢跑前，應先確實做好 暖身運動，以避免運動傷害。
- 5. 請分別寫出 FITT 各個英文字母的意思：F 頻率 ；
I 強度 ；T 運動類型 ；T 時間 。

三、簡答題

- 1. 請寫出兩個超慢跑的好處。

- 2. 如果你要每天練習超慢跑，請寫下你認為合適的地點與時間，並說明理由。

- 3. 在上完課後，你會繼續從事超慢跑嗎？請說明你的想法。
