

匡智屯門晨輝學校



德育及公民教育科



生活事件：我要天天做運動

適用年級： 小一

學習目標：

- 認識做運動的重要
- 培養做運動的生活習慣



動一動



<https://www.youtube.com/watch?v=Q6DqHKFYIjs&t=16s>



問一問

做完運動的感覺如何？

小提示

做運動的感覺不單只有開心、快樂，
對身體還有很多好處呢！

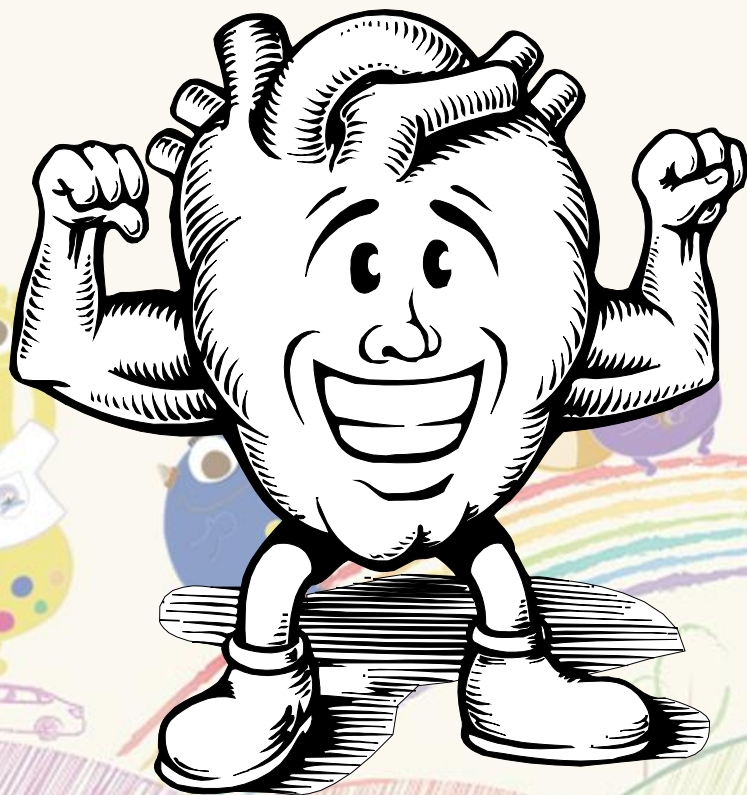
活動一：齊認識

運動的**10**大好處



常做運動好處多

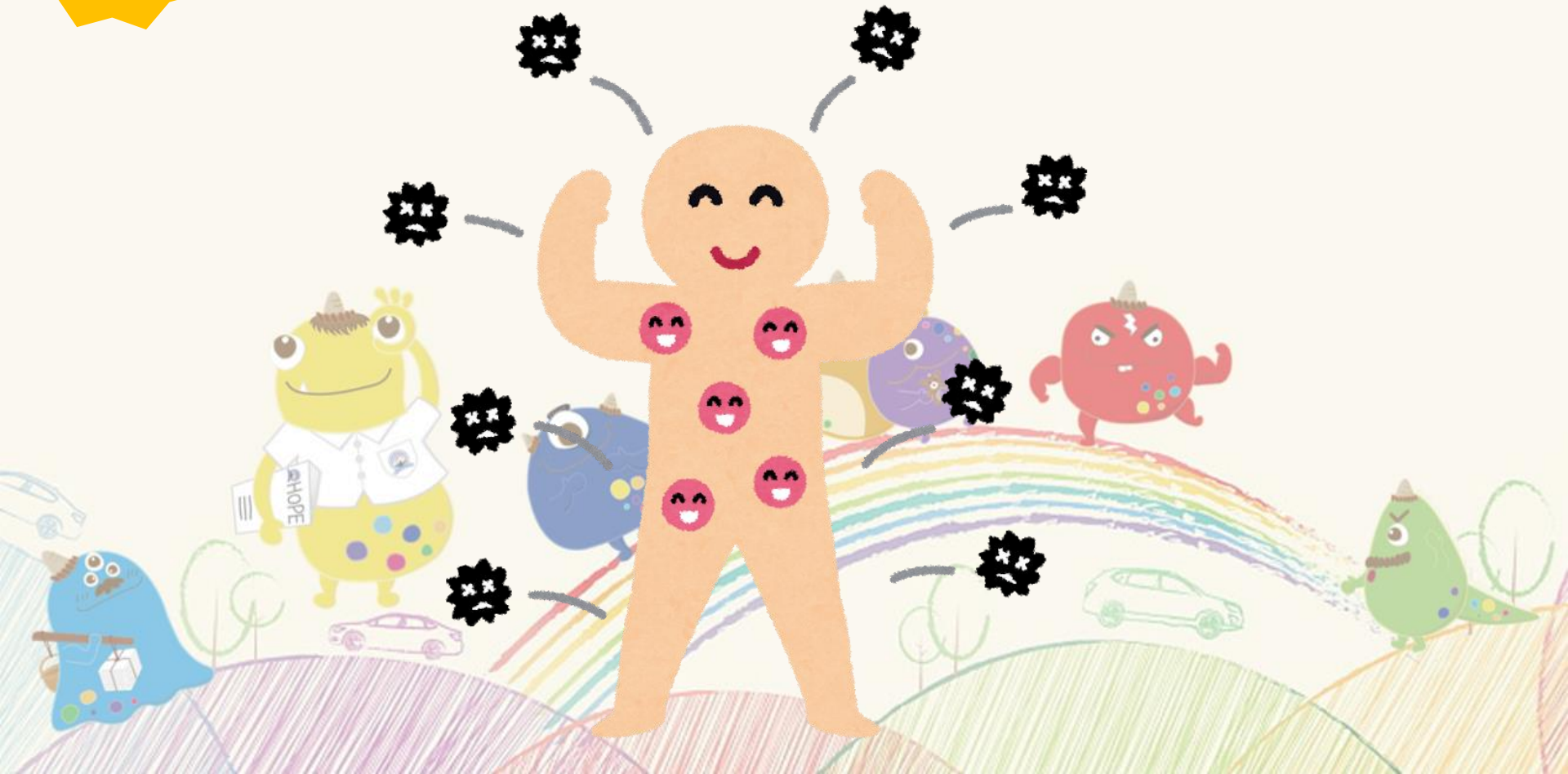
1 增強心肺功能，促進血液循環。



常做運動好處多

2

增強身體抵抗能力，減少疾病。



常做運動好處多

3

減低兒童在成年後患上心臟病、
高血壓、糖尿病等疾病的機會。



常做運動好處多

4 增加骨質密度，預防骨質疏鬆。



常做運動好處多

5

增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，
維持適當體重。



常做運動好處多

6

增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。



常做運動好處多

7

舒展身心，有助安眠。



常做運動好處多

8

紓緩壓力。



常做運動好處多

9

提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。



常做運動好處多

10

增加自信心，建立自我形象。



活動二：小貼士

「天天做運動」

什麼是「運動」？

無須劇烈，只要令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重，便算「運動」。

例子：走路、散步、騎自行車

小提示

研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大益處。



活動二：小貼士

「天天做運動」

做甚麼運動？

選擇自己喜愛的運動

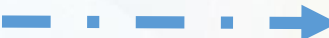


活動二：小貼士

「天天做運動」

做多久？

- 每星期運動不少於3個半小時
- 每天最少半小時，每次不少於10分鐘或隔天進行最少1小時的運動。

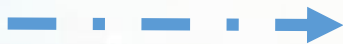


活動二：小貼士

「天天做運動」

持續多久？

天天，並持之以恆

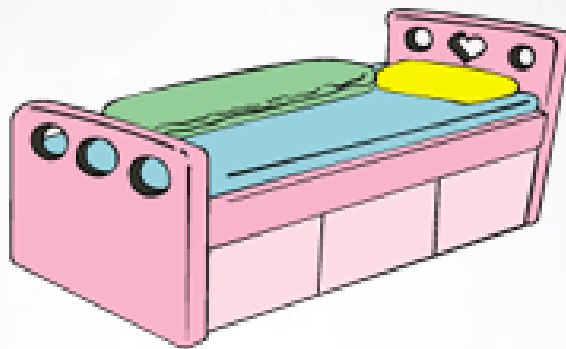


齊反思

24小時周身郁？定係唔多郁？



運動



睡



坐

小提示

每天進行適量運動，可提升兒童專注力，減少衝動行為。

做一做

試完成工作紙(一)，以了解自己一天的活動情況。



總結



不做運動壞處多

- 世界衛生組織估計，全球因缺乏運動而引致的死亡人數，每年超過二百萬。



總結



要從小養成健康生活習慣

- 我們要經常運動
- 亦要注重個人衛生、均衡飲食、作息定時、作適量的閒暇活動等
- 就讓我們從今天開始，為自己訂立一個周全的計劃，自小培養良好的生活習慣，健康快樂地成長。

做一做

試完成工作紙(二)，以了解自己的運動狀況，是否一個健康的生活習慣。

延展推薦活動

可根據學生的程度，讓學生以有趣的方式進行運動



<https://www.youtube.com/watch?v=DlxYIJJx0Yk>



https://www.youtube.com/watch?v=n4HD8pob0_g



<https://qr.go.page.link/yzAjB>



<https://qr.go.page.link/JHwVv>



完