附件一

**活動一：欣兒的故事（上）工作紙**

欣兒是一個小學二年級學生，她很可愛、守紀律又聽話，但她有一個壞習慣需要改善。請你留心聽聽她的二十四小時是怎樣度過：(1) 她有甚麼壞習慣？(2) 這個壞習慣又會帶來甚麼影響？

|  |
| --- |
| 欣兒每天六時半起床，由於她要乘校巴返學，所以準七時就離開家門，五分鐘後，校巴駛到她所住的屋苑門口，再過三十分鐘，她便到達學校。除了運動課、小息、午飯和上廁所一定要離開座位外，欣兒多是乖乖的坐著，不是聽教師講課、做功課，就是與同學談天。到了下午三時半放學，她便乘校巴回家。在家稍作休息後，欣兒便開始做功課。大約五時半，她會小睡一小時，約六時半醒來，洗澡後就吃晚飯。媽媽因為怕她會遇上不良份子，一般都不想她上街，除了去補習社。晚飯過後，欣兒愛看電視連續劇，或者上網、玩電腦、看圖書。九時半，她就預備上床休息了。 |



附件二

姓名：　　　　　　　　　　　　　　　　　 班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



### 活動二：24小時周身郁？定係唔多郁？工作紙

* + - * 1. 一天24小時中，你最常有的姿勢是以下三項中哪一項？請圈出圖畫。





運動　　　　　　　　睡 坐

2. 試寫下你每天經常做的動作，並在適當的空格✓(一個✓代表一小時)。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 早上 | 下午 | 晚上 |
|  | 🕕🕖🕗🕘🕙🕚🕛 | 🕐🕑🕒🕓🕔🕕 | 🕖🕗🕘🕙🕚🕛 |
| **坐** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **睡** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **運動** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3.　請計算你每天用多少時間做運動？

附件三

姓名：　　　　　　　　　　　　　　　　 班別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**活動三：欣兒的故事（下）工作紙**

欣兒知道不做運動的壞處後，就決定天天做運動，請看看她運動計劃的結果，然後想想以下問題：

欣兒決定每天早起一小時做運動，她每天六時半起床，到樓下公園跑步三十分鐘，然後才坐校巴回校。

第一天，她發現早起一小時太辛苦了，於是就決定第二天才開始。到了第二天，她真的六時半起床，但發現跑步太辛苦了，心想走路也算是運動，於是她到花園走了一圈，十分鐘後因為太悶就回家，洗澡預備上學。

到了第三天，欣兒因為昨天做了十分鐘運動感到是很好的開始，就決定休息一天，明天再來。到了第四天，她感到腳有點痛，怕繼續運動會弄傷，就決定多休息一天。到了第五天，她一覺醒來已是七時半了，還是明天再說吧。

附件四(教師用：簡報資料)

**運動的好處與壞處**

### 不運動的壞處

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。

### 運動的好處

1. 增強心肺功能，促進血液循環。
2. 請計算欣兒五天內總共運動了多少時間，與她原本的計劃相差多少？
3. 你認為欣兒的運動計劃是否成功？為甚麼？
4. 你會給欣兒甚麼建議，幫助她養成天天做運動的習慣？



附件四

**延伸活動：「多做運動」好習慣**

姓名：　　　　　　　　　　　　　　　　 班別： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**我的行動承諾宣言**

請填寫下表，簽名並請一位同學/老師作你的見證人，與全班同學一起讀出以下

宣言，承諾養成做運動的習慣。填寫後請同學剪下「我的行動承諾宣言」，

並張貼在書案、床頭或手冊的當眼位置上，提醒自己。

**我的行動承諾宣言**

我　　　　　　　　明白多做運動的好處，願意立志養

成天天做運動的習慣，並以行動實踐。

此誓。

立誓人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：　　年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_日