

個人生活
(初小)

生活事件：我天天做運動

(內容大綱)

一、 示例概要：

曾有調查顯示，香港學生體質平均比上一代遜色，更可能是全球同齡兒童運動量最少的一群，故本示例嘗試以天天做運動為題，除讓學生認識做運動的重要，鼓勵學生健立健康的生活習慣外，亦嘗試培養學生運動所需的堅毅精神。

二、 關鍵辭彙：

- (甲) 價值觀/態度 : 堅毅精神
- (乙) 概念 : 運動的重要
- (丙) 共通能力 : 自我管理能力的

三、 學習目標：鼓勵天天做運動，在運動中培養堅毅精神

四、 學習重點：

價值觀 / 態度	生活事件(討論重點)
堅毅	我天天做運動 (鼓勵天天做運動，在運動中培養堅毅精神)

五、 學與教策略：

事例	策略	學習活動 (時間)	形式	跟進活動
我天天做運動		透過「欣兒的故事(上)」(15分鐘), 了解一般學生的生活缺乏運動的問題, 同時了解運動的重要。繼而在「欣兒的故事(下)」(15分鐘), 認識要培養常做運動的習慣, 需要的堅毅精神。最後, 以「運動堅毅之星」鼓勵學生天天做運動(5分鐘)。	班主任課、德育課、體育課	「運動堅毅之星」獎勵計劃

六、 延展及應用

應用： • 為表示運動的重要, 建議教師帶學生離開課室, 在操場或學校花園進行是次活動, 一來突破學生「常坐不動」的生活方式, 二來透過活動, 可讓學生跑跑樓梯, 做做運動。

- 另外, 是次活動也可於體育堂進行, 由體育教師帶出運動的重要及運動所需的堅毅精神也非常適合。

延展： • 要培養天天做運動的生活習慣, 及要讓學生體會當中的所需的堅毅精神, 不是一兩個活動能達成。「運動堅毅之星」獎勵計劃(附件六)之設計, 就是以銅星、銀星及金星獎, 鼓勵學生長期運動。而在頒獎禮中, 學生可分享他們如何克服困難, 戰勝懶惰, 及對運動好處的體會。

個人生活
(初小)

生活事件：培養良好生活習慣

我天天做運動

- 目的：
1. 幫助學生檢示自己生活是否缺乏運動。
 2. 幫助學生認識天天做運動的重要。
 3. 幫助學生明白培養做運動的生活習慣，需要堅持及毅力。

價值：堅毅

教材：「欣兒的故事」教師參考資料（附件一）、
24 小時周身「郁」唔「郁」學生工作紙 1（附件二）、
「欣兒的故事（下）：運動日誌」學生工作紙 2（附件三）、
「運動的好處與壞處」高影片（附件四）、
「天天做運動如何開始」學生參考資料（附件五）、
「運動堅毅之星」獎勵計劃（附件六）
「運動堅毅之星」獎勵計劃紀錄表（附件七）

課時：35 分鐘

形式：班主任課、德育課、體育課

流程：

步驟 (時間)	學習重點
<p>活動一 熱身活動：欣兒的故事（上）(10 分鐘) 教學材料：附件一、附件二、玩具時鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說要介紹一個新朋友 欣兒給同學認識（參附件一，第一部分），指她非常可愛聽話，但她有一個壞習慣極需要改善，請學生猜猜是甚麼？ 2. 教師暫不告之答案，請學生看看欣兒一天二十四小時是怎樣度過的。教師根據附件一「欣兒的故事（上）」的資料，一邊說欣兒的一天，一邊以動作演繹她的活動（如做睡覺、行路、乘車、坐著上課、打機、吃飯的動作），也可邀請學生跟著教師的動作，一起過欣兒的一天。 3. 完成後，學生會發現，基本上欣兒一天到晚大部分 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過欣兒的故事，幫助學生發現缺乏運動的普遍性。 ➢ 透過反思欣兒生活習慣的問題，幫助學生認識到缺乏運動是一個壞的生活習慣。 ➢ 檢示自己一天的活動，有助學生明白自己日常生活是否缺乏運動。

<p>時間都是坐著。接著教師向引導學生思想以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「你們覺得欣兒生活上出現了甚麼問題？」（欣兒平日不是返學、在家中讀書溫習外，便是看電視或打機，甚少運動。） • 為甚麼欣兒不做運動？請學生隨意猜猜。（沒有機會，如學校與家距離近，連行路的機會也沒有，上街玩又怕遇到不良份子等。） <p>4. 教師進而問：「你們的二十四小時又是怎樣呢？是周身郁，還是唔多郁？」把話題拉到學生的生活上。</p> <p>5. 教師派附件二，並展示附件二的三幅圖畫（坐、運動、睡），問他們一天二十四小時，由起床至睡覺通常的姿勢是甚麼？請他們回答。</p> <p>6. 請學生想想自己的一天由起床至睡覺通常是怎樣度過，然後回答附件二的第 2 條問題。</p> <p>7. 如時間許可，教師可邀請他們以快鏡將一天的活動以動作演繹出來。教師拿出玩具時鐘，開始撥分針，請學生按時繼續演繹一天的活動。教師把鐘調校得時快時慢，或輔以問題，突顯學生缺乏運動的情況。</p> <p>8. 活動完成後，教師問學生以下問題作反省，教師亦可訪問一些多作運動的同學，請他們分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 一天二十四小時是「郁」多，還是「唔郁」多？有多少時間是坐及睡？用在做運動上時間有多少？ • 為甚麼少做運動 / 常做運動？ • 想想如自己繼續這種不做運動的生活方式，二十年後會怎樣？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師的提問，有助訓練學生批判性思考。 ➢ 透過常做運動的同學的經驗分享，有助鼓勵學生經常運動。 ➢ 思想二十年後的自己，有助其創意與邏輯的訓練。
<p>活動二 主題活動：欣兒的故事（下）（15 分鐘） 教學材料：附件三、附件四</p> <p>1. 教師指出像欣兒的情況十分普遍，有研究顯示香港學童普遍缺乏運動，體質比上一代差，加上經常吃</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識運動的好處與壞處，有助學生對運動的了

<p>一些高脂肪的零食，所以近年有學童有過胖的問題。</p> <p>2. 教師進而點出不做運動帶來的影響，及多做運動的好處？（附件四）</p> <p>3. 教師再回到欣兒的故事並指出：欣兒想二十年後，她可能會患心臟病、高血壓等，又知道運動的好處後，就下決心做運動，結果她就定出以下的計劃。</p> <p>4. 教師接著演繹附件一第二部分（欣兒故事下）。派發附件三，請學生想想附件三列出的問題。</p> <p>5. 學生分享後，教師由此而帶出欣兒失敗的原因在於（1）缺乏恆心、毅力，即堅毅不足；及（2）對天天做運動的方法及認識也不足，從而帶出以下活動。</p>	<p>解，及增加其做運動的動機。</p> <p>➤ 透過欣兒的故事下，明白缺乏堅毅精神及良好計劃的後果。</p> <p>➤ 透過分析欣兒的故事，有助訓練學生的理解分析能力。</p>
<p>活動三 鞏固活動：運動堅毅之星(10分鐘) 教學材料：附件五、附件六、附件七</p> <p>1. 教師問學生究竟要做甚麼運動、做多少時間才算健康？一般而言，學生會認為到球場打波、遊水才是運動，教師要更正指出，根據研究顯示，適量的體力活動（如急步步行、做家務、伸展運動），已能促進健康。</p> <p>2. 教師派發附件五，指出天天運動半小時能達到強身健體之效，並帶出實踐的方法與建議。</p> <p>3. 然後派附件六，介紹「運動堅毅之星」獎勵計劃，請學生寫寫他們的「每天運動半小時」的運動計劃。</p> <p>4. 學生寫了自己的計劃後，邀請學生一起立志，並請一位同學作見證，見證的同學要在附件六的立志咭上簽名，並要關心及提醒對方，要堅持及有毅力。</p> <p>5. 學生也需請家長作督促，幫助子女建立做運動的良好習慣，學生如能完成每星期 3.5 小時的運動量，家長需於附件七簽名，以茲證明。</p>	<p>➤ 學生認識天天運動半小時是既不難又有益的生活習慣，有助增強實踐的動機。</p> <p>➤ 透過學生填寫附件五時，認識到要達成目標，要定下方向、方法、原因、按部就班的計劃、避免半途而廢的堅毅精神。</p> <p>➤ 透過邀請同學作見證人，有助學生彼此鼓勵，學習溝通及建立關係。</p> <p>➤ 難題挑戰，培養學生接受挑戰的態度，及訓練解決問題的能力</p> <p>➤ 透過獎勵計劃，帶出運動的重要及堅毅精神，鼓勵幫助培養自我管理的能力。</p>

<p>6. 教師製作「運動堅毅之星」記錄表，寫下全班同學的姓名，舉凡每星期做運動不少於 3.5 小時者，請家長於附件七的表格上簽名以示證明。學生將有關運動證明，交給教師後，教所可於記錄表上貼上一星星，一個月有四顆星星者，可獲銅獎，三個月堅持運動者得銀獎，半年則得金獎，以表揚其健康運動的好習慣。</p>	
---	--

附件一(教材：教師參考資料)

欣兒的故事（上）

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)看她有甚麼壞習慣？(2)這個壞習慣又會帶來甚麼影響？

欣兒每天六時半起床，由於她要搭校巴返學，所以準七時就離開家門，五分鐘後校巴就會駛到她所住的屋苑門口，坐三十分鐘校巴到學校。

除了運動堂小息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。到了十二時半放學，她就再乘校巴回家。

在家吃過午飯後，欣兒會看一會電視就休息，之後做功課。大約到了五時半她會睡一小時，到了約六時半醒來，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，即使上街，都是到補習社做功課。

晚飯過後，欣兒就愛看電視連續劇，或者會上網、打電腦、看圖書，到了九時半就預備上床休息了。

欣兒的故事（下）

欣兒知道不做運動的壞處後，就決定天天做運動，請看看她的計劃，

- (1)你猜她的計劃會否成功，為甚麼？
- (2)你又會給她甚麼建議，讓她可以天天做運動？



欣兒決定每天早起一小時做運動，她決定五時半起床，到樓下公園跑步三十分鐘，然後才坐校巴回校。

在第一天，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，她真的五時半起床，但發現跑步太辛苦了，就想行路也算是運動，於是她到花園行了一個圈，十分鐘後因為太悶就回家，洗澡預備返學。

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，就決定休息多一天。到了第五天，她一覺醒來已是六時半了，還是明天再說吧。

附件二(教材：學生工作紙 1)

姓名：_____

班別：_____



24 小時周身郁唔郁？

1. 一天 24 小時中，你最常有的姿勢是以下三項中哪一項？



運動中



睡眠中



坐

2. 試寫下由你起床至睡覺，你經常的動作是甚麼？請適當空格✓。

	早上	下午	夜晚
	🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒	🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒	🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒
坐			
睡			
運動			

3. 請計算你每天用多少時間做運動？

附件三(教材：學生工作紙 2)

姓名：_____

班別：_____

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，然後思想以下問題：

欣兒的故事（下）：欣兒運動記

欣兒決定每天早起一小時做運動，她決定六時半起床，到樓下公園跑步三十分鐘，然後才坐校巴回校。

在第一天，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，就想行路也算是運動，於是她到花園行了一個圈，十分鐘後因為太悶就回家，洗澡預備返學。

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，就決定休息多一天。到了第五天，她一覺醒來已是七時半了，還是明天再說吧。



1. 請計計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？
2. 你認為下星期，欣兒的運動計劃會否成功，為甚麼？
3. 你會給欣兒甚麼建議，幫助她養成天天做運動的習慣？

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. 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。
3. 增強身體抵抗能力，減少疾病。
4. 增加骨質密度，預防骨質疏鬆。
5. 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重。
6. 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。
7. 舒展身心，有助安眠及消除讀書帶來的壓力。
8. 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。
9. 增加自信心，建立自我形象。

附件五(教材：學生參考資料)



天天做運動如何開始

每天運動半小時

- 據研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。因此，我們誠意邀請各位兒童在每星期用不少於 3.5 小時去進行適合自己的活動。
- 運動無須劇烈，也可促進身體健康。
- 每日的運動量，只要相等於消耗 150 卡路里熱量，已足以令身體獲益。簡單來說，令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動。

建議形式：

- 選擇自己喜愛的運動每天進行最少半小時的運動；或
- 隔天進行最少 1 小時的運動；或
- 每天累積半小時運動時間(每次不少於 10 分鐘)
例如：
每天上學時走路 15 分鐘，放學也走路 15 分鐘。
或把 30 分鐘時間分早、午、晚三段，每次 10 分鐘散步或踏單車等。

日常生活的運動機會：

- 多利用樓梯，少乘電梯。
- 多爭取機會走路，少乘汽車。
- 看電視時，可在廣告時間做一些伸展運動，如彎腰、踢腳等。
- 與同學或朋友作定期運動，如打羽毛球、乒乓球等，並培養自己對個別運動的興趣，養成有規律之運動習慣。
- 多些參加一些動態的課外活動，如童軍。

資料撮自衛生署、康樂文化事務署、香港體識能協會單張

參考網址：<http://www.lcsd.gov.hk/LEISURE/LM/parks/cr1/activities/healthy/big5/intro.html>

附件六(教材：學生工作紙 3)

姓名：_____

班別：_____



「運動堅毅之星」獎勵計劃

據研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。因此，我們誠意邀請各位兒童定下每星期用不少於 3.5 小時去進行適合自己的活動，並持之以恆，成為運動堅毅的星星！

堅持運動一個月者，得**運動堅毅銅星**
堅持運動三個月者，得**運動堅毅銀星**
堅持運動半年者，得**運動堅毅金星**

請在適當的空格上✓



- 1 定下你的運動目標：
 - 基本要求：每星期運動 3.5 小時
 - 自定要求：每星期運動_____小時



- 2 要堅毅地運動下去，你要給自己一個堅持做運動的原因：
 - 每天運動身體好，除百病，保健康。
 - 培養堅毅精神，邁向成功的人生。
 - 保持良好身型與體魄，增強自信。

3 要堅毅地運動下去，要按照你的興趣選擇的運動，你會選擇甚麼運動，可✓多項：

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 步行 | <input type="checkbox"/> 足球 |
| <input type="checkbox"/> 跑步 | <input type="checkbox"/> 游水 |
| <input type="checkbox"/> 踏單車 | <input type="checkbox"/> 跳舞 |
| <input type="checkbox"/> 行樓梯 | <input type="checkbox"/> 跳繩 |
| <input type="checkbox"/> 籃球 | <input type="checkbox"/> 打功夫 |
| <input type="checkbox"/> 乒乓球 | <input type="checkbox"/> 其他：_____ |
| <input type="checkbox"/> 排球 | |

4 要培養習慣不能一蹴而就，要按部就班，你打算怎樣開展你的運動計劃：

- 選擇自己喜愛的運動，每天進行最少半小時的運動
- 隔天進行最少 1 小時的運動
- 每天累積半小時運動時間(每次不少於 10 分鐘)
- 其他：_____

5 要持之以恆有毅力地運動，你需要逃避誘惑，請你寫下可以避免半途而廢的方法：

- 相約同學 / 朋友 / 家人作定期運動
- 請同學 / 朋友 / 家人作監督及鞭策
- 不斷鼓勵自己不可放棄
- 其他：_____



6 請你與全班同學一起讀出以下宣言，立志常做運動，並簽下你的大名，還請一位同學作你的見證人。

立志咭

我_____深明運動的好處，願意立志每星期運動
小時，強身健體之餘，更培養堅毅精神。此誓。

立誓人：_____

見證人：_____

附件七(教材：家長信)

姓名：_____

班別：_____



「運動堅毅之星」記錄

各位親愛的家長：

你們好！

為鼓勵 貴子弟常做運動，養成健康生活的習慣，及從持之以恆的運動中，培養堅毅精神，本校特推行「運動堅毅之星」獎勵計劃。如學生每星期至少做運動三小時半，並能持續一個月、三個月，甚或半年，則能分別獲取銅星、銀星及金星大獎。

為了有效監督學生的運動情況，實須家長的協助，紀錄學生的運動時間，若能符合每星期至少三小時半的要求，請家長在一粒星上簽署，教師將以星星的數量，頒發堅毅運動之星。

× × × 學校上

	———	連續天天做 運動一個 月：銅星
	———	連續天天做 運動三個 月：銀星
	———	連續天天做運 動六個月：金星