

臺中市立外埔國民中學五公里路跑學習單

八年級__綜合領域

班級：80____ 座號：_____ 姓名：_____

童軍回憶錄

1. Goal (目標)

這次活動，你希望自己達成什麼目標？

(例如：挑戰自己、增強體力、和同學一起合作等)

這些目標你達到了嗎？如果沒有，為什麼？

2. Reality (現實)

在這次活動中，讓你印象最深刻的一件事。

這次活動中，你遇到了什麼困難或挑戰？

3. Options (選擇)

如果下次再遇到類似的困難，你可以怎麼做來克服它？

(例如：做更多準備、加強運動、和隊友更好合作等)

你學到的童軍知識或技能，如何幫助你和團隊做得更好？

4. Will (意願)

以後在相似的活動中，你要怎麼具體讓自己變得更強，或和大家更好合作？

你計劃怎麼在接下來的童軍活動中挑戰自己，變得更有領導力，或讓班級更團結？

家政與輔導



1. 各位身為外埔國中一分子同學們，你是否曾深入走訪學校周遭的每一個角落呢？它可愛之處在哪裡？它讓你念念不忘在哪裡？

答：

2. 請問跑走5公里中應該穿著什麼樣的衣服？

衣服的特性為何（例如：棉、麻材質的衣服較透氣清爽、吸汗）？

什麼樣的材質不該選擇？

答：

3. 5K路跑沿途，你看到那些農作物？請列舉2項，並說明他們分別屬於”每日飲食指南”六大類食物中的哪一項。

答：

4. 跑或走5公里過程中你消耗了多少熱量(請參考下圖)？

對你的身體有什麼幫助，請舉出三項優點？

答：

各項活動及運動所消耗熱量對照表

| 活動項目 | 時間 | 消耗熱量 | 活動項目 | 時間 | 消耗熱量 |
|------|------|-------|---------|------|-------|
| 游泳 | 30分鐘 | 518大卡 | 逛街 | 60分鐘 | 110大卡 |
| 泡澡 | 30分鐘 | 84大卡 | 跑步 | 60分鐘 | 352大卡 |
| 打掃 | 30分鐘 | 114大卡 | 開車 | 60分鐘 | 82大卡 |
| 跳繩 | 30分鐘 | 224大卡 | 遛狗 | 60分鐘 | 130大卡 |
| 跳舞 | 30分鐘 | 150大卡 | 打拳 | 60分鐘 | 450大卡 |
| 滑雪 | 60分鐘 | 354大卡 | 念書 | 60分鐘 | 88大卡 |
| 插花 | 60分鐘 | 114大卡 | 騎馬 | 60分鐘 | 276大卡 |
| 郊遊 | 60分鐘 | 240大卡 | 打桌球 | 60分鐘 | 300大卡 |
| 散步 | 60分鐘 | 132大卡 | 燙衣服 | 60分鐘 | 120大卡 |
| 工作 | 60分鐘 | 76大卡 | 打網球 | 60分鐘 | 352大卡 |
| 看電視 | 60分鐘 | 72大卡 | 快步走 | 30分鐘 | 114大卡 |
| 唱KTV | 60分鐘 | 81大卡 | 坐公車(站著) | 30分鐘 | 33大卡 |
| 買東西 | 60分鐘 | 180大卡 | 坐公車(坐著) | 30分鐘 | 53大卡 |
| 看電影 | 60分鐘 | 66大卡 | 騎腳踏車 | 30分鐘 | 92大卡 |
| 爬樓梯 | 30分鐘 | 141大卡 | 仰臥起坐 | 60分鐘 | 432大卡 |
| 洗衣服 | 30分鐘 | 57大卡 | 跳有氧運動 | 60分鐘 | 252大卡 |
| 講電話 | 30分鐘 | 33大卡 | 打高爾夫球 | 60分鐘 | 186大卡 |
| 睡午覺 | 30分鐘 | 24大卡 | 洗碗收拾餐具 | 30分鐘 | 68大卡 |

◎消耗熱量：大卡=卡路里
減肥一公斤需要消耗大約七千大卡的(卡路里)熱區
www.etaolst.org

5. 在運動過程中，多巴胺的分泌會大幅增加，不僅能改善人的情緒，還能提升專注力。身體感到愉悅與滿足，這種「自然獎勵」機制不僅能消除疲勞，還能提升身體的能量。在完成跑走5公里後，請選擇一種顏色來代表你的心情感受，並說明為何是這種顏色。(請寫滿30字以上)

答：_____色。因為_____
