

班級：

座號：

姓名：

雙北世壯運閉幕了，這場運動賽事帶給許多人最大的震撼，就是許多高齡的長輩上場參賽，展現出他們「活到老、動到老」的精神，成為世壯運的亮點。相反的，年輕一輩的我們卻常常久坐不動，要怎麼改變呢？

☞任務一：活到老，動到老

6 月 2 日第 2 版的社論題目是〈喜歡運動一輩子〉，閱讀後回答以下問題：

1. 有關世壯運的規定，哪些敘述是對的？(複選)

- 報名參加者年齡需滿 30 歲以上
- 參賽者須要經過選拔，通過才能參加
- 參賽者年齡上限是 75 歲
- 比賽項目有 30 幾種

2. 文章中舉了 4 位選手的例子，根據文章完成下表：

昆凌的爺爺		薩旺	
• 年齡：90 歲	• 年齡：97 歲	• 年齡：() 歲	• 年齡：104 歲
• 項目 (成績) : 男子 () (金牌)、 () (銀牌)	• 項目 (成績) : 女子 () (金牌)	• 項目 (成績) : 100 歲以上組別 的 () (成績未顯示)	• 項目 (成績) : 金氏紀錄認證 「世界 () 選手」

3. 臺灣桌球名將莊智淵說：「你不一定會當運動員一輩子，但你可以喜歡運動一輩子。」你認為上述 4 位選手是屬於哪一種？說說你的理由。

📖任務二：路跑的魅力

【任務一】中的爺爺奶奶喜歡運動一輩子，令人佩服。但有些人會因為疲累、流汗、沒時間……等各種原因而裹足不前。6月1日第14版有一群小學生分享了他們參加路跑的心得，為了這場路跑，學生們事前每週都要練習長跑。請從他們的回饋中，分析「路跑吸引人的原因」吧！



享受自然美景	享受人際互動	學會自我挑戰	追求自我成長
發現平常忽略的大自然風光	感受活動現場的熱鬧與歡樂	培養堅持到底的運動精神	發現自己潛藏的無限潛力
<p>◇ 天還沒亮，陽光照在溪面，溪水（ ），我居然都沒注意到。</p> <p>◇ 太陽（ ）非常漂亮，比夕陽還美，令我太驚訝了。</p>	<p>◇ 補給站志工發水時，邊跳邊喊（ ），感覺好像參加（ ），真有趣。</p> <p>◇ （ ）第一次參加路跑，感覺真好，沒有想像中困難，（ ）年級的孩子也做到了。</p>	<p>◇ 一開始輕鬆跑很快，後來累了但（ ）下來，放慢速度，調整呼吸。</p> <p>◇ 學到做事不要（ ），開始跑很快，後面就會跑不動。</p> <p>◇ 路跑像（ ），沒有捷徑，要練習和（ ）。</p>	<p>◇ 厲害的跑者要不斷（ ），不練跑就無法完賽。</p> <p>◇ 不一定要第一名，每一步都有成長，享受（ ）更好玩。</p> <p>◇ 明年還要參加，因為發現自己有（ ）。</p>

📖任務三：全家相約去運動

運動的好，大家都知道，尤其小朋友更處在喜歡「活蹦亂跳」的階段，為什麼許多小學生卻不大運動呢？

1. 閱讀 6 月 2 日第 13 版〈重學業輕運動 家長觀念待改變〉。這篇文章第一段寫出了部分現象與原因：

(1) 運動員在國際賽事獲獎時，全國民眾會讚許他們為「臺灣之光」，但當孩子表達對運動有興趣時，許多家長第一反應卻是擔心什麼？

(2) 社會觀念還存有對運動員的刻板印象，是怎樣的刻板印象？

【刻板印象】

對某個群體或類別的人，基於既有觀念所形成的固定、簡化、常常不完整或不正確。

2. 兒福聯盟「2024 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查」顯示：

(1) 父母的運動習慣和孩子的運動狀況有密切相關：

父母都有運動習慣	父母都不運動
孩子課餘每週運動 5 小時的有()%	孩子課餘每週運動 5 小時的有()%

(2) 父母本身運動的情形：

經常運動		很少或完全不運動	
父親	母親	父親	母親
() %	() %	() %	() %

3. 綜合【任務一】和【任務二】的文章，運動的好處和價值好多啊！請從你在這兩個任務學到的，各找出一個最適合你和爸媽的理由，遊說大家去運動。

【給自己一個運動的理由】

【一個遊說家長運動的理由】