



SH150



S → Sport 運ウツ動カク

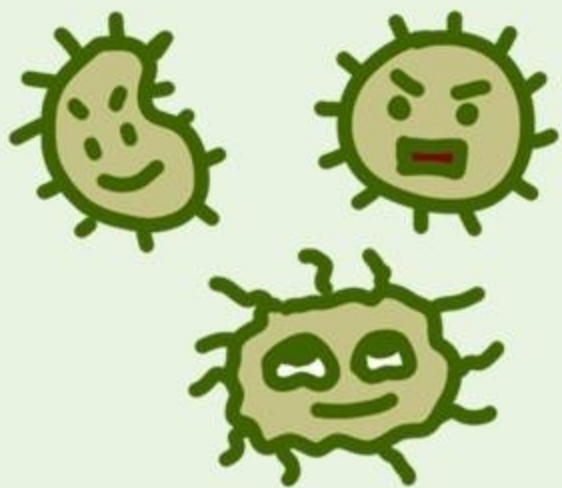
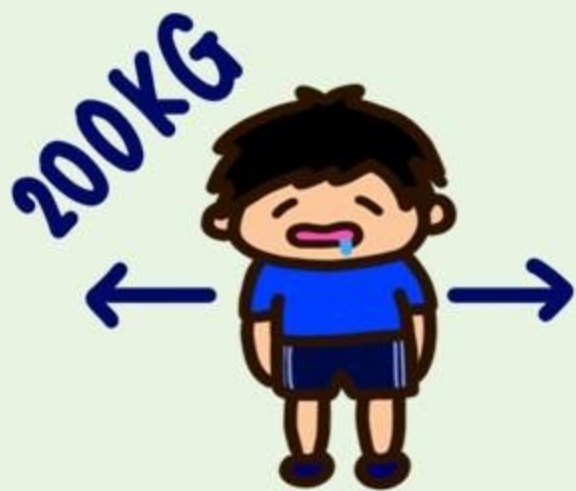
H → Health 健リカ康カウ

150 → 體タ育イク課カ外ガイ，

每マ週シユウ運ウツ動カク150分フン鐘カウ



缺乏運動



容易發胖

容易生病

容易喘

反應變慢



運動可以让你

熱量



消耗熱量
幫助體重控制

釋放壓力
保持好心情

增加抵抗力
遠離疾病

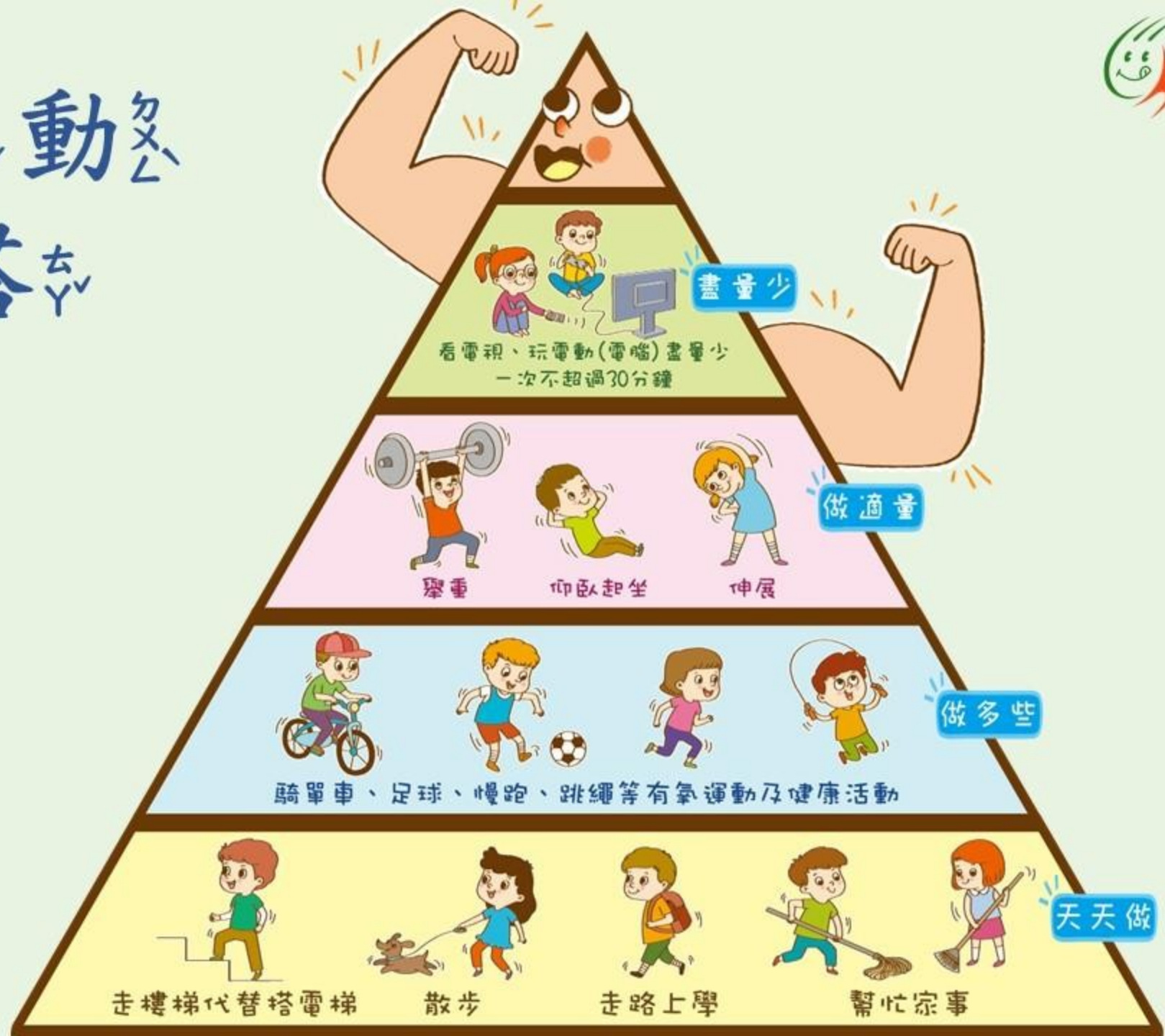


1-2 運動的 注意事項



體能活動

金字塔



運動の三曲



暖身運動

①



ゆっくり走る

②



原地走る

③



開合跳





運動三部曲

暖身運動

讓身體開始微微出汗

肌肉溫度提高後

就可以進入主要運動



運動三部曲



主要運動



騎單車、足球、慢跑、跳繩等
有氧運動及健康活動



運_ラ動_カ三_ム部_ク曲_ク



拉_カ小_ム腿_ク筋_ク

緩_ク和_ク運_ラ動_カ



拉_カ大_ム腿_ク筋_ク

運動後三部曲



緩和運動

緩和並放鬆肌肉是
若沒有好好收操
可能會令全身痠痛





運動要注意

氣溫



1. 天氣冷外出記得保暖。
2. 避免於高溫、悶熱的環境運動。

空氣



避免空氣品質不好的環境。如PM2.5、灰塵、二手菸等。



運動要注意



紫外線

隨時注意紫外線強度，
從事戶外活動時要防曬。



環境

運動場所須注意
環境安全。



我的運動背包

必備用品

毛巾



水



背包





我的運動背包

帽子





我的運動背包

衣-褲

易排汗、鬆緊適中，
要配合運動項目穿搭，
天冷須帶外套！





我的運動背包

運動鞋

包覆性好、鞋墊軟硬適中、
支撐力佳、防水透氣

包覆腳趾



保護腳背

防滑鞋底



我的運動背包

襪子

吸汗、透氣、厚度適中、
長度應包覆腳踝、





小^T朋^{ㄨㄥ}友^{ㄩˇ}~

該^ㄍ帶^ㄉ的^ㄉ東^ㄉ西^ㄨ都^ㄉ準^ㄑ備^ㄑ好^ㄏ了^ㄌ嗎^ㄇ？

我^ㄨ們^ㄢ來^ㄌ檢^ㄑ查^ㄑ一^ㄧ下^ㄒ吧^ㄆ~





每レ天々至レ少ク運レ動カ30分分鐘々，

可レ以レ長ク高々、有レ朝々氣々、

增レ加ク身々體々健レ康カ。

小レ朋々友々，要レ多ク多ク運レ動カ喔カ！

讓_ヨ我_メ們_ニ一一起_ニ運_ビ動_ス去_ク吧_ヨ！



END