



# SH150



S → Sport 運ウツ動カク

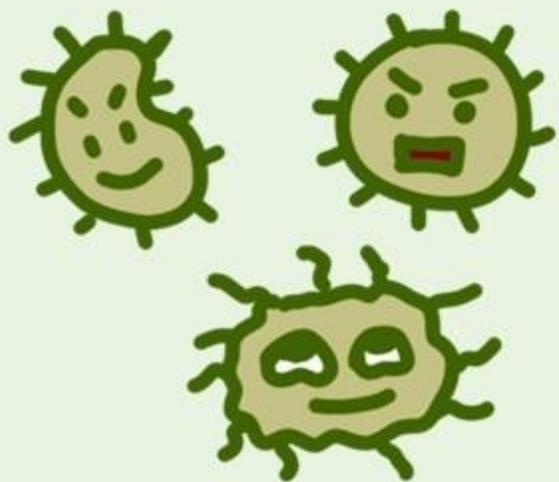
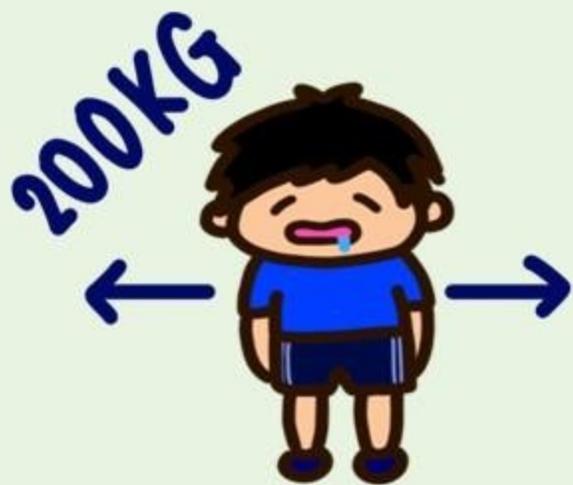
H → Health 健リ康カ

150 → 體タ育イク課カ外ガイ，

每スベテ週シユウ運ウツ動カク150分フン鐘カネ



# 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

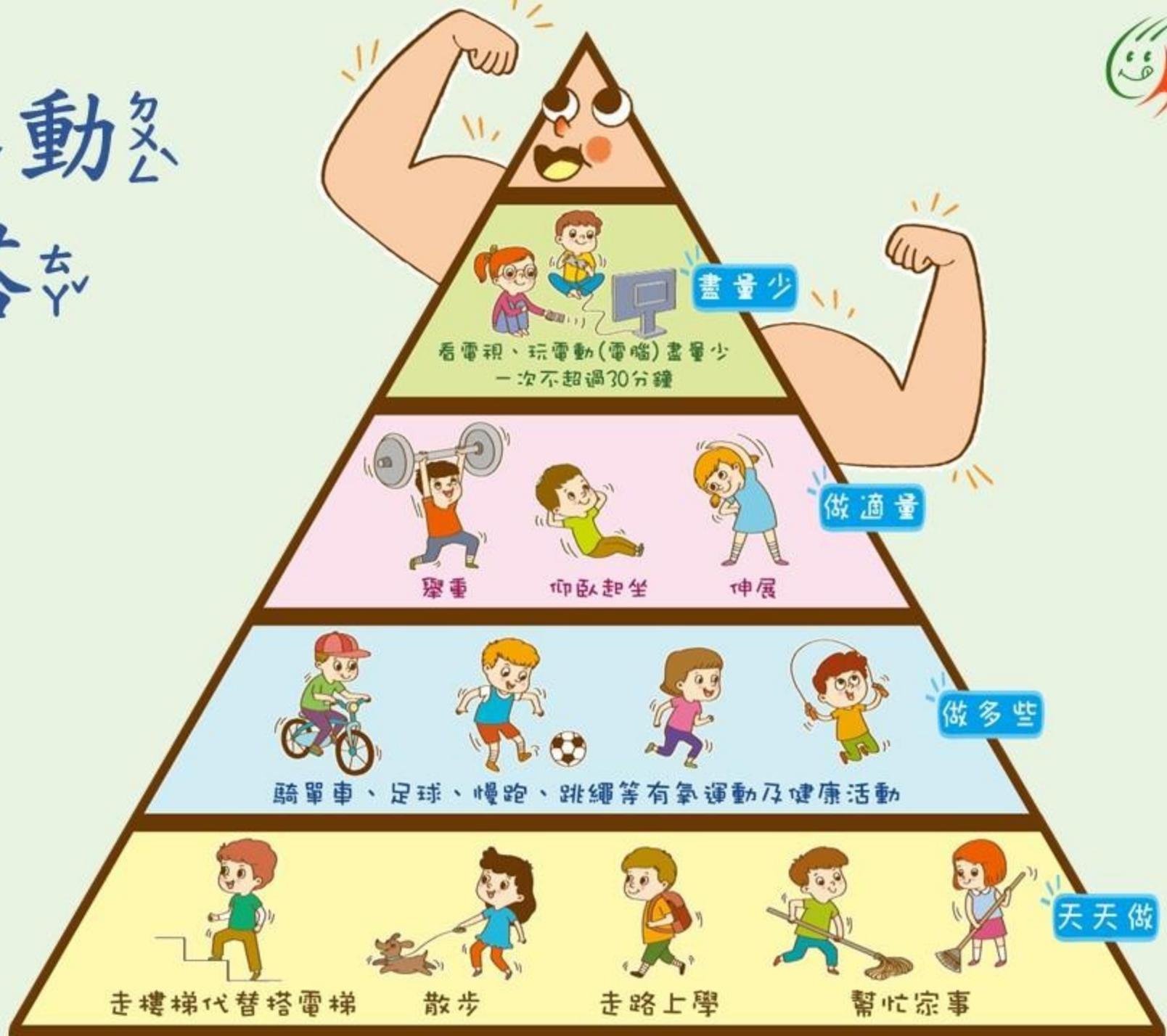


# 1-2 運動的 注意事項



# 體能活動

## 金字塔



# 運動の三つの曲



## 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



# 運動三曲



## 主要運動



騎單車、足球、慢跑、跳繩等  
有氣運動及健康活動



# 運<sub>ラ</sub>動<sub>カ</sub>三<sub>ム</sub>部<sub>ク</sub>曲<sub>ク</sub>



拉<sub>カ</sub>小<sub>テ</sub>腿<sub>ヒ</sub>筋<sub>ラ</sub>

緩<sub>ク</sub>和<sub>ク</sub>運<sub>ラ</sub>動<sub>カ</sub>



拉<sub>カ</sub>大<sub>ヒ</sub>腿<sub>ヒ</sub>筋<sub>ラ</sub>

# 運動三部曲



## 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。



# 運動時要注意



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。



# 我的运动背包

必备用品

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<sup>T</sup>朋<sup>ㄨㄟ</sup>友<sup>ㄩˇ</sup>~

該<sup>ㄍ</sup>帶<sup>ㄉ</sup>的<sup>ㄉ</sup>東<sup>ㄉ</sup>西<sup>ㄨ</sup>都<sup>ㄉ</sup>準<sup>ㄨㄟ</sup>備<sup>ㄨ</sup>好<sup>ㄌ</sup>了<sup>ㄌ</sup>嗎<sup>ㄇ</sup>？

我<sup>ㄨ</sup>們<sup>ㄇ</sup>來<sup>ㄌ</sup>檢<sup>ㄨ</sup>查<sup>ㄨ</sup>一<sup>ㄟ</sup>下<sup>ㄨ</sup>吧<sup>ㄨ</sup>~





每レ天々至レ少ク運レ動カ30分ニ鐘ノ，

可レ以テ長ク高ク、有レ朝々氣ク、

增レ加シ身ヲ體ヲ健ク康ク。

小レ朋々友ニ，要レ多ク多ク運レ動カ喔セ！

讓<sub>ヨク</sub>我<sub>メデ</sub>們<sub>ら</sub>一一起<sub>く</sub>運<sub>ら</sub>動<sub>カク</sub>去<sub>く</sub>吧<sub>ら</sub>！



END