



健身高手



※趁著暑假做運動，才能頭好壯壯哦！

◎每天運動完記得在框框裡打✓。

*運動項目：

1. 蹲著走 10 公尺+兩腳併攏往回跳。(10 趟)—平衡。
2. 站著腳伸直，彎腰摸腳趾頭從 1 數到 20。—拉筋。
3. 蹲下站起來 20 下，跪一隻腳站起來 20 下(2 腳交替做)。—肌力。
4. 折返跑 10 公尺，來回 10 趟。—爆發力、耐力。



中華民國 99 年 7 月

日	一	二	三	四	五	六
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

中華民國 99 年 月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	37	38