

附件三、「樂動紓壓5招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動!」招式說明及影片連結

教育部體育署與董氏基金會推出「樂動紓壓5招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」,讓孩子紓壓又健身!

招式從輕微跳動出拳、側踢、前踢,至全身性快速跑動跳躍,短短三分鐘就能達成提升心率及全身伸展的運動,提升兒童青少年體適能,包括身體組成、肌力及肌耐力、柔軟度、瞬發力以及心肺耐力。動作簡單易上手,不侷限於時間、空間,想動就動!最重要的,還有助於穩定情緒、提升情緒韌性喔!



詳細招式說明,請參見活動網址 <http://www.run99.org/>

◇ 「樂動紓壓5招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」及「樂動紓壓5招 生活版」影片連結

1、請上 YouTube 搜尋「樂動紓壓5招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」及「樂動紓壓5招 生活版」。

2、掃描下方 QR-Code 即可觀看影片。



樂動紓壓5招 跟著樂動隊長-
胡宇威動一動」影片



「樂動紓壓5招 生活版」影片