保良局 PO LEUNG KUK
兒童事務委員會 Commission on Children
「兒童福祉及發展資助計劃 -由兒童事務委員會贊助」

《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-下肢鍛鍊》工作紙

姓名：　　班別：　　（　　）　　日期：

1. 以下哪一身體部分屬於下肢鍛鍊的範疇？（請圈出答案）

A.	大腿	B.	手臂	C.	頸項	D.	背部

2. 以下哪一個不是做「深蹲」時的正確步驟？（請圈出答案）

A.	B.
雙腳打開至肩膀闊度	跳起，並合起雙手和雙腳
C.	**D.**
坐至膝蓋和大腿形成大約 90 度	幻想背後有一張椅子

3. 做「開合跳」時，雙手需要向上呈甚麼英文字母字形？（請圈出答案）

A.	Y	B.	O	C.	X	D.	A

4. 如想更伸展臀部肌肉，可以把身體哪個部分拉近身體？（請圈出答案）

A.	臀部	B.	頸項	C.	背部	D.	腿部

5. 舉出做「弓箭步」時其中一個注意事項：

保良局 PO LEUNG KUK
兒童事務委員會 Commission on Children
「兒童福祉及發展資助計劃 -由兒童事務委員會贊助」

《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-下肢鍛鍊》活動工作紙

姓名：　　班別：　　（　　）　　日期：

齊來動一動

一週內，你做了多少天的下肢鍛鍊運動？在表格中畫上「☺」看看吧！

運動名稱	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
原地踏步							
開合跳							
深蹲							
弓箭步							
高抬腿							
大腿伸展							
臀部伸展							

溫馨提示： 請於足夠及安全的空間，在成人陪同下做運動，並因應自己體質，量力而為，並避免導致自己或他人受傷；如感到不適，應立即停止運動，並尋求專業人士協助。