



《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-核心鍛鍊》工作紙

姓名：

班別：

()

日期：

1. 進行這次鍛鍊前，哪個熱身運動未有進行？（請圈出答案）

A.

頸部拉伸

B.

抱膝提腳

C.

左右滑步

D.

開合跳

2. 以下哪一個不是做「平板支撐」時的注意事項？（請圈出答案）

A.

膝蓋位置不應該超過腳尖

B.

注意保持深呼吸

C.

避免身體傾斜

D.

過程動作不用快

3. 完成「平板支撐」後，應該緊接著進行「背部伸展」。

A.

正確

B.

不正確

4. 進行「仰臥抬腿」時，雙腿應抬起至多少角度？

A.

90°

B.

45°

C.

20°

D.

120°

5. 進行「登山者」時，如雙腳未能觸碰雙肘，可以如何解決？



《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-核心鍛鍊》活動工作紙

姓名：

班別：

 ()

日期：

齊來動一動

一週內，你做了多少天的上肢鍛鍊運動？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
頸部拉伸							
抱膝提腳							
左右滑步							
移動碎步跑							
平板支撐/ 背部伸展							
超人式							
登山者							
仰臥抬腿							

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。