



《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-上肢鍛鍊》工作紙

姓名：

班別：

()

日期：

1. 以下哪項不是這次上肢鍛鍊的重點？（請圈出答案）

A.

胸大肌

B.

大腿後肌

C.

背闊肌

D.

肱三頭肌

2. 以下哪一個不是做「前後跳躍」時的注意事項？（請圈出答案）

A.

跳躍時雙臂向兩側張開

B.

膝蓋在任何時候都不應該超過腳尖

C.

膝蓋不要向內或向外扭

D.

只使用前腳掌著地

3. 「完美」的肌肉狀態有哪些特點？（請圈出答案；答案可多於一個）

A.

能拉長

B.

能發光

C.

能放大

D.

能縮短

4. 完成「坐姿划船」等補強運動後，應重複上肢伸展運動。

A.

正確

B.

不正確

5. 舉出一個減低「掌上壓」動作難度的合適方法：



《童你身心樂》多媒體教材

《童你周身郁-上肢鍛鍊》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
前後跳躍							
前後擺手							
向後伸展							
向前伸展							
掌上壓							
坐姿划船							

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。