**～正義腹籌者聯盟：消脂之戰～**

各位同學期待的暑假終於到了，可以運用的休閒時間更多，除了規劃從事各種運動，例如：跑步、自行車、飛輪、跳繩、飛盤等活動，更是消脂增肌的好機會，跟著小洪豬老師~試試看為自己打造規劃一系列成為正義腹籌者英雄運動計畫吧！**記得畫出運動地點、上youtube搜尋、使用環保器材及家長簽名認證哦!**

20分分

地點區域位置【 】

使用鄰近學校操場一圈200公尺或家附近公園一圈( )公尺，自行設計速度，例如

公園每圈約 ( )分，每次( )圈，跑步共( )公尺，每天持續30分以上，每週單數

天( )次跑步，雙數天( )次騎車。

**畫出**

運動地點位置簡圖

騎車

跑步

 

 跑步

 騎車

**核心肌群**（英語：core muscles）是一個統稱名詞。核心肌群為位於人體軀幹中央、負責保護脊

椎的肌肉群。 核心肌群位置是人體構造大約從橫膈膜以下，環繞著腰、腹、軀幹中心到到骨盆

底之間的一段肌群構造，由深層與淺層不同部位的肌肉組成，例如腹肌、背肌、臀肌、大腿肌。

請上網搜尋一部有關核心肌群訓練(初級)的影片，並跟著練習做

我的核心肌群訓練位置為：【 】

我的核心肌群訓練動作為：【 】

20分分

寫出你所觀看的示範影片

**名稱**

**內容**

影片名稱：

【 】

示範者：

簡述內容：

 

 核心

 肌群

**前測**

**身高**

 cm

**後測**

**身高**

 cm

20分分

經過班際飛盤高爾夫的比賽後，相信很多同學一定想要利用暑假再好好特訓自己，請為自己設計飛盤訓練菜單，此外暑假也是長高的黃金時期，利用跳繩訓練讓自己高人一等吧!

**我的飛盤菜單** **我的跳繩菜單**



 飛盤

 跳繩

**器材**

**名稱**

利用家中隨手可得訓練手臂二頭肌力的器材，例如：寶特瓶(裝水)、小椅子或是自行購買的啞鈴，為自己設計左右手分別？動作？下，共？次為一回合，幾個回合為一循環。

20分分



**我的訓練菜單：**

**我的肌力訓練動作：**

 肌力

**有做到的部分請將【英雄】圖示圈起來，並請家長簽名認證**

20分分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7/15tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/16tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/17tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 7/18tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 7/19tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名： |
| 7/22tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/23tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/24tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名： | 7/25tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名： | 7/26tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名： |
| 7/29tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/30tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 7/31tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/1tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/2tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  |
| 8/5tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/6tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 8/7tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/8tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名： | 8/9tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  |
| 8/12tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 8/13tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png 家長簽名：  | 8/14tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/15tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  | 8/16tumblr_inline_nvlnqt4XVO1tc54us_500.png家長簽名：  |

～戰勝體脂肪～夏日大作戰成功～