

## 計畫二 運動習慣心充能

運動將會帶來能力感及控制感，飽滿的能量讓你勇於嘗試之運動大輪盤。

### 玩法

- 1、填入喜歡/想練習的運動項目。
- 2、拿一枝筆在中間轉動，看看它指向何方。
- 3、就決定是你了！本週做了這些運動\_\_\_\_\_
- 4、體會一下運動後的成就感！你真的很棒！！

