

附件三、「樂動紓壓 5 招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動!」招式說明及影片連結

教育部體育署與董氏基金會推出「樂動紓壓 5 招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」，讓孩子紓壓又健身！

招式從輕微跳動出拳、側踢、前踢，至全身性快速跑動跳躍，短短三分鐘就能達成提升心率及全身伸展的運動，提升兒童青少年體適能，包括身體組成、肌力及肌耐力、柔軟度、瞬發力以及心肺耐力。動作簡單易上手，不侷限於時間、空間，想動就動！最重要的，還有助於穩定情緒、提升情緒韌性喔！



詳細招式說明，請參見活動網址 <http://www.run99.org/>

◇ 「樂動紓壓 5 招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」及「樂動紓壓 5 招 生活版」影片連結

- 1、請上 YouTube 搜尋「樂動紓壓 5 招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」及「樂動紓壓 5 招 生活版」。
- 2、掃描下方 QR-Code 即可觀看影片。



「樂動紓壓 5 招 跟著樂動隊長-胡宇威動一動」影片



「樂動紓壓 5 招 生活版」影片