

運動的好處

Good Idea

- 消耗熱量，幫助體重控制
- 讓骨骼強壯，幫助長高
- 增加身體抵抗力
- 釋放壓力，心情愉快
- 樂觀、有幽默感
- 增加反應力、專注力及創造力
- 遠離各種疾病，例如：心血管疾病、糖尿病、癌症…等
- 團體運動讓你朋友多多

運動還可以提升IQ(智商)、EQ(情緒)、HQ(健康)，讓你聰明又健康~ 快樂運動讓你增3Q!



我愛運動



學校：_____ 座號：_____

班級：_____ 姓名：_____

小朋友～你都做些什麼運動呢？ 趕快畫下來吧！

