



作業：寫下運動完後...



截止日期：6月11日

張貼日期：5月28日

看完附加檔文章，了解什麼是核心肌群，以及老師之前給你們的兩支運動示範影片，就是在訓練你的核心肌群，請你們把在你在家做完這些運動之後和對核心肌群的了解感想，用紙張寫出100字以上心得，然後拍照傳上來。

31

已繳交

0

已指派

[了解什麼是核心肌群](#)[查看作業](#)



輕輕鬆鬆在家鍛鍊腹...

截止日期：5月28日



張貼日期：5月21日 (上次編輯時間：下午11

鍛鍊腹肌的運動有很多方式，除了利用健身器材，簡單利用地板就可以輕鬆達到練腹肌的效果，希望同學只要在家有空，隨時都可以找時間自我訓練，讓自己身體體態更好看更健康。請跟著老師示範影片做看看，加油！



31

已繳交

0

已指派



地板運動---鍛鍊腹肌_HD ...

[查看作業](#)