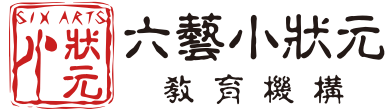


# 運動最前線



第十五集:狄以達、王雁芝(前香港滾軸溜冰運動員)

本集王雁芝會教大家做跳躍動作(上集)

注意: 保持身體重心及平衡

次數:維持10-15秒為一組 重覆 2-3 次

第十六集:狄以達、王雁芝(前香港滾軸溜冰運動員)

本集王雁芝會教大家做跳躍動作(下集)

注意:可擺動雙手及蹲下雙腿以完成動作 着地時放輕力量

次數:維持15-30秒為一組 重覆2-3次

第十七集:狄以達、何嘉寶 (前香港壁球運動員)

本集何嘉寶會教大家做原地登山跑 主要增強核心力量及穩定性

注意:保持身體垂直及收緊腹部

次數:維持15-20秒為一組 重覆2-3次

第十八集:狄以達、李景諭(資深舞蹈導師)

本集李景諭會教大家做親子運動深蹲拼步

注意:雙方保持距離 兩邊跳躍時同一邊的腳尖對腳尖

次數:10-15 下為一組 重覆 2-3 次

第十九集:狄以達、莫宛螢(香港武術運動員)

本集莫宛螢會教大家做單腳平衡

注意: 保持身體直立及平衡 能提膝過腰較佳

次數:左、右腳交換 各15-30 秒為一組 重覆 2-3 次

第二十集:狄以達、葉嫻延 (香港女子羽毛球運動員)

本集葉嫻延會教大家做協調小遊戲

注意: 保持身體直立及平衡

次數:15-20 下為一組 重覆 3-4 次

第二十一集:狄以達、葉姍延 (香港女子羽毛球運動員)

本集葉姍延會教大家做掌上掌

注意: 雙手置於膊頭闊度位置 保持身體垂直

次數:10-15下為一組 重覆 2-3 次

第二十二集:狄以達、葉姍延 (香港女子羽毛球運動員)

本集葉姍延會教大家做親子運動

注意: 保持身體平衡 每次進攻時可選擇其中一邊腳為重心腳

可使用不同工具作比賽邊界 唯需先徵求家人同意 運動前注意周邊環境及空間

次數:沒有特定 可自訂勝負比分

安全事項：

建議家長陪同及協助子女進行活動，安全之餘亦可促進親子關係。進行活動時，請嚴格遵守以下安全事項。

- 1.以個人或輪流形式進行活動，確保人與人之間有充足的距離
- 2.進行活動前，應安排足夠及安全的活動空間，確保地面平坦乾爽；所有接近活動範圍的玻璃門窗、桌椅、燈、風扇、銳角等，均須安裝保護設施或暫時移開；確保用具合適及穩健安全；並保持室內空氣流通
- 3.穿著合適的運動服裝及鞋襪進行活動
- 4.進行活動前，應作充分的熱身準備
- 5.因應個人的健康及體能狀態，選擇適合自己的活動強度、時間及次數
- 6.活動後要補充適量的水分，注意個人衛生及保持身體清潔
- 7.如在活動時或之後感到身體不適或有任何負面變化，請立即停止並盡快尋求醫生或專業人士的協助