

體能訓練注意事項

1. 請穿著適合活動之服裝，可穿室內鞋或光腳，請勿穿拖鞋。
2. 須在合適的空間練習(雙手舉平後四周無阻擋物品)。
3. 練習前請先做一遍體育課熱身操。
4. 練習時，身體如有不舒服，請馬上停止練習。

* 體能訓練示範教學影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=UxM7thL9WLo>