

## 小學（來源：校體通）

全面改善青少年體質健康，需要從有氧耐力、上肢力量、下肢力量、核心力量、整體協調性和柔韌性等多方面著手。針對學生各項身體基本素質全面進行針對性訓練，旨在提高學生基本體能，提高運動能力。本課程需要循序漸進地完成鍛煉，完成一個課節後才能繼續下一個課節。

一二年級課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#) [七](#) [八](#) [九](#) [十](#)

三四年級課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#) [七](#) [八](#) [九](#) [十](#) [十一](#) [十二](#)

五六年級課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#) [七](#) [八](#) [九](#) [十](#)

### 注意事項：

1. 應在家長/監護人陪同/督導下進行活動。
2. 進行活動前，應確保地面平坦乾爽，安排足夠及安全的活動空間；並保持室內空氣流通。
3. 注意動作要領，與相關安全事項。
4. 運動後要進行舒鬆及伸展等活動，降低肌肉拉傷的風險。
5. 練習迷你拱橋時，提示學生以肩和腳支撐，不要讓頸項受壓。