

新北市中平國中107學年度「補校健康動一動」成果相片

|      |                                                                                      |      |        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 活動名稱 | 第一學期開學典禮                                                                             | 活動地點 | 校史室    |
| 活動時間 | 108 年 02 月 11 日                                                                      | 活動對象 | 補校全體師生 |
| 活動目的 | 要活就要動 活動好健康                                                                          |      |        |
| 成果照片 |    |      |        |
|      |   |      |        |
|      |   |      |        |
|      |  |      |        |

## 收穫滿滿 心得分享

年歲漸長，體力漸衰，再經過春節期間的腸胃大滿貫，個個都可以感受自身重量的增加，正不知該去花錢找罪受的魔鬼訓練營~~健身房甩掉肥滋滋的脂肪，還是無動於衷的豐腴體態~~媲美貴妃醉酒……

感謝補校莊主任貴珍的體貼入微，開學典禮當晚，邀請陳秋妙老師教導深蹲~~訓練肌耐力。一般而言，動物的膝蓋是脆弱的，它會隨著年紀的增長與活動量的多寡，與它的磨損程度成正比。「貼牆、慢蹲、膝蓋不超過腳尖、這是訓練膝蓋旁邊的四塊肌。因為已經磨損的膝蓋是無法恢復之前的健壯，唯有依賴四塊肌來提升與拉高身段……」老師細心的講解，一一的糾正，雖然練習地氣喘噓噓，似乎有些力不從心，但是我們暗自期許「回家後，一定要每天抽空練習！」畢竟，身體是自己的，已經上了年紀，就當照顧好自己，不讓子孫擔憂，便是給子孫最好的禮物！