運動處方　回家作業五

姓名：　　學號：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：運動後可以吃東西？			
想法（對問題的想法）	事實（已知的事實）	學習議題（我想到的問題方向）	行動計畫（我該如何做）

Q2. 請找五人一組(並寫上名子)，上網選擇一套健身(運動)影片，並跟著影片一起『動ㄎ動ㄎ』，寫出其運動效果為何。

如果要推薦影片，你會給它幾顆星星，並寫出推薦的理由 (一代表最不推薦，五顆代表最推薦)。