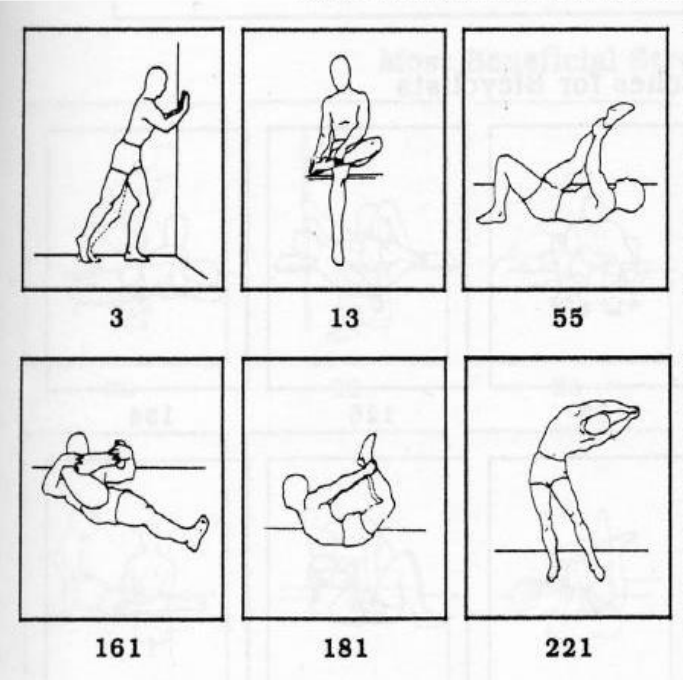
運動處方　回家作業四

姓名：　　學號：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：生病的時候不能運動嗎？			
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. **請依照下列圖片，每個動作各做一次45秒，並且寫出每個動作主要所伸展的肌肉群。請找5個人一組，設計一套伸展組合(5個動作以上)，並在下次上課時呈現。**



(用過的不能用)