

# 1 MINUTE EXERCISE

一分鐘運動計畫

More exercise  
More healthy



## 1 MOTIVATION

人們能夠控制飲食的均衡及份量，卻忽略了運動對健康的重要性! 可能因為工作、家庭等原因，無法有效地安排時間運動。這樣的現象導致許多人在日常生活中缺乏足夠的運動。



## 2 ADVANTAGES

運動有助於減少脂肪堆積，增加肌肉質量，從而促進身體健康。其次，定期運動可以改善睡眠質量，幫助我們更快入睡，睡得更熟。運動還有助於提高心理健康、減輕壓力、焦慮和抑鬱，提升幸福感。此外，運動還可以增強免疫系統，使我們更能抵抗疾病和感染。



## 3 MATHOD

先制定一個合理的運動計畫，可以根據個人的興趣和時間安排，選擇合適的運動方式和時間。簡單來說，就是在一天中安排自己要運動的時間。此外，需要堅持每天運動，不斷挑戰自己，克服懶惰和困難，保持良好的運動習慣和健康狀態。



## 4 IMPLEMENTATION

推薦大家我們一分鐘運動的計畫! 這個計畫的核心理念在於簡單、可行，適應現代人的快節奏生活。通過每天僅需一分鐘的短暫運動，希望改變大眾對運動的認知，提升他們的運動意願。

## 三月份新專體計畫

### 計畫對象

家庭組(至少一大一小)

班級組(老師及學生們)

個人組(自己也能運動喔)

### 獎勵方式(四月統計後發放)

家庭組:

3月完成10-14次，獲得國賓團體電影票一張/人。

3月完成15-17次，獲得手作DIY烘焙坊活動/組。

3月完成18次以上，獲得小巨蛋冰上樂園門票一張/人。

班級組/個人組:

3月份共完成12次，獲得神秘運動小禮物。



運動影片



上傳位置