附件一、「玩轉動，拋出好心情」親子運動套餐說明及影片連結

✧ **「親子運動套餐」**每組動作建議各進行四個八拍(約 30 秒)，完成整套六組動作約 3 分鐘，建議每次至少完整做完本套動作並每日持續練習，能增進核心肌群、敏捷力、柔軟度、協調性、平衡感及臂力，有助於日常生活及運動穩定度的展現。













✧ **「玩轉動，拋出好心情」影片觀看**

1、影片連結 https://youtu.be/oGTpM_GQX7g

2、Youtube 搜尋「玩轉動，拋出好心情」。

3、掃描右方 QR-Code。

「玩轉動，拋出好心情」