

班級: _____

座號: _____

姓名: _____

運動名稱

我的健康運動骰

每週骰出你和家人的
健康運動吧!

運動名稱

運動名稱

運動名稱

運動名稱

運動名稱

世界衛生組織建議提升為「533」，頻率每週五次或每週 150 分鐘以上的運動量；兒童及青少年每天至少 60 分鐘或每週 420 分鐘以上。