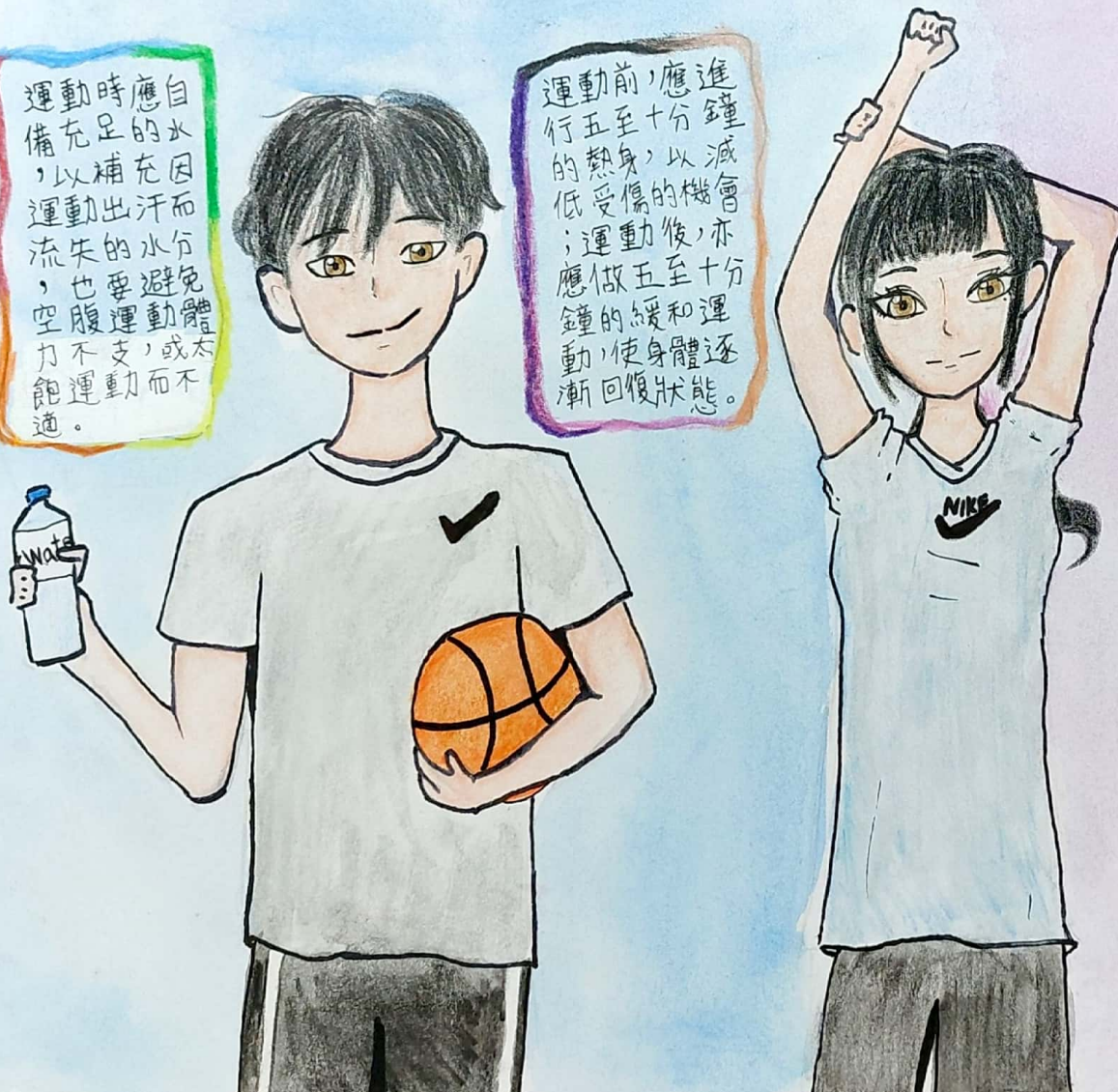


運動安全須知

運動時應自備充足的水，以補充因運動出汗而流失的水分，也要避免體力不支，或太飽運動而不適。

運動前，應進行五至十分鐘的熱身，以減低受傷的機會；運動後，亦應做五至十分鐘的緩和運動，使身體逐漸回復狀態。



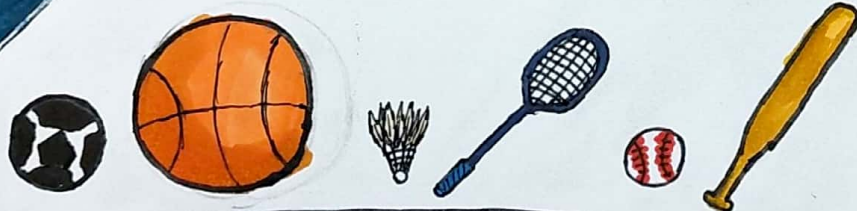
要時常注意天氣的轉變，以免身體著涼或是中暑熱衰竭等，下雨天或颱風天也不適合運動，要小心會受傷喔！

運動安全



適當的運動有益身心健康

過度的運動有害身心健康



運動是健康的源泉

熱愛運動，熱愛生命



特優-802謝采穎

運動安全

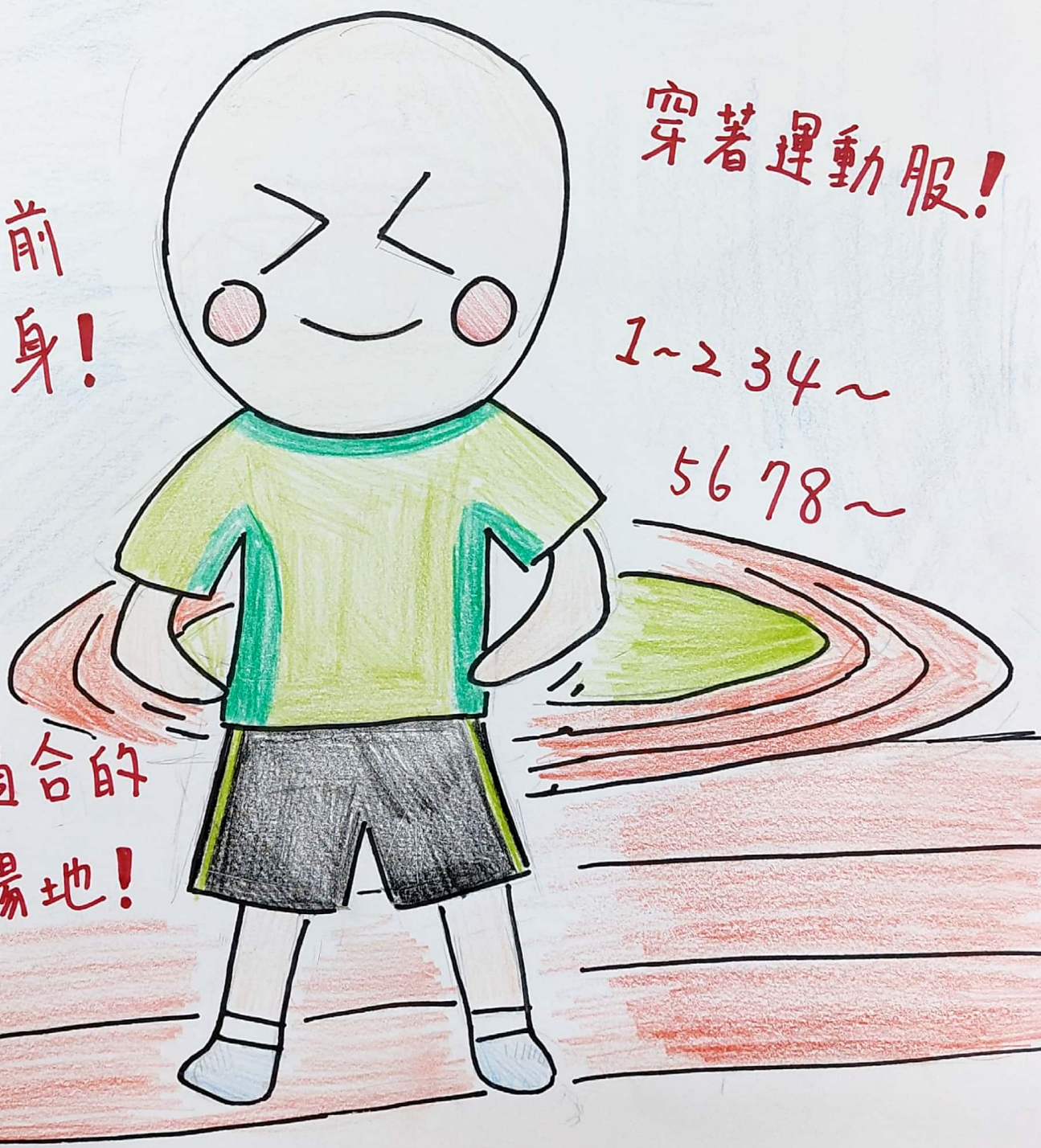
運動前
先熱身!

穿著運動服!

1~2 34~

56 78~

挑選適合的
運動場地!



運動安全

SOS!



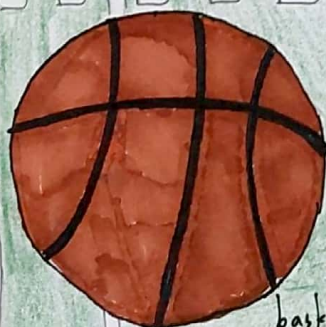
soccer



badminton



baseball



basketball

運動前先暖身!
身體不適別勉強!

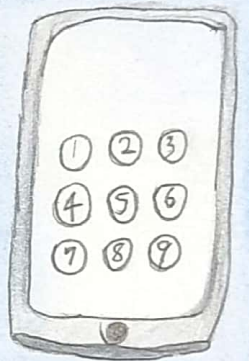
防溺五步驟

叫
大聲呼救



叫
呼叫

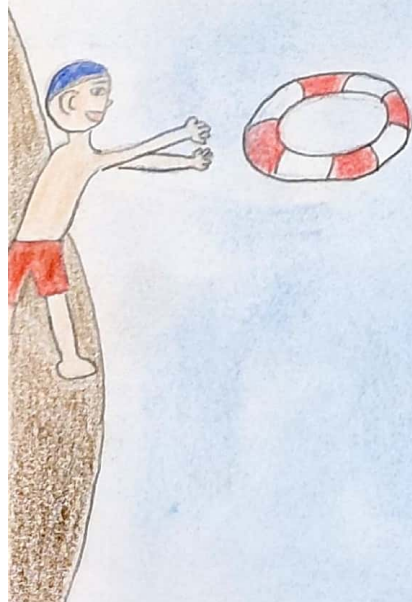
119, 118
110, 112



伸
利用延伸物



拋
拋送漂浮物



划
用浮具過去



運動

運動前

要做操!!!

安

全



佳作-803陳以幸

建



防溺水守则
· 先暖身
再下水

Safe



佳作-806黃瑾婷

建



運動前先暖身

