



教室裡的

小妖怪

十分鐘能拿來做甚麼，

趴著休息？滑手機？

把握十分鐘，跟著我動動動！

短短時間，好好利用

運動醒腦，學習力加倍

為響應教育部體育署所推行的SH150方案，【教室裡的小妖精】透過故事將運動融入課間與日常生活，由專業體適能老師設計簡易體操動作，製定出周間運動計畫表。讓老師、孩子、家長自由運用零碎、片段的時間，參照計畫表活動筋骨、提神醒腦，達到運動專家所提倡的零存整付運動效率。每一天都能動得開心，健康成長。



目川文化