

棒球

1. 培養團隊精神。

姓名：黃家而留言

2. 增強手部肌力。

姓名：葉子紫 黃家而留言

3. 有助提升手眼協調和反應。

姓名：葉子紫 黃家而留言



Gratis Download in hoher Auflösung ohne Wasserzeichen auf: **AGNES AVAGYAN**
Free high resolution file without watermark available at: www.Live-Karikaturen.ch

足球

1. 有助培養團隊精神。
2. 增強腿部肌肉。

姓名：黃家而 留言





"You can't beat me! Not when I'm wearing my salary cap!"

籃球

1. 提升彈跳力，跳得更高。

姓名：莊鈞燁 留言

2. 控制體重和增高

姓名：趙天朗 何芷珊 黃楚詠留言





快步行

1. 增強肺活量。

姓名：伍泳霖 留言

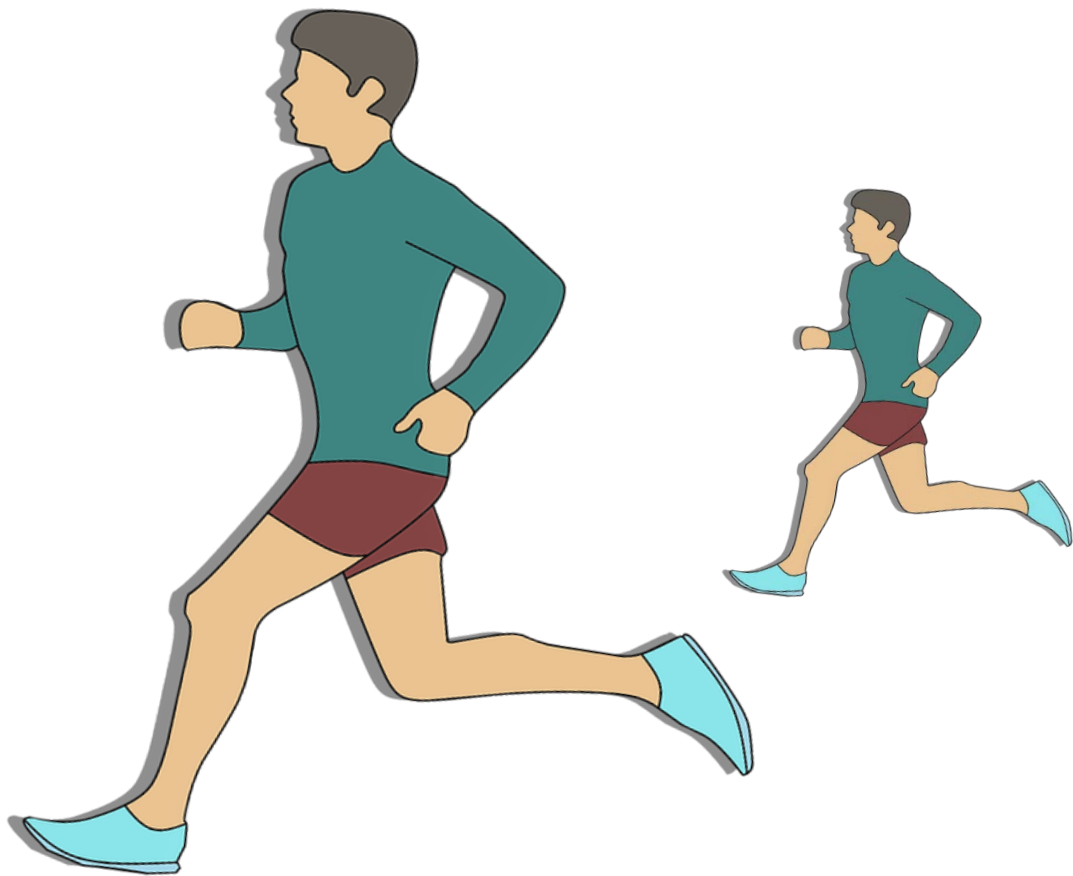
2. 可以減肥，令人健康。

姓名：何芷珊 黃楚詠留言

3. 發展腿部肌肉。

姓名：黃楚詠留言





跑步

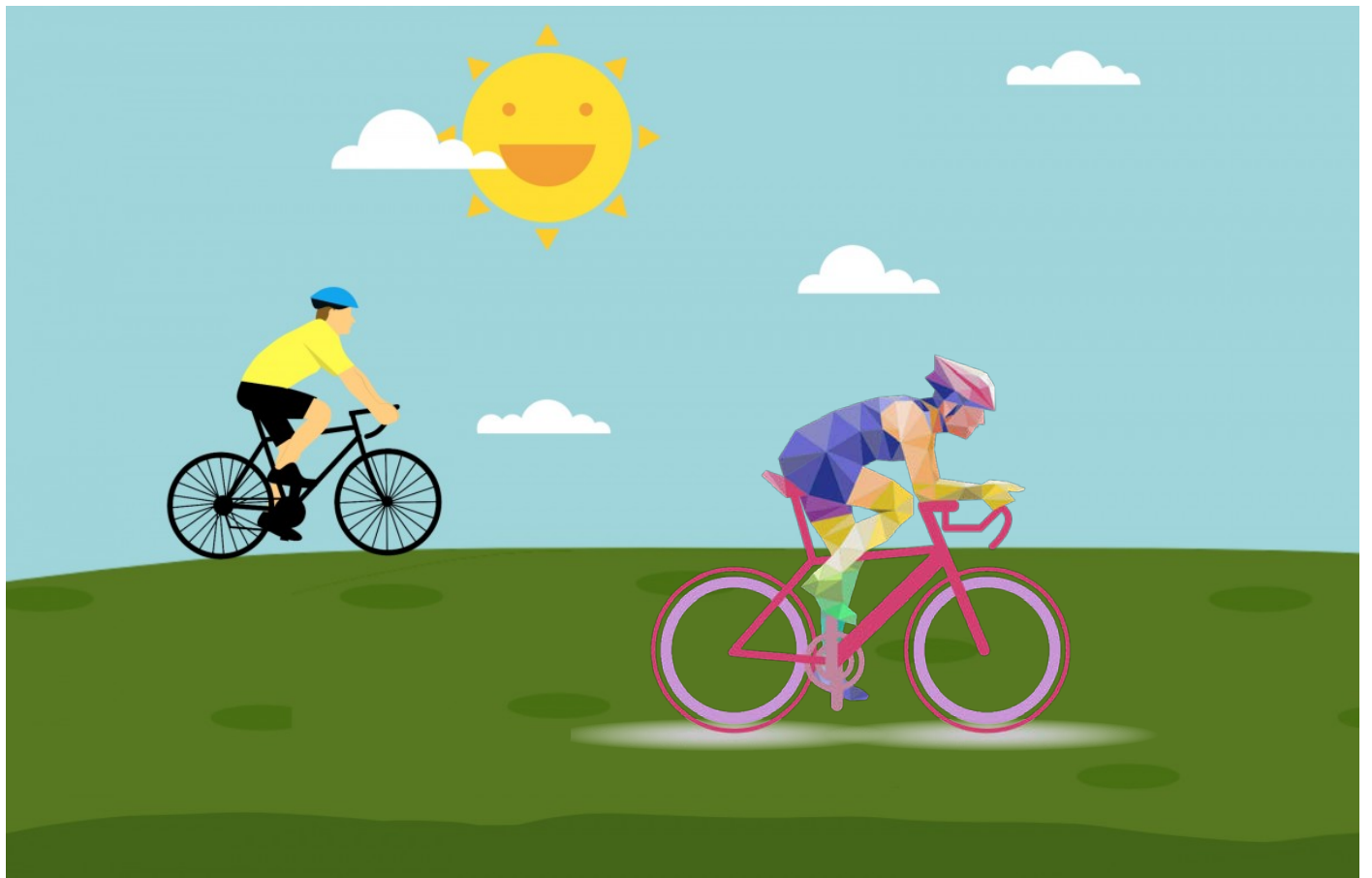
1. 鍛鍊和增強腿部肌肉。

姓名：陳柏霖 黃家而 陳柏霖留言

2. 可以減肥。 姓名：伍泳霖 留言

3. 增強心肺功能。 姓名：袁可欣 留言

4. 可鞏固身體肌肉結實。 姓名：王心妍 留言



單車



1. 增強「腳骨力」和令心情舒暢。

姓名：劉穎彤 李澄晞 李祉君 留言

2. 訓練平衡力。

姓名：李澄晞 劉穎彤 留言



排球

1. 提升彈跳力。

姓名：陳柏霖、李祉君、

袁可欣 留言



游泳



1. 令心情暢快和緩解壓力。 姓名：陳奧宇 留言
2. 強化全身肌肉和手腳協調能力。 姓名：翁雅澄 留言
3. 增強心肺功能、肺活量和對水的適應性。

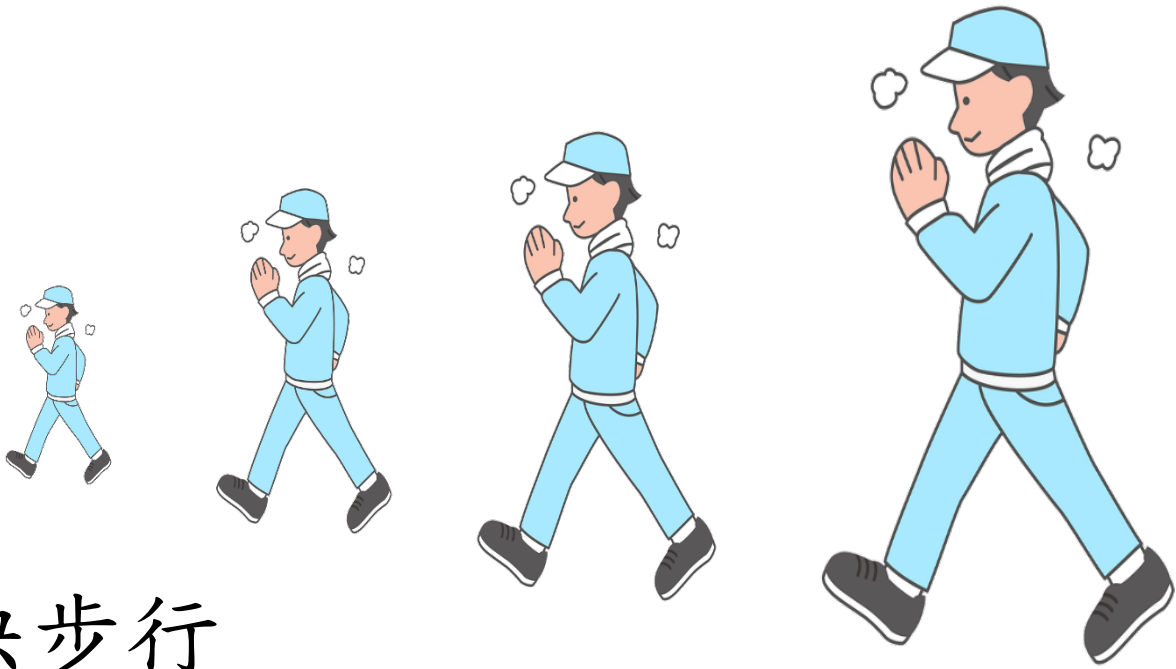
姓名：劉穎彤 李澄晞 留言



羽毛球

1. 提升反應和手部肌力。

姓名：翁雅澄 留言



快步行

首先，可以燃燒身體的卡路里，有助保持健康的體重。其次，可以改善心肺功能和身體的靈活度。再者，快步行能使人體骨骼、肌肉及關節強健。最後，快步行還可以使頭腦靈活。

姓名：王心妍 留言

