

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱

應用MS OFFICE SWAY雲端平台編制時尚運動互動式簡報與故事分享教材

貳、實施課程、授課教師姓名

本「時尚運動」課程為運動與健康促進學系(運健系)選修課程，由專任教授蘇俊賢主任授課。課程主要目的在應用運動科學原理及運動處方原則，針對個人體型(body type)，設計合宜的時尚運動課程，協助個人達到自我滿意的身體體態外觀。其主要學習內容為透過時尚網路平台，搜尋分析其運動健康相關商品，包含運動健康流行課程、服飾、配備等。課程次要學習內容為鍛練健康體能和具備指導運動健康流行課程的基礎能力。近三十年來，健康促進產業在國際間形成新的經濟驅動力，隨著國人對於健康意識的日漸提高，開始注意運動對健康促進的效益，願意利用空閒時間從事運動，編列預算從事運動與健康促進的活動消費，運動與健康促進產業正蓬勃發展成為市場中的明日之星產業。

參、計畫特色

時尚是表達每個人的個人風格，時尚並非只是選擇流行服飾單獨的定義，時尚比較著重於是自我表達的一種方式，是個人的性格和對世界看法的方式傳達。運動是結構化、反覆操作用於調節身體任何部位的體能為目的之身體活動。運動是用來改善健康，保持健身和身體康復的重要方法。時尚運動可以解釋為以運動目的為主軸搭配個人喜好之運動方式、服飾、配備以表達個人的運動風格。商業週刊2015年11月1462期以「全球瘋飆汗商機！超運動時代」為該期封面故事，標榜當運動變成一種流行，紡織、時尚、科技等各行各業都在瘋狂跨界混搭，新科技結合社群擴散力量，打造黃金五年運動大商機。在瘋狂跨界混搭的超運動時代，創新能力將是財富第五波- 健康產業，必須學習與具備的能力。

本計畫創新教材主要特色包含四項，分別為「知識、想法、設計、產品的圖文創意呈現」、「圖文混搭工具」、「整合雲端、互動、分享及行動等概念」、「多人共用」等，內容分述如

下：

一、「知識、想法、設計、產品的圖文創意呈現」

Sway平台具備建立並分享互動式報告、簡報及個人故事等內容。圖片顯示以卡片方式呈現、將卡片拖曳到腳本中即可編輯內容，卡片可主要是由一張一張的卡片所組成的，而卡片又能組成群組。首先可以把 Sway當作一種概念、點子、可用素材的收集箱，第一步就是把各種圖文內容先行收集，放進「Sway」一張一張編輯卡片中。「Sway」的內容卡片可以是標題、文字、照片、影片，也可以是這些的組合，如果想介紹一件事情，例如想要介紹我的運動時尚新書，可以先把相關素材內容放進內容卡片，再開始想怎麼混合重組，呈現主題創意表達(如圖一)。



圖一：知識、想法、設計、產品的圖文創意呈現

二、「圖文混搭工具」

在閱讀者端，Sway平台有動畫、有大照片，有各種層疊的海報效果，可以在各種網頁、平板螢幕中自動變化，透過捲動翻頁，或是看一部圖文並茂的電子書，或是欣賞講者的創意簡報，帶來PPT做不到的許多新的樣貌。「Sway」提供了非常便捷的素材收集方式，善用了雲端的優勢，可以透過搜尋網路、連結OneDrive雲端硬碟，或是連結Facebook相簿等，直接把各種地方的材料，一下子全部一起抓進「Sway」中。把這些素材重新排列順序、加上介紹描述，或是把相關素材組合成一個群組，後續自動排版時，一個群組的內容會自動組合在一起。另外，可以透過「Layout」的功能，特別指定某些圖文內容應該怎麼合，完全發揮圖文混搭，創意呈現的特色(如圖二)。如圖二)。



圖二：圖文混搭工具

三、「整合雲端、互動、分享及行動等概念」

透過Sway這款完全雲端的線上工具，在創作者端，我們可以用很輕鬆快速的方式組合各種素材，把自己的構思以視覺化方式揮灑在一張張畫布上，並且透過自動排版功能迅速組織適合閱讀的動線。在這個雲端、行動的時代，「創作」應該可以有更多不同的方式，「分享」應該可以有更多多姿多彩的可能，不一定只能局限在Word的白紙黑字，或是PPT的一頁頁圖表(如圖三)。



圖三：整合雲端、互動、分享及行動等概念

四、「多人共用」

Sway可讓使用者控制與其他人共用創作內容的使用層級、邀請其他人共同編輯Sway動態簡報功能。文件需要多人共同編輯時，可即時在線上做編修，如果自己的部分完成了或是其他夥伴某部分需要修改，都可以即時修正。Sway雲端儲存、線上編輯、線上溝通，輕鬆透過網路完成協作作業報告(如圖四)。



圖四：多人共用

肆、實施成效及影響

本計畫完成下列要

一、「登錄 Sway 免費雲端平台」

先到微軟為 Sway 建置的網站 sway.com，按下「Create a new Sway」開始，完成帳號註冊。

二、「Sway」編輯功能使用學習

進入 Sway 使用教學功能及觀摩動態簡報範例檔案，依循使用步驟編製教材。

- (一) 建置帳戶及簡報首頁- Sway 是完全雲端作業平台，會自動儲存資料，所以微軟會要求使用者登入，進入簡報首頁。
- (二) 文字排版自由選擇- Sway 用的是「卡片」的方式進行排版，一張卡片可以放入文字、圖片、或影片等單一素材，文字的排版方式也可自由選擇，目前有強調的「頭條」模式，也有共同呈現的「群組」模式。
- (三) 加入媒體素材- 在簡報中可放入圖片或是影片，在

Sway 上稱之為媒體，因為 Sway 是在網頁空間作業，也能直接放入 Facebook 照片、YouTube 影片，在左側欄點選欲加入的素材，拖曳到白色卡片區域即可。

- (四) 一鍵更換簡報風格- 在 PPT 上若要更改簡報風格，需套用新的主題，要求細節的人會一一調整每張投影片的字體大小、顏色，而在 Sway 上，只要按一個「Remix」鍵，就可以讓簡報隨意地更換風格，或是設定「Mood」選擇自己的心情，Sway 就可產出相近的風格。
- (五) 直接雲端分享 Sway 簡報- 正如前面提到的，Sway 只能夠在網頁上製作，不過也造就其在網路上分享的方便性，只要點選 Share 就可以快速分享簡報，對方收到連結後也能夠直接觀看。

三、教材設計、撰寫

本計畫之目標課程「時尚運動」互動式簡報教材編撰共計二部，分別為：〈運動健康流行課程、服飾、配備〉及〈功能性徒手運動循環訓練課程〉。

(一) 運動健康流行課程、服飾、配備

運動健康流行課程、服飾、配備教材之設計，其架構主軸將涵蓋時尚運動產業之背景與趨勢，藉以提升學生對時尚運動產業發展現況及運動健身計畫執行的有效性。本教材模組，將收集「時尚網路平台，搜尋分析其運動健康相關商品」、「世界衛生組織(WHO)的健康促進宣言」、「美國運動醫學會(ACSM)的健康促進趨勢」、「國內政府部門推動健康產業發展計畫」、「十大健康體能關鍵趨勢」等資訊，加以歸納整理，建構教材內容。

(二) 功能性徒手運動循環訓練課程

在設計職場健康促進的趨勢與機會教材時，應考量其具有個別化、特殊性、目的性之特質內涵。徒手訓練(Bodyweight Training)是最方便、最廉價同時也被認為是十分有效率的訓練方式之一。所謂的負重運動(Weight-Bearing Exercise)是指運動的

型態中，有助於增加肌肉與骨骼抵抗地心引力方向，讓肌肉與骨骼能逐漸適應其重量更加強壯，這類的運動像是走路、慢跑、跑步、跑繩、登山、跳舞、爬樓梯、提舉啞鈴等。本教材架構主軸將涵蓋，職場健康促進領域趨勢和熱潮之徒手負重訓練範例，依其功能性，區分為：核心肌群(Abs)、手臂肌群(Arms)、背部肌群(Back)、臀部肌群(Butt)、心肺功能(Cardio)、運動音樂表列(Workout Playlists)、時尚名人運動計畫(Celebrity)等。

學生在課程中，透過 MS OFFICE SWAY 雲端平台編制時尚運動互動式簡報與故事分享教材，增強運動與健康促進學習的概念知識，以多種媒體元件的呈現方式，讓學生看到概念和知識間的連續性與關係，幫助學生組織知識及提高理解，並與現有概念知識作統整，同時亦提高學生創新發想及撰寫運動健康促進企劃套案能力。其具體成效與影響如下：

- (一)透過互動式簡報教材學習，整合多種多媒體元件，提供多種內容互動功能，可以幫助學生瞭解正確的運動與健康促進服務及時尚運動的概念知識及之間的關係，提高學生學習之效率。
- (二)透過互動式簡報教材的創意與編輯，彈性地選擇所需的資訊，學生能擁有獨立思考及組織思考的能力，從而激發其潛能。
- (三)透過 Sway 雲端平台，可支援不同的智慧型行動載具，讓學習跨越時間與空間的障礙，具行動力的學習，快速熟悉時尚運動之背景與趨勢動態。
- (四)透過超連結功能，連結影音資訊，快速正確掌握時尚運動，線上教練之連貫動作教學，協助動作學習。
- (五)清楚了解對自己最有效的學習策略。
- (六)培養解決學習困難的能力。

(七)培養創意整合的能力。

伍、 結論

時尚是表達每個人的個人風格，時尚並非只是選擇流行服飾單獨的定義，時尚比較著重於是自我表達的一種方式，是個人的性格和對世界看法的方式傳達。運動是結構化、反覆操作用於調節身體任何部位的體能為目的之身體活動。運動是用來改善健康，保持健身和身體康復的重要方法。時尚運動可以解釋為以運動目的為主軸搭配個人喜好之運動方式、服飾、配備以表達個人的運動風格。Sway平台具備建立並分享互動式報告、簡報及個人故事等內容。圖片顯示以卡片方式呈現、將卡片拖曳到腳本中即可編輯內容，卡片可主要是由一張一張的卡片所組成的，而卡片又能組成群組。在閱讀者端，Sway平台有動畫、有大照片，有各種層疊的海報效果，可以在各種網頁、平板螢幕中自動變化，透過捲動翻頁，或是看一部圖文並茂的電子書，或是欣賞講者的創意簡報，帶來PPT做不到的許多新的樣貌。透過Sway這款完全雲端的線上工具，在創作者端，我們可以用很輕鬆快速的方式組合各種素材，把自己的構思以視覺化方式揮灑在一張張畫布上，並且透過自動排版功能迅速組織適合閱讀的動線。在這個雲端、行動的時代，「創作」應該可以有更多不同的方式，「分享」應該可以有更多多姿的可能。Sway可讓使用者控制與其他人共用創作內容的使用層級、邀請其他人共同編輯Sway動態簡報功能。文件需要多人共同編輯時，可即時在線上做編修，如果自己的部分完成了或是其他夥伴某部分需要修改，都可以即時修正。Sway雲端儲存、線上編輯、線上溝通，輕鬆透過網路完成協作作業報告。現今與健康相關的熱門產業大抵可分為三大類：複合式健康中心(傳統肌肉鍛練、韻律舞蹈結合美容、餐飲、休閒等多元化功能)、藥膳食補生機飲食(生機飲食、藥膳食補、排毒餐)、生物科技(保健食品、保養品)。近年來，隨著罹患慢性病比率的上升，一般大眾對於身體健康知識也逐漸增加，同時，跟隨著國民所得的提高，花費在健康醫療保健的支出也就日益成長。

陸、 其他補充資料

一、 時尚運動互動式簡報與故事分享MS OFFICE SWAY雲端平台 截圖



預覽

時尚運動互動式簡報與故事分享



預覽

(一)運動健康流行課程、服飾、配備

在北京國家會議中心舉辦的為期4天的ISPO BEIJING 2016第十二屆亞洲運動用品與時尚展，呈現的行業動向是整個運動與時尚產業重要的風向標。ISPO源於德國慕尼黑，是目前世界上體育用品及運動時裝行業最大的綜合博覽會，其展品涵蓋了體育產業的所有重要類別，也是品牌商、零售商、分銷商、設計師、媒體以及運動員共同組成的國際運動界的專業平台。展覽面積4萬平米，覆蓋冬季運動、戶外運動、極限運動、運動時尚和功能性面料等各個領域的最新產品和技術。

way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪

預覽

在北京國家會議中心舉辦的為期4天的ISPO BEIJING 2016第十二屆亞洲運動用品與時尚展，呈現的行業動向是整個運動與時尚產業重要的風向標。ISPO源於德國慕尼黑，是目前世界上體育用品及運動服裝行業最大的綜合博覽會，其展品涵蓋了體育產業的所有重要類別，也是品牌商、零售商、分銷商、設計師、媒體以及運動員共同組成的國際運動界的專業平台。展會面積4萬平米，覆蓋冬季運動、戶外運動、極限運動、運動時尚和功能性面料等各個領域的最新產品和技術。2016年7月ISPO將在上海舉辦夏季運動市場展，將進一步深化「戶外+」的核心理念，強化戶外運動優勢的同時，深耕運動潮流、城市健身、水上運動和運動主題旅行等夏季新品類與戶外運動之間的跨界與融合，致力於深度探索「戶外+」模式將為中國戶外運動產業孕育無窮商機。



way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪

預覽



1. 時尚網路平台

[FITNESS - Have 4 Minutes? Then You Can Do This 30-Day HIIT Challenge!](#)

30-Day HIIT Challenge How-To

You also start each day with a 20 second cardio warm up. Think jumping

way 輸入 卡片 設計 版面配置 混編 播放 作業 (1) 共用 教學課程

FITNESS - Have 4 Minutes? Then You Can Do This 30-Day HIIT Challenge! 預覽

30-Day HIIT Challenge How-To

Your plan: Start each day with a 30-second cardio warm-up. Think: Jumping jacks, high knees, butt kicks, and jumping rope. Then, do each daily exercise for just one minute. Every fifth day, you'll put the moves together for a full-body blast. If you have more time, keep rotating cardio intervals with the exercise of the day, and follow along with one of these fat-blasting workouts.

way 輸入 卡片 設計 版面配置 混編 播放 作業 (1) 共用 教學課程

FITNESS - Fat Burning Workout & 預覽 Videos

Our fat burning workout videos will help you lose weight and tone up — and they're way more fun than logging hour after hour on the elliptical. Find a fat burning workout to start torching calories fast.

[FITNESS - Most Popular](#)

The Surprising Healing Power of Sweat
By Joshua Zeichner, MD

No matter what we try to do about it, summer inevitably leads to sweating. That's how your body maintains core temperature to keep you from overheating. Besides creating sweat, your glands also play an important role in how your skin repairs itself from cuts and scrapes.

way 無人 卡片 統計 版面配置 編輯 播放 作者 (1) 共用 教學課程 ...

預覽

Results showed that only half the sweat glands in older people make wound-healing baby cells, while in younger people *all* the sweat glands produced them. Plus, the new cells produced by older people don't stick together that well, which means that the "Band-Aid" is thin and weak. Skin in older people is often more sun-damaged, making it difficult for cells to get where they need to. It's like climbing a ladder with missing rungs. Some cells may make it to the top, but others may not.

Healthy eccrine glands may cause wetness and you may *really hate* being sweaty. But you need those glands to keep your skin healthy and intact. Proper sun protection is also important so your skin can function well as you age.



way 無人 卡片 統計 版面配置 編輯 播放 作者 (1) 共用 教學課程 ...

預覽



2. 世界衛生組織(WHO)的健康促進宣言

根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，**健康促進**是指促使人們提高改善健康狀態的過程。在美國一般採用狹義的定義，即指幫助人們改變其生活習慣以達到理想健康狀態的一門科學與藝術。

way 輸入 卡片 設計 版面配置 選取 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

3. 美國運動醫學會(AACSM)的健康促進趨勢

WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2016

1. Wearable technology.
2. Body weight training.
3. High-intensity interval training.
4. Strength training.
5. Educated, certified, and experienced fitness professionals.
6. Personal training.
7. Functional fitness.
8. Fitness programs for older adults.
9. Exercise and weight loss.

way 輸入 卡片 設計 版面配置 選取 播放 作者 (1) 共用 教學課程

17. Smart Phone Exercise Apps 預覽

18. Circuit training.
19. Core training.
20. Outcome measurements.





way 無人 卡片 設計 版面配置 混排! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程

使人們能夠強化其管理並增進自身健康。這是一種新的飲食、運動與生活模式，經濟部工業局103年度推動健康產業發展計畫，首先由消費者需求與產業發展潛力，歸納出「健康管理」、「健康安全營養」、「運動健身」、「心靈健康」等四大方向，就市場現況顯示2013年健康產業整體產值約1,044億元，其中健康服務約佔22%，設備產值約佔78%，經濟部工業局將大力推廣輔導「健康產業」，讓製藥健康產業產值持續成長，到2020年整體產值達2,467億元。2011-2020年複合成長率達約12.3%，調查結果顯示，美國每年在健康領域的花費已占其年GDP的15%，加拿大、日本約占10%，而擁有13億人口、處於健康與財富交叉點的中國，目前只占5%-6%，其龐大的健康市場空間將難以預期。

健康 ← 健康全管理 → 疾病

健康 ← 生活方式管理 → 亞健康 → 高危險 → 出現臨床症狀 → 疾病 → 疾病管理 → 亞健康 → 健康

開始運動是靠動力，
Motivation is what gets you started,
持續運動是靠習慣

你是一個心靈健康的男子漢嗎?
心靈健康

way 無人 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

5. 十大健康體能關鍵趨勢

身體活動健康體能十大趨勢是什麼? 數位化運動服、恢復為中心課程、快速(高強度)運動訓練、補償作為交叉訓練、矯正運動對疼痛管理和姿勢問題、增進脂力的運動訓練設計、營養站上中間舞台、小團體運動訓練課程、穿戴式健身器材、全人健康治療等。

way 無人 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

運動訓練設計、營養站上中間舞台、小團體運動訓練課程、穿戴式健身器材、全人健康治療等。

(1) 數位化運動服- 線上虛擬體能訓練已經有增多的趨勢，但今年，看好更多的大型體育場館(健身俱樂部)開張網上平台。隨著越來越多的精品健身房和專業運動健康教室開張並出在網絡，提供消費者在選擇在什麼時候進行健身鍛煉的選擇方式，會看到更多主要的體育場館(健身俱樂部)仿效。

(2) 恢復為中心課程- 健身專業人士早就知道，在運動鍛煉後，在恢復階段，讓身體真正獲得更多的訓練適應結果。在2016年，你會看到更多針對恢復體能以獲得最佳鍛煉效果的訊息和產品(泡棉滾筒，冰浴，按摩，熱敷，以及其他策略來加

way 插入 卡片 設計 版面配置 溫格! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程

(2) **恢復為中心課程**- 健身專業人士早就知道，在運動鍛煉後，在恢復階段，讓身體真正獲得更多的訓練適應結果。在2016年，你會看到更多針對恢復體能以獲得最佳鍛煉效果的訊息和產品（泡糖滾筒，沐浴，按摩，熱敷，以及其他策略來加快和優化恢復和細胞組織重建）。



(3) **快速(高強度)運動鍛煉**- 鑑於我們日益繁忙的人群的慾望（和請求），以「培養更聰明，而不是更長時間的運動鍛煉」，在2016年希望看到更多的快速運動鍛煉風格（30分鐘以內）。

way 插入 卡片 設計 版面配置 溫格! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程

(3) **快速(高強度)運動鍛煉**- 鑑於我們日益繁忙的人群的慾望（和請求），以「培養更聰明，而不是更長時間的運動鍛煉」，在2016年希望看到更多的快速運動鍛煉風格（30分鐘以內）。



(4) **瑜伽作為交叉訓練**- 大部分人群沒有經歷過像CrossFit提供的高強度間歇訓練(HIT)及循環訓練課程，他們對身體穩定性和機動性的需求，瑜伽課程可以提供雙重功能性。



way 插入 卡片 設計 取用佈置 溫聲! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程

(4) 瑜伽作為交叉訓練- 大部分人群沒有經歷過像CrossFit提供的高強度間歇訓練(HIIT)及循環訓練課程, 他們對身體穩定性和機動性的需求, 瑜伽課程可以提供雙面性功能。



(5) 矯正運動對疼痛管理和姿勢問題- 當大多數人和私人教練的第一次見面時, 他們的目标之一, 通常是「感覺更好」; 另外, 通常包括減少慢性疼痛, 可能會是一直困擾著該客戶多年的問題(如腰痛, 關節炎, 頸部或肩部的問題)。

way 插入 卡片 設計 取用佈置 溫聲! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程

(5) 矯正運動對疼痛管理和姿勢問題- 當大多數人和私人教練的第一次見面時, 他們的目标之一, 通常是「感覺更好」; 另外, 通常包括減少慢性疼痛, 可能會是一直困擾著該客戶多年的問題(如腰痛, 關節炎, 頸部或肩部的問題)。



(6) 增進腦力的運動訓練設計- 2013年的一個趨勢, 即運動訓練結合認知能力提升的挑戰和具體的運動模式, 今年以改善腦功能的運動課程會繼續擴大, 「人們熱衷於創造腦的壽命如同身體壽命般」。

way 插入 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

Travis Steffen MA, CSCS 預覽
Founder of WorkoutBlox

(6) 增進腦力的運動訓練設計- 2013年的一個趨勢，即運動訓練結合認知能力提升的挑戰和具體的運動模式，今年以改善腦功能的運動課程繼續擴大。「人們熱衷於創造腦的壽命如同身體壽命般」。



(7) 營養站上中間舞台- 人們比以往任何時候都更加認識到他們吃的東西的重要，甚至認為比投入健身的時間還重要。「所以這是一個很好的機會，在2016年你會看到更多的以營養為基礎的產品，如食品 and 飲食指導教練」。



way 插入 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

(7) 營養站上中間舞台- 人們比以往任何時候都更加認識到他們吃的東西的重要，甚至認為比投入健身的時間還重要。「所以這是一個很好的機會，在2016年你會看到更多的以營養為基礎的產品，如食品 and 飲食指導教練」。



(8) 小團體運動訓練課程- 從精英健身室到大型健身連鎖店，小組培訓今年將繼續蓬勃發展，這種類型的培訓提高溫馨感，營造團體歸屬的感覺，並顯著增加有趣的因素，特別是一個懂得團體動力的教練。



(8) 小團體運動訓練課程- 從精品健身房到大型健身連鎖店, 小組培訓今年將繼續蓬勃發展。這種類型的培訓提高溫馨感, 營造團體歸屬的感覺, 並顯著增加有趣的因素, 特別是一個懂得團體動力的教練。



(9) 穿戴式健身器材- 可穿戴式健身器材不再是一個健康和健身迷。它們被佩帶是因為想要多動一點, 感覺更好一點, 在未來幾個月內, 期待看到技術和連接更加進步的可穿戴式健身器材繼續發展。



(10) 全人健康指導- 這種以全線能為焦點的行業已經看到了營業穩定增長多年, 但專家們預測, 在今年從傳統只訓練身體體能, 將有一個更大轉向全方位健康促進的教練指導。Wellcoaches是專家所推動的變革 (包括生理和心理), 隨著時間的推移的過程中, 他們與客戶合作, 實現超過他們所想像的可能性。



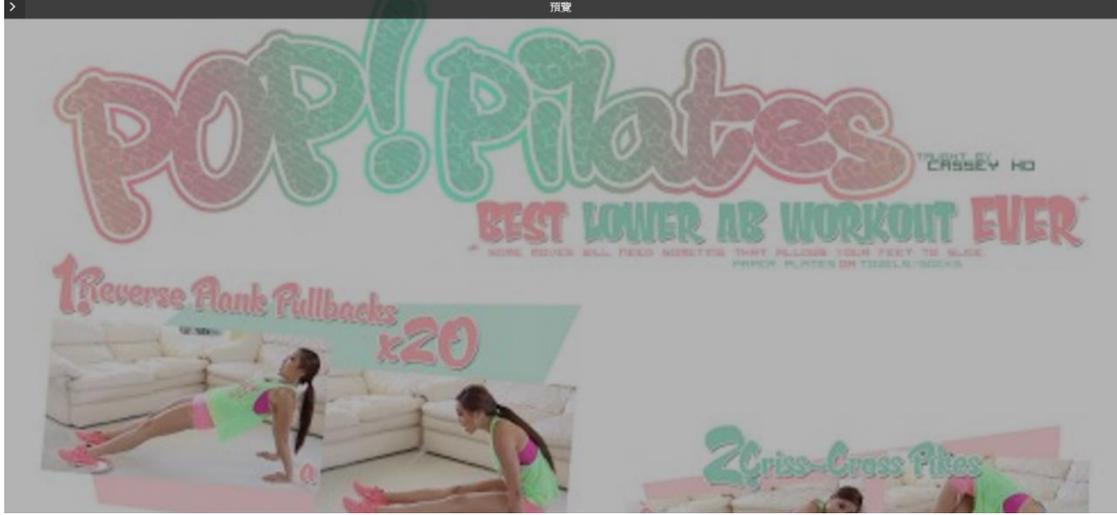
way 插入 卡片 設計 版面配置 選擇! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程 ...



(二) 功能性徒手運動循環訓練課程

在設計能增進健康的趨勢與機會教材時，應考量其具有個別化、特殊性、目的性之特質內涵，徒手訓練(Bodyweight Training)是更方便、最廉價同時也被認為是十分有效率的訓練方式之一，所謂的負重運動(Weight-Bearing Exercise)是指

way 插入 卡片 設計 版面配置 選擇! 預覽 播放 作者 (1) 共用 教學課程 ...



POP! Pilates

TRENT BY CASSEY HO

BEST LOWER AB WORKOUT EVER

NO MORE LOWER BELL, FIXED KNEEPIES THAT ALLOW YOUR FEET TO SLIDE
WHICH PLATES ON TREADS, MIRRORS

1 Reverse Plank Pullbacks x20

2 Criss-Cross Pilates

way 加入 卡片 設計 版面配置 選擇! 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽



Get a flat belly fast with our huge collection of our abs workouts and abs exercises. Start with the Strong Sexy Abs workout video (a reader favorite!), or target your abs with one of our killer abs exercises. No time? No worries -- we've got plenty of express abs workouts too



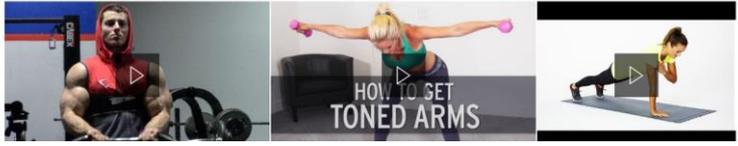
way 加入 卡片 設計 版面配置 選擇! 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽



2. 手臂肌群 (Arms)

Get the sculpted arms and shoulders you've always wanted with these arm exercises and shoulder workouts. Start with the Get Tank-Top Toned arm workout video, or target your shoulders with the ABCs of Sexy Shoulders exercises. Start today and you'll be wearing sleeveless tops with pride in no time.



way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪! 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

3. 背部肌群(Back)

You know that backless dress you've shoved to the back of your closet? These back workouts and back exercises will help you get the sexy, beautiful back you want in no time.



way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪! 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

4. 臀部肌群(Butt)

It's time to reshape your rear. We've compiled our best butt workouts and exercises to help you lift, shrink and tone your butt.



way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪

預覽

在北京國家會議中心舉辦的為期4天的ISPO BEIJING 2016第十二屆亞洲運動用品與時尚展，呈現的行業動向是整個運動與時尚產業重要的風向標。ISPO源於德國慕尼黑，是目前世界上體育用品及運動服裝行業最大的綜合博覽會，其展品涵蓋了體育產業的所有重要類別，也是品牌商、零售商、分銷商、設計師、媒體以及運動員共同組成的國際運動界的專業平台。展會面積4萬平米，覆蓋冬季運動、戶外運動、極限運動、運動時尚和功能性面料等各個領域的最新產品和技術。2016年7月ISPO將在上海舉辦夏季運動市場展，將進一步深化「戶外+」的核心理念，強化戶外運動優勢的同時，深耕運動潮流、城市健身、水上運動和運動主題旅行等夏季新品類與戶外運動之間的跨界與融合，致力於深度探索「戶外+」模式將為中國戶外運動產業孕育無窮商機。



way 無人 卡片 設計 版面配置 混剪

預覽



1. 時尚網路平台

[FITNESS - Have 4 Minutes? Then You Can Do This 30-Day HIIT Challenge!](#)

[30-Day HIIT Challenge How-To](#)

You also get each day with a 30 second cardio warm up. Think jumping

way 無人 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

PLYOMETRIC CARDIO CIRCUIT

5. 心肺功能 (Cardio)

Here, one-stop shopping for all things cardio, including creative plans to mix it up on and off the treadmill, and challenging plans to burn more fat fast.

fitness BLENDER.COM



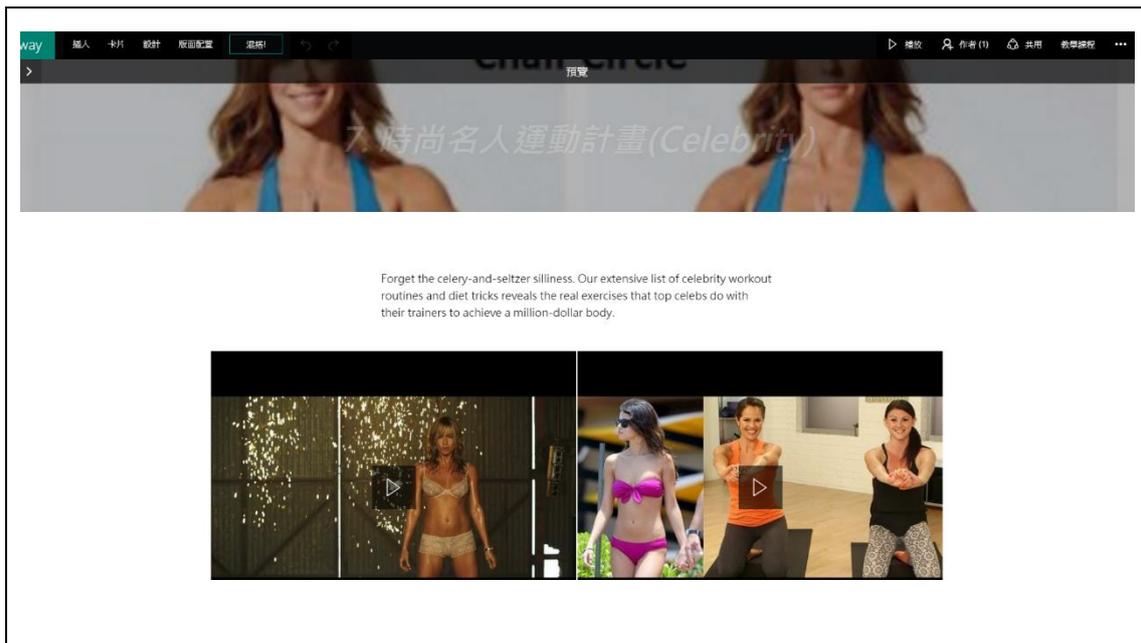

way 無人 卡片 設計 版面配置 選擇 播放 作者 (1) 共用 教學課程

預覽

6. 運動音樂系列 (Workout Playlists)

Tired of doing the same iPhone shuffle every time you hit the gym? Plug into one of FITNESS's exclusive music playlists, featuring favorites from celebrities, personal trainers, and editors. These songs will keep you pumped from warm up to cool down.



二、 MS OFFICE SWAY雲端平台編制時尚運動互動式簡報與故事 分享教材連結網址

<https://sway.com/WhomyLwyWaW32JbC>