

23816	Keep Fit 之道
單元	單元主題
單元一	何謂Keep Fit?
單元二	你夠Fit嗎?
單元三	Keep Fit減肥的錯誤觀念及事實
單元四	Keep Fit減肥的正確方法
單元五	Keep Fit營養學
單元六	Keep Fit好開始
單元七	運動安全
單元八	增加柔軟度 —— 伸展運動
單元九	增強心肺功能 —— 有氧運動
單元十	增加活力及線條美 —— 阻力訓練
單元十一	小啞鈴及橡筋帶運動
單元十二	Keep Fit運動好介紹
單元十三	Keep Fit計劃與實踐
	作業