|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5/20**（四）**課程** | **5/25**（二）**課程** | **5/27**（四）**課程** |
| 一.  做暖身操 | 1.健康操YouTube  2.伸展操(自行喊口令) | 1.健康操YouTube  2.伸展操(自行喊口令) | 1.健康操YouTube  2.伸展操(自行喊口令) |
| 二 .  看教學影片 | 跳繩(一)相關影片  (請進學習吧觀看) | 跳繩(二)相關影片  (請進學習吧觀看) | 我是小拳王、武林高手、兒童瑜珈  (請進學習吧觀看) |
| 三.  指派任務 | \*請自行練習跳繩100下(可分次累計)  或跳繩20分鐘。  \*可邀請家人一起來運動唷! | \*請自行練習跑跳跳繩、各種花式跳繩20分鐘。  \*可邀請家人一起來運動唷! | \*請跟著三段影片做運動,每段練習二次。  \*可邀請家人一起來運動唷! |
| 四.  結束 | 收拾跳繩、洗手、擦汗、喝水 | 收拾跳繩、洗手、擦汗、喝水 | 洗手、擦汗、喝水 |
| 五評量方式 | 請家長協助檢核任務後在聯絡簿上註明「完成體育課任務」並簽名。 | 請家長協助檢核任務後在聯絡簿上註明「完成體育課任務」並簽名。 | 請家長協助檢核任務後在聯絡簿上註明「完成體育課任務」並簽名。 |

**二年1、7、8班體育課課程**