

二年 1、7、8 班體育課課程

(請進「學習吧」進行課程)

	6/15 (二) 課程	6/17 (四) 課程	6/22 (二) 課程	6/24 (四) 課程
一. 做暖身操	1. 健康操 2. 喝水擦汗休息	1. 健康操 2. 喝水擦汗休息	1. 健康操 2. 喝水擦汗休息	1. 健康操 2. 喝水擦汗休息
二. 看影片或 課本內容	1. 影片:毛巾操 2. 配合課本 P140-144	1.影片:家事小幫手 2.影片:微笑家事舞	1. 影片: follow me 2. 影片:Tabata(一)	1.影片:紙球製作 2.影片:紙球健身操 3.影片:紙球小遊戲
三. 指派任務	1. 請跟著影片內容動一動 2. 請跟著課本 P140-144 動作玩一玩 *可邀請家人一起來運動唷!	1.請專心觀看影片 1 2.請跟著影片 2 內容跳二遍 3.請確實幫忙做家事(至少完成一件家事)	1.請跟著影片 1 唱跳二遍 2.請跟著影片 2 做一遍 *可邀請家人一起來唱跳或運動唷!	1. 請跟著影片 1 內容製作紙球 2. 請跟著影片 2 內容跳一遍 3. 請跟著影片 3 內容玩一玩 *可邀請家人一起玩一玩唷!
四. 結束	收拾器材、洗手、擦汗、喝水	洗手、擦汗、喝水	洗手、擦汗、喝水	收拾器材、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。	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

(請進「學習吧」進行課程)

	6/29 (二) 課程	7/1 (四) 課程
一. 做暖身操	1.健康操 2.喝水擦汗休息	3. 健康操 4. 喝水擦汗休息
二. 看影片或課本內容	1.影片：水域安全動畫 2.影片：陸上游泳 3.影片：Tabata(二)	1. 影片：青春有你 yes.ok 2. 影片：海草舞
三. 指派任務	1. 請專心觀看影片 1 2. 請跟著影片 2.3 內容 做運動 (影片 3 請在軟墊或瑜珈墊上做唷) *可邀請家人一起來運動唷！	1. 請跟著影片 1.2 內容跳二遍 *可邀請家人一起來運動唷！
四. 結束	收拾器材、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。

***體育課程可非同步線上進行，但請務必找時間完成任務唷!**

***請藉由體育課程讓寶貝們動一動、玩一玩吧!**

***若有寶貝在家運動的照片或影片想分享,就煩請導師轉傳給我
唷,感恩!**

***之前的體育課程有部分同學尚未進入「學習吧」完成任務，
請家長撥空協助督促完成，感恩!**

體育課 淑華老師