

202 班、203 班和 205 班的同學們，大家加油！

健康最重要！所以，防疫停課期間也要多運動，才能增加免疫力哦！

接下來的體育課，要練習花式跳繩。每位同學可以根據自己的學習狀況，來增加或減少學習的內容。

前四堂課(5/20-6/1)，基礎跳繩已經很熟練了吧(不熟練的，再繼續把基礎練習好)！

6/3-6/11 體育課：(先觀看示範影片再練習)

	練習項目	時間	備註
第一節課	暖身	5 分鐘	1. 每種花式練習時間可隨自己調整。(只要每節達到 40 分鐘即可) 2. 練習的項目可隨自己的熟練度調整。(不熟練，練習項目少一點；很熟練，練習項目多一點。)
	前左右滑雪跳	8 分鐘	
	後左右滑雪跳	9 分鐘	
	前單車步	9 分鐘	
	後單車步	9 分鐘	
第二節課	暖身	5 分鐘	
	前左右開合跳 1	8 分鐘	
	後左右開合跳 2	9 分鐘	
	前左右開合跳 1	9 分鐘	
	前左右開合跳 2	9 分鐘	

第三節課	暖身	5 分鐘	3. 要多喝水
	全轉跳	15 分 鐘	
	前轉後、後轉前	20 分 鐘	
第四節課	暖身	5 分鐘	
	前交叉跳	15 分 鐘	
	前交開跳	20 分 鐘	