

# 線上體育課

在家也要動起來

回到學校後會有驗收活動唷

# 每次課程分別為

1. 伸展操 (5分鐘)
2. 核心肌群訓練 (10分鐘，包含休息時間)
3. 緩和伸展 (5分鐘)
4. 主活動 (20分鐘)

P. S若忘記動作的同學，標題下方都會有示範影片的連結

# 第一週第一堂

在家還是要動起來吧

# 伸展操 (5分鐘)

- **8個動態暖身動作**
- <https://youtu.be/ANMxEqLd518>

# 核心肌群訓練

(10分鐘，包

含休息時間)

- 開合跳50下

<https://www.youtube.com/watch?v=fb0ZScQmt88>

- 抬腿跑50秒

<https://www.youtube.com/watch?v=3UCIM8CjpHo>

- 棒式訓練15秒3次，每次休息20秒

<https://www.youtube.com/watch?v=P4i47Mf595o>

- 交替收腿15秒3次，每次休息20秒

<https://www.youtube.com/watch?v=kxD5ezwXbko>

結束後休息兩分鐘

## 緩和伸展 (5分鐘)

- 伸展髂脛束?為什麼呢
- <https://youtu.be/yNBznxO3Lmk>
- 髂脛束是位在大腿外側的一層筋膜，從大腿一路向下延伸到小腿上端。**過去也稱為跑者膝**，常在慢跑的族群中發現。除慢跑外、自行車、越野賽跑、健走、田徑運動、需要跳躍的球類（常見排球、籃球等）中。
- 髂脛束症候群的主要症狀是膝蓋外側疼痛與腫脹，尤其是將膝蓋彎曲45度時，膝蓋外側的疼痛感會特別明顯。
- 放鬆髂脛束：使用滾筒，或是按摩球。在大腿外側較緊較痛的地方停留10~30秒，適當放鬆髂脛束。不宜過度按壓，或使用滾筒過久。每次以10~15分鐘較佳，過度施壓反而會造成發炎。

## 主活動 (20分鐘)

- 3 v s 3 規則介紹  
<https://www.youtube.com/watch?v=OgOD4EQCUh4&t=2s>
- [http://www.basketball.org.hk/images/referee/3x3%20Rules/FIBA-3x3-Basketball-Rules-Full-2019\(TC\).pdf](http://www.basketball.org.hk/images/referee/3x3%20Rules/FIBA-3x3-Basketball-Rules-Full-2019(TC).pdf)
- 學習單填寫 ↓
- <https://forms.gle/3xYjjPsNrpWXDvAG8>