

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

第二週第一堂

在家不要只顧著吹冷氣唷

伸展操 (5分鐘)

- **8個動態暖身動作**
- <https://youtu.be/ANMxEqLd518>
- 結束後休息兩分鐘

核心肌群訓練

(10分鐘，包

含休息時間)

- t a b a t a 有氧訓練 (4分鐘，可放慢至0.75倍)
- <https://www.youtube.com/watch?v=yNByJVJT9os>

結束後休息3分鐘，補充水分

緩和伸展 (5分鐘)

- 下肢5個動作(大腿前側、後側、臀部、大腿後側)
- <https://www.youtube.com/watch?v=h-612RUepYQ>
- 髖屈肌伸展
- 臀大肌伸展
- 大腿內側伸展
- 梨狀肌伸展
- 腿後肌群伸展

主活動 (20分鐘)

- 影片賞析
- 籃球常見錯誤指導
- <https://www.youtube.com/watch?v=IX-bBoR7tpc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=28nC23FLZPO>
- 籃球 3 對 3 比賽觀賞

參考資料

- <https://www.youtube.com/watch?v=RxukXxiNQPE>
- 學習單撰寫
<https://forms.gle/v1QT1mBervAJTDps5>