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

第二週第二堂

期待大家平安健康回來上課唷

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)

- ｔａｂａｔａ有氧訓練（４分鐘）
- https://youtu.be/s8CXanhTzxo

結束後休息3分鐘，補充水分

緩和伸展(5分鐘)

- 上肢3個動作(三角肌伸展、三頭肌伸展、胸肌伸展)
- https://www.youtube.com/watch?v=h-6I2RUepYQ
- 三角肌伸展
- 三頭肌伸展
- 胸肌伸展

主活動(20分鐘)

- 影片賞析10分鐘
- 影片賞析學習單撰寫
- https://forms.gle/RD8QZ7mv48GC8DfJ6
- 查找你所不知的運動員故事（兩位）
- 參考資料
- https://www.youtube.com/watch?v=DX61bmxAySc
- https://www.youtube.com/watch?v=tspoRmeYHpk