

鈺 𠄎 婕 リ一セ 老 カ一 師 尸 的 カ一
線 ト一 上 尸尤 體 去一 育 𠄎 課 ㄅ
一 一 年 ㄅ 級 リ一

在 ア所 家 リ一 也 一セ 要 一 動 カ一 起 一 來 カ一

回 ㄅ 到 カ一 學 ト一 校 ト一 後 ㄅ 會 ㄅ 驗 一 收 ㄅ 跳 去一 跳 去一 繩 ㄅ 唷 一

每次課程
皆會進行

1. 伸展操 (5分鐘)

2. 動態暖身 (10分鐘，包含休息時間)

3. 主活動 (20分鐘) 包含作業製作

4. 緩和運動 (5分鐘)

第_{ㄉㄧˋ}一_一週_{ㄓㄡˊ}第_{ㄉㄧˋ}一_一堂_{ㄊㄨㄥˊ}

在_{ㄗㄞˋ}家_{ㄐㄧㄚˊ}還_{ㄩㄢˊ}是_{ㄕㄞˋ}要_{ㄩㄠˋ}動_{ㄉㄨㄥˋ}起_{ㄑǐ}來_{ㄌㄞˊ}唷_{ㄧㄠ}

伸展操
(5分鐘)

- 進行平日上課暖身操熱身，若忘記的，同學可以參考下方連續結影片，
- 每個動作做四個八拍
- 完成後記得補充水分唷
- <https://www.youtube.com/watch?v=SoWPxCTHbaA>

動態暖身
(5分鐘，
包含休息
時間)

- 配合音樂完成動態的暖身運動，
可以多練習，至少要到兩次。
- <https://www.youtube.com/watch?v=dge7Wd-VaMg&list=PLY9wOg12OBjR4RCFuHNboKYhcaTytB2IX>

基_リ本_ク跳_タ躍_セ

練_カ習_ト

(15分_ニ鐘_メ)

- 練_カ習_ト基_リ本_ク跳_タ躍_セ動_ク作_サ，雙_フ腳_タ；單_カ腳_タ；
開_カ合_セ跳_タ，練_カ習_ト連_カ續_シ跳_タ十_ジ次_チ後_ハ休_ト息_セ，
要_イ進_リ行_ク三_{サン}組_グ練_カ習_ト唷_エ（15分_ニ鐘_メ）

- 下_タ方_ハ網_ワ址_シ有_ア示_シ範_ハ動_ク作_サ

<https://www.youtube.com/watch?v=kf3k4zrBkG4>



跳躍模仿秀 作業製作 (5分鐘)

- 練習兔子跳；袋鼠跳；飛魚跳；馬力歐跳；青蛙跳
- 每個不同動物的模仿動作各練習8-10次
- 並請家人協助拍出兩個動作之影像，當然可以請孩子發揮想像力模仿不同的動物唷



緩和運動
伸展操
(5分鐘)

- 透過下方連接影片進行緩和伸展操，完成後記得補充水分唷
- <https://www.youtube.com/watch?v=kiYKA7CGFGk>