

鈺 𠄎 婕 リ一セ 老 カ一 師 尸 的 カ一
線 丁一 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 丁一 校 丁一 後 ㄅ 會 ㄅ 驗 一 收 ㄅ 跳 去一 跳 去一 繩 ㄅ 唷 一セ

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)

第一週 第二堂

除了運動之外，還要注意飲食。

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
(10 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 , 希 望 今 天 可 以 更 加 熟 悉
動 作 唷
- <https://www.youtube.com/watch?v=dge7Wd-VaMg&list=PLY9wOg12OBjR4RCFuHNboKYhcaTytB2IX>

跳繩伸展操 (5分鐘)

8個動作的伸展操，請每個動作練習做5-8次，並請家人協助拍3個動作之照片，動作如補充資料之圖片

YouTube



前拉腿



手上舉後抬腿



跳繩伸展操 (5分鐘)

8個動作的伸展操，請每個動作練習做5-8次，並請家人協助拍3個動作之照片，動作如補充資料之圖片

跳繩好朋友 YouTube

利用跳繩做體操，
身體靈活不受傷。

▶ 手腳關節
繞環



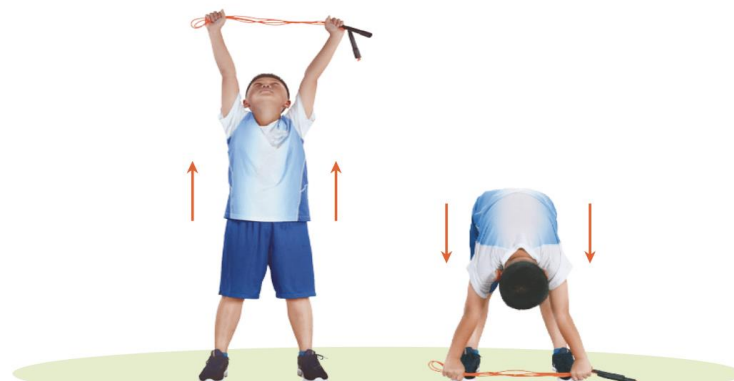
▲ 左右側彎



▲ 大腿伸展



▲ 前側大腿伸展



▲ 前後彎

跳 繩 連 續

動 作 練 習

(15 分 鐘)

- [illegible]

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|------|---|-----|---|------|---|-----|---|----|---|-----|---|------|---|------|---|-----|---|--|---|------|---|------|
| 若 | ㄖㄨㄛˋ | 家 | ㄐㄧㄚ | 中 | ㄓㄨㄥ | 尚 | ㄕㄨㄥˋ | 未 | ㄨㄟˋ | 有 | ㄩˋ | 跳 | ㄊㄧㄠ | 繩 | ㄕㄨㄟˊ | 器 | ㄎㄨㄟˋ | 材 | ㄘㄞˊ | , | | 請 | ㄕㄨㄟˋ | 練 | ㄌㄧㄢˊ |
| 習 | ㄒㄧˊ | 上 | ㄕㄨㄥˋ | 一 | ㄧ | 個 | ㄕㄜˊ | 單 | ㄉㄨㄢ | 元 | ㄩㄢ | 之 | ㄓ | 雙 | ㄕㄨㄟˊ | 腳 | ㄐㄧㄠ | 跳 | ㄊㄧㄠ | , | | 單 | ㄉㄨㄢ | 腳 | ㄐㄧㄠ |

- [illegible]

跳繩連續
動作練習
(15分鐘)

- 此影片為跳繩分解示範影片，
請小朋友注意一周圍是否安全。



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
- <https://www.youtube.com/watch?v=kiYKA7CGFGk>