鈺ㄩˋ婕ㄐㄧㄝˊ老ㄌㄠˇ師ㄕ的ㄉㄜ˙

線ㄒㄧㄢˋ上ㄕㄤˋ體ㄊㄧˇ育ㄩˋ課ㄎㄜˋ

一ㄧ年ㄋㄧㄢˊ級ㄐㄧˊ

在ㄗㄞˋ家ㄐㄧㄚ也ㄧㄝˇ要ㄧㄠˋ動ㄉㄨㄥˋ起ㄑㄧˇ來ㄌㄞˊ

回ㄏㄨㄟˊ到ㄉㄠˋ學ㄒㄩㄝˊ校ㄒㄧㄠˋ後ㄏㄡˋ會ㄏㄨㄟˋ驗ㄧㄢˋ收ㄕㄡ跳ㄊㄧㄠˋ跳ㄊㄧㄠˋ繩ㄕㄥˊ唷ㄧㄛ

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

第二週第二堂

在家學習的最後幾天，還是要注意身體健康唷

伸展操
(5分鐘)

- 一定要暖身足夠才可以
進行下一個活動唷
- 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，練習到今天有記起來所有的動作了嗎?
- https://www.youtube.com/watch?v=dge7Wd-VaMg&list=PLY9wO912OBjR4RCFuHNboKYhcaTytB2IX

跳繩連續動作練習（15~20分鐘）

- 練習、跳繩連續動作，要連續跳8下以上才算完成作業。
- 若家中尚未有跳繩器材，請練習上一個單元之原地雙腳跳，單腳跳，以及開合跳各完成15下三個循環。
- 請家人協助拍攝練習之照片一至兩張。

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