

許文桐老師的體育課

第一節

熱身運動 <https://www.youtube.com/watch?v=ZRHkNcRLWew>

01 <https://www.youtube.com/watch?v=ICMQm7xtzJQ>

02 <https://www.youtube.com/watch?v=iliovo6j1Qw>

03 (觀看 4:50~6:10 以及 10:00~10:50)

[自我覺察 14 日瑜珈挑戰- Day7.核心與中線 Yoga for Awareness - YouTube](#)

核心肌群 https://www.youtube.com/watch?v=oD9ZTPR_fuY

第二節

熱身運動 <https://www.youtube.com/watch?v=ZRHkNcRLWew>

01 <https://www.youtube.com/watch?v=4kz-HppA59I>

02 [頭倒立 Yoga headstand for beginners 新書分享《強核心·修體態·除贅肉·解痠痛，倒立逆伸展》{ Flow with Katie } - YouTube](#)

核心肌群 https://www.youtube.com/watch?v=oD9ZTPR_fuY

第三節

熱身運動 <https://www.youtube.com/watch?v=ZRHkNcRLWew>

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

02 [超简单的侧手翻教程，谁看谁会！【跑酷少女 yoki】 - YouTube](#)

03 [墊上運動教學 2 翻滾動作 19 側手翻\(一\) - YouTube](#)

核心肌群 https://www.youtube.com/watch?v=oD9ZTPR_fuY

填寫表單

五年級表單 <https://forms.gle/jmVsdmKuVSKa3mTP9>

四年級表單 <https://forms.gle/QCXRsj5zhooc2nVc8>