

二年級疫情期間學生居家體育課課程內容(2021/5/24-2021/5/28)

(1) 首先找一個空間做〈熱身舞蹈〉

<https://www.youtube.com/watch?v=kqrKOVGBbTE&t=29s>

(2) 原地跳繩 200 下，可分次完成，若家中無跳繩，則以開合跳代替。

1. 以上做完休息約 3-5 分鐘

2. 開始“兒童核心肌群”課程(課程目標：強身健體、增強免疫力)，共 10 分鐘。

請參考影片檔

<https://www.youtube.com/watch?v=w7iDFEmfKRI&list=PLZE8jLVlJKWSZC3uEH9PQGUEeuUAzsElm&index=9>

以上皆有動作教學

溫馨提醒：適當休息、

3. 收操

<https://www.youtube.com/watch?v=WUIS0mHAwpE>

運動後收操很重要喔~