

## 二年級疫情期間學生居家體育課課程內容(2021/6/28-2021/7/2)

### 1. 首先找一個空間做熱身操

運動前全身拉筋可以減少受傷機會

<https://www.youtube.com/watch?v=1LES02HC6xg&list=PLZE8jLVIJKWSZC3uEH9PQGUEeuUAzsElm&index=22>

### 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。

### 3. 以上做完休息約 3-5 分鐘

### 4. 開始“室內兒童體能訓練 – 站立式運動”課程(課程目標：維持體能)，共 10 分鐘。

請參考網頁影片檔

<https://www.youtube.com/watch?v=Tbu7qxfad3A&list=PLZE8jLVIJKWSZC3uEH9PQGUEeuUAzsElm&index=8>

以上皆是有動作教學

溫馨提醒：適當休息、補充水分

### 5. 放鬆活動 兒童韻律舞蹈

<https://www.youtube.com/watch?v=P1O5zpl73FU>