

科任課自主學習課程安排

	自然	社會	英語	美術	音樂	體育
5/24 (一)	課本內容 P62~67	PPT P.9~11				一個小時版本的輕鬆舞蹈版
5/25 (二)			PPT P.1-3		PPT P.6~8	
5/26 (三)	課本內容 P.68~70					<ol style="list-style-type: none"> 1. 躲避飛盤的操作技巧介紹 2. 躲避飛盤的簡易規則介紹

5/27 (四)		PPT P.12~19	PPT p.4-8			
5/28 (五)	課本內 容 P.70~74			作業三 作業四		

☆體育課程影片連結：

1. 初學版的 Tabata 訓練：

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

Tabata Workout for Beginners No Jumping

沒有跳躍的訓練，不會吵到樓下的鄰居

2. 一個小時版本的輕鬆舞蹈版(可跳 20~30 分鐘即可)

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

FUN and HAPPY Walk at Home Workout

3.請學生觀看躲避飛盤的影片增加先備知識

躲避飛盤的操作技巧介紹

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

躲避飛盤的簡易規則介紹

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