

## 體育課自學課程

6/15~6/18

第一堂-Tabata 初階(全身性)

<https://youtu.be/5nji65X8QMg>

第二堂-韻律舞蹈運動

<https://youtu.be/Umhqralt4QE>

6/21~6/25

第三堂-韻律運動

<https://youtu.be/JrbOznl6F0I>

第四堂-有氧舞蹈運動

[https://youtu.be/QYjx\\_CcDIqo](https://youtu.be/QYjx_CcDIqo)