

## 作業一

- ❖ 跳繩雙腳跳 50\*2
- ❖ 單腳跳 (左右各20)
- ❖ 練習2迴旋 目標完成20次 (實體課驗收)
- ❖ 沒跳繩原地跳

## 作業二

- ❖ 深蹲向上跳 \*30
- ❖ 開合跳 \*50
- ❖ 小碎步 \*50
- ❖ 波比跳 \*30
- ❖ 健康操 \*1

## 作業三

- ❖ 仰臥起坐 30 下 休息30秒
- ❖ 棒式 30 秒 休息30秒
- ❖ 平板上上 30 秒 休息30秒
- ❖ 超人式 30 秒 休息30秒
- ❖ 臀橋 30 下 (以上為一組，做兩組)

## 作業四

- ❖ 跳繩交叉跳 50\*2
- ❖ 後迴旋 30\*2
- ❖ 單車步 30\*2
- ❖ 練習2迴旋 目標完成20次 (實體課驗收)
- ❖ 沒跳繩原地跳

## 作業五

- ❖ 深蹲向上跳 \*30
- ❖ 抬腿跑 \*50
- ❖ 開合跳 \*50
- ❖ 小碎步 \*50
- ❖ 波比跳 \*30
- ❖ 健康操 \*1