

新路國小-體育-線上自主學習課程

班級：三年級

課程日期：5/25(二)、5/27(四)

課程內容：孩童室內運動

課程流程：1、暖身，跳健康操 <https://www.youtube.com/watch?v=7yCbPf6m-7c&t=3s>

2、運動時，準備毛巾、水壺。可以搭配瑜珈墊或軟墊使用。

2、過程中隨時補充水份。

3、課程確實完成，依個人體能狀態，有達到運動效果即可。

5/25(二)<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0&list=PLD-MFRMx69csS6yj3LpSBGN1dGJel7Evc>

5/27(四)<https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk&list=PLD-MFRMx69csS6yj3LpSBGN1dGJel7Evc&index=2>