

新路國小-體育線上自主學習課程

班級：一年級

課程日期：5/26(三)、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=XyghQV8TGfw>

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、依照個人體能狀態，有達到運動效果即可。

5/26(三)<https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0&list=PLD-MFRMx69csS6yj3LpSBGN1dGJeI7Evc>

5/27(四) <https://www.youtube.com/watch?v=KfJPk2roYD4>