

新路國小-體育-線上自主學習課程

班級：一年級

課程日期：6/9(三)、6/10(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=x0ZE_KQcVzM

2、運動時，準備毛巾、水壺，可以搭配瑜珈墊或軟墊使用。

3、過程中隨時補充水份、注意安全。

4、課程內容僅供參考，老師發現很多同學在家有很多運動方

式，不侷限一定要老師提供的網頁，重點是要達到運動效果。

因為疫情延長開學，作品請家長協助拍照回傳給導師或是 e-mail 到老師的信箱(hololifemelissa@gmail.com)，感謝您的配合！

6/9(三)、6/10(四)

跑步跳繩 <https://www.youtube.com/watch?v=oBmV-uVTef0>

眼手協調玩沙包 <https://www.youtube.com/watch?v=84mNTDbZBVQ>