

## 新路國小-體育-線上自主學習課程

班級：402

課程日期：6/15(二)、6/17(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、肌耐力挑戰 <https://www.youtube.com/watch?v=S9Yd9eV3RqQ>

3、運動時，準備毛巾、水壺，可以搭配瑜珈墊或軟墊使用。

4、過程中隨時補充水份、注意安全。

5、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(流汗、會喘、臉紅)。

**※作品請家長協助拍照回傳給導師或是 e-mail 到綠湄老師的信箱**

**([hololifemelissa@gmail.com](mailto:hololifemelissa@gmail.com))，有交的同學期末老師會另外加分喔^^！**