

新路國小-體育-線上自主學習課程

班級：402

課程日期：6/29(二)、7/1(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、小小體育運動員 <https://www.youtube.com/watch?v=spspMoCDqv8>

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)。

^^太棒了！小朋友們已經完成這學期體育課程囉！記得暑假在家要多運動、多喝水、均衡飲食、充足睡眠才會長高喔！做好防疫工作不亂跑，還有記得要給爸爸媽媽一個大大的擁抱喔！謝謝她們這段時間這麼辛苦的照顧你們！期待新學期看到你們！^^

※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)，有交的同學期末老師會另外加分喔^^！