

一年級體育課 線上學習課程 任課老師：劉雅秀
5/19-5/28

1. 暖身活動

<https://www.youtube.com/watch?v=X86veiWfUn8>

2. 在家自學影片

(1) 呼拉圈活動

<https://www.youtube.com/watch?v=z9gSilBy9NM>

<https://www.youtube.com/watch?v=bFB-i81r82o>

<https://www.youtube.com/watch?v=gzcnYPH3XTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=zSVjWcxPLYs>

(2) 跳繩活動

跳繩暖身運動

<https://www.youtube.com/watch?v=O5mn33oWAYk>

基本跳繩教學

https://www.youtube.com/watch?v=K9RtuXGI_vE

花式跳繩教學

<https://www.youtube.com/watch?v=JS8JOYxmK4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=lv6I2lg76kl>

<https://www.youtube.com/watch?v=e1qTNxaal1o>

3. 在家自學作業:

每天請利用 30 分鐘進行練習，復課後會有測驗，看看小朋友練習的情形。