







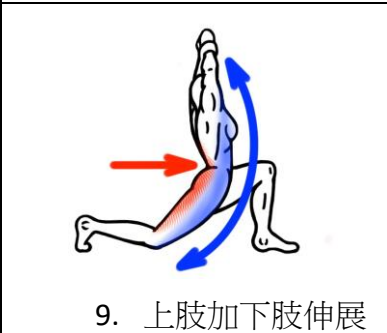


新營國小 五年級甲乙戊班 20210615-0702

體育課指派學習課程

1. 請同學先執行以下九個伸展動作，每個動作做 30 秒，中間休息 10 秒，不要閉氣，保持正常呼吸節奏

 <p>1. 坐姿髖部伸展</p>	 <p>2. 腿後肌群伸展</p>	 <p>3. 大腿後側伸展</p>
 <p>4. 下背及臀部伸展</p>	 <p>5. 下背及臀部外側伸展</p>	 <p>6. 背部及肩臂伸展</p>
 <p>7. 大腿前側</p>	 <p>8. 大腿內側</p>	 <p>9. 上肢加下肢伸展</p>

2. 歡樂九宮格: 在九宮格裡，自行選擇 3 個任務，並每堂課至少連成一線，即可完成任務!! (例如: 觀看網球 ,做家事-拖地，跳繩 200 下，一條線就完成了)

<p>樂樂棒練習</p> <p>揮棒動作 30 次，軟球投擲 30 次(上拋或回彈牆壁)</p>	<p>深蹲 30 下</p> <p>(最後一下停留 15 秒)</p>	<p>自創居家運動</p> <p>(健身環，運動器材-飛輪車，羽球，呼拉圈，瑜珈，做家事等...)</p>
<p>觀看運動賽事</p>	<p>自創居家運動</p> <p>(健身環，運動器材-飛輪車，羽球，呼拉圈，瑜珈，做家事等...)</p>	<p>跳繩 200 下</p> <p>(不用連續)</p>
<p>自創居家運動</p> <p>(健身環，運動器材-飛輪車，羽球，呼拉圈，瑜珈，做家事等...)</p>	<p>執行以下連結內容</p> <p>(跳繩+Tabata 一回)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NyFOP2yxK5Y&t=86s</p>	<p>樂樂棒練習</p> <p>使用軟球與家人互傳 30 回(距離 3 大步以上)</p>

評量標準: 請依照自身體力增加組數及連線機率，開課後，由體育老師依序請學生實際操作樂樂棒投擲及打擊，跳繩 1 分鐘，即可通過考核! 若您願意分享練習過程，也可把照片傳給容貞老師及班導師哦!

在家做好防疫工作，保持運動習慣，期待開學後與你們見面!!