

體育課

上課時間：

6/1

6/8

- ▶ 大家先做暖身操—大人暖身操

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg>

15分鐘上班族健康操-中文版1050715

▶ 大家先做暖身操—小孩暖身操

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=YtcR9-qt4Pc&t=27s>

新式健康操.WMV

- ▶ 一年級時，大家都很喜欢打寶特瓶，這次在家也繼續練習，運用家中現有物品來製作是最快的方式喔！
- ▶ 先看看正是保齡球要如何操作
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=8ahgt2d27a4>

教你如何打保齡球

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=sEW85lwxBfA>
- ▶ 9:41後開始打保齡球

我們這一家【花家停水了/柚子，全倒！】

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=474QqNHL3oo>

MOMO親子台 | 【來打保齡球】

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=hdhAbNITCNA>
- ▶ 將家中現成的瓶瓶罐罐擺放在地上，拿一顆球或物品，往前滾、丟等方式，將瓶罐擊中即可成功

自製保齡球

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=N8jeTuHX9-U>
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=bNImR0_vghw
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=zva39wbBy6E&t=2s>

緩和時間

- ▶ 如果有執行的話，也可以拍照的話，記得將英姿拍下來喔！
- ▶ 6/15上學時跟大家一起分享！

交作業囉！