



體育課程

6/8 徐育婷

15分鐘上班族健康操-中文版1050715

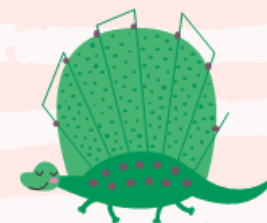


- ◆ 大家先做暖身操—大人暖身操
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg>





新式健康操.wmv



大家先做暖身
操—小孩暖身
操

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



I Like
you.

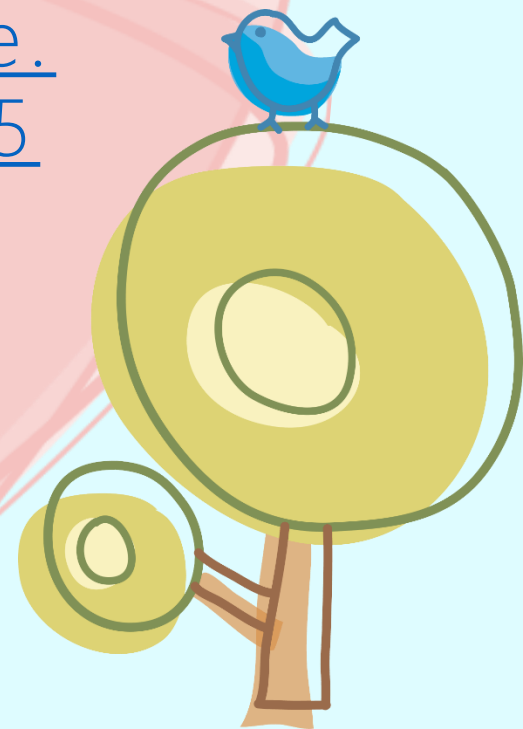
教你如何打保齡球

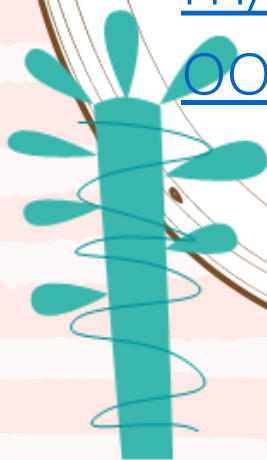
- ◆ 一年級時，大家都很喜欢打寶特瓶，這次在家也繼續練習，運用家中現有物品來製作是最快的方式喔！
- ◆ 先看看正是保齡球要如何操作
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=8ahgt2d27a4>



● 我們這一家【花家停水了/
柚子，全倒！】

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





momo親子台 | 【來打保齡球】

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

自製保齡球

- ◆ <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





保齡球的變化

- ◆ 選擇不同的材質的球或圓球，如紙團、按摩球、網球、彈力球等
- ◆ 擊倒前方的瓶瓶罐罐
- ◆ 看一看，不同的球有什麼改變？

瓶瓶罐罐的不同

- ◆ 選擇不同的材質的瓶瓶罐罐，如寶特瓶、鋁箔罐、塑膠瓶、鐵罐等
- ◆ 將球往前擊倒
- ◆ 看一看，不同的瓶瓶罐罐有什麼變化？



緩和時間

- ◆ <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>

交作業囉！



- ◆如果有執行的話，也可以拍照的話，記得將英姿拍下來喔！
- ◆6/18上學時跟大家一起分享！