

居家體適能

和孩子一起完成的 100 件事情 [#一起玩亲子游戏](#)

https://www.youtube.com/watch?v=RXQJuc5g_7w

[#在家玩什麼](#)-眼明手快 親子遊戲 居家小遊戲 生活智慧王

防疫新觀念 防疫新生活 簡單遊戲 益智遊戲

<https://www.youtube.com/watch?v=NZBh304TQQo>

在家消耗孩子體力的方法

<https://www.youtube.com/watch?v=1A55qo2jsYk>

上臂被動關節運動

<https://youtu.be/qPXRgvBaq-A>

下肢被動關節運動

<https://youtu.be/fmcnIAnnQSo>

小狗趴

<https://youtu.be/5Wo-FzFaok>

手掌拉筋

<https://youtu.be/zg91RetdVtQ>

伸展背部

<https://youtu.be/x2wRlzsAZCY>

側身坐

<https://youtu.be/WgC8H0tywRE>

側身轉體

<https://youtu.be/VwMt-UOQPLk>

綁副木手拉筋

<https://youtu.be/p6ow1bGZ7Oo>

腿部拉筋 1

<https://youtu.be/CRw0OEi8TS0>

腿部拉筋 2

<https://youtu.be/5ZBkWYgNCOU>

盤坐

<https://youtu.be/utsmQX13Dlc>

膝蓋運動

<https://youtu.be/ILXDdj7bGXk>

腳掌伸展運動

https://youtu.be/uLA_F8sEj5g