

浓情端午

體育課
徐育婷6/15



15分鐘上班族健康操-中文版1050715

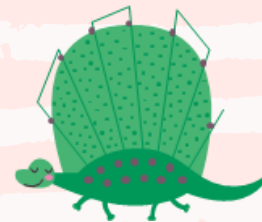


- ◆ 大家先做暖身操-大人暖身操
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg>





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>

前言

• 端午節，為每年農曆五月初五。據《荊楚歲時記》記載，因仲夏登高，順陽在上，五月是仲夏，它的第一個午日正是登高順陽好天氣之日，故五月初五亦稱為“端陽節”。此外端午節還稱“午日節、五月節、龍舟節、浴蘭節”等。端午節是流行於中國以及漢字文化圈諸國的傳統文化節日。

• 端午節起源於中國，最初為古代百越地區（長江中下游及以南一帶）崇拜龍圖騰的部族舉行圖騰祭祀的節日，百越之地春秋之前有在農曆五月初五以龍舟競渡形式舉行部落圖騰祭祀的習俗。後因戰國時期的楚國（今湖北）詩人屈原在該日抱石跳汨羅江自盡，統治者為樹立忠君愛國標籤將端午作為紀念屈原的節日；部分地區也有紀念伍子胥、曹娥等說法。

• 熱鬧的端午節 <https://www.youtube.com/watch?v=2RQ2YWop1nI>



The background features a light green wash with bamboo leaves and birds in the corners. A large, dark, horizontal brushstroke serves as a backdrop for the title.

端午節活動



01

端午節！快來吃粽子，
看龍舟比賽



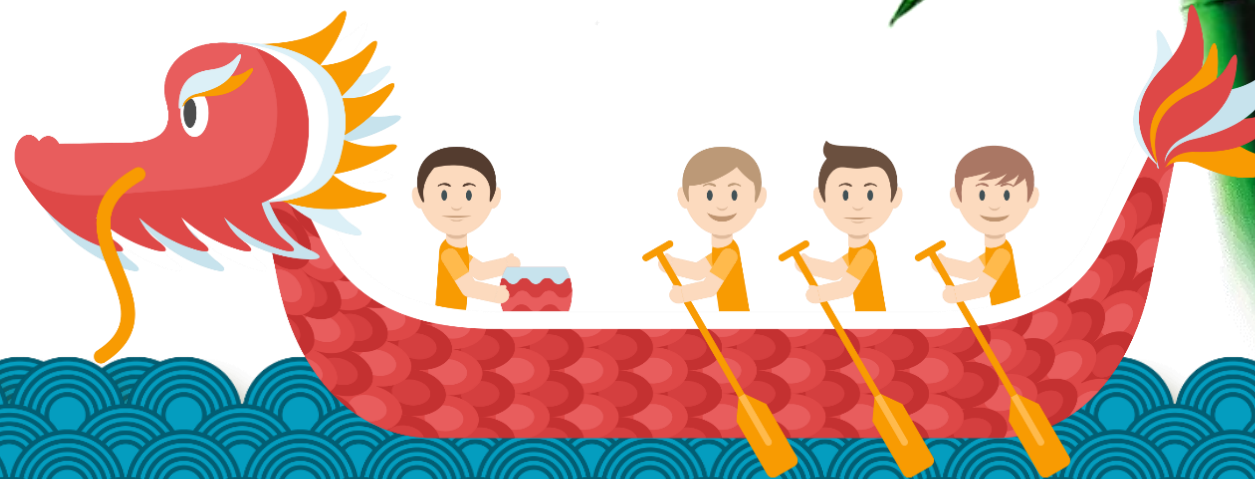
02

[https://www.youtube.com
/watch?v=uJ7t7PQWUFo](https://www.youtube.com/watch?v=uJ7t7PQWUFo)



智多多之節日嘉年華 - 端午賽龍舟

<https://www.youtube.com/watch?v=N0d6YCljXmA>





護眼操 眼睛休息囉



eye眼健康操

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

愛EYE元氣護眼操

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



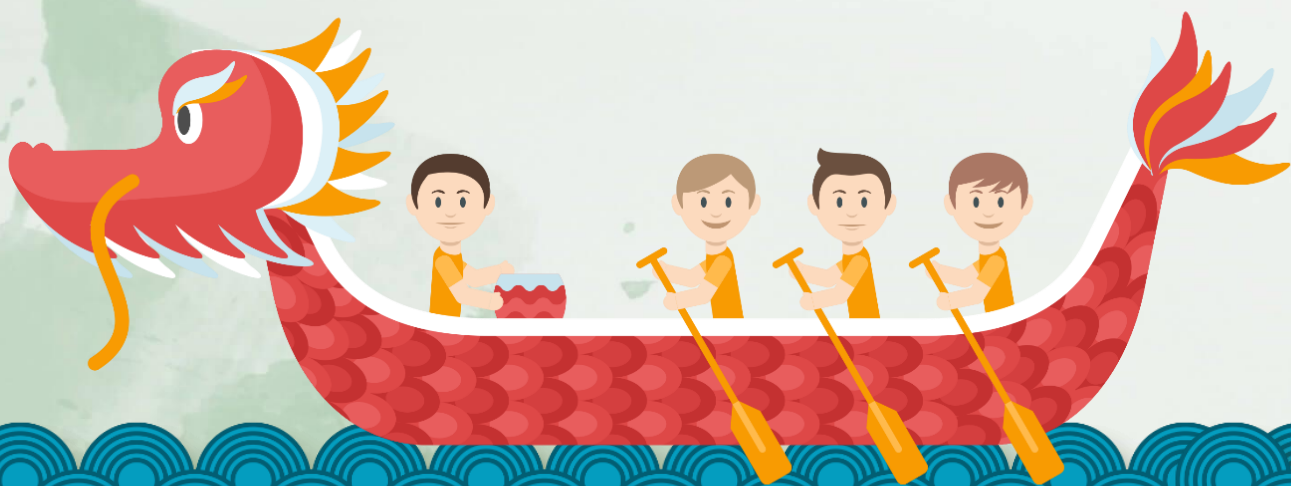


吹龍舟

端午
Duanwu
dragon
boat festival

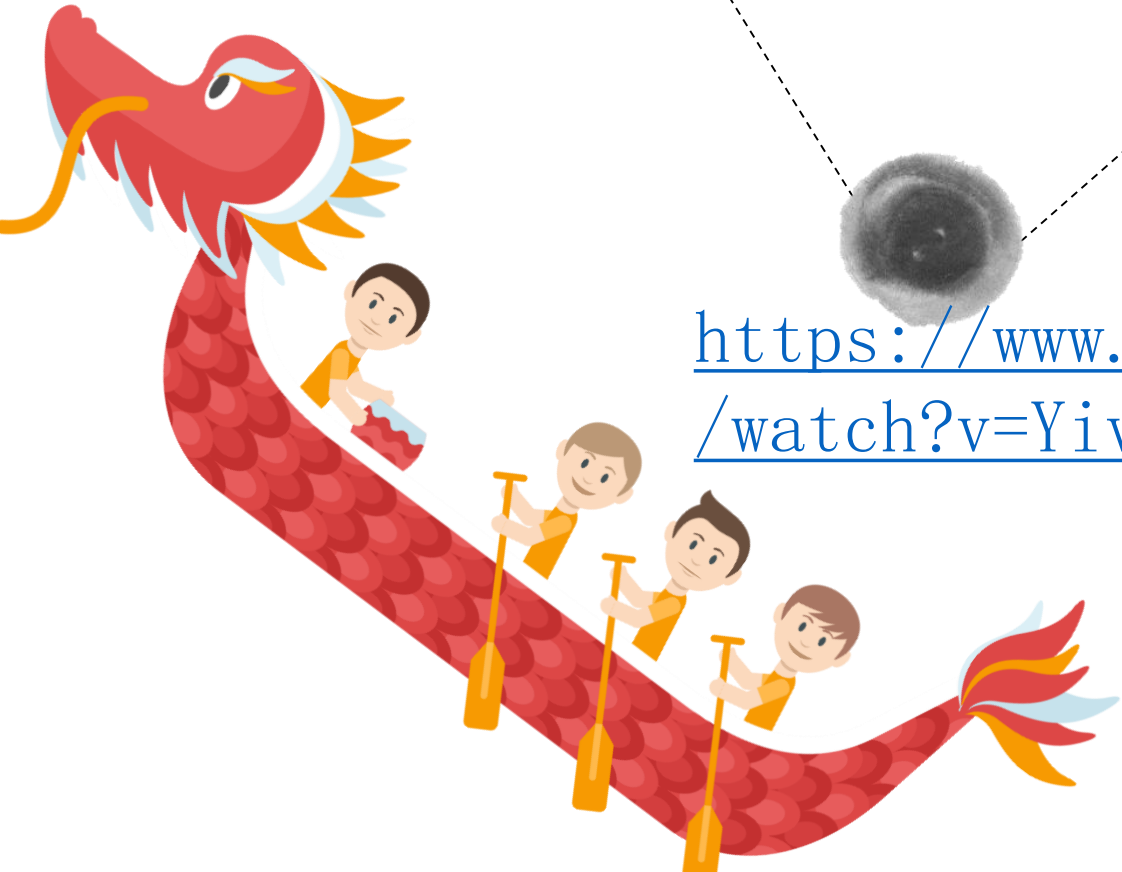


口腔運動



如何吹龍舟

吹龍舟5



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

303VS ~ 305 PK
吹龍舟囉!

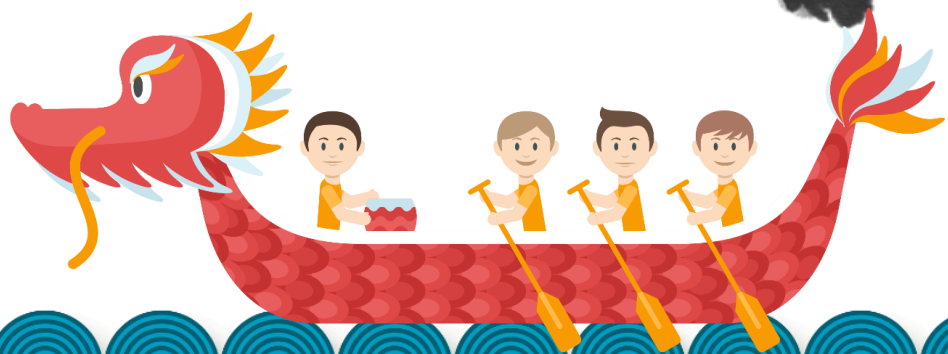
<https://www.youtube.com/watch?v=1Rf4-JYAQb8>



龍舟
DIY

端午
小龍舟

[https://www.youtube.com/
watch?v=o72gx3Y4_2E](https://www.youtube.com/watch?v=o72gx3Y4_2E)



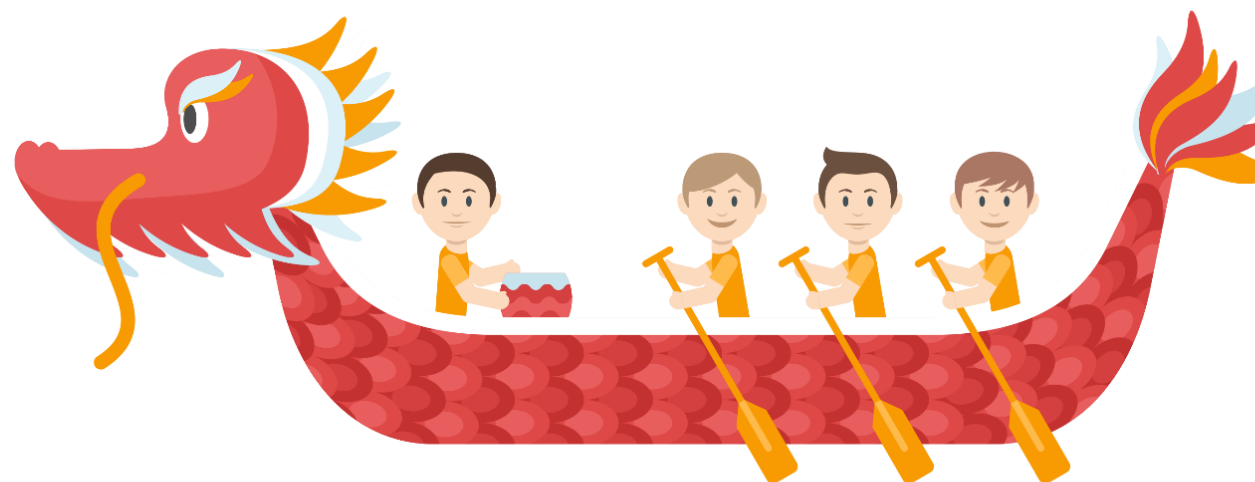
1

換你
呼呼吹龍舟



2

<https://www.youtube.com/watch?v=vp9yxNW5BNE>





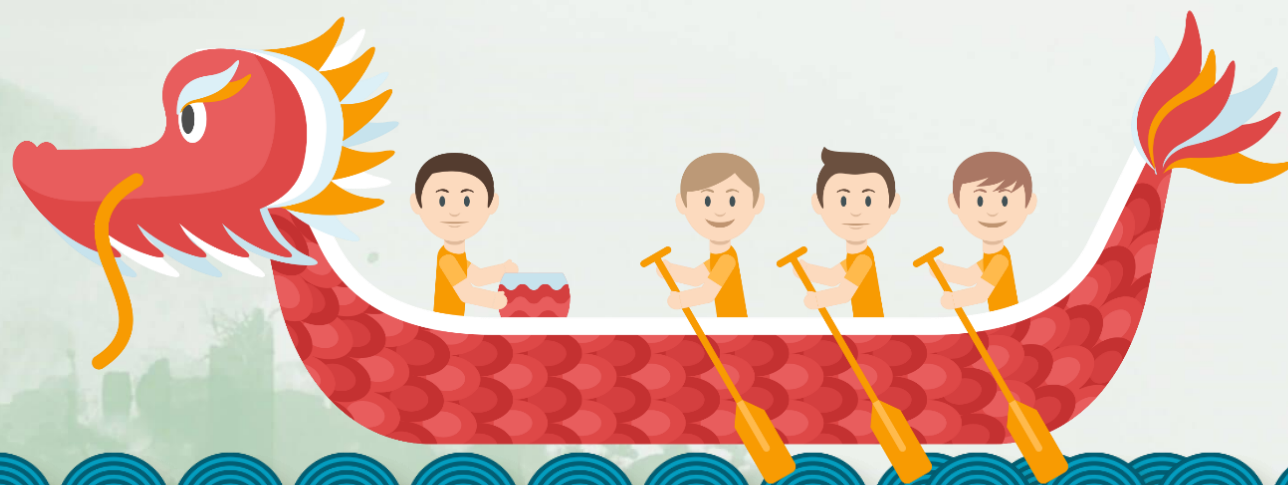
伸展操

活動一下吧



日常伸展操 – 輕量版

<https://www.youtube.com/watch?v=3VTpB3qGEJM>



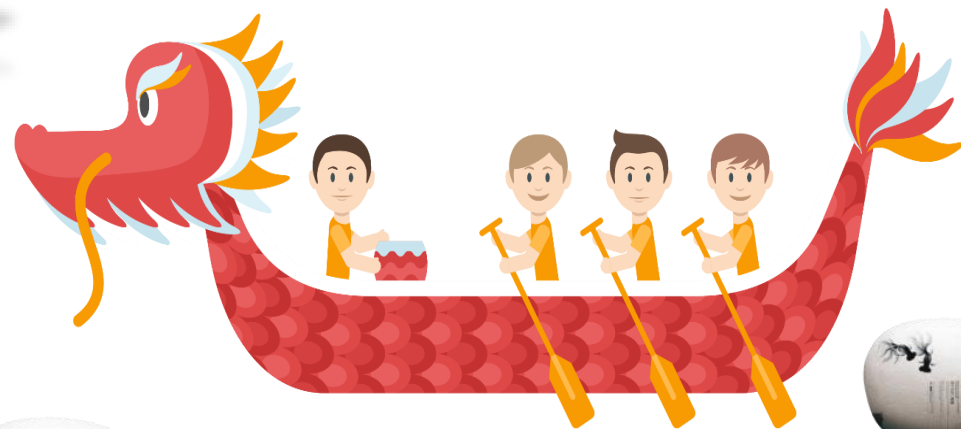


緩和時間

- ◆ <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>

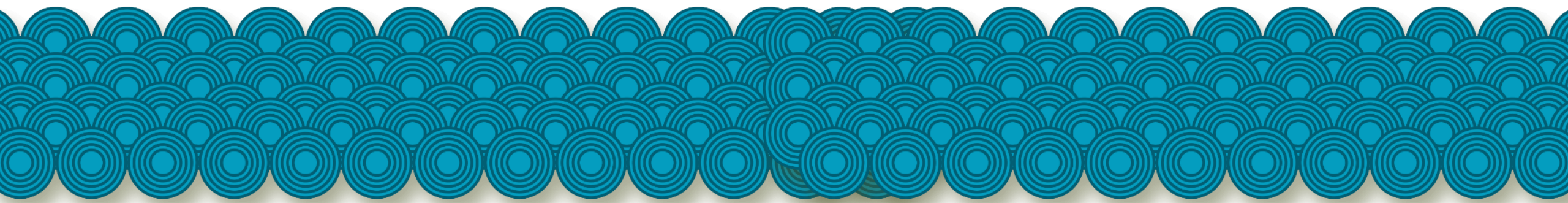
作業區

請拍下吹龍舟的照片



請將製作龍舟的過程拍照下來

請將龍舟拍照下來



浓情端午

端午節快樂

