

07/01(週四)教學主題:休閒生活

1. 我們宅在家還是要有規律的生活作息喔!站起來動一動，讓身體更健康，選一首大家喜歡的小蘋果，祝福大家平平安安!

☺波波星球小蘋果 <https://www.youtube.com/watch?v=N8jeTuHX9-U>

☺洗手歌 <https://www.youtube.com/watch?v=NvTkQe6yaLw>

☺動一動體操: <https://www.youtube.com/watch?v=kqrKOVGBbTE>

3. 生活中，我們喜歡的球類遊戲，有非常多種類的球，甚至還有球的雜技表演，先看看球技表演。

☺花式拋球 <https://www.youtube.com/watch?v=UtLkNJjatSg>

☺真功夫 <https://www.youtube.com/watch?v=SJZyhe9guYM>

4. 雖然我們無法馬上學會球的雜技，但是我們宅在家可以使用球玩遊戲喔!

5. 先使用球來做球球運動~ (有學習單喔!)

☺彈力球運動操 <https://www.youtube.com/watch?v=qFMH7ZBYSy4v=QwtPb65fyVQ>



PS. 小提醒:沒有彈力球，可以換成小抱枕。

6. 在家也可以玩簡易的球球運動~

☺球類運動 <https://www.youtube.com/watch?v=yGspLVDE-UI>

7. 利用餐桌或書桌和家人一起玩接球遊戲~

☺紙杯接球遊戲 <https://www.youtube.com/watch?v=NZBh304TQQo>







8. 再來一個夜市中常出現的遊戲~

☺紙杯球 <https://www.youtube.com/watch?v=NDzZxNU-dz4>



彈力球運動 學習單

做到請打勾	在影片中學習的動作
	
	
	
	

做到請打勾

在影片中學習的動作

