

中壢區新街國小體育科

停課不停學(1—3年級)

1—3年級孩子們已安排了可在居家進行的活動，請學生在居家期間適當練習！

知識補充站：

➤ 為什麼要做暖身運動呢？

「暖身」，是開啟身體活動的關鍵動作。讓身體做好暖身機，可以降低運動傷害產生的機率。大家都知道「運動前要做暖身」的原則，儘管這個觀念很重要，有些人仍會選擇忽略，直接跳過不做。

【#防疫-體育課/停課不停學】

溫馨小提示：

運動前，記得做好熱身操，每項動作請仔細觀察，動作標準，以免受傷。

每次動作請跟著節拍進行，如不熟練可透過暫停以及回放做確認。可以準備一顆球、一個水壺或是一個好拿取的東西進行活動。影片做到8分26秒即可，綜合練習難度較高，可以做為額外挑戰跟著做做看。

<https://www.youtube.com/watch?v=EMS8tHbnmI8>

每組動作內容包含：

動作 1. 調整呼吸

動作 2. 擴胸運動

動作 3. 肩關節運動

動作 4. 大腿內側肌力訓練

動作 5. 股四頭肌肌力訓練

動作 6. 側弓箭步協調訓練

動作 7.單腳平衡

☆ 回校後，會驗收動作，評分標準，動作準確性及節拍掌握。

新街國小體育團隊 2021 05 31

中壢區新街國小體育科

停課不停學(4-6 年級)

4-6 年級孩子們安排了可在家進行的活動，請學生在家期間適當練習！

知識補充站：

➤ 為什麼要做暖身運動呢？

「暖身」，是開啟身體活動的關鍵動作。讓身體做好暖機，可以降低運動傷害產生的機率。大家都知道「運動前要暖身」的原則，儘管這個觀念很重要，有些人仍然會選擇忽略，直接跳過不做。

【#防疫體育課/停課不停學】

溫馨小提醒：

運動前，記得做好熱身操，每項動作請仔細觀察，動作標準，以免受傷。

每次動作請跟著節拍進行，如不熟練可透過暫停以及回放做確認。可以準備一顆球、一個水壺或是一個好拿取的東西進行活動。綜合練習難度較高，可以做為額外挑戰跟著做做看。

<https://www.youtube.com/watch?v=EMS8tHbnmI8>

每組動作內容包含：

動作 1.調整呼吸

動作 2.擴胸運動

動作 3.肩關節運動

動作 4.大腿內側肌力訓練

動作 5.股四頭肌肌力訓練

動作 6.側弓箭步協調訓練

動作 7.單腳平衡

動作 8.綜合練習

★ 回校後，會驗收動作，評分標準，動作準確性及節拍掌握。

新街國小體育團隊 2021 05 31