一、二年級體育自主學習計畫

開始運動之前先看看你的周圍是不是會有雜物影響你運動  
地板淨空、手臂打開來不會碰到牆壁或是家具等

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 週次 | 第一週5/18-5/21 | |
| 學習內容 | 暖身運動 | |
| 靜態平衡練習  每個動作20秒，休息10秒鐘  保持呼吸平穩，靜下心讓自己身體不要晃動  記得換邊操作☺  - 站在地板上  1. 「T」 雙臂打開平衡 右腳向上抬高膝蓋、左腳平衡  2. 「I」  雙臂向上伸展  右腳向上抬高膝蓋、左腳平衡  3. 「亻」  雙手臂向上伸展  右腳向後把腳踢高、左腳平衡  身體可以微微前傾  - 接下來的動作會在地板上完成  4. 「簡單超人」  雙手手掌撐地、膝蓋跪在地板  將右手及左腳胎起來  換邊是抬左手舉右腳喔！  5.「超人！」  手掌撐地、膝蓋請離開地板換成腳趾頭踩地板  將右手臂跟左腳抬起來  一樣換邊換手☺  靜態組別各2次 | 動態練習  每個動作20秒，休息10秒  動態會有點喘，一樣調整呼吸完成動作項目  -  1.開合跳  2.抬膝原地走  手掌在腰部位置、抬膝碰手掌  3.雙腳原地向上連續跳  注意不用跳太高  4.抬膝原地跑  手掌在腰部位置、抬膝碰手掌  這次是原地跑起來！  5.單腳跳  左左右右，兩下換邊  6.摸地向上跳  全蹲向下摸地板後向上跳  向上跳高記得雙手擊掌  動態組別2次  最後請做地板操當作緩和運動 |
| 作  業 | 下次上課隨機點人練習動作 | |

|  |  |
| --- | --- |
| 週次 | 第二週-5/24-5/28 |
| 學習  內容 | 5/26 13:30-14:00 一起蛇來蛇去玩蛇板  請觀看公視第三台 |
| 作業 | 下次上課隨機抽人分享心得及小測驗 |