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 |