親愛的小朋友，經過兩週的練習，大家對健康操一定有更進一步的認識了吧！接下來的兩週，運動強度會稍微增加一點點，請各位小朋友利用時間、考量自己身體負荷，盡可能依照進度，循序漸進的練習。如果覺得強度太高，就請稍作休息，喝喝水以後再繼續練習。若時間允許，可以試著多練習幾次唷！加油加油！！！

節次	內容	影片連結與說明	影片時間
第一節	熱身	**暖身活動** 1.伸展（向上、向右、向左） 2.旋轉（頭部順時針旋轉、頭部逆時針旋轉、手部旋轉向前、手部旋轉向後、膝蓋順時針旋轉、膝蓋逆時針旋轉、手腕腳踝） 3.壓膝（高壓膝、低壓膝） ＊以上每個動作十下，壓膝十秒！	
	課程	重陽國小體育課線上教學 1 https://www.youtube.com/watch?v=l0He8NavsZQ	5 分 41 秒
第二節	熱身	**暖身活動** 1.伸展（向上、向右、向左） 2.旋轉（頭部順時針旋轉、頭部逆時針旋轉、手部旋轉向前、手部旋轉向後、膝蓋順時針旋轉、膝蓋逆時針旋轉、手腕腳踝） 3.壓膝（高壓膝、低壓膝） ＊以上每個動作十下，壓膝十秒！	
	課程	重陽國小體育課線上教學 2 https://www.youtube.com/watch?v=o662TGllkQo	5 分 49 秒

節次	內容	影 片 連 結 與 說 明	影片時間
第三節	熱身	**暖身活動** 1.伸展（向上、向右、向左） 2.旋轉（頭部順時針旋轉、頭部逆時針旋轉、手部旋轉向前、手部旋轉向後、膝蓋順時針旋轉、膝蓋逆時針旋轉、手腕腳踝） 3.壓膝（高壓膝、低壓膝） ＊以上每個動作十下，壓膝十秒！	
	課程	重陽國小體育課線上教學 1 https://www.youtube.com/watch?v=l0He8NavsZQ	5 分 41 秒
第四節	熱身	**暖身活動** 1.伸展（向上、向右、向左） 2.旋轉（頭部順時針旋轉、頭部逆時針旋轉、手部旋轉向前、手部旋轉向後、膝蓋順時針旋轉、膝蓋逆時針旋轉、手腕腳踝） 3.壓膝（高壓膝、低壓膝） ＊以上每個動作十下，壓膝十秒！	
	課程	重陽國小體育課線上教學 2 https://www.youtube.com/watch?v=o662TGllkQo	5 分 49 秒