臺南市柳營國小附設幼兒園 109學年度第二學期 居家自我學習單2

姓名: 紀錄日期:110/5/31至110/6/4

挑戰項目:大肌肉挑戰賽

請孩子每日挑戰至少2-3首的音樂律動(音樂檔案在另一篇文章中)進行身體的暖身,並邀請孩子進行下列體能遊戲(家長依孩子能力設定)至少活動15-20分鐘左右,完成請紀錄在下列表格中。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  項目 | 5月31日  星期一 | 6月1日  星期二 | 6月2日  星期三 | 6月3日  星期四 | 6月4日  星期五 |
| 音樂律動 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 |
| 體能遊戲 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 |
|  | 6月7日  星期一 | 6月8日  星期二 | 6月9日  星期三 | 6月10日  星期四 | 6月11日  星期五 |
| 音樂律動 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 | 挑戰 首 |
| 體能遊戲 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 | □夾球跳活動  □伸展操活動  □拍球/拋球  □折返跑 |

家長的悄悄話: