

嘉義市興安國小停課不停學

永彰老師聯絡 & 網路資料分享區

老師溫馨提醒

暑假期間也要提醒督促自己維持基本運動



運動前、運動中以及運動後，適時**補充水份**

注意**活動區域**是否適合運動並注意**禁安全**

請找到下方影片並點選**網址**連結
先觀看一次後，再請同學跟著做
影片請點擊 **連結**

本週111.06.27~06.30上課進度

一口氣看完排球少年第二季

<https://youtu.be/ecc6gRxRfo>

本週111.06.06~06.10上課進度

居家防疫-體育線上教學～

肌耐力訓練(九天玄女)

<https://www.youtube.com/watch?v=XhuxCawq1sg&t=22s>

2022/06/08

<https://www.facebook.com/CTVBA888/videos/5165148756910092>

111年全國第51屆中華盃國小排球賽》2022/06/07

本週111.05.30~06.03上課進度

因許多同學施打疫苗關係

本週上課主要以介紹一些能在家居家活動相關影片給同學參考

台中市大同國小 防疫線上體育課(一~三年級版)
<https://www.youtube.com/watch?v=XeXgKS5RqO0>
台中市大同國小 防疫線上體育課(四~六年級版)
<https://www.youtube.com/watch?v=YkExb-3qKAE>

本週111.05.23~05.27**上課進度**
就是愛運動 第42集 台北市 西松國小 法式滾球
<https://www.youtube.com/watch?v=ZGnPYZqU9kl>

想長高嗎？趕快來參考77老大分享的影片

<https://www.youtube.com/watch?v=qiyHNIAbAOI&t=172s>

想要長高變強壯，請別忘記3原則

多吃(營養素:蛋白質、鈣質、維生素)

多睡(滿8小時，熟睡分泌生長激素)

多運動(刺激骨骼&生長板，按摩頭部、腳部穴道)

-----我是分隔線-----

襪子球系列

拋接基礎練習 (單球)

雜耍TABATA2: 一球在手歡樂無窮

影片前40秒是表演，老師建議同學們可以從40秒的地方直接開始觀看練習
訓練手眼協調

拋接進階練習 (雙球)

<https://www.youtube.com/watch?v=G3kzApmURD8>

滾球大賽

<https://www.youtube.com/watch?v=QwtPb65fyVQ>

【Dream PE—體育課不一樣】居家體育課—襪子球課程part1:一球入魂(低年級)

一、初階版:書本山洞

- 1.輪流滾球,一次滾一顆球。
 - 2.投擲採下手滾球投擲。
 - 3.襪子球通過書本山洞則得1分。
 - 4.書本山洞倒了,不計分,把書本重新立起來即可繼續比賽。
- ps:如果通過書本山洞後才倒塌,算得分。

二、進階版:保特瓶

- 1.輪流滾球,一次滾一顆球。
- 2.投擲採下手投擲。
- 3.襪子球擊倒保特瓶則得1分,並將保特瓶擺好後繼續比賽。

三、如果只有自己一個人怎麼玩?

可以利用計分表記錄三輪的成績,觀察自己的學習歷程。

毛巾操-春天花會開 簡易舞蹈

春天花會開 脂肪快走開 4分鐘毛巾操 麥克斯廣場舞 瘦身輕鬆跳【挖健康精華】

春天花會開,脂肪快走開

輕鬆簡易廣場舞,動作簡單無負擔,連阿公阿嬤都適合
一起來活動吧!!

(111.05.23更新)就是愛運動 第42集 台北市 西松國小 法式滾球

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGnPYZqU9kl>

(110.06.24更新)【教學版】三分鐘快速暖身運動

<https://www.youtube.com/watch?v=HHVnvP3ENS4>

(110.06.24更新) 防疫停課不停學,低年級體育課:拍手舞👏

<https://www.youtube.com/watch?v=5410xQkb0NI>

(110.06.24更新)卡通有氧健身操-卡通健身操初級篇

<https://www.youtube.com/watch?v=MDCs1b-fkdM>

(110.06.24更新)卡通拳擊健身操 | 卡通健身操中級版

<https://www.youtube.com/watch?v=mMfjCr6C-kc>

(110.06.25更新)藍波老師－防疫居家體育課

<https://www.youtube.com/watch?v=l2Hc-OCyZPk>

(110.06.25更新)藍波老師－地板毛巾彈跳訓練-防疫居家體育課

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3pa8cJGDRl>

(110.06.28更新)【居家運動10分鐘 防疫身材不走鐘】✅EP4 #初階間歇運動

<https://fb.watch/6p7rBSG4HP/>

(110.06.28更新)【居家運動10分鐘 防疫身材不走鐘】✅EP6 #肌力有氧循環

<https://fb.watch/6p7ci5BnVw/>

(110.06.28更新)【居家運動10分鐘 防疫身材不走鐘】✅EP7 #HIIT高強度間歇訓練

https://fb.watch/6p77mv_0IG/

Coach佑 系列

(110.06.28)【STAR運動節奏訓練】Part7－上肢、核心訓練 抖音神曲挑戰

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

大隊接力教學參考影片

<https://www.youtube.com/watch?v=3t0sK4VdqLQ>

(110.06.16更新)美國達人秀-刺激精彩跆拳道表演

https://fb.watch/6b7B5B_-IY/

模仿柯P聲音唱抖音神曲-熱愛105°C的你

https://www.youtube.com/watch?v=RmyQ8Bp_NLU

這真的可以飛！用A4紙摺出「圓筒紙飛機」

<https://www.youtube.com/watch?v=fO0SY3On93c>

用紙飛機講解空氣動力學！這樣摺才飛得遠

<https://www.youtube.com/watch?v=Ng9GmhrYyqU&t=11s>

線上體育課作業

(6/26 22:20已更新登記表)

因google影片上傳系統只有3天的開放期

目前開放時間為6/25 11:30~6/28 11:30

如遇到系統關閉無法上傳時請於1小時後再試一次。

若還是沒辦法上傳，請於次日上午再試。謝謝！

3年級(6/26 22:20已更新登記表)

👉👉👉 🎬 [影片作業繳交](#) 🎬 👉👉👉

請同學先熱身完畢後再開始錄影，避免運動傷害

以下1~8所有動作**兩個**循環。

- 1.→開合跳30
- 2.→跳前跳後20
- 3.→跳左跳右20
- 4.→抬腳拍手20
- 5.→向上伸展再下拉20
- 6.→手臂大字型伸直平舉，手肘向內彎再伸直20
- 7.→手臂傾斜45度角，手肘向心收縮再伸直20
(就是動作6 改成斜向45度    )
- 8.→手忙腳亂**兩個8拍**
(右手前摸左腳、左手前摸右腳、右手後摸左腳、左手後摸右腳)

以上1~8所有動作**兩個**循環。

3年級 體育作業登記表 未交☐ 已交☒

303:

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☒ | 5 ☒ |
| 6 ☐ | 7 ☒ | 8 ☒ | 9 ☒ | 10 ☒ |
| 11 ☐ | 12 ☒ | 13 ☒ | 14 ☒ | 15 ☐ |
| 16 ☒ | 17 ☐ | 18 ☒ | 19 ☒ | 20 ☒ |

21 ☐ 22 ☒ 23 ☒ 24 ☐ 25 ☒
26 ☐

304:

1 ☐ 2 ☐ (轉學) 3 ☒ 4 ☒ 5 ☒
6 ☐ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☒
11 ☒ 12 ☐ 13 ☒ 14 ☐ 15 ☐
16 ☒ 17 ☒ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐
21 ☒ 22 ☒ 23 ☒ 24 ☐ 25 ☒
26 ☐

305:

1 ☐ (受傷) 2 ☒ 3 ☐ 4 ☒ 5 ☒
6 ☐ 7 ☒ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☒
11 ☐ 12 ☐ 13 ☒ 14 ☐ 15 ☐
16 ☐ 17 ☒ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☒
21 ☒ 22 ☐ 23 ☒ 24 ☒ 25 ☒
26 ☒

2年級 (6/26 22:20已更新登記表)

👉👉👉 🎬 影片作業繳交 🎬 👉👉👉

請同學先熱身完畢後再開始錄影，避免運動傷害

作業一

參考毛巾操-春天花會開

錄製2分鐘影片

作業二

- 1.→開合跳30
- 2.→跳前跳後20
- 3.→跳左跳右20
- 4.→抬腳拍手20
- 5.→向上伸展再下拉20
- 6.→手臂大字型伸直平舉，手肘向內彎再伸直20
- 7.→手臂傾斜45度角，手肘向心收縮再伸直20
(就是動作6 改成斜向45度    )
- 8.→手忙腳亂兩個8拍
(右手前摸左腳掌、左手前摸右腳掌、右手後摸左腳掌、左手後摸右腳掌)

2年級 體育作業登記表

未交 ☐ 已交 ☒

201:

作業一

1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6 ☒ 7 ☒ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☒
11 ☐ 12 ☒ 13 ☒ 14 ☐ 15 ☒
16 ☐ 17 ☒ 18 ☐ 19 ☒ 20 ☒
21 ☒ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☒ 25 ☐
26 ☒ 27 ☒

作業二

1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6 ☐ 7 ☒ 8 ☒ 9 ☒ 10 ☒
11 ☐ 12 ☒ 13 ☒ 14 ☐ 15 ☒
16 ☐ 17 ☒ 18 ☐ 19 ☒ 20 ☒
21 ☒ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☒ 25 ☐

26☒ 27☒

202:

作業一

1☒ 2☒ 3☒ 4☒ 5☒
6☒ 7☒ 8☒ 9☐ 10☒
11☒ 12☒ 13☒ 14☒ 15☒
16☒ 17☐ 18☒ 19☒ 20☐
21☐ 22☒ 23☒ 24☒ 25☒
26☒ 27☒

作業二

1☒ 2☐ 3☐ 4☒ 5☒
6☒ 7☒ 8☒ 9☐ 10☒
11☒ 12☒ 13☒ 14☒ 15☒
16☒ 17☒ 18☐ 19☒ 20☐
21☐ 22☐ 23☒ 24☒ 25☒
26☒ 27☒

203:

作業一

1 ✓ 2 ✓ 3 ✓ 4 ✓ 5 ✓
6 ✓ 7 ✓ 8 ✓ 9 ✓ 10 ✓
11 ✓ 12 ✓ 13 ✓ 14 ✓ 15 ✓
16 ✓ 17 ✓ 18 ✓ 19 ✓ 20 ✓
21 ✓ 22 ✓ 23 ✓ 24 ✓ 25 ✓
26 ✓

作業二

1 ☒ 2 ☒ 3 ☒ 4 ☒ 5 ☒
6 ☒ 7 ☒ 8 ☒ 9 ☒ 10 ☒
11 ☒ 12 ☒ 13 ☒ 14 ☒ 15 ☒
16 ☒ 17 ☒ 18 ☒ 19 ☒ 20 ☒
21 ☒ 22 ☒ 23 ☒ 24 ☒ 25 ☒
26 ☒

204:

作業一

1☒ 2☐ 3☒ 4☒ 5☒
6☐ 7☒ 8☒ 9☒ 10☐
11☒ 12☒ 13☐ 14☒ 15☐
16☐ 17☒ 18☐ 19☒ 20☐
21☒ 22☐ 23☒ 24☐ 25☐
26☒

作業二

1☒ 2☐ 3☒ 4☒ 5☒
6☐ 7☒ 8☒ 9☐ 10☐
11☐ 12☐ 13☐ 14☐ 15☒
16☐ 17☒ 18☐ 19☒ 20☐
21☒ 22☐ 23☐ 24☐ 25☐
26☐

205:

作業一

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6 ☒ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☒
11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☒
16 ☐ 17 ☒ 18 ☒ 19 ☐ 20 ☐
21 ☒ 22 ☒ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐
26 ☐

作業二

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6 ☐ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☒
11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☒
16 ☐ 17 ☒ 18 ☒ 19 ☐ 20 ☐
21 ☒ 22 ☒ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐
26 ☐

1 年級 (6/26 22:20已更新登記表)

👉👉👉 🎬 影片作業繳交 🎬 👉👉👉

請同學先熱身完畢後再開始錄影，避免運動傷害

參考毛巾操-春天花會開
錄製2分鐘影片

1 年級 體育作業登記表 未交 ☐ 已交 ☒

101:

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1 ☒ | 2 ☒ | 3 ☒ | 4 ☐ | 5 ☒ |
| 6 ☐ | 7 ☒ | 8 ☒ | 9 ☒ | 10 ☒ |
| 11 ☒ | 12 ☒ | 13 ☒ | 14 ☐ | 15 ☐ |
| 16 ☒ | 17 ☒ | 18 ☐ | 19 ☒ | 20 ☒ |
| 21 ☒ | 22 ☒ | 23 ☒ | 24 ☒ | 25 ☐ |
| 26 ☐ | | | | |

103:

1	☒	2	☒	3	☒	4	☒	5	☒
6	☐	7	☒	8	☒	9	☒	10	☐
11	☐	12	☐	13	☐	14	☒	15	☒
16	☒	17	☒	18	☐	19	☐	20	☒
21	☒	22	☒	23	☒	24	☐	25	☒
26	☒	27	☐						

104:

1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6 ☒ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☒ 10 ☒
11 ☒ 12 ☒ 13 ☒ 14 ☒ 15 ☐
16 ☒ 17 ☒ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐
21 ☒ 22 ☐ 23 ☒ 24 ☐ 25 ☒
26 ☒

105:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26				