



體育科
學習有FUN活動
(課前準備活動)

主題:開開心心舞動抗疫

伸展運動的作用：

1. 有助使肌肉保持靈活
2. 使肌肉做好運動前的準備
3. 有助防止做運動時受傷



做伸展運動的注意事項：

1. 姿勢要正確。
2. 呼吸要慢，有節奏。
3. 做每個動作要慢，不能心急。



影片連結：

靜態伸展運動

<https://youtu.be/jJRa9yY7KRo>

動態伸展運動

<https://youtu.be/kpKL9uJsiBU>

中小學學生家居體力活動
訓練教材套

https://www.youtube.com/watch?v=_66P8e8zjI8

體育科
學習有FUN活動
(P.1-P.3)

主題:開開心心舞動抗疫

目的:

1. 讓學生在居家抗疫期間，能夠開心、簡單做運動
2. 培養學生保持做運動的習慣

進行舞蹈活動前，請先預備：

1. 足夠的活動空間
2. 穿著運動服
3. 運動前後做伸展運動，放鬆肌肉
4. 運動後補充水份及休息。



跳舞的好處：

每天如持之以恆累積跳舞至少 30 分鐘
(可分段進行，每次不少於 10 分鐘)，有以下好處：

1. 增強心肺功能
2. 使關節更靈活性更柔軟
3. 強化肌肉
4. 減低患病的機會
5. 放鬆心情
6. **有助消耗熱量**，保持理想體重。

影片連結:

Brain Breaks - Action Songs for Kids - Body Boogie Dance - Kids Dance Songs
by The Learning Station

<https://youtu.be/cZeM18fPbvl>

Shake Your Sillies Out 🎵 Brain Breaks Songs for Kids 🎵 Kids Action Songs by
The Learning Station

https://youtu.be/NwT5oX_mqS0

Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by
The Learning Station

<https://youtu.be/388Q44ReOWE>