



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.4-P.6)

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

進行舞蹈活前，請先預備：

- 1.要有足夠活動空間
- 2.穿著合適的衣物，例如:運動服
- 3.運動前做伸展運動
- 4.運動後做伸展運動，放鬆肌肉。
- 5.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，促進血液循環；
2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險；
3. 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆的風險；
4. 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險，並有助預防部分癌症（例如大腸癌）；
5. 紓緩壓力，增強自信及促進心理健康；
6. 有助擴闊社交圈子
7. 有助消耗熱量，保持理想體重。

影片連結:

Dance monkey

<https://youtu.be/wpz36D0WaDg>

15 minute diet dance

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

三分鐘燃脂舞蹈

<https://youtu.be/cUysWib89f4?list=RDcUysWib89f4>