

停課不停做運動 P4-6 (親子時間)

體育老師給同學居家運動建議：

居家運動	運動時間(建議)
1. 熱身運動(伸展)	10 分鐘
2. 體能運動	20 分鐘
3. 緩和運動	10 分鐘
4. 家務勞動 (例如：抹地、打掃房間、整理書桌等，除了強身健體，亦培養學生的責任感及自理能力)	30 分鐘

● 運動前，同學可觀看影片示範，並在家長陪同下進行。

Part 1 (靜態伸展運動) <https://youtu.be/jJRa9yY7KRo>

Part 2 (動態伸展運動) <https://youtu.be/kpKL9uJsiBU>

Part 3 (肌耐力運動) https://youtu.be/_66P8e8zjI8

Part 4 (Kids Exercise To Grow Taller) <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>

Part 5 (停課不停學親子運動大挑戰！) <https://www.youtube.com/watch?v=gathRdB4mEk>

● 運動時，應留意自己的身體狀況，感到不適便立即停止，量力而為。

● 運動後，先作慢行，待心跳和呼吸漸漸緩和下來，然後再做幾分鐘其他緩和運動，關鍵在於慢行與之後的緩和運動如伸展合共進行 5 至 10 分鐘。