東安國中因應 COVID-19 停課不停學

【體育科】5/31-6/11 作業

作業指引

1. 觀賞指定 youtube 影片：桃園市國中名師講座_體育科，每天下午 3 點直播 https://www.youtube.com/channel/UCjjxhaNc08rYdKEHo7msbSQ/featured，並截圖存檔於開學後繳交，至少 2 次紀錄。
2. 實際居家運動 10 分鐘，每週至少 2 次。以錄影方式留存紀錄為主，拍照為輔。不限運動項目，Switch 運動遊戲、手機運動遊戲(Active Arcade)、抖音舞蹈影片亦可。如拍攝影片為縮時檔案，影片長度須達 1 分鐘。
3. 以班級為單位，由體育股長將同學檔案收齊後存在 USB 中繳給各班體育老師。
4. 個人紀錄檔名：班級+座號_檔案序號，例如→80901_01（8 年 9 班 1 號第 1 個檔案）
5. 如遇延長停課情形，作業繳交方式另行通知。

推薦運動

1. 運動前動態伸展：動作更接近運動時的身體活動，增加關節靈活度、加速心血管流速、刺激神經系統，讓身體醒起來，準備接受運動時的挑戰
   https://www.youtube.com/watch?v=Zf_qjFgUg90
2. 爬樓梯：往上爬更能增加心肺功能
   https://www.youtube.com/watch?v=WcXikq8xg4E
3. 跳繩：便宜又不需要太大的空間就能有顯著運動效果的運動
   https://www.youtube.com/watch?v=qiBIHfE7nsU
4. Tabata 高強度間歇運動：短時間內盡可能用到最多的肌肉群，達到短時間心率上升、爆汗、消耗熱量的運動；每次 4 分鐘（運動 20 秒、休息 10 秒，共 8 個循環）
   https://www.youtube.com/watch?v=iJr45b1wjds
   https://www.youtube.com/watch?v=CI0HbMxMq64
5. 運動後伸展：拉長肌肉線條、舒緩不適，加速因運動產生的乳酸代謝，消除疲勞
   https://www.youtube.com/watch?v=FHlDmnitOA8&t=0s
6. 使用器材的 10 分鐘居家運動
   https://www.youtube.com/watch?v=_OjF1xx-cSw