在家也能做的運動~健康與體育

影片參考：

|  |  |
| --- | --- |
| **兒童運動youtube頻道：Little Sports** | [**https://www.youtube.com/watch?v=m9J-q1DN3Ag**](https://www.youtube.com/watch?v=m9J-q1DN3Ag)  [**https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\_zkok**](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)  [**https://www.youtube.com/watch?v=OoG005\_yvQg**](https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg) |
| **Youtube搜尋level up** | **跟著影片中的主角一起奔跑、跳或蹲，遇到地上的貓咪要跳過去，小鳥飛來要彎腰，遇到龍捲風要自我旋轉**  [**https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG\_N4**](https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG_N4)  [**https://www.youtube.com/watch?v=wu--9fOkOJM**](https://www.youtube.com/watch?v=wu--9fOkOJM)  [**https://www.youtube.com/watch?v=u\_TrbTwiK6c**](https://www.youtube.com/watch?v=u_TrbTwiK6c) |
| **蘋果手機app搜尋：active arcade** | **「Active Arcade」是一款主題式互動遊戲，只需要站在螢幕前面，根據畫面指示完成動作就可以得分，不只可以活動筋骨，還能夠訓練反應力，內建 19 款遊戲模式，並且有不同的挑戰，操作上很直覺適合小孩玩，大人也可以用來家中運動。** |
| **安卓蘋果皆可下載的APP： plaicise** | 一樣根據畫面指示，完成動作就能達成關卡目標，內建 10 多種不同遊戲模式，可以讓小孩玩耍，也可以家人一起體驗。此外，「Plaicise」支援 Android 和 iOS 雙系統平台。Plaicise |
| **兒童tabata** | [**https://www.youtube.com/watch?v=ngKKfee-2VU**](https://www.youtube.com/watch?v=ngKKfee-2VU) |
| **居家運動** | [**https://www.youtube.com/watch?v=LZAQQOH5n8g**](https://www.youtube.com/watch?v=LZAQQOH5n8g) |
| **瑜珈** | [**https://www.youtube.com/watch?v=hR8Rl6U5eWM**](https://www.youtube.com/watch?v=hR8Rl6U5eWM) |
| **瓶安健康操** | [**https://www.youtube.com/watch?v=XJc51-HVDcg**](https://www.youtube.com/watch?v=XJc51-HVDcg) |