

給家長的一封信

親愛的家長，您好：

因國內疫情仍嚴峻，中央疫情指揮中心為避免不必要的移動、活動或集會，做出了停課的決定，很抱歉造成您的不便。我們無法預知疫情的變化，但能夠培養持續規律運動的好習慣，臺南市體育處停課不停學親子 e 起舞，老少咸宜適合居家活動的健身操來囉！一起宅在家運動吧！透過運動可以維持免疫力，讓身心放鬆，也能減少疫情所帶來的焦慮與壓力，進而促進健康，謝謝您的共體時艱，與政府一同合作對抗各種困難。

運動普及化一直是本市所重視的，疫情並不是影響抵抗力的原因，偶爾讓 3C 遠離，每天 30 分鐘「在家運動也很有效」，讓未來走出家門的你更健康更茁壯。親子間有難得相處的時光，趁著宅在家中互相鼓勵、一起做課間運動，增加身體活動量，適度運動更能強化專注力，提升學習力，更重要的是擁有親子之間美好的回憶。

為了讓運動更有趣，臺南市由健體輔導團及一群專業的體育、舞蹈老師共同研發了適合國中小學生的創意健身操，與傳統制式的健身操相比，創意健身操融合了體育、舞蹈、民俗等多種運動動作，更增加了互動性，讓健身操更活潑有趣！

臺南市創意健身操除了可以加強學生運動前充分暖身之正確觀念，減少運動傷害發生機率之外，也不受場地的限制，非常適合孩子在家中與家長一起動一動喔！我們除了安排研發這套健身操的老師在「線上自主學習網」與孩子做互動教學之外，您也可以透過教學影片連結網址讓孩子每天在不受限於時間及空間之下，跟著影片律動身體，讓我們一起透過健身操肢體語言展現出活力，隨著旋律音樂擺動身體，增強肌肉力量並使關節筋骨靈活，促進新陳代謝，讓防疫更給力、學習效果更加倍！

參考資源：

一、教學影片：

(一)國小中低年級版 (1—3 年級)：

1. 純音樂版：<https://youtu.be/Mm2qv-oHPKk>
2. 旁白講解版：<https://youtu.be/uhcubFI1q3Q>

(二)國小中高年級版 (4—6 年級)：

1. 純音樂版：<https://www.youtube.com/watch?v=MbFVvk-1Q4lg>

2. 旁白講解版：https://youtu.be/vB0mfcn4_Wo

(三)國中版：

1. 純音樂版：<https://youtu.be/MMYf09ktEG8>

2. 旁白講解版：https://youtu.be/_KY3UfpbmlY

二、線上互動教學：

(一)臺南市政府教育局線上自主學習網：<http://www.tn.edu.tw/hlearning/>

(二)公播時間：

1. 6月1日(星期二) 下午 3:00~3:40 · 三~六年級

2. 6月2日(星期三) 上午 9:00~9:40 · 一~六年級

3. 6月3日(星期四) 下午 3:00~3:40 · 三~六年級

4. 6月8日(星期二) 下午 3:00~3:40 · 三~六年級

5. 6月9日(星期三) 上午 9:00~9:40 · 一~六年級

6. 6月10日(星期四) 下午 3:00~3:40 · 三~六年級