一年級體育課程自我檢核表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單元 | 課本頁次 | 動作說明 | 自我檢核 |
| 第十一課  大家來  跳繩 | 126頁 | 跳繩對折再對折  ★左右轉體  ★全身繞環  ★前拉腿 | 每個動作做  （ ）次 |
| 第十一課  大家來  跳繩 | 127頁 | 跳繩對折  ★舉手深蹲  ★手上舉 後抬腿 | 每個動作做  （ ）次 |

除了勾選以上的檢核表，還要麻煩家長以下事情~~孩子在做這些課程時，請幫孩子錄影(5秒鐘左右即可)和拍2張照片。感謝您!