

第十五周~YOYO 運動篇



《棒棒棒》YOYO 點點名金曲 | 童謠 | 兒歌 | 專輯 9_06
<https://www.youtube.com/watch?v=713O5mKLB8U>

小朋友，有在家乖乖的嗎？好棒的小孩，讓我們一起給自己一個棒棒棒~



14 天親子運動

<https://www.youtube.com/watch?v=rL-eYm99QJw>

大人小孩一起來

宅家練！兒童增強體適能、媽媽練馬甲線！



《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操

<https://www.youtube.com/watch?v=C9tU-Mr-hLI>

當孩子用眼時間變長、眼睛疲勞的時候，爸媽可以帶著孩子一起來做做眼球體操。

眼球向右停 5 秒，12345，回到中間停一下。

眼球向左停 5 秒，12345，回到中間停一下。

眼球向上停 5 秒，12345，回到中間停一下。

眼球向下停 5 秒，12345，回到中間停一下。

用力閉上你雙眼，再把眼睛一下子睜開。



長高體操 | 熱身體操兒歌 | 碰碰狐 pinkfong ! 兒童兒歌

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0VjXmmxKRQ>

我們要長高高喔!! 一起來跳長高體操!

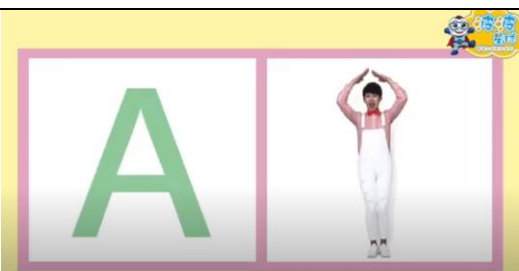


《跳舞天堂》YOYO 點點名金曲

<https://www.youtube.com/watch?v=Db0VVyjHDqw>

和我跳支舞啊~美麗的姑娘！和我們一起來跳支舞吧！

小朋友快快邀請爸爸媽媽和我們一起跳一支舞吧



abc Song abc 英文字母歌

<https://www.youtube.com/watch?v=jn79G2gWLNc>

學英文要把字母學好好，一起來練習 ABC