



中學各科為學生提供的「益智網站」(2022年7月)

<體育科>

1. 運動科學

<https://www.sportscience.com.tw/>

運動科學網站，利用經過科學驗證的運動知識與運動觀點。不論是創新產品、研究結果，甚至是專業理論，會轉譯成簡單易懂的文字，讓讀者利用最短的時間瞭解運動的最新趨勢。

2. Fit From Home

<https://fitfromhome.me/>

在數分鐘內，利用簡單動作，在家中完成鍛鍊。

3. GoNoodle

<https://www.gonoodle.com/>

提供孩子的運動視頻，教學網站。讓孩子在室內，也可以活動的很開心。視頻大多都在1到3分鐘之間，孩子可以隨著音樂節奏，與視頻中的人物一起舞蹈。

教學網址：<https://kknews.cc/news/nplk4v8.html>

4. HI 運動

<https://www.hiyd.com/>

Hi 運動是專注家庭健身，而所有動作，都可以用自重或者藉助簡單的家用器械，隨時隨地完成。

5. 運動視界

<https://www.sportsv.net/>

由運動專欄作家、運動部落客、運動迷等撰寫文章，介紹不同運動的文章、即時賽事報導、賽事深度評論等。

6. YOUTUBE

可於搜尋區內鍵入 HIIT 或 TABATA

HIIT、TABATA 是間歇運動訓練模式，通過進行不同的運動組合，或是選擇同一個動作，透過短暫休息達到激烈的訓練方式。

怪獸運動會 <https://youtu.be/lapF91UEqm0>

親子在家運動 <https://www.youtube.com/watch?v=6Yvo5niAAns>

大小孩居家運動 Tabata <https://www.youtube.com/watch?v=jg3u14WKYWw>

TABATA 間歇運動 https://youtu.be/s8s_XbG2OSI

FitnessBlender 頻道 <https://www.youtube.com/c/fitnessblender>