

# 109 學年度一年級 8 班健康與體育課程

(5/31-6/11, 健康 2 堂, 體育 4 堂)

## 一、健康課程規劃

課程/日期	節次	課程單元	課程內容	連結	備註
健康 5/31(一)	1 節	第八單元 玩水樂無窮	活動二 水中探險	講義 <a href="#">142-145</a>	<a href="#">水中探險</a>
健康 6/7(一)	1 節	救溺五步 防溺十招	1. 介紹救溺五步的做法和使用時機 2. 救溺五步的呼救和通報能力 3. 救溺五步的學習活動 4. 救水時可求救的方式和資料	<a href="#">電子書 1</a>	作業 <a href="#">評量 1</a>
若上方 未連結 可複製網址	★講義 136-145 <a href="https://drive.google.com/file/d/1UMpG3h1EW2sqN4I5TjntAdgYx0nB8QY/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1UMpG3h1EW2sqN4I5TjntAdgYx0nB8QY/view?usp=sharing</a> ★水中探險 <a href="https://youtu.be/vcgCzRQpfqU">https://youtu.be/vcgCzRQpfqU</a> ★電子書： <a href="http://sports.url.tw/waterEdu/courses/T01A/index.html">http://sports.url.tw/waterEdu/courses/T01A/index.html</a> ★評量： <a href="http://www.sports.url.tw/waterEduApi/QUIZ-TECT01AA5B39AE0.html">http://www.sports.url.tw/waterEduApi/QUIZ-TECT01AA5B39AE0.html</a>				

## 二、注意事項

(一)課程內容已連結 PDF、影片(若無法開啟請點選★連結網址)

(二)第八單元-玩水樂無窮，請先閱讀講義並影片欣賞。

(三)救溺五步防溺十招，參閱及點選電子書內容(包含教學內容-角色介紹、動畫內容、知識內容、數位活動)，電子書內容有好幾頁，當頁的內容閱讀完畢，要請點選下一頁。

(四)完成評量 1，評量內有 3 個選項，選擇學習評量完成即可。

資料來源：

1. 教育部體育署 <https://www.sports.url.tw/>

## 二、體育課程規劃

課程/日期	節次	課程內容	連結
健康操 6/1(二)	1 節	1. 緩和運動-吸氣伸腳 2. 緩和運動-踏步放鬆 3. 緩和運動-調整呼吸 4. 緩和運動-結束動作	<a href="#">分解動作影片</a> 5" 38~6" 57
		5. 健康操全部	<a href="#">連續動作影片</a>
體育 6/4(五)	1 節	1. 熱身 2. 手部伸展 3. 身體伸展	講義 <a href="#">90-93</a>
體育 6/8(二)	1 節	1. 熱身 2. 腿腳伸展 3. 手部伸展+身體伸展+腿腳伸展	講義 <a href="#">94-95</a> <b>作業-拍照</b>
體育 6/11(五)	1 節	1. 毛巾操	<a href="#">影片 1</a>

若上方未連結可複製網址

★分解動作影片<https://www.youtube.com/watch?v=92DZ8LJQxsc>

★連續動作影片<https://youtu.be/zXv-dbFNd3c>

★課本90-95

<https://drive.google.com/file/d/1zFpVb5nnLM8vho-8WWHogo11ETJGMxUA/view?usp=sharing>

★影片 1 <https://youtu.be/D6v1nEr2IYk>

## 二、注意事項

(一)準備一條乾淨毛巾、穿著適合的服裝及適合的空間進行活動。

(二)記得先熱身完，在進行課本的活動，並補充水分，若身體有不適立刻停止。

(三)體育作業-手部伸展、身體伸展、腿腳伸展，選擇一個伸展動作，拍照後

**請寄 E-Mail 給體育科任老師-張宥淳。** Email: [dfyuchun1118@apps.ntpc.edu.tw](mailto:dfyuchun1118@apps.ntpc.edu.tw)

資料來源：

1. 康軒版—教師網 <https://www.945enet.com.tw/>

2. Youtube