

109 學年度一年級健康與體育課程

(5/19-5/28，健康 1 堂，體育 3 堂)

一、健康課程規劃

課程/日期	課程單元	課本內容	課本 PDF	影片連結/時間	時間	備註
健康 5/24(一)	第八單元 玩水樂無窮	活動一 我喜歡玩水	課本 136~141	玩水樂無	40 分鐘	
健康 5/31(一)		活動二 水中探險	課本 142-145	水中探險	40 分鐘	作業 1

★課本 136-145

https://drive.google.com/drive/folders/14q8ucmN_E8InOfZC7epdLUWi51wiGDtI

★玩水樂無窮 <https://youtu.be/vcgCzRQpfqU>

★水中探險 <https://youtu.be/yf0GRPM119w>

★作業 1 [海山國小一年級健康與體育第 8 單元 玩水樂無窮 \(google.com\)](#)

二、體育課程規劃

課程/日期	課程內容	影片連結/時間	時間
體育 5/21(五)	預備動作-插腰舉踵	分解動作影片 0" 00~1" 31	30 分鐘
	前奏 RAP-插腰畫圈		
	前奏 RAP-蹲立跨步		
	前奏 RAP-伸手插腰		
	前奏 RAP-轉手畫圈		
	前奏 RAP-弓步伸手		
	前奏 RAP-原地踏步		
	前奏 RAP-拍手招手		
	前奏 RAP-全部	連續動作影片 0" 00~0" 35	10 分鐘
體育 5/25(二)	間奏(一)振膝繞肘	分解動作影片 1" 31~3" 02	30 分鐘
	暖身運動-點腳踏步		
	暖身運動-轉腰擺臂		
	暖身運動-轉腰擺臂		
	暖身運動-夾肘畫圈		
	間奏(一)+ 暖身運動全部	連續動作影片 0" 35~1" 39	10 分鐘

課程/日期	課程內容	影片連結/時間	時間	備註
體育 5/28(五)	主要運動-抬膝踏併	分解動作影片 3" 02~5" 38	30 分鐘	
	主要運動-振臂跳躍			
	主要運動-馬步出拳			
	主要運動-側滑猜拳			
	主要運動-SAFE OUT			
	主要運動-跳躍抬膝			
	主要運動-划船踏併			
	間奏(二)踏併拍手			
	前奏 RAP+暖身運動+主要運動	連續動作影片 1" 39~5" 07	10 分鐘	作業 2

★連續動作 <https://youtu.be/zXv-dbFNd3c>

★分解動作影片 <https://youtu.be/92DZ8LJQxsc>

★作業2 [海山國小一年級健康與體育-新式健康操 \(google.com\)](#)

三、注意事項

- (一) 課程內容已連結課本 PDF、影片(若無法開啟請點選★連結網址)
- (二) 請先閱讀課本(請家長先下載課本)及影片欣賞。
- (三) 完成作業。

資料來源：

1. 學習吧!(109 學年)翰林版—國小健體【一下】
2. 翰林版—國小健體【一下】教學光碟資料
3. Youtube