

109 學年度一年 8 班健康與體育課程

一、作業部份

首先感謝家長和導師的幫忙與協助，這陣子大家都辛苦了！5 月份之前作業成績已登入，以下為 6 月份已繳交作業名單。未完成，可閱覽電子書內容後再點選作業-學習評量，評量內有 3 個選項，只需要完成【學習評量】，毛巾操照片需要 e-mail 給我，請 6/25(五)之前完成並繳交；已完成則不需要理會。若家長您有問題也可以寄 e-mail 詢問，我收信件後會回覆您的訊息，再次感謝。

(一)救溺五步防溺十招，點選→【電子書內容】、【作業-學習評量】

(二)毛巾操照片寄到體育科任→張宥淳，e-mail：dfyuchun1118@apps.ntpc.edu.tw

108	體育 6/8	健康 6/7
座號	毛巾操照片	救溺五步防溺十招
1		
2	收到	完成-學習評量
3	收到	完成-學習評量
4	收到	
5		
6	收到	
7	收到	完成-學習評量
8	收到	完成-學習評量
9	收到	
10	收到	
11		
12		
13		
14		
15	收到	
16	收到	
17		
18	收到	
19		
20	收到	
21		
22	收到	完成-學習評量
23	收到	
24	收到	完成-學習評量
25		
26		
27	收到	
28	收到	完成-學習評量
29	收到	
30		

二、健康與體育課程內容注意事項：

- (一) 體育操作時，請由家長陪同施行，不建議由兄弟姐妹施行，場地請選擇柔軟合適的場地，操作時請以輕柔碰觸為主，請勿過度出力，若有安全疑慮請勿操作。
- (二) 部分影片中老師手上拿的紅色器材是跆拳道腳靶，練習時，可以使用替代物品如：枕頭、布偶等，以軟的材質、安全性為主。

三、健康與體育課程內容(6/15-7/2)如下：

學功夫要有一個強壯的身體(右手握拳頭)

更要有一顆善良的心(左手放胸前)

用心照顧自己、還要幫助別人，這才叫做功夫的精神(雙手)

日期	課程內容
體育 6/15(二)	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【打功夫】</p> <p>二、打叉叉(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 1：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 肚子前面打叉叉2. 兩手黏住舉高高3. 用力打開伸懶腰4. 影片 1-動作練習，點選【防身方程式 01】 <p>三、小心！蹲馬步(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 2：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 腳尖朝前面2. 眼睛看前面3. 雙手在眼前4. 屁股坐下面5. 影片 2-動作練習，點選【防身方程式 02】 <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>

<p>體育 6/18(五)</p>	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【打功夫】</p> <p>二、稻草人(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 稻草人的防禦動作，可以與先前分享的「小心！蹲馬步」相互搭配組合練習 2. 影片 1-動作練習，點選【防身方程式 04】 <p>三、預備式(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 2：(預備動作-抱拳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走一步(一腳前、一腳後) 2. 拍蚊子(兩手舉起在前方) 3. 一手保護鼻子(一手保護面部與頸部) 4. 一手夾著肚子(一手擋住腹部與胸部) 5. 影片 2-動作練習，點選【防身方程式 05】影片： <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>
<p>健康 6/21(一)</p>	<p>★活動流程：影片欣賞→閱讀→延伸教材→大家一起來運動</p> <p>一、影片欣賞-點選【生病了怎麼辦】、【流感重症之人體大冒險】</p> <p>二、閱讀點選【疾病小百科 44-49 頁】</p> <p>三、延伸教材-點選【如何正確戴口罩】</p> <p>四、延伸教材-點選【口罩戴脫及暫存方法】</p> <p>五、大家一起來運動-點選【口罩進行曲】</p>
<p>體育 6/22(二)</p>	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【打功夫】</p> <p>二、走開啦!(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前腳彎彎後腳直(站穩弓箭步好施力) 2. 雙手用力推出去(雙手直推才有力) 3. 影片 1-動作練習，點選【防身方程式 06】 <p>三、親手肘(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 2：(預備動作-抱拳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手抱頭(把手擺在頭上，最好擺在後腦頸上) 2. 親手肘(手夾緊，讓手臂貼在臉上當緩衝) 3. 影片 2-動作練習，點選【防身方程式 07】 <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>

<p>體育 6/25(五)</p>	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【新北健康 Follow me】</p> <p>二、恭喜發財(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 恭喜(兩手交握在一起像拜年一樣，這個動作能夠讓力量集中在雙手交握處，就是團結力量大的概念)。 2. 發財(雙手用力向下壓像拜年手勢，彎腰拜年的效果更大，會讓對方的手臂因為快速重力下墜而感到疼痛，勢必得立刻脫手，才能紓緩痛楚)。 3. 影片 1-動作練習，點選【防身方程式 08】 <p>三、肩膀好痛，向後轉!(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 2：(預備動作-抱拳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肩膀好痛 2. 敬禮(做一個「舉手敬禮」的動作，將自己手肘抬高，手臂彎曲) 3. 向後轉 4. 影片 2-動作練習，點選【防身方程式 09】 <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>
<p>健康 6/28(一)</p>	<p>★活動流程：影片欣賞→閱讀→延伸教材→大家一起來運動</p> <p>一、影片欣賞-點選【用藥停看聽】、【疾病知多少】</p> <p>二、閱讀-點選【疾病小百科 50-57 頁】</p> <p>三、延伸教材-點選【防疫大作戰-認識新型冠狀病毒】</p> <p>四、大家一起來運動-點選【洗手歌】</p>
<p>體育 6/29(二)</p>	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【新北健康 Follow me】</p> <p>二、大魚... 上鉤囉!(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大魚...(我們把被人抓住的這隻手，想像成一支「釣魚竿」，再用另外一隻自由的手，用力握住魚竿) 2. 上鉤囉!(兩手團結力量大，雙手用力往後甩上去，把魚釣起來) 3. 影片 1-動作練習-點選【防身方程式 10】 <p>三、護身倒法(請將口訣熟念後，再配合影片進行動作練習)。</p> <p>(一)口訣 2：(預備動作-抱拳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低頭(快跌倒時，立刻低頭讓自己眼看腹部，有效避免臉部與頸椎受到撞擊傷害)。 2. 抱首(兩手立刻彎曲，手掌護住後腦，手臂夾緊臉部。讓手臂代替頭部承受衝撞，此時雙手也就「不會」騰空往下撐地)。

	<p>3. 收腹(腹部收縮，讓身體捲曲像一顆球，避免胸腔、腹部等器官直接受到撞擊傷害)。</p> <p>4. 圈腿(兩腳彎曲，連貫以上動作，讓身體捲成一顆球。用腿部抵擋衝擊，避免膝蓋關節撞碰地面)。</p> <p>5. 影片 2-動作練習-點選【防身方程式 11】</p> <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>
<p>體育 7/2(五)</p>	<p>★活動流程：暖身→口訣 1→影片 1→口訣 2→影片 2→伸展操</p> <p>一、暖身-點選【新北健康 Follow me】</p> <p>二、虎拳：猛虎下山、黑虎偷心</p> <p>(一)口訣 1：餓虎擒狼、懶虎伸腰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 猛虎下山-保護起來變石頭，雙手用力往前推 2. 黑虎偷心—一隻手變山洞，一隻手向前推 3. 影片 1-動作練習，連結【動物防身方程式 01】 <p>三、虎拳：餓虎擒狼、懶虎伸腰</p> <p>(一)口訣 2：餓虎擒狼、懶虎伸腰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 餓虎擒狼-蓋鍋子、走開拉! 2. 懶虎伸腰—伸懶腰、往前推出去 3. 影片 2-動作練習，連結【動物防身方程式 02】 <p>四、伸展操-點選【運動前後必做暖身及伸展操】</p>

~~課程結束~~

資料來源：

武林文創 <https://www.youtube.com/channel/UCk1FMhswp7r1k4WNsNv0wKA>