

新北市蘆洲區成功國民小學

一年級下學期健康與體育第六單元模仿趣味多

5/24-5/28 線上教學課程內容

課程設計：邱貞儀

◎健康課一節：

1.COVID 19 政令宣導

目前疫情持續
避免不必要的聚會
週末假日
非必要，別出門
把人員流動降到最低
就能把傳染機率降到最低
保護照顧好自己
大家一起努力！

答應總柴週末假日，
非必要不出門的人，
有做到嗎？

總柴查勤
2021.05.22

新北市第三級警戒準則
飲食防疫再升級

傳統市場 夜市
大賣場 量販店 超商

全面禁止內用
改採外帶或外送

違者將依《傳染病防治法》處以3000元至1萬5000元罰鍰

我的新北市

2.第六單元 模仿趣味多

健體一下 單元六 模仿趣味多(共 11 部影片)

<https://youtube.com/playlist?list=PLxpQ8I8p10EiOrCDkcGOytTPk9-YCaAWs>



6 模 仿 趣 味 多

影音頻道

第 1 課

小巨人和紙鏢

雙手：拿紙鏢； 腳：踏登山步；
劈掌：蹲馬步； 攻守：來切碰。



第 2 課

模 仿 滾 翻 秀

模 仿：動物姿態多；
展 現：創意樂互動；
木 上：行走好身手；
滾 翻：平衡不倒翁。



第 3 課

走 向 綠 地

探 索：大自然；
畫 曲：伸展學動物；
合 作：來律動；
翩 翩：起舞蝴蝶飛。



第 1 課 小巨人和紙鏢

小巨人手拿紙鏢，踏登山步練習腿力。

小巨人登山

前腿彎曲，
後腿伸直。

膝蓋要對齊
腳尖。

手裡拿紙鏢練習
登山步動作時，
可以單人練習，
也可以和同學合
作一起練習呵！

靜止 8 秒再換腳。

請隨時提醒同學動作重點，
幫忙他做出正確的動作。

！ 資訊小站

登山步也叫作弓箭式或弓步。

紙鏢來幫忙，練習騎馬姿勢，向上跳，踏登山步向前進。

喊口令，做動作，看誰做得最標準。

小巨人騎馬登山



1 騎馬步原地跳



2 向前走



3 登山步前進

生活行動家

熟練後，可以變換動作順序再挑戰呵！



1. 本周進度：線上自學課本 P. 114-119。
2. 本周作業：登山步前進 8 步(左→右→左→右→左→右→左→右)。
騎馬步原地跳 3 次。

◎體育課二節：

年級	學習內容	備註
一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身操。 2. 開合跳：(20 下+休息 2 分鐘)×3=60 下。 3. 前後交叉跳(腳尖)：30 下。 4. 原地快速跑：30 下。 5. 跳繩：(累積跳 20 下+休息 2 分鐘)×3=60 下，依能力可以自行增加次數 (請選擇合適場域才進行)。 6. 1-3 年級新式健康操。 	<p>每周二次</p>  <p>1-3 年級新式健康操</p>

1. 本周進度：完成“學習內容”(每周二次)。
2. 本周作業：選擇其中一項實際操作時的影像，完成照片/影片上傳。