新北市蘆洲區成功國民小學 四年級下學期健康與體育第七單元跑跳水中游

06/07-06/11 線上教學課程內容

課程設計:邱貞儀

◎健康課一節:

1.COVID 19 政令官導





《新北市政府 松育后

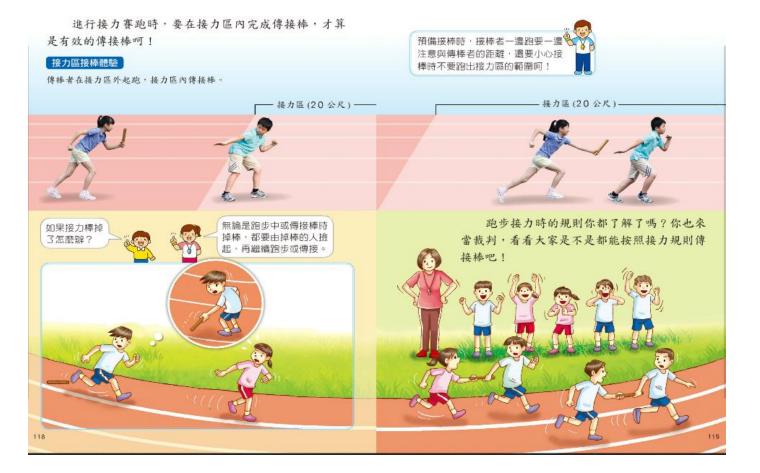


2.第七單元 跑跳水中游 健體四下 單元七 跑跳水中游(共9部影片)

















換到正式的跳遠場地,讓我們來練習助跑後單腳起跳的 技巧,當個沙坑小飛人吧! 沙坑小飛人 ① 站在丈量好的距離上,非慣用腳在前預備,並 以慣用腳踏出第一步,開始助跑。 試跳幾次後,來比賽 看誰踩得準、跳得遠吧!

找出適當的助跑距離後記下來,將丈量好的步距轉

②將軟墊換成踏板,直接跑3~5步練 智,盡量讓腳步落在標示處。

③ 熱悉腳步的落點之後,慣用腳在後,由踏板往回跑7~9步數標記,丈量出助跑的距離,找出最佳起跑點,也就是最佳步點。



4 游泳前哨站

學習游泳益處多,可以鍛鍊心肺耐力,還可以運動全身的肌肉。在初學游泳之前需要購買泳裝、泳帽或泳鏡,並選擇適合的游泳池,讓我們一起來學習游泳相關的消費知識。

認識裝備與標示



選購時·應該充分了解產品標示上的尺寸、材質 價格與洗滌或保養方式,再選擇適合的產品。





○ 雙人搭肩漂浮

○ 雙人牵手漂浮

以雙手抱膝。

速吸氣。



1. 本周進度:

- (1)完成本周 COVID 19 政令宣導線上自學內容。
- (2)完成線上自學課本 P.112-131, 欣賞 9 部影片。

◎體育課二節:

年級	學習內容	備註
四	1. 熱身操。 2. 開合跳:(20下+休息2分鐘)×3=60下。 3. 仰臥起坐:(10下+休息3分鐘)×3=30下。 4. 跳繩:(累積跳50下+休息2分鐘)×4=200下,依能力可以自行增加次數(請選擇合適場域才進行)。 5. 4-6年級新式健康操。 6. 拉筋:2組。	每周二次 □

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

●作業上傳步驟●

- 1. 記得用新北市政府教育局的學生帳密登入。
- 2. (進入親師生平台登入)至學習吧→點選 "0607-0611 四年級健體" → "0607-0611 作業上傳"。
- 3. 每周僅需上傳一次作業繳交即可。