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
06/14-06/18 線上教學課程內容
課程設計：邱貞儀

◎健康課一節：0614-18 第五周四年級健康與體育線上自學測驗

「Google 表單測驗」作業：https://forms.gle/tZ4BUMVia9UvSBvG6

◎體育課二節：

年級	學習內容	備註
四	1. 健康操。 2. 仰臥起坐。(每次 60 秒鐘) 3. 拉筋。 1. 站姿：雙腳交叉，腳掌貼地，腳掌併攏，雙手下彎盡量摸地。→左右腳掌交換 2. 站姿：雙腳盡量往身體兩側打開，直至雙手撐地。 3. 坐姿：雙腳合併腳尖上勾，雙手掌心朝下中指交疊，身體盡量下彎往前伸直。 4. 坐姿：雙腳打開腳尖上勾，雙手掌心朝下中指交疊，上身往左轉朝向左腳腳尖，雙手伸直下彎盡量往前伸直。 5. 坐姿：雙腳打開腳尖上勾，雙手掌心朝下中指交疊，上身往右轉朝向右腳腳尖，雙手伸直下彎盡量往前伸直。 5. 坐姿：腳掌相向併攏，雙手握住腳踝往內拉；頭下彎盡量貼地(腳掌)。 6. 坐姿：腳掌相向併攏，雙手握住腳踝往內拉；雙手掌壓住膝蓋盡量貼地，雙手指尖朝身體，雙手上臂平肩。 7. 坐姿：腳掌相向併攏，雙手握住腳踝往內拉；左腳往前伸直腳尖上勾，雙手掌心朝下中指交疊，雙手伸直下彎盡量往前伸直。 8. 坐姿：腳掌相向併攏，雙手握住腳踝往內拉；右腳往前伸直腳尖上勾，雙手掌心朝下中指交疊，雙手伸直下彎盡量往前伸直。	每周二次 4-6 年級 新式健康操

●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〝0614-0618 四年級健體〞→〝作業上傳專區〞→〝Google 表單測驗〞。

3. 本周僅需上傳一次「Google 表單測驗」作業繳交即可。