

新北市蘆洲區成功國民小學

四年級下學期健康與體育第六單元模仿趣味多

5/18-5/21 線上教學課程內容

課程設計：邱貞儀

◎健康課一節：**COVID 19 政令宣導**

# 全國性防疫因應措施

## ◆關閉休閒娛樂場所

歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店(廊)、錄影節目帶播映場所(MTV)、視聽歌唱場所(KTV)、美容院(觀光理髮、視聽理容)、指壓按摩場所、健身休閒中心(含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所)、保齡球館、撞球場、健身中心(含國民運動中心)、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所、休閒麻將館及其他類似場所

## ◆全面停止進香團與遶境相關活動，寺院、宮廟、教堂(教會)及其他類似場所之活動應落實實聯制與社交距離並加強清消

## ◆全國中、小學校園停止對外開放

## ◆全國社團停止交接活動

中央流行疫情指揮中心 2021/5/15

5月15日至5月28日 **臺北市** **新北市**

# 提升疫情警戒標準至**第三級**

- ◆外出時**全程佩戴口罩**
- ◆避免不必要移動、活動或集會
- ◆停止**室內5人、室外10人**以上家庭聚會(同住者不計)和社交聚會
- ◆民眾自我健康監測，有症狀應就醫
- ◆營業場所及洽公機關(構)落實**人流管制、戴口罩、保持社交距離**
- ◆職場及工作處所遵守**企業持續營運指引**之防疫規定，落實**個人及工作場所衛生管理**，啟動**企業持續營運因應措施**(如**異地或遠距辦公、彈性時間上班**)
- ◆餐飲場所遵守**實聯制、社交距離、設置隔板**等措施，無法落實則採外帶
- ◆婚、喪禮落實**實聯制、社交距離**並加強清消
- ◆公共場域、大眾運輸**加強清消**

中央流行疫情指揮中心 2021/5/15

5月15日至5月28日 **臺北市** **新北市**

# 提升疫情警戒標準至**第三級**

## ◆除關閉休閒娛樂場所外，額外關閉場所

### ① 觀展觀賽場所：

展覽場、電影片映演場所(戲院、電影院)、集會堂、體育館、活動中心、展演場所(音樂廳、表演廳、博物館、美術館、陳列館、史蹟資料館、紀念館)、室內溜冰場、室內游泳池、遊樂園、專營兒童遊戲場及其他類似場所

### ② 教育學習場域：

社區大學、樂齡學習中心、訓練班、K書中心、社會教育機構(社會教育館、科學教育館、圖書館)及老人共餐活動中心等其他類似場所

中央流行疫情指揮中心 2021/5/15

5月15日至5月28日 **臺北市** **新北市**

# 提升疫情警戒標準至**第三級**

## ◆醫療體系應變

- ① 擴大開設專責病房
- ② 分艙分流
- ③ 設置戶外篩檢站以採檢
- ④ 廣泛運用遠距醫療於門診病患
- ⑤ 積極啟動專責應變醫院

中央流行疫情指揮中心 2021/5/15

# 雙北地區民眾請注意

## 自我健康監測

- ◆ 避免不必要移動、活動或集會
- ◆ 無症狀者暫無須採檢
- ◆ 出現症狀儘速就醫採檢，即使篩檢陰性，尚有潛伏期及偽陰性可能性，請避免出入公共場所

## 保持社交距離

前往篩檢或接種疫苗，請佩戴口罩並保持社交距離

中央流行疫情指揮中心 2021/05/15

# 我是COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

# 我有**接觸**到COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

新北市蘆洲區成功國民小學 5/18-5/21 四年級健體領域線上教學測驗連結：


1.

<https://forms.gle/ZbMZA1dRnaXcQmV2A>

2.



◎體育課二節：

年級	學習內容	備註
四	1. 熱身操。 2. 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 <u>(請選擇合適場域才進行)</u> 。 3. 仰臥起坐：(10 下+休息 3 分鐘) ×3—30 下。 4. 開合跳：(20 下+休息 2 分鐘)×3—60 下。 5. 4-6 年級新式健康操。 6. 拉筋：2 組。	每周二 次  4-6 年級新式 健康操