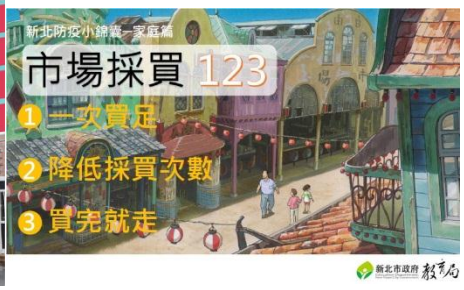
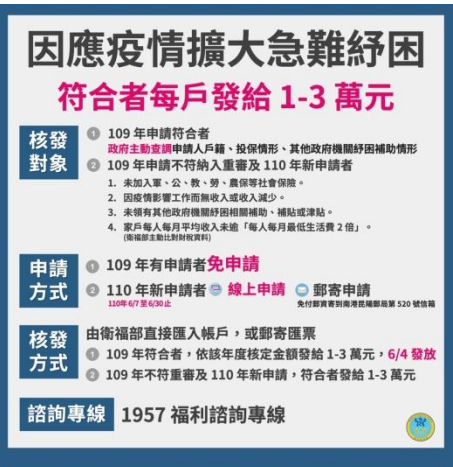
新北市蘆洲區成功國民小學
一年級下學期健康與體育第六單元模仿趣味多
06/07-06/11 線上教學課程內容
課程設計：邱貞儀

◎健康課一節：

1.COVID 19 政令宣導





2.第六單元 模仿趣味多

第3課 走向綠地
森林裡有花草、樹木和石頭，試試看，用身體來模仿它們的樣子。
鼓聲響起時隨意行走，鼓聲停止時停止走動，並用身體模仿花草、樹木或石頭。
雙手上伸，左右搖擺模仿搖動的樹木。
蹲下挺身模仿小樹
雙手張開模仿盛開的花朵
雙手上伸圈起，模仿挺直的大樹。
身體縮起來，變成圓滾滾的石頭。
模仿不同物體造型時，身體的高度也不同呵！
128
129

森林裡還有許多小動物，想想牠們的外型和特徵，用身體模仿，學學牠們的姿態。
森林動物姿態多
蝴蝶揮動美麗的翅膀飛舞。
我模仿螳螂走路。
舉手模仿蜻蜓振動翅膀飛行。
我趴下學蛇，用柔軟的身體爬行。
我蹲下學松鼠吃果實。
我學青蛙伸長舌頭覓食。
動動腦時間
你還會模仿哪些動物呢？
130
131

想一想，動物怎麼移動呢？學學他們的姿態與移動的方式。一起走、跳、爬、飛，鍛鍊肌肉的力量；動動全身，動作更靈巧。

動物行動大觀園

公雞直線前進

鳥兒揮動翅膀前進

毛毛蟲前進

袋鼠併雙腿前進

鷺鷥單腳獨立

生活行動家

動物還有哪些移動方式？試著做做看。

我學獅子你學老虎，我們是住在草原上的好朋友。一同遊戲、一同歡笑，快樂在一起。

動物一家親

模仿老虎、獅子和公牛，膝碰膝。

模仿蚱蜢和青蛙，手牽手。

模仿小狗和老虎，腳碰腳。

模仿蝴蝶和袋鼠，背靠背。

模仿大象和鷺鷥，頭碰頭。

動物大集合，發揮巧思與創意，和同學訂定主題，合作進行肢體創作。

蝴蝶吸花蜜

4人模仿蝴蝶，
1人模仿花朵。

螞蟻過山洞

2人一組雙手搭山洞，
1人模仿螞蟻過山洞。

無尾熊樹上休息

2人模仿樹，1人模仿在樹上睡著的無尾熊。

螳螂玩遊戲

觀賞各組上臺的表演後，你最喜歡哪一組的表現呢？

蝴蝶是大自然中的美麗舞者，讓我們學蝴蝶盡情舞動。

蝴蝶之舞

蝴蝶之舞 音樂　蝴蝶之舞 影片

雙手上下擺動4次、向前走步（8拍）。

雙手上舉，右腳勾、右手低、左手高、身體向右傾斜（8拍）。

雙手上下擺動4次、向後走步（8拍）。

雙手上舉，左腳勾、左手低、右手高、身體向左傾斜（8拍）。

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.128-140。

(3)蝴蝶之舞：https://www.learnmode.net/course/298854/16857636/video/2399435

◎體育課二節：

年級	學習內容	備註
一	1. 健康操。 2. 蝴蝶之舞：欣賞「蝴蝶之舞」影片，並實際操作。可以與家人共舞，或自己獨舞。	每周二次 1-3 年級新式健康操

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 一年級健體〞→〝0607-0611 作業上傳〞。
3. 每周僅需上傳一次作業繳交即可。