

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

5/31-6/4 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

重要公告

全國三級警戒 延長至 6/14

口罩戴好、保持社交距離
避免不必要的聚會、維持手部清潔
遵循相關防疫措施

2021.05.25

全國三級警戒延長至 6/14

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
職場及工作場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、社交距離並加強消毒
公共場域、大眾運輸加強消毒

2021.05.25

全國三級警戒延長至 6/14

- **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)、理容院(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消毒
- **全國中、小學校園停止對外開放**
- **全國社團停止交接活動**

2021.05.25

全國三級警戒延長至 6/14

除關閉休閒娛樂場所外，額外關閉場所

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

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

2021.05.25

金門縣、澎湖縣及連江縣 可在符合相關條件及流程下 提供自願性採檢服務

有關離島縣市採檢需求，指揮中心經評估後，同意金門縣、澎湖縣、連江縣等三離島得在符合篩檢流程條件及後送配套流程下，提供自願性採檢服務。
所有篩檢工具皆有偽陰性、偽陽性之可能，檢驗陰性民眾仍應落實手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，減少不必要移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，並主動積極配合各項防疫措施。

2021.05.25

疫情期間 容易有負面情緒

有情緒非常正常，但要記得千萬別把氣出在家人身上，打罵家人

當發生家庭暴力時，可撥

113 保護專線

110 報警

內心焦慮、沮喪、難受時，請撥打

24 小時免付費 1925 安心專線

勤洗手、戴口罩、少出門

待在家可以煮東西、畫畫、看書、看劇、玩手遊、用 LINE、電話關心親朋好友等，#總樂宣導其實有很多活動可以排解壓力囉！

2021.05.25

強化三級警戒 落實5大措施

1. 外出全程佩戴口罩
未戴口罩者，不再勸導逕予開罰
2. 嚴查不得營業之休閒娛樂場所
違反者嚴格法辦
3. 餐飲一律外帶，賣場及超市加強人流管制，民眾少去多買，一次購足
4. 結婚不宴客、喪禮不公祭
5. 宗教集會活動全面暫停辦理
宗教場所暫不開放

2021.05.26

嚴查不得營業之 休閒娛樂場所 查獲違法者嚴格法辦

業者
現場執業人員
消費者及聚會者

依法分別裁罰

2021.05.26

外出全程 佩戴口罩

沒戴口罩的人 不再勸導直接開罰

口罩戴好，配合防疫措施
別再增加第一線人員負擔

2021.05.26

COVID-19 疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情總會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！

週末假日記得 非必要別出門

總柴決定在家整理以前的照片！
記得用視訊、電話關心親朋好友喔！

#總柴提醒 2021.05.28

疫情期間的 物資救助與社會救助

**列冊低收入戶、中低收入戶
經濟困難或遭遇急難的個人或家庭**

疫情期間若有缺乏食物及民生物資的狀況，可以打電話到戶籍所在地的社會局(處)或公所洽詢，尋求實(食)物銀行的物資媒合。

免付費 1957 福利諮詢專線

若有急難救助、社會救助、老人福利、身心障礙福利、兒少福利、特殊境遇家庭等各項社會福利諮詢的需求，可撥打免付費 1957 福利諮詢專線，尋求諮詢與通報轉介服務。

1957 福利諮詢專線
一通電話，就得幫助，勿慌勿亂，齊度難關

2021.05.28

新北市第三級警戒準則

社區篩檢站 快篩陰性 PCR 檢驗 流程

```

    graph TD
      PCR陽性 --> 需要治療者 --> 專責病房醫院
      PCR陽性 --> 輕症、無症狀 --> 集中檢疫中心
      PCR陰性 --> 快篩及PCR檢驗結果均陰性
  
```

注意事項

- 若快篩及PCR結果均為陰性並不代表未來沒有感染風險
- 保持戴口罩、勤洗手、維持社交距離、環境消毒等措施
- 隨時留意自身健康，觀察是否有出現新冠肺炎的相關症狀，如：發燒、流鼻涕、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等症狀

諮詢專線1922 或 新北市衛生局防疫專線02-22586923

新北市第三級警戒準則

確診治療流程

```

    graph TD
      確診個案 --> 輕、無症狀者 --> 集中檢疫所
      確診個案 --> 需要治療者 --> 醫院治療
      集中檢疫所 --> 發病>10天 退烧>1天且症狀緩解 --> 回家 居家隔離7天
      醫院治療 --> 發病>10天 退烧>1天且症狀緩解 --> CT≥30或陰性 --> 回家 自主健康管理7天
  
```

不可外出、不共餐、不共用物品、單獨一人一室、不離室

避免出入公共場所、禁止參加聚會

諮詢專線1922 或 新北市衛生局防疫專線02-22586923

我們在新北
謝謝您的守護

謝謝醫護

& 在你們背後默默陪伴的家人們

你們在第一線守護生命
替病人與家屬努力
教導孩子和家長保護好自己
減輕他們的負擔

!! 醫護加油 !!

新北市政府 教育局

2. 第五單元 舞蹈小精靈

七步舞是一首德國土風舞，由走步、踏跳步和莎蒂希步的動作組合而成。舞曲輕快活潑，舞步簡單易學，讓我們開始學習七步舞的基本動作。

七步舞基本動作

向前走步加踏跳步

七步舞 音樂 影片

向後走步加踏跳步

複習莎蒂希步 小提醒

第1拍 第2拍 第3拍 第4拍

和同伴一起學習七步舞的隊形與舞序，快樂的跳出七步舞，享受跳舞的樂趣吧！

隊形與舞序



1 向前走步 8 拍，第 7、8 拍做出踏跳步。



2 向後走步 8 拍，第 7、8 拍做出踏跳步。



3 轉身向外做莎蒂希步 4 拍



6 兩人牽手轉圈 8 拍，第 7、8 拍做出踏跳步。



5 四人牽手順時鐘方向繞圈 8 拍，第 7、8 拍做出踏跳步。



4 轉身向內做莎蒂希步 4 拍

運用基本的隊形與舞序搭配節拍完成七步舞，你也可以更換牽手繞圈的方向或走步的前後順序，讓你的七步舞更活潑！



小提醒

測驗小遊戲

1. Folk Dance – Seven Steps (Austria)

<https://www.youtube.com/watch?v=IYBmsmwQjF4>

2. 土坂國小百年校慶-土風舞七步舞

<https://www.youtube.com/watch?v=qPQitbgKouE>


3. 月亮彩虹班七步舞影片

<https://www.youtube.com/watch?v=nb8L-UTOILE>

1. 本周進度：欣賞上述 3 部影片，完成線上自學課本 P. 88-91。

2. 本周作業：實際操作時的影像，完成照片/影片上傳。

◎體育課二節：

年級	學習內容	備註
四	1. 健康操。 2. <u>七步舞</u> ：可以與家人共舞，或自己獨舞。 (亦可依能力，根據樂曲節奏自行設計舞步動作。)	每周二次  4-6 年級健康操

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。