

東安國中因應 COVID-19 停課不停學

【體育科】5/19-5/28 作業

作業指引

1. 觀賞指定 youtube 影片，完成學習單。
2. 學習單以 A4 紙張列印，手寫作答；如沒有印表機，請以 A4 紙張抄題目及作答
3. 5/31 開始上課時，請以班級為單位，由體育股長收齊後，繳給體育老師

Youtube 影片連結

七年級：全明星運動會第一季 EP01 選秀之戰 20200927

<https://www.youtube.com/watch?v=mXb8WPCJupA&list=PLu48w5JmTaufmXumQf28dpSxRwVO-mD5S&index=17>

七年級題目 5/20-5/24

1. 運動前的熱身有什麼作用？
2. 影片中，測了幾項體適能項目？
3. 回想一下，學校測的體適能項目有哪些項目？
4. 如果校內測的體適能改成影片內測驗的項目，你覺得好嗎？為什麼？

東安國中因應 COVID-19 停課不停學

【體育科】5/19-5/28 作業

Youtube 影片連結

七年級：全明星運動會第二季 EP08 選秀之戰 求勝慾望 20210420

https://www.youtube.com/watch?v=HY19_5fgO1g&list=PLu48w5JmTaucDCAFnBrNKkt0GWAftmPfZ&index=5

七年級題目 5/25-5/30

- 1.《水球》是一項結合了游泳、手球、籃球與橄欖球的集體球類運動，比賽的目的跟足球類似。影片中提到的重要犯規／違例行為是什麼？
- 2.跟籃球規則一樣，有什麼侵犯他人身體的「犯規」？
- 3.《羽球》發球有哪兩種方法？目前比賽比賽趨勢是使用哪種方式？
- 4.影片中《飛盤爭奪賽》的比賽規則有哪些？（列舉3條）
※加分題：正式的賽制中比賽人數是幾人？
- 5.答案就在影片中，《水球》跟《飛盤》的英文名稱分別是？

運動課表

室外運動要戴口罩，太麻煩了，推薦幾的室內運動給同學們。

作業指引

1. 請你停課的這 12 天（含周末），至少運動 5 次，每次至少 30 分鐘
2. 用自己或家人的手機錄 2 段你在運動時的短影片（每段影片至少 30 秒），恢復上課時給體育老師檢查

推薦運動

1. 運動前動態伸展：動作更接近運動時的身體活動，增加關節靈活度、加速心血管流速、刺激神經系統，讓身體醒起來，準備接受運動時的挑戰
https://www.youtube.com/watch?v=Zf_qjFgUg90
2. 爬樓梯：往上爬更能增加心肺功能
<https://www.youtube.com/watch?v=WcXikq8xg4E>
3. 跳繩：便宜又不需要太大的空間就能有顯著運動效果的運動
<https://www.youtube.com/watch?v=qiBIHfE7nsU>
4. Tabata 高強度間歇運動：短時間內盡可能用到最多的肌肉群，達到短時間心率上升、爆汗、消耗熱量的運動；每次 4 分鐘（運動 20 秒、休息 10 秒，共 8 個循環）
<https://www.youtube.com/watch?v=iJr45b1wjds>
<https://www.youtube.com/watch?v=CI0HbMxMq64>
5. 運動後伸展：拉長肌肉線條、舒緩不適，加速因運動產生的乳酸代謝，消除疲勞
<https://www.youtube.com/watch?v=FHlDmnitOA8&t=0s>
6. 使用器材的 10 分鐘居家運動
<https://www.youtube.com/watch?v=OjF1xx-cSw>

😊桃園市教育局提供資源😊

由各科教學優秀教師開辦「桃園市國中名師講座」線上直播教學，自 5/20(四)至 5/28(五)於本局國中教育科 YouTube 頻道直播開課，請鼓勵教師及學生參與直播課程。

本課程另自 5/20(四)至 6/1(二)止，每週一至週五，每天上午 9 時至 11 時及下午 2 時至 4 時於本市北健、北桃、南桃園 3 家有線電視 CH03 公用頻道播放。

📺國中科 YouTube 頻道

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPY2wIJEQxSATCWkGT8wJediLYGNMOqP>

桃園市政府教育局

停課不停學「桃園市國中名師講座」線上直播教學課程表

7年級							
時間	5/20(四)	5/21(五)	5/24(一)	5/25(二)	5/26(三)	5/27(四)	5/28(五)
9:00-9:45	國文	國文	國文	國文	數學	國文	國文
10:00-10:45	英文	自然	英文	英文	英文	英文	英文
11:00-11:45	自然	社會	自然	社會	社會	社會	數學
12:00-13:00	中午休息						
14:00-14:45	數學	數學	社會	數學	自然	數學	自然
15:00-15:45	體育	體育	體育	體育	體育	體育	體育

8年級							
時間	5/20(四)	5/21(五)	5/24(一)	5/25(二)	5/26(三)	5/27(四)	5/28(五)
9:00-9:45	國文	社會	自然	數學	社會	國文	國文
10:00-10:45	英文	國文	英文	社會	英文	英文	英文
11:00-11:45	自然	自然	社會	國文	數學	數學	數學
12:00-13:00	中午休息						
14:00-14:45	數學	數學	國文	英文	自然	社會	自然
15:00-15:45	體育	體育	體育	體育	體育	體育	體育

9年級							
時間	5/20(四)	5/21(五)	5/24(一)	5/25(二)	5/26(三)	5/27(四)	5/28(五)
9:00-9:45	英文	國文	國文	國文	英文	社會	英文
10:00-10:45	國文	自然	社會	英文	社會	英文	國文
11:00-11:45	自然	數學	自然	數學	數學	數學	數學
12:00-13:00	中午休息						
14:00-14:45	數學	社會	英文	社會	自然	國文	自然
15:00-15:45	體育	體育	體育	體育	體育	體育	體育

授課教師

桃園市國中名師(由本市國民教育輔導團及教學績優教師組成)。

播放頻道

1. YouTube頻道直播：「桃園市政府教育局國中教育科官方帳號」頻道

(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPY2wIJEQxSATCWkGT8wJediLYGNMOqP>)

2. 電視公用頻道：本課程自5/20起至6/1止，每週一至週五，每天上午9時至11時及下午2時至4時於本市北健、北桃、南桃園3家有線電視CH03公用頻道播放。