



LET' s Oin Oin Oin
運動不倒翁

指導老師 李政達

The image features the Kumamon character, a black bear with a white face and red cheeks, centered against a background of light gray wave patterns. The bear is surrounded by various decorative elements: a red folding fan on the left, a blue folding fan on the right, and several cherry blossom petals scattered around. The text "PART 1" and "運動不倒翁簡介" is overlaid on the bear's body.

PART 1
運動不倒翁簡介

KUMAMON



KUMAMON

地板體操

護身倒法

不倒翁體驗

1. 提升學生穩定性與移動性能力，促進學生運動表現。
2. 增強身體基本防衛功能與自我保護，降低運動傷害。
3. 培養學生運動參與興趣，養成規律運動習慣。
4. 建立運動成功經驗，提升學生信心與勇於自我表現。



KUMAMON

PART 2

你這學期可能會學到...

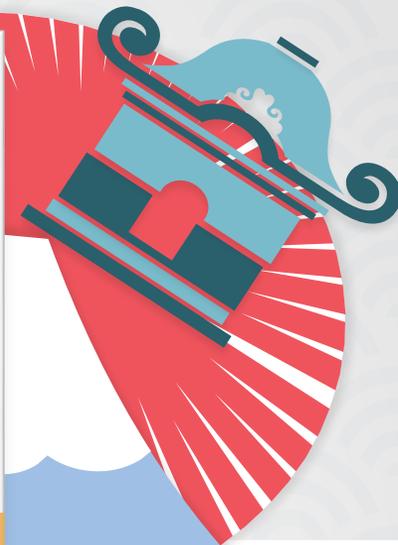




地板體操



護身倒法



跳箱



自我保護



不倒翁體驗





KUMAMON

PART 3

上課 規 範





拖鞋後將鞋
頭槽外排好



安靜專
心聆聽



勇敢
嘗試



活動中
不說髒話



不做危
險動作



注意
禮貌



休息時
請盤坐



遵守活
動規範



專注動作
練習

2016

2017

2018

2019



2020

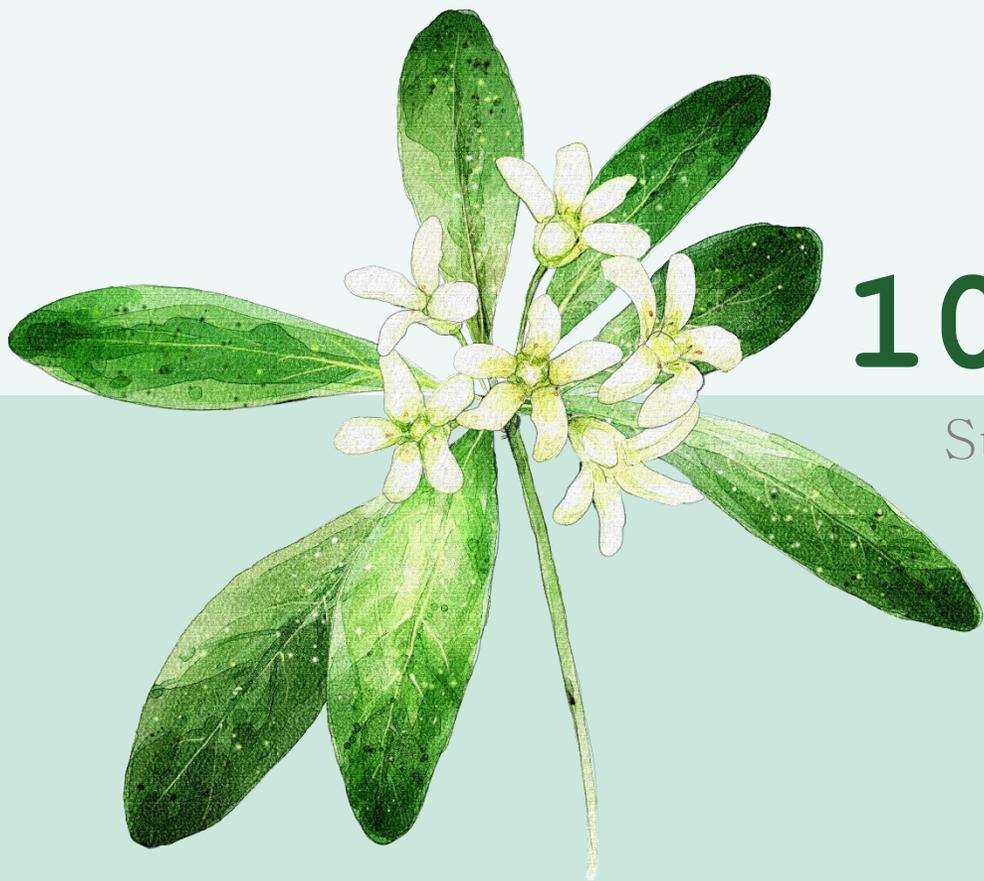
2021

2022





THANK YOU!



109高中微課程簡介

Summary of spring green small fresh work

指導老師：王玉婷 鍾銘益

CONTENTS

目录



1

微課程簡介

2

學期課程發展

3

上課規範

4

戶外課程注意事項

5

學習目標



微課程簡介

01

運動大富翁

登越走山林

運動學識基礎結合肌力小活動，學習認知與能力多元發展
綜合上一階段柔術基礎護身活動與下一階段登越走山林

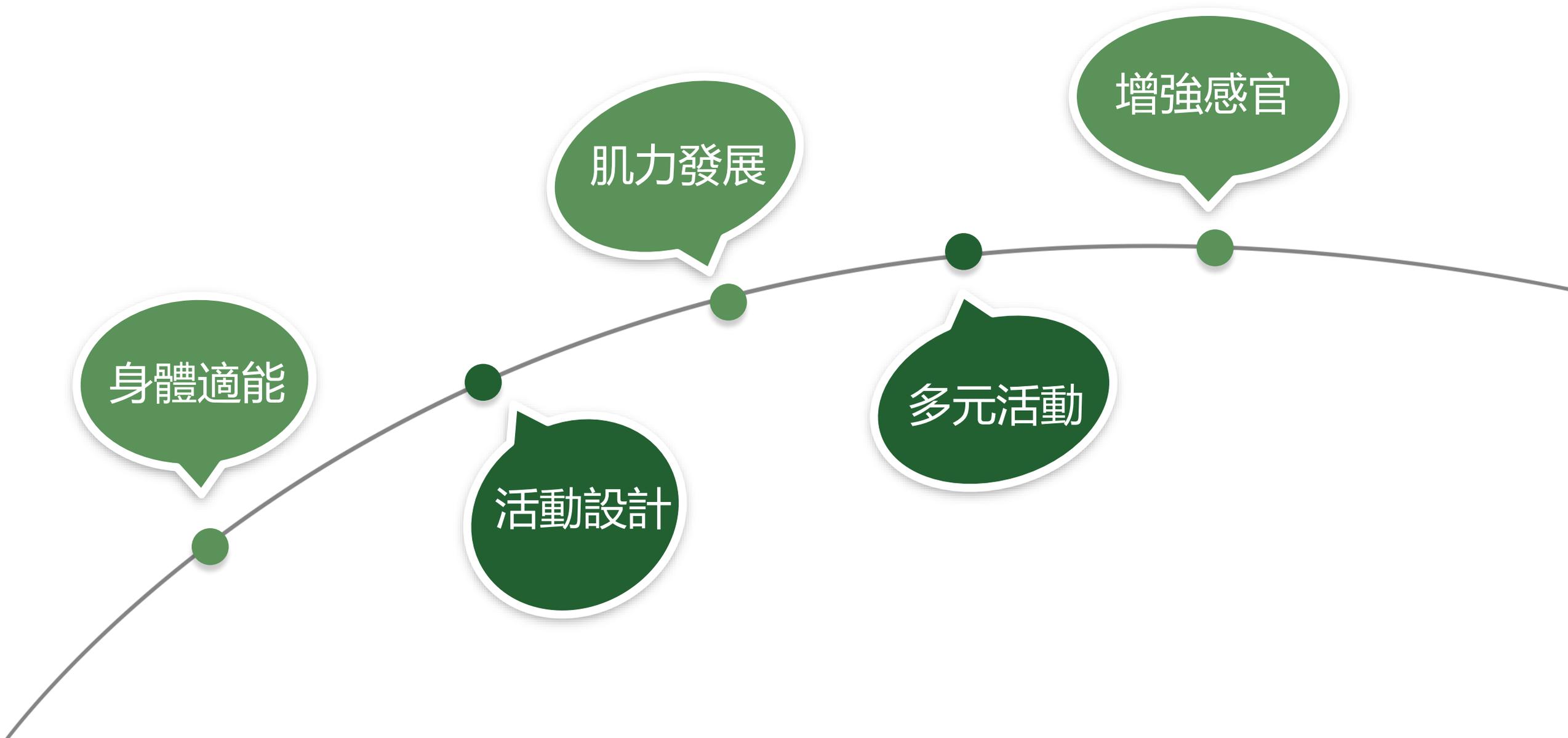
運

動

大

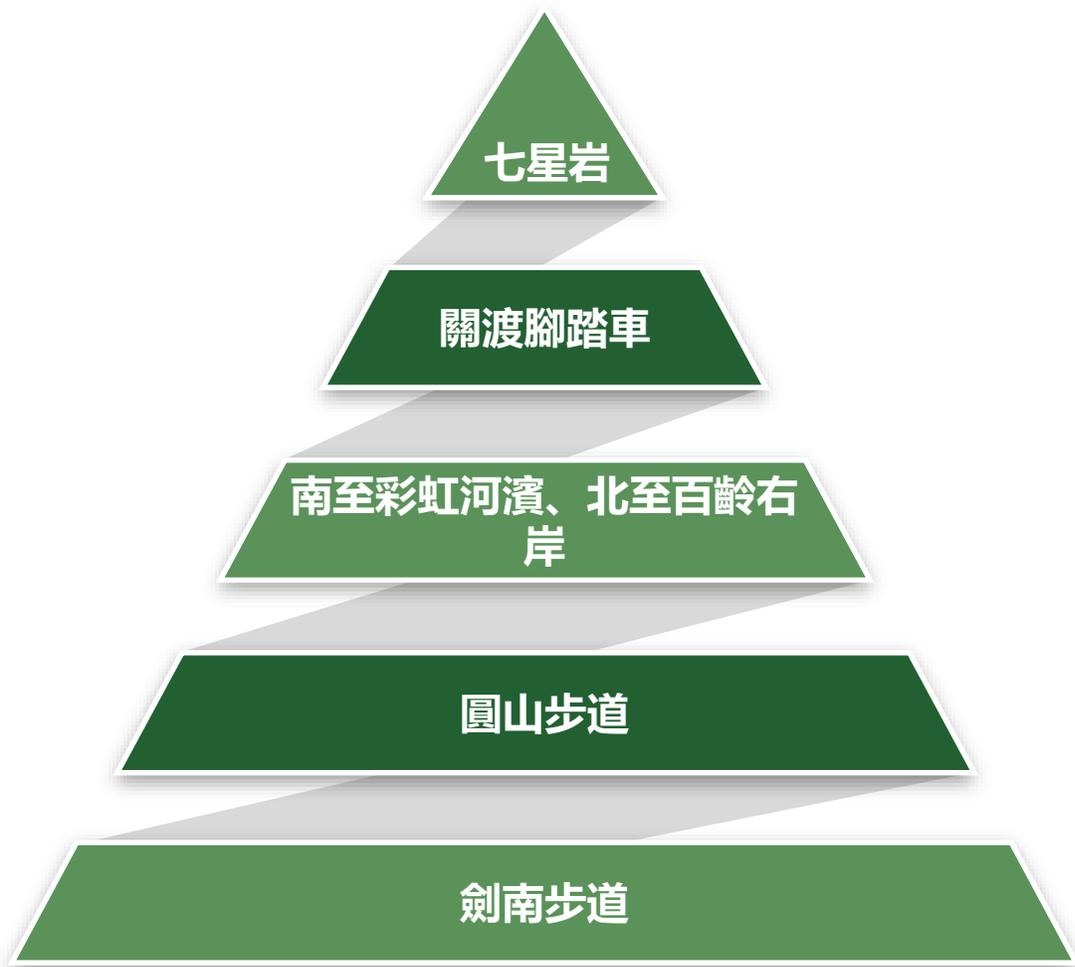
富

翁



穿越山林之美，徒步在芬芳之中

登 越 走 山 林



七星岩健行

觀七星岩山之美

大佳河濱公園南、北行

劍南步道行

劍南步道行



台灣土地有百分之七十是山林，屬於山岳型國家，非常適合發展山林教育，
在不同季節、不同時間、不同的天氣下，都有著完全不一樣的面貌，希望讓更多的人能欣賞台灣大小多樣態的山林美貌。



準備一同上課去