

三、嘉義縣東石國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	低年級	年級課程 主題名稱	樂活有氧	課程 設計者	陳霽頡	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 ☒ V 第二類 V 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	活力、自信、勤僕、感恩		與學校願景呼 應之說明	一、 結合音樂、步伐、手勢及簡單舞步的變化，帶領學童領略運動的趣味， 儲存活力健康能量 。 二、 透過有系統、由淺而深的設計，漸進式的讓學童適應運動的強度，讓自己規律進步， 累積自信 ，接納自我。 三、藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，且陶冶學習互動中同儕幫助，淺移默化 惜福感恩 ！			
總綱 核心素 養	E-A1具備 良好的生活習慣 ，促進身心健 全發展 ，並 認識個人特質 ，發展生命潛 能 。 E-B3具備藝術創作與欣賞的 基本素養 ，促 進 多元感官的發展 ，培養生活環境中 的美感體驗 。 E-C2 具備理解他人感受， 樂於與人互動 ，並與 團隊成員合作之素養 。		課程 目標	一、培養 良好身體活動與健康生活的習慣 ，以促進身心健全發展，並 認識個人特質 ，發展運動與保健的 潛能 。 二、 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養 ，促進 多元感官的發展 ，在 生活環境中 培養運動與健康有關的 美感體驗 。 三、 具備同理他人感受 ，在體育活動和健康生活中 樂於與人互動 、公平競爭，並與 團隊成員合作 ，促進身心健康。			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1) 週 - 第(4) 週	有氧 舞蹈 必修 入門	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。 健體/ 3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 接受挑戰的積極學習態度。 3. 應用 基本動作常識控制、協調身體， 處理 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識 正確的健康知識，並 嘗試練習 促進健	1. 能確實做好每個暖身運動。（實踐行動） 2. 能熟練並連續做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等動作。（實踐行動） 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。（實踐行動） 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。（反思活動、分享表達） 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。（學習策略、實踐行動） 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。（學習策略、實踐行動）	1. 暖身運動健身操 https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc 2. David有氧舞蹈必修入門 https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkZKvQ 3. Ruby有氧舞蹈基礎訓練 https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ 4. 緩和與伸展運動	8 節

			知識。	康的行動。	動。(實踐行動)	活動三：緩和伸展運動	1. https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY	
第(5)週 － 第(8)週	樂活 有氧 初、 中級	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3c-I-2 表現 安全的身體活動行為。 健體/3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 積極學習態度。 3. 嘗試練習 動作直到能控制、協調身體， 表現 出正確暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識 正確的健康知識，並 嘗試練習 促進健康的行動。	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)	1. 樂活有氧舞蹈初級 https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA 2. 樂活有氧舞蹈中級 https://www.youtube.com/watch?v=ilAuKnsz0bI 3. 有氧舞蹈初級變化課 https://www.youtube.com/watch?v=97yl9vqep3E 4. 換邊操作教學法 1. https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw	8 節
第(9)週 － 第(12)週	街舞 有氧	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3c-I-2 表現 安全的身體活動行為。 健體/3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 基本動作與模仿的能力。 3. 修正 動作直到能控制、協調身體， 表現 出	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作，有個基	1. Peggy初級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE 2. Peggy中級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0 3. Danny初級街舞有氧 https://www.youtube.com/	8 節

			3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	正確暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)	watch?v=Rk2xL2ni4IQ 4. Danny 中級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI	
第 (13) 週 — 第 (16) 週	功能性有氧毛巾操	健體/1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。 3. 促進健康的知識與行動。	1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的正確動作，表現做好每個暖身運動。 2. 參與彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作動作的練習，表現基本動作與模仿的能力。 3. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做完全部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動)	1. 軟Q伸展運動 https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM 2. 防跌核心訓練 https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0 3. 上半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw 4. 下半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk	8 節

						活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)		
第 (17) 週 - 第 (20) 週	武術 有氧	健體/1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健體/1c-I-2 認識基本的運動常識。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 嘗試暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，表現接受挑戰的積極學習態度。 3. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識。	1. 武術有氧入門 https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4 2. 武術有氧初級 https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8 3. 活力有氧武術初中級 https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ 4. 武術有氧 https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk	8 節
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						

本主題是否 融入資訊科技教學內容	☒無 融入資訊科技教學內容 ☐有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生： ☒ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： ☐ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.
	特教老師姓名： 普教老師姓名：陳霈韻

三、嘉義縣東石國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	低年級	年級課程 主題名稱	樂活有氧	課程 設計者	陳霈頡	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 ☒ V 第二類 V 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	活力、自信、勤僕、感恩		與學校願景呼 應之說明	一、 結合音樂、步伐、手勢及簡單舞步的變化，帶領學童領略運動的趣味， 儲存活力健康能量。 二、 透過有系統、由淺而深的設計，漸進式的讓學童適應運動的強度，讓自己規律進步， 累積自信 ，接納自我。 三、藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，且陶冶學習互動中同儕幫助，淺移默化 惜福感恩 ！			
總綱 核心素 養	E-A1具備 良好的生活習慣 ，促進身心健 全發展 ，並 認識個人特質 ，發展生 命 潛能 。 E-B3具備藝術創作與欣賞的 基本素養 ，促 進 多元感官的發展 ，培養生活環境中 的 美感體驗 。 E-C2 具備理解他人感受， 樂於與人互動 ，並與 團隊成員合作之素養 。		課程 目標	一、培養 良好身體活動與健康生活的習慣 ，以促進身心健全發展，並 認識個人特質 ，發展運動與保健的 潛能 。 二、 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養 ，促進 多元感官的發展 ，在 生活環境中 培養運動與健康有關的 美感體驗 。 三、 具備同理他人感受 ，在體育活動和健康生活中 樂於與人互動 、公平競爭，並與 團隊成員合作 ，促進身心健康。			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1) 週 - 第(4) 週	有氧 舞蹈 必修 入門	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3d-I-1 應用 基本動作常識， 處理 練習或遊戲問題。 健體/ 3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 接受挑戰的積極學習態度。 3. 應用 基本動作常識控制、協調身體， 處理 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識 正確的健康知識，並 嘗試練習 促進健	1. 能確實做好每個暖身運動。（實踐行動） 2. 能熟練並連續做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等動作。（實踐行動） 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。（實踐行動） 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。（反思活動、分享表達） 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。（學習策略、實踐行動） 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對跽膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出跽膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。（學習策略、實踐行動）	1. 暖身運動健身操 https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc 2. David有氧舞蹈必修入門 https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkZKvQ 3. Ruby有氧舞蹈基礎訓練 https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ 4. 緩和與伸展運動	8 節

			知識。	康的行動。	動。(實踐行動)	活動三：緩和伸展運動	2. https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY	
第(5)週 － 第(8)週	樂活 有氧 初、 中級	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3c-I-2 表現 安全的身體活動行為。 健體/3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 積極學習態度。 3. 嘗試練習 動作直到能控制、協調身體， 表現 出正確暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識 正確的健康知識，並 嘗試練習 促進健康的行動。	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出跣膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)	1. 樂活有氧舞蹈初級 https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA 2. 樂活有氧舞蹈中級 https://www.youtube.com/watch?v=ilAuKnsz0bI 3. 有氧舞蹈初級變化課 https://www.youtube.com/watch?v=97yl9vqep3E 4. 換邊操作教學法 2. https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw	8 節
第(9)週 － 第(12)週	街舞 有氧	健體/1c-I-1 認識 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現 基本動作與模仿的能力。 健體/3c-I-2 表現 安全的身體活動行為。 健體/3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。	1. 認識 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習， 表現 基本動作與模仿的能力。 3. 修正 動作直到能控制、協調身體， 表現 出	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作，有個基	1. Peggy初級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE 2. Peggy中級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0 3. Danny初級街舞有氧 https://www.youtube.com/	8 節

			3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	正確暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)	watch?v=Rk2xL2ni4IQ 4. Danny 中級街舞有氧 https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI	
第 (13) 週 — 第 (16) 週	功能性有氧毛巾操	健體/1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。 3. 促進健康的知識與行動。	1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的正確動作，表現做好每個暖身運動。 2. 參與彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作動作的練習，表現基本動作與模仿的能力。 3. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做完全部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動)	1. 軟Q伸展運動 https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM 2. 防跌核心訓練 https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0 3. 上半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw 4. 下半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk	8 節

						活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。(和學生生活脈絡連結、反思活動)		
第 (17) 週 － 第 (20) 週	武術 有氧	健體/1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健體/1c-I-2 認識基本的運動常識。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氧及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 嘗試暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，表現接受挑戰的積極學習態度。 3. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。(實踐行動) 3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動) 4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。(反思活動、分享表達) 5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)	活動一：暖身運動 1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。 2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。(學習策略、實踐行動) 活動二：有氧主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。 3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。(學習策略、實踐行動) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。 2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動四：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。 2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。 3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識。	1. 武術有氧入門 https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4 2. 武術有氧初級 https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8 3. 活力有氧武術初中級 https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ 4. 武術有氧 https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk	8 節
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						

本主題是否 融入資訊科技教學內容	☒無 融入資訊科技教學內容 ☐有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: ☐ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生: ☐ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2.
	特教老師姓名： 普教老師姓名：陳霈韻

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份

