

嘉義縣梅山國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一、二年級	年級課程 主題名稱	舞蹈(初階)	課程 設計者	李若萱	總節數 /學期(上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山。	與學校願景 呼應之說明	一、健康： 透過舞蹈課程，訓練學生手腳協調性、肢體均衡發展，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 二、品格： 經由循序漸進的動作訓練，提升反應力、協調性、柔軟度，舞蹈課程是一種益智的活動，使孩子能充分學習有品質的活動。 三、終身學習； 學習舞蹈會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。				
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	1. 運用感官觀察動作、熟記動作名稱及技法，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 2. 透過芭蕾舞動作與遊戲來呈現自己的美感與創意，而且能欣賞與創作、分享及實踐。 3. 透過默契合作練習，培養與人友善互動，展現尊重、溝通以及團隊合作的精神。				

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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	認識身體，手腳協調練習 1	健1c-I-1認識身體活動的基本動作。 健3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 健3c-I-2表現安全的身體活動行為。 生7-I-5透過一起工作的過程，感受合作的重要性。	1. 全身性肢體肩膀、腰部、髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。 2. 踢前腿、五響讚子、後飛燕。 3. 倫敦鐵橋、雙人舉旁腿。	1. 認識身體肩膀、腰部、髖關節、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位基本動作的伸展。 2. 說出並練習踢前腿、五響讚子、後飛燕等動作。 3. 能安全又協調的進行踢前腿、五響讚子、後飛燕的練習。 4. 透過練習倫敦鐵橋、雙人舉腿動作感受與同學合作的重要，進而培養默契。	1. 能確實做到身體肩膀、腰部、髖關節、膝關節、踝關節等部位基本動作的伸展。 2. 能正確說出與做出踢前腿、五響讚子、後飛燕的名稱與動作並安全的完成教師指定的動作。 3. 和同學進行倫敦鐵橋、雙人舉旁腿的動作時能夠保持平衡。	1. 從身體的各個部位肩膀、腰部、髖關節、膝關節、踝關節的肌肉與關節開始，以循序漸進的方式，進行全身性的伸展活動。 2. 教師示範並介紹前踢腿、五響讚子、後飛燕的動作。 3. 指導學生個別練習並修正動作。 4. 學生兩兩練習，共同完成指定的舉旁腿動作，從中培養合作默契。	1. 音樂播放器。 2. 安全地墊。	4節
第(5)週 - 第(8)週	一起來翻滾，毯子功	健1c-I-1認識身體活動的基本動作。 健3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 健3c-I-2表現安全的身體活動行為。 生6-I-3覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。	1. 腰部、腿部等部位的伸展、環動的暖身活動。 2. 前滾翻、後滾翻、雙手側翻、倒立。	1. 認識腰部、腿部大腿、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本動作。 2. 能說出並練習前滾翻、後滾翻、雙手側翻、倒立等翻滾動作。 3. 能在前滾翻、後滾	1. 能確實做到腿部筋肉的伸展，腰部環動彎腰動作等部位基本動作的暖身活動。 2. 能正確說出與做出前滾翻、後滾翻、雙手側翻、倒立等翻滾的名稱和動作。 3. 能做到在進行前滾翻、後滾翻、雙手側	1. 從腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，進而到腰部的環動、跪姿後彎腰、推拱橋動作開始，循序漸進的方式，進行暖身活動。	1. 音樂播放器。 2. 安全地墊。	4節

				<p>翻、雙手側翻、倒立等翻滾動作時，表現安全的身體活動行為。</p> <p>4. 在進行翻滾分組練習時，能了解訂定的規則的目的與意義，並遵守規範與禮儀。</p>	<p>翻、倒立等翻滾動作時，注意頭部不撞擊地面、雙手平均撐地的安全身體活動行為。</p> <p>4. 能確實做到在翻滾動作進行分組練習時，遵守維持良好排隊秩序的規範與禮儀。</p>	<p>2. 教師示範並介紹前滾翻、後滾翻、雙手側翻、倒立的動作。</p> <p>3. 指導學生個別練習並修正動作。</p> <p>4. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。</p> <p>5. 讓學生相互分享，自己對於動作訣竅掌握的方法。</p> <p>6. 學生自我覺察，並修正。</p>		
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>找一找，舞蹈的方向在哪裡？</p>	<p>健1c-I-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>健3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>生4-I-1利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p> <p>生4-I-2使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>生6-I-3覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。</p>	<p>1. 手部、腿部腕關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。</p> <p>2. 身體的方向。</p>	<p>1. 認識手部手腕、腿部腕關節、膝關節、足部關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本動作。</p> <p>2. 能說出並練習身體八個方位。</p> <p>3. 能描述出並做出身體方位與元素，利用音樂的引導，來進行找寶藏活動的表現與創作，喚起豐富的想像力。</p> <p>4. 能在發現方向活動的創作中，使用方向的元素，進行表現與分享，感受創作過程中的樂趣。</p> <p>5. 在進行方向活動分</p>	<p>1. 能確實做到手部手腕、腿部腕關節、膝關節、踝關節等部位伸展與環動的基本暖身動作。</p> <p>2. 能確實說出並做出教師指定的身體八個方位。</p> <p>3. 能做到在找寶藏的練習中，利用音樂的引導，進行設定寶藏的方向來創作與表現。</p> <p>4. 能正確指出寶藏的方向，並獨力完成找到寶藏的位置並進行表現與分享。</p>	<p>1. 從柔軟手部肌肉及關節的波浪手、花朵手、大海浪手、強而有力的放煙火的手掌張開動作開始，到腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展腕關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，循序漸進的方式，進行暖身活動。</p> <p>2. 教師示範並介紹舞蹈中身體的八個方向。</p> <p>3. 指導學生進行練習，並個別修正動作方向的角度。</p> <p>4. 教師使用音樂，以主題「尋找寶藏」，透過</p>	<p>1. 音樂播放器。</p> <p>2. 身體方向紙牌。</p>	<p>4 節</p>

				組練習時，能了解訂定的規則的目的與意義，並遵守規範與禮儀。	5. 能確實做到發表言論時，遵守舉手發言的規範與禮儀。	主題引導來加深學生對方向位置的印象。 5. 學生自記設定寶藏的位置，對方找出寶藏的同時，說出寶藏的方向。 6. 共同討論並做修正。		
第 (13) 週 - 第 (16) 週	彈跳我最行 1	健1c-I-1認識身體活動的基本動作。 健3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 健 3c-I-2 表現安全的身體活動行為 生2-I-2觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1. 腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。 2. 吸跳步、旁滑步、馬蹄步。	1. 認識腿部髖關節、膝關節、足部關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本暖身動作。 2. 能說出並做出吸跳步、旁滑步、馬蹄步等跳躍動作。 3. 能在進行彈跳小品練習，安全的表現組合動作中注重的動作技巧。 4. 能觀察與掌握跳躍在組合中做移動變化時，感知前進移動可能變化的因素。 5. 能在參與移動性的跳躍的活動，展現跳躍組合中方向及空間的感知能力，表現好奇與求知探究之心。	1. 能確實做到腿部髖關節、膝關節、足部關節等部位伸展與環動的基本暖身動作。 2. 能正確說出並做出旁滑步、馬蹄步跳躍的動作。 3. 能正確做出吸跳步跳躍時，注重活動腳彎曲緊靠住支撐腳膝蓋的位置以及腳踝推地跳起的動作技巧。 4. 能正確的掌握移動時的直線前進。 5. 能正確做出由吸跳步、旁滑步、馬蹄步組合而成的跳躍小品，並能展現跳躍組合中方向及空間的感知能力。	1. 從腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，循序漸進的方式，進行暖身活動。 2. 教師示範並講解吸跳步、旁滑步、馬蹄步等跳躍動作。 3. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。 4. 讓學生相互分享動作訣竅，更能掌握動作。 5. 學生自我察覺，並修正。 6. 跳躍小品練習。	1. 音樂播放器。 2. 安全地墊。	4 節

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>芭蕾舞小品舞蹈「四小天鵝」</p>	<p>健1c-I-1認識身體活動的基本動作。 健4c-I-1認識與身體活動相關的資源。 健2c-I-2表現認真參與的學習態度。 生6-I-3覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。 生7-I-5透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 手部手腕、腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。 2. 天鵝湖-四小天鵝。 3. 交叉牽手、pass'e 動作。</p>	<p>1. 認識手部手腕、腿部髖關節、膝關節、足部關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本暖身動作。 2. 認識交叉牽手、pass'e 動作活動中，四小天鵝樂曲的作曲家與編舞家。 3. 能透過聆聽四小天鵝樂曲活動時，表現認真參與欣賞活動的學習態度。 5. 在進行交叉牽手動作與 pass'e 動作分組練習時，能了解訂定的規則的目的與意義，並遵守規範與禮儀。 4. 透過練習交叉牽手動作與 pass'e 動作時，感受與同學合作的重要，進而培養默契。</p>	<p>1. 能確實做到手部手腕、腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展與環動的基本暖身動作。 2. 能正確說出天鵝湖的作曲家與編舞家。 3. 能確實做到在聆聽四小天鵝音樂的活動中，保持認真參與欣賞活動學習態度的欣賞禮儀。 4. 能做到與同學合作交叉牽手 pass'e 動作時，遵守不拉扯對方的手以及整齊排好隊伍規範與禮儀。 5. 能做到與同學合作交叉牽手活動時應保持適當的距離、不相互推擠，感受與同學合作的重要。</p>	<p>1. 從柔軟手部肌肉及關節的波浪手、花朵手、大海浪手、強而有力的放煙火的手掌張開動作開始，到腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，循序漸進的方式，進行暖身活動。 2. 播放並聆聽由柴可夫斯基作曲，莫里斯·佩提帕 (Marius Petipa) 和列夫·伊凡諾夫 (Lev Ivanov) 編舞的天鵝湖舞劇中的小品四小天鵝。 3. 教師示範並講解交叉牽手、pass'e 動作動作。 4. 指導學生進行團隊牽手練習合作，並個別修正方向的角度與面向。 5. 配合音樂。</p>	<p>1. 音樂播放器。 2. 芭蕾舞四小天鵝相關圖片。</p>	<p>4 節</p>
----------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	----------------

教材來源

選用教材 ()

自編教材(已按單元條列敘明於教學資源欄中)

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容</p> <p><input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)</p>
<p>特教需求 學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：無</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>特教老師簽名：游晶文 普教老師簽名：李若萱</p>

嘉義縣梅山國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一、二年級	年級課程 主題名稱	舞蹈(初階)	課程 設計者	李若萱	總節數 /學期(上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山。	與學校願景 呼應之說明	<p>一、健康： 透過舞蹈課程，訓練學生手腳協調性、肢體均衡發展，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。</p> <p>二、品格： 經由循序漸進的動作訓練，提升反應力、協調性、柔軟度，舞蹈課程是一種益智的活動，使孩子能充分學習有品質的活動。</p> <p>三、終身學習； 學習舞蹈會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。</p>				
總綱 核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用感官觀察動作、熟記動作名稱及技法，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 2. 透過芭蕾舞動作與遊戲來呈現自己的美感與創意，而且能欣賞與創作、分享及實踐。 3. 透過默契合作練習，培養與人友善互動，展現尊重、溝通以及團隊合作的精神。 				

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)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	我是平衡小高手	<p>健1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>健3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>健3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。</p> <p>2. 小帆船、稻草人、小飛機。</p> <p>3. 舉旁腿、舉後腿。</p>	<p>1. 認識腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本身體暖身動作。</p> <p>2. 能說出並練習小帆船、稻草人、小飛機，舉旁腿、舉後腿等平衡動作。</p> <p>3. 能在進行小帆船、稻草人、小飛機，舉旁腿、舉後腿動作練習時，安全的表現組合動作中的動作技巧。</p> <p>4. 透過練習雙人舉腿動作感受與同學合作的重要，進而培養默契。</p>	<p>1. 能確實做到髖關節、膝關節、踝關節等部位的伸展與環動的基本身體暖身動作。</p> <p>2. 能正確說出與做出小帆船、稻草人、小飛機，舉旁腿、舉後腿等平衡動作的名稱與動作。</p> <p>3. 能安全又協調的做到在小帆船、稻草人、小飛機舉旁腿、舉後腿等動作平衡時，集中注意力找到重心，並注重手抓腳位置的技巧。</p> <p>4. 和同學進行雙人舉旁腿的動作時，雙方能夠保持平衡且輕輕扶著同學的手，感受與同學合作的重要，進而培養默契。</p>	<p>1. 從腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，循序漸進的方式，進行暖身活動。</p> <p>2. 教師以小帆船、稻草人、小飛機真實物體作為引導，以模仿造型的方式來進行平衡動作的練習。</p> <p>3. 教師講解並示範坐姿與站姿的舉旁腿、站姿的舉後腿等平衡動作。</p> <p>4. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。</p> <p>5. 讓學生相互分享動作訣竅，更能掌握動作。</p> <p>6. 學生自我察覺，並修正。</p> <p>7. 雙人合作舉腳練習。</p>	<p>1. 音樂播放器。</p> <p>2. 安全地墊。</p>	4節
第(5)週 -	手腳協調練習2	<p>健1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>健3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>健3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>1. 腰部、腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展環動的暖身活動。</p> <p>2. 小壁虎。</p>	<p>1. 認識腰部、腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本暖身動作。</p>	<p>1. 能確實做到腿部肌肉的伸展，腰部環動彎腰動作的基本暖身活動動作。</p>	<p>1. 從腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，進而到腰部的環動、跪姿後彎腰、推拱橋動作</p>	<p>1. 音樂播放器。</p> <p>2. 安全地墊。</p>	4節

<p>第 (8) 週</p>		<p>生6-I-3覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。</p>	<p>3. 下腰走路。</p>	<p>2. 能認識並練習小壁虎、下腰走路。 3. 能在進行小壁虎、下腰動作練習時，安全且協調性的表現組合動作中的動作技巧。 4. 能在進行下腰走路動作時，遵守維持良好排隊秩序的規範與禮儀。</p>	<p>2. 能正確說出並做出小壁虎、下腰走路手腳協調性的動作。 3. 做小壁虎、下腰走路動作時，能安全且協調的做到眼看雙手，雙手用力伸直推地撐住身體的動作技巧，且安全的讓手撐住身體保護頭部不撞地板。 4. 能確實做到進行下腰走路動作時，遵守維持良好排隊秩序的規範與禮儀。</p>	<p>開始，循序漸進的方式，進行暖身活動。 2. 教師講解並示範小壁虎、下腰走路等手腳協調動作。 3. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。 4. 讓學生相互分享動作訣竅，更能掌握動作。 5. 學生自我察覺，並修正。</p>		
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>優雅的芭蕾舞娃娃</p>	<p>健1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 生2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 生1-I-2 察覺每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。</p>	<p>1. 手部、腿部腕關節、膝關節、踝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。 2. 芭蕾舞手的姿勢。 3. 芭蕾舞腳的位置。</p>	<p>1. 做出手腕、腿部腕關節、膝關節、踝關節等部位的伸展。 2. 能認識並練習芭蕾舞手的姿勢第一、第二、第三、第四、第五、小的第一位置以及腳的位置第一、第二、第三、第四、第五位置的動作。 3. 能觀察與練習手的姿勢、腳的位置動作中做路線運行變化，並知覺手、腳動作移動時，路線可能變化的因素。</p>	<p>1. 能正確說出與做出芭蕾舞手的姿勢第一、第二、第三、第四、第五、小的第一位置的姿勢與名稱。 2. 能正確說出與做出芭蕾舞腳的位置第一、第二、第三、第四、第五位置腳的站姿與名稱。 3. 能正確說出與做出芭蕾舞手的姿勢第一、第二、第三、第四、第五、小的第一位置手的運行路線及芭蕾舞腳的位置第一、第二、第</p>	<p>1. 從柔軟手部肌肉及關節的波浪手、花朵手、大海浪手、強而有力的放煙火的手掌張開動作開始，到腿部的併腿前彎做肌肉的延伸、旁開腿側彎開展腕關節、站立併腿前彎延伸後腿肌肉，循序漸進的方式，進行暖身活動。 2. 教師示範並介紹芭蕾舞手的姿勢第一、第二、第三、第四、第五、小的第一位置的動作。 3. 讓學生模仿並練習手的姿勢，同時教師指導</p>	<p>音樂播放器。</p>	<p>4 節</p>

				4. 能察覺同學做手的姿勢、腳的位置時的特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。	三、第四、第五位置腳的順序。 4. 能做到相互欣賞與討論同學的芭蕾舞的姿勢與腳位置動作的長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。	學生個別練習並修正姿勢。 4. 教師示範並介紹芭蕾舞腳的位置第一、第二、第三、第四、第五位置腳的動作。 5. 學生模仿並練習腳的位置，同時教師指導學生個別練習並修正姿勢。 6. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。 7. 學生自我覺察，並修正。		
第 (13) 週 - 第 (16) 週	彈跳我最 行 2	健 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 健 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 生 1-I-2 察覺每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。	1. 腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。 2. 小皮球。 3. 站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍。	1. 認識腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位的伸展的基本暖身動作。 2. 認識並練習拍皮球跳躍與站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍動作。 3. 能透過參與拍皮球跳躍與站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍動作跳躍技巧學習活動，建立與展現方向及空間的感知能力，表現	1. 能確實做到腿部髖關節、膝關節、足部踝關節等部位伸展的基本暖身動作。 2. 能正確做出拍皮球跳躍與站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍時，膝關節曲、直動作。 3. 能正確做出拍小皮球動作及芭蕾舞站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍時，膝關節放鬆有彈性的曲、直，並展現準確的落在每一個站姿位置上，表	1. 從併腿前彎延伸腿部肌肉、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿筋骨，以循序漸進的方式，進行腿部暖身活動伸展。 2. 教師講解並示範小皮球蹲與彈。 3. 以拍皮球的蹲、彈動作做引導，連結至芭蕾舞站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍動作。 4. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。 5. 讓學生相互分享，掌握動作的訣竅。	1. 安全地墊。 2. 音樂播放器。	4 節

				<p>好奇與求知探究之心。</p> <p>4. 能察覺同學做拍皮球跳躍與站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍小品組合的特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。</p>	<p>現好奇與求知探究之心。</p> <p>4. 能做到相互欣賞與討論同學的拍皮球跳躍與站姿第一位置、第二位置、第五位置跳躍小品組合的長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。</p>	<p>6. 學生自我覺察，並修正。</p> <p>7. 配合音樂做彈跳小品練習。</p>		
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>旋轉吧， 女孩</p>	<p>健1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>健3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>生3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>生1-I-2 察覺每個人均有其獨特性與長處，進而欣賞自己的優點、喜歡自己。</p>	<p>1. 腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位伸展的暖身活動。</p> <p>2. 小陀螺</p> <p>3. 單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉。</p>	<p>1. 認識腿部髖關節、膝關節、踝關節等部位，並做出這些部位的筋肉伸展、彎曲環動的基本暖身動作。</p> <p>2. 認識並練習小陀螺、單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉等旋轉動作。</p> <p>3. 能透過參與小陀螺、單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉等旋轉學習活動，建立與展現方向及空間的感知能力，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>4. 能察覺同學做小陀螺、單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、</p>	<p>1. 能確實做到腿部髖關節、膝關節、足部踝關節等部位伸展的基本暖身動作。</p> <p>2. 能正確的說出並做出單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、腳交叉轉的動作順序及名稱。</p> <p>3. 能正確做出單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉，支撐腳保持平衡並踮起腳尖。</p> <p>4. 能做到相互欣賞與討論同學的小陀螺、單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉等旋轉小品組合動作的長處。</p>	<p>1. 從併腿前彎延伸腿部肌肉、旁開腿側彎開展髖關節、站立併腿前彎延伸後腿筋骨動作開始，以循序漸進的方式，進行腿部暖身活動伸展。</p> <p>2. 教師講解並示範小陀螺旋轉的樣子。</p> <p>3. 教師以陀螺的旋轉方式做引導，連結至旋轉動作。</p> <p>4. 教師示範並介紹單腳踮立吸腿轉 (pique turn)、雙腳交叉轉的旋轉動作。</p> <p>5. 讓學生分組練習，共同討論與欣賞。</p> <p>6. 讓學生相互分享，掌握動作的訣竅。</p> <p>7. 學生自我覺察，並修</p>	<p>音樂播放器。</p>	<p>4 節</p>

