

## 嘉義縣東石國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	二年級	課程設計者	陳霽韻		教學總節數 /學期(上/下)	40 節/上學期
年級 課程主題名稱	社團—樂活有氧		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	活力、自信、勤儉、感恩		與學校願 景呼應之 說明	<p>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，體會運動帶來的益處，進而養成運動的習慣。</p> <p>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，達到運動強身、促進身心健全的目的。</p> <p>三、藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，勇於自我挑戰。</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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 暖身、有氧及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 能專心聆聽、觀賞，「初級有氧」影片的講解，並做出正確的動作。 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。</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的正確動作。 2. 學生能專心觀賞、聆聽「初級有氧」影片的講解。(有學習方法或策略) 2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、協調身體，表現出正確暖、有氧及緩和伸展動作的穩定性。</p>	<p>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</p>	<p>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，使其對抬膝踢腿、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，做出抬膝踢腿、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：分組運動 4. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：緩和伸展運動</p>	<p>1. 暖身運動健身操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc">https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc</a> 2. David 有氧舞蹈必修入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkJkVQ">https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkJkVQ</a> 3. Ruby 有氧舞蹈基礎訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ">https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ</a> 4. 緩和與伸展運動 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a></p>	8節

				4. 認識正確的健康知識，並反省與修正促進健康的行動。	生活中落實健康的行動。(實踐行動)		1DSVeDbwXwY	
第(5)週 - 第(8)週	樂活有氣初、中級	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 暖身、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 展現暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。</p>	<p>1. 認識暖身、有氣及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的練習，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、協調身體，表現出正確暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出跆拳道、後勾腿、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</p>	<p>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)</p> <p>活動二：有氣主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對跆拳道、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氣動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出跆拳道、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氣動作。 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)</p> <p>活動三：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作)</p>	<p>1. 樂活有氣舞蹈初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA">https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA</a> 2. 樂活有氣舞蹈中級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bI">https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bI</a> 3. 有氣舞蹈初級變化課 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=97y19vqep3E">https://www.youtube.com/watch?v=97y19vqep3E</a> 4. 換邊操作教學法 1. <a href="https://www.yout">https://www.yout</a></p>	8節

				4. 認識正確的健康知識，並反省與修正促進健康的行動。	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)	活動四：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) 活動五：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)	ube.com/watch?v=LKvEzodUSHw	
第(9)週 - 第(12)週	街舞 有氣	健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身	1. 暖身、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 展現暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識暖身、有氣及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的練習，展現接	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	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：有氣主運動 1. 先讓學生看過一次影片，使其對麻花步、滑步、踢踏踩、蹲	1. Peggy 初級街舞有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE">https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE</a> 2. Peggy 中級街舞有氣 <a href="https://www.youtube.co">https://www.youtube.co</a>	8 節

		<p>體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>		<p>受挑戰的積極學習態度。</p> <p>3. 修正動作直到能控制、協調身體，表現出正確暖身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。</p> <p>4. 認識正確的健康知識，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>踩點等動作。(實踐行動)</p> <p>3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>點等有氧動作，有個基本的認識。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>活動三：分組運動</p> <p>1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作)</p> <p>活動四：緩和伸展運動</p> <p>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</p> <p>2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動)</p> <p>活動五：健康生活指導</p> <p>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>	<p>m/watch?v=U52w0hYC7m0</p> <p>3. Danny 初級街舞有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ">https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ</a></p> <p>4. Danny 中級街舞有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI">https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI</a></p>	
--	--	--	--	---	---	--	--	--

<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>功能性有 氧毛巾操</p>	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。  生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>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，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、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，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。(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</p>	<p>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。</p>	<p>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：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：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</p>	<p>1. 軟Q伸展運動 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM">https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM</a> 2. 防跌核心訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0">https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0</a> 3. 上半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw">https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw</a> 4. 下半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk">https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk</a></p>	<p>8 節</p>

				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)		略、實踐行動) 活動五：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 有氣	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。	1. 暖身、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 展現暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	1. 認識暖身、有氣及緩和伸展的正確動作。 2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的練習，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控	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	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：有氣主運動 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)等武術有氣動作，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	1. 武術有氣入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4">https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4</a> 2. 武術有氣初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8">https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8</a> 3. 活力有氣武術初中級 <a href="https://www">https://www</a>	8 節



<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</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)：</p> <p>特教老師簽名：連翎均</p> <p>普教老師簽名：陳美妃</p>

嘉義縣東石國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	二年級	課程設計者	陳霽頡	教學總節數 /學期(上/下)	40 節/下學期
年級 課程主題名稱	社團—樂活有氧		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	活力、自信、勤儉、感恩		與學校願 景呼應之 說明	<p>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，體會運動帶來的益處，進而養成運動的習慣。</p> <p>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，達到運動強身、促進身心健全的目的。</p> <p>三、 藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，勇於自我挑戰。</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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

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	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>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。</p>	<p>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，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、協調身體，表現出正確暖、有氧及緩和伸展動作的穩定性。 4. 認識正確的健康知識，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>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</p>	<p>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，使其對踮膝踢腿、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，做出踮膝踢腿、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：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：緩和伸展運動</p>	<p>1. 暖身運動健身操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc">https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc</a> 2. David 有氧舞蹈必修入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkZKvQ">https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkZKvQ</a> 3. Ruby 有氧舞蹈基礎訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ">https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXMDaQ</a> 4. 緩和與伸展運動 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a></p>	8節

					生活中落實健康的行動。(實踐行動)		1DSVeDbwXwY	
第(5)週 - 第(8)週	樂活 有氧 初、 中級	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>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。</p>	<p>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，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、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</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出跆拳道、後勾腿、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</p>	<p>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，使其對跆拳道、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，做出跆拳道、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：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：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。</p>	<p>1. 樂活有氧舞蹈初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA">https://www.youtube.com/watch?v=q4Ds0rxZfoA</a> 2. 樂活有氧舞蹈中級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bl">https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bl</a> 3. 有氧舞蹈初級變化課 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=97y19vqep3E">https://www.youtube.com/watch?v=97y19vqep3E</a> 4. 換邊操作教學法 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a></p>	8 節

				識，並反省與修正促進健康的行動。	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)	2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動) 活動五：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)	LKvEzodU SHw	
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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。  生活/	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。	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，展現接受挑戰的積極學習態度。	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)	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，使其對麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，	1. Peggy 初級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE">https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE</a> 2. Peggy 中級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0">https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0</a> 3. Danny 初級	8 節

		<p>7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>		<p>3. 修正動作直到能控制、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，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>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)</p>	<p>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：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：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) 活動五：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)</p>	<p>街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ">https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ</a> 4. Danny 中級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI">https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI</a></p>	
--	--	----------------------------------	--	--	---	---	---	--

<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>功能 性有 氧毛 巾操</p>	<p>健體/ 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>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，展現接受挑戰的積極學習態度。 3. 修正動作直到能控制、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，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。(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</p>	<p>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。</p>	<p>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：分組運動 1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作) 活動四：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) 活動五：健康生活指導 1. 老師搜尋健康講座影片，與學</p>	<p>1. 軟Q伸展運動 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM">https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM</a> 2. 防跌核心訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0">https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0</a> 3. 上半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw">https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT10nw</a> 4. 下半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk">https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk</a></p>	<p>8 節</p>
--	--------------------------------	---	---	--	--	---	--	----------------

				與方法，在生活中落實健康的行動。(實踐行動)		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 有氣	<p>健體</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>生活/ 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 暖身、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。</p> <p>2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。</p> <p>3. 展現暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。</p> <p>4. 正確的健康知識。</p>	<p>1. 認識暖身、有氣及緩和伸展的正確動作。</p> <p>2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的練習，展現接受挑戰的積極學習態度。</p> <p>3. 修正動作直到能控制、協調身體，表現出正確暖</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動)</p> <p>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)等武術有氣動作。(實踐行動)</p>	<p>活動一：暖身運動</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>活動二：有氣主運動</p> <p>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)等武術有氣動作，有個基本的認識。</p> <p>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)等武術有氣動作。</p>	<p>1. 武術有氣入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4">https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4</a></p> <p>2. 武術有氣初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8">https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8</a></p> <p>3. 活力有氣武術初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ">https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ</a></p>	8 節

				<p>身、有氧及緩和伸展動作的穩定性。</p> <p>4. 認識正確的健康知識，並反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。(實踐行動)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>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)</p> <p>活動三：分組運動</p> <p>1. 學生分組展現主運動，彼此互相觀摩。(有分組合作)</p> <p>活動四：緩和伸展運動</p> <p>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</p> <p>2. 播放音樂進行收操。(學習策略、實踐行動)</p> <p>活動五：健康生活指導</p> <p>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>4. 武術有氧</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk">https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk</a></p>
--	--	--	--	--	---	--	---

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有融入資訊科技教學內容 共( )節

特教需求 學生 課程調整	※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) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名：連翎均 普教老師簽名：陳美妃
--------------------	---