

三、嘉義縣東石國小 113 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	社團—樂活有氧	課程 設計者	陳霈頡	總節數/學期 (上/下)	40/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <b>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。</b> <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	活力、自信、勤儉、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， <b>儲存活力健康能量。</b> 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， <b>累積自信</b> ，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， <b>淺移默化惜福感恩！</b>			
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 <b>認識</b> 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 <b>表現</b> 基本動作與模仿的能力。 健體/3d-I-1 <b>應用</b> 基本動作常識， <b>處理</b> 練習或遊戲問題。 健體/3a-I-1 <b>嘗試練習</b> 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. <b>認識</b> 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， <b>表現</b> 接 受挑戰的積 極學習態度。 3. <b>應用</b> 基本 動作常識控 制、協調身 體， <b>處理</b> 暖 身、有 氧及緩和伸 展動作的穩 定性。 4. <b>認識</b> 正確 的健康知識 ，並 <b>嘗試練 習</b> 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：緩和伸展運動	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 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDwXwY">https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDwXwY</a>	8 節
第 (5) 週 - 中 級	樂 活 有 氧 初 、 中 級	健體/1c-I-1 <b>認識</b> 身體活動的基本動作。 健體/3c-I-1 <b>表現</b> 基本動作與模仿的能力。 健體/3c-I-2 <b>表現</b> 安全的身體活動行為。	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	1. <b>認識</b> 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， <b>表現</b> 積 極學習態度。 3. <b>嘗試練習</b> 動作直到	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等動作。(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。	1. 樂活有氧舞蹈初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q4DsOrxZfoA">https://www.youtube.com/watch?v=q4DsOrxZfoA</a> 2. 樂活有氧舞蹈中級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bI">https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bI</a>	8 節

第(8)週		健體/ 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	作的積極學習態度。 3. 暖身、有氣及緩和伸展動作的穩定性。 4. 正確的健康知識。	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。 4. 認識正確的健康知識，並嘗試練習促進健康的行動。	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)	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) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和和伸展動作，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)	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.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw">https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw</a>	
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。 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、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 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，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，表現出正確暖身、有氣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、蹲踩點等有氣動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氣動作。 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) 活動三：緩和伸展運動 1. 老師示範緩和和伸展動作，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. 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.com/watch?v=U52w0hYC7m0">https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0</a> 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> 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>	8 節
第(13)週 - 第(16)週	功能性有氣毛巾操	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、有氣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、有氣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。	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。	1. 軟Q伸展運動 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2kZZRteKQM">https://www.youtube.com/watch?v=m2kZZRteKQM</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=XzA9McT1Onw">https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT1Onw</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>	8 節



						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	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、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 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. 嘗試暖身、有氣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)等武術有氣動作。(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：有氣運動 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(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氣動作。 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) 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.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ">https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ</a> 4. 武術有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk">https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk</a>	8 節
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 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	<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 (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： <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 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)：  特教老師姓名： 普教老師姓名：陳霽頤							

年級	低年級	年級課程 主題名稱	社團—樂活有氧	課程 設計者	陳霽頡	總節數/學期 (上/下)	40/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用,並非一定要融入) <b>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。</b> <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	活力、自信、勤儉、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：緩和伸展運動	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=1DSVeDbwXwY">https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY</a>	8節
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	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	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	1. 能確實做好每個暖身運動。(實踐行動) 2. 能熟練並連續做出踮膝踢腿、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	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、	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=i1AuKnsz0bI">https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnsz0bI</a> 3. 有氧舞蹈初級變化課	8節



		相關技能。	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。	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。	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)	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)	<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=LkvEzodUSHw">https://www.youtube.com/watch?v=LkvEzodUSHw</a>	
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。 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. 能熟練並連續做出麻花步、滑步、踢踏、蹲、踮點等動作。(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，使其對麻花步、滑步、踢踏、踮點等有氧動作，有個基本的認識。 2. 請學生跟著老師的示範指導，做出麻花步、滑步、踢踏、踮點等有氧動作。 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)	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>	8節
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。	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>	8節

						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)		
第(17)週 - 第(20)週	武術 有氣	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、有氣及緩和伸展的正確動作之認識。 2. 暖身、有氣及緩和伸展動作的積極學習態度。 3. 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. 嘗試暖身、有氣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)等武術有氣動作。(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(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氣動作。 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) 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.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ">https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ</a> 4. 武術有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk">https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk</a>	8 節
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材( ) <input checked="" type="checkbox"/> V 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	<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 (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： <input 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 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)：  特教老師姓名： 普教老師姓名：陳霽頡							

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