

領域/科目		健康與體育		設計者	陳芷錚
實施年級		二年級		教學時間	40分鐘
主題名稱		肢體律動與協調			
設計依據					
學習重點	學習表現	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-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A1 具備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。 健體-E-C2 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。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。			
融入議題與其實質內涵					
與其他領域/科目目的連結	無				
教材來源	自編				
教學設備/資源	音響、鈴鼓				
學習目標					
1. 能了解節奏，並學習正確的動作。 2. 能以快樂的心情和同學從事各項活動。 3. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 4. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式
【活動 1：身體伸展】 一·藉由民族舞蹈元素活動筋骨，並訓練學生身體反應。 二·跟隨教師口令及鈴鼓節拍完成動作。 三·活動說明 1·教師口令動作示範：前彎 4 拍 4 拍起八次，停在前彎，等待鈴鼓聲在起身，側彎 4 拍下 4 拍起八次，停在側彎，等待鈴鼓聲再起身。 2·肌力訓練：仰臥起坐、雙腳上下，各 4 拍下 4 拍起，藉由動作訓練				15	能做出指定動作

<p>肌肉耐力，腹部的強化及大腿肌肉強化。</p> <p>3·後彎訓練：眼鏡蛇式 3 次，背肌 10 個</p> <p>4·平衡訓練：踢腿組合，前踢腿前、旁、後各踢 8 腿，右左個一組，藉由踢腿訓練下肢平衡，強化下半身平衡力量。</p> <p>5·彈跳訓練：</p> <p> 旁飛雁，雙腳同時在空中打開回到地面時雙腳並在一起，雙手在雙腳打開同時畫一圈。</p> <p> 前飛燕，雙腳並在一起往上跳，在空中身體要向烤熟的蝦子一樣捲曲起來，雙手要向前摸到腳趾。</p> <p> 後飛燕：雙腳向上跳同時向後勾起，雙手也在身體後方摸到腳趾。</p> <p>【活動 2：歡樂舞動】</p> <p>一·練習這學期教授的大會舞表演舞蹈。</p> <p>二·學習新動作，將動作熟練，熟記隊形跑位。</p> <p>三·之前教過的部分和今天上課的內容再複習。</p>	25分	能配合音樂熟記舞蹈動作
參考資料		