

一、課程設計起源：

學生常常站沒站樣，坐沒坐樣，尤其是久坐容易駝背，一直要到長大之後才知道什麼姿勢才是正確的，卻也因為長時間的壞習慣，無法一夕之間就改變，本課程正好與學生一起分享美姿美儀的重要性，讓學生了解到有沒有抬頭挺胸縮小腹，有沒有腿打直走路，看起來有什麼不一樣！

二、課程實施觀察與內省：

1. 動作模仿：透過影片的播放與學習，到練習活動時可以看到不同的走路姿勢，讓同學與自身的姿勢加以比較，在看到各種不同的走路姿勢後盡可能地讓學生進行身體的模仿與調整。
2. 動作練習：練習坐姿、站姿、走路及轉彎，利用貼牆來做站姿的矯正，利用各種的小姿勢來練習走路不駝背。