



<p>三、綜合活動（一）討論與回饋 讓同學彼此分享肢體練習的感覺經驗，並介紹透過肢體動作的傳達，人類是可以透過非語言溝通的。</p>	5'		<p>式，確認學生是否專心聆聽</p>
<p>教學活動流程 第2節</p>			
<p>教學活動</p>	<p>教學時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>
<p>一、準備活動 （一）基本暖身 包含以下部位旋轉、延展（一部位共四個8拍） 1. 頭部暖身 2. 肩膀至手臂 3. 側腰及後腰 4. 雙膝關節 5. 小腿兼後跟腱延展 6. 踝關節</p> <p>二、發展活動 輕、重、快、慢、走、跑、跳配合手的肢體擺動訓練學生身體各關節能力。 （一）小跳、中跳、蹲跳、側跳。 （二）基本站姿。（三）肩的放鬆。（四）背的挺直訓練學生抬頭挺胸不駝背。（五）身體貼壁訓練。（六）推腰訓練。（七）半轉訓練。</p> <p>三、綜合活動（一）討論與回饋 讓同學彼此分享肢體練習的感覺經驗，並介紹透過肢體動作的傳達，人類是可以透過非語言溝通的。</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	<p>CD音響</p> <p>CD音響</p>	<p>課堂觀察</p> <p>課堂觀察、分組表演</p> <p>以問答方式，確認學生是否專心聆聽</p>
<p>教學活動流程 第3節</p>			
<p>教學活動</p>	<p>教學時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>
<p>一、準備活動 （一）基本暖身 包含以下部位旋轉、延展（一部位共四個8拍） 1. 頭部暖身 2. 肩膀至手臂 3. 側腰及後腰 4. 雙膝關節 5. 小腿兼後跟腱延展 6. 踝關節</p>	10'	CD音響	課堂觀察

<p>二、發展活動</p> <p>1.(舞)律動基本課程：暖身、地板、伸展。</p> <p>2. 舞曲：分解動作-第一~三組八個8拍。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師綜合說明，請學生回家練習今日上課動作。</p> <p>(二) 提醒下次上課應注意事項。</p>	25'	CD音響	<p>課堂觀察、分組表演</p> <p>以問答方式，確認學生是否專心聆聽</p>
--	-----	------	--

教學活動流程  
第4節

教學活動	教學時間	教學資源	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 基本暖身 包含以下部位旋轉、延展 (一部位共四個8拍)</p> <p>1. 頭部暖身</p> <p>2. 肩膀至手臂</p> <p>3. 側腰及後腰</p> <p>4. 雙膝關節</p> <p>5. 小腿兼後跟腱延展</p> <p>6. 踝關節</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.(舞)律動基本課程：暖身、地板、伸展。</p> <p>2. 舞曲：分解動作-第一~四組八個8拍。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師綜合說明，請學生回家練習今日上課動作。</p> <p>(二) 提醒下次上課應注意事項。</p>	10'	CD音響	<p>課堂觀察</p> <p>課堂觀察、分組表演</p> <p>以問答方式，確認學生是否專心聆聽</p>

教學活動流程  
第5節

教學活動	教學時間	教學資源	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 基本暖身 包含以下部位旋轉、延展 (一部位共四</p>	10'	CD音響	課堂觀察

<p>個 8 拍)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部暖身</li> <li>2. 肩膀至手臂</li> <li>3. 側腰及後腰</li> <li>4. 雙膝關節</li> <li>5. 小腿兼後跟腱延展</li> <li>6. 踝關節</li> </ol> <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.(舞)律動基本課程：暖身、地板、伸展。</li> <li>2. 舞曲：分解動作-第一~四組八個 8 拍。</li> <li>3. 舞蹈+音樂—連續動作</li> </ol> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師綜合說明，請學生回家練習今日上課動作。</p> <p>(二) 提醒下次上課應注意事項。</p>	<p>25’</p> <p>5’</p>	<p>CD 音響</p>	<p>課堂觀察、分組表演</p> <p>以問答方式，確認學生是否專心聆聽</p>
<p>教學活動流程 第 6 節</p>			
<p>教學活動</p>	<p>教學時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>
<p>一、 準備活動</p> <p>(一) 基本暖身 包含以下部位旋轉、延展 (一部位共四個 8 拍)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部暖身</li> <li>2. 肩膀至手臂</li> <li>3. 側腰及後腰</li> <li>4. 雙膝關節</li> <li>5. 小腿兼後跟腱延展</li> <li>6. 踝關節</li> </ol> <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.(舞)律動基本課程：暖身、地板、伸展。</li> <li>2. 舞曲：分解動作-第一~三組八個 8 拍。</li> <li>3. 舞蹈+音樂—連續動作</li> </ol> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師綜合說明，請學生回家練習今日上課動作。</p> <p>(二) 提醒下次上課應注意事項。</p>	<p>10’</p> <p>25’</p> <p>5’</p>	<p>CD 音響</p> <p>CD 音響</p>	<p>課堂觀察</p> <p>課堂觀察、分組表演</p> <p>以問答方式，確認學生是否專心聆聽</p>

教學活動流程

第 7 節

教學活動	教學時間	教學資源	評量方式
<p>一、 準備活動</p> <p>(一) 基本暖身 包含以下部位旋轉、延展 (一部位共四個 8 拍)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部暖身</li> <li>2. 肩膀至手臂</li> <li>3. 側腰及後腰</li> <li>4. 雙膝關節</li> <li>5. 小腿兼後跟腱延展</li> <li>6. 踝關節</li> </ol>	10'	CD 音響	課堂觀察
<p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (舞)律動基本課程：暖身、地板、伸展。</li> <li>2. 舞曲：分解動作-第一~四組八個 8 拍複習。</li> </ol> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師綜合說明，請學生回家練習今日上課動作。</p> <p>(二) 提醒下次上課應注意事項。</p>	25'	CD 音響	課堂觀察、分組表演
	5'		以問答方式，確認學生是否專心聆聽

教學活動流程

第 8 節

教學活動	教學時間	教學資源	評量方式
<p>一、 準備活動</p> <p>(一) 基本暖身 包含以下部位旋轉、延展 (一部位共四個 8 拍)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部暖身</li> <li>2. 肩膀至手臂</li> <li>3. 側腰及後腰</li> <li>4. 雙膝關節</li> <li>5. 小腿兼後跟腱延展</li> <li>6. 踝關節</li> </ol>	10'	CD 音響	課堂觀察

