

臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第一學期)二年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(三)	實施年級 (班級組別)	二年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。				
課程目標	培養節奏感與身體協調，提升柔軟度與表達力，結合舞蹈與遊戲發展創造力，培養自信與團隊合作精神。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	□國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動 ■健康與體育 ■生活課程 □科技 □科技融入參考指引			□性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □國際教育	
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					

什麼是律動、暖身操

- (3)
1.認識律動基本概念2.養成運動前暖身習慣

流行歌曲舞蹈

- (5)
1.了解歌曲2.肢體伸展3.舞步練習

拉筋、延展

- (3)
正確的拉筋延展，培養柔軟度

流行歌曲舞蹈

- (5)
1.肢體伸展2.舞步練習

讓身體說話、地板遊戲

- (3)
用肢體表達情緒，發展創造力與表達力

舞曲複習與上台表演

- (2)
1.熟悉本學期舞蹈2.上台表演

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材或學習單
1-3 週	3	什麼是律動、暖身操	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 律動與肢體活動。 2. 運動前暖身。	1. 認識律動的基本概念，了解肢體活動的重要性。 2. 養成運動前暖身的習慣。	1. 帶領學生做簡單律動遊戲，感受音樂與身體的連結。 2. 練習暖身操，包含頭部、肩膀、手腳伸展與擺動。 3. 音樂引導下的基本節奏行走與拍手練習。	實作評量	
4-8 週	5	流行歌曲舞蹈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞步與肢體動作。 2. 音樂與手腳動作。	1. 學習簡單舞步與肢體動作，提升律動與模仿能力。 2. 能隨音樂節奏做出協調的手腳動作。	1. 分段教學流行舞蹈基本動作。 2. 練習手腳協調與節奏配合。 3. 小組練習與簡單的動作接龍遊戲。 4. 配合音樂練習舞蹈。 5. 上台發表。	實作評量	
9-11 週	3	拉筋、延展	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 拉筋與延展。 2. 身體覺察力。	1. 學習正確的拉筋與延展方法，培養柔軟度與	1. 教學靜態與動態拉筋動作（如腿部、背部、手臂延展）。 2. 進行搭配呼吸的慢動作練習。 3. 玩「慢動作雕像」等延展遊戲，發展控制力。	實作評量	

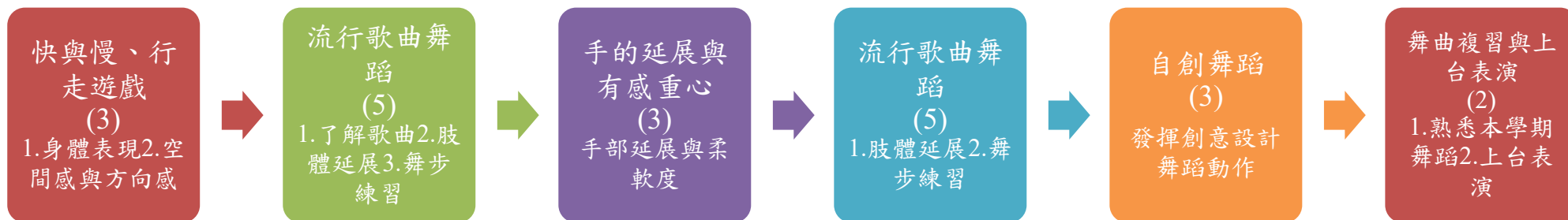
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。		2. 專注力。 增進對身體的覺察力。			
12-16 週	5	流行歌曲舞蹈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞步與肢體動作。 2. 音樂與手腳動作。	1. 學習簡單舞步與肢體動作，提升律動與模仿能力。 2. 能隨音樂節奏做出協調的手腳動作。	1. 分段教學流行舞蹈基本動作。 2. 練習手腳協調與節奏配合。 3. 小組練習與簡單的動作接龍遊戲。 4. 配合音樂練習舞蹈。 5. 上台發表。	實作評量	
17-19 週	3	讓身體說話、地板遊戲	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 肢體表達。 2. 地面動作。	1. 嘗試用肢體表達情緒，發展創造力與表達力。 2. 增強對地面動作的穩定度與空間感。	1. 玩「肢體接龍」與「模仿表情」等身體表達活動。 2. 地板動作練習，如爬行、滾動、翻身等。 3. 小組創作「身體故事」表演。	實作評量	
20-21 週	2	舞曲複習與上台表演	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞曲動作。 2. 自信心與態度。	1. 能熟練表現學期所學動作與自創舞蹈。 2. 建立自信心並展現表演態度。	1. 複習本學期所有舞蹈與自創內容。 2. 演出彩排與表演技巧練習。 3. 上台成果發表，小組輪流展演。	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第二學期)二年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(四)	實施年級 (班級組別)	二年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。				
課程目標	透過快慢節奏、律動舞蹈與創作練習，發展學生肢體協調、重心感知與自信表達，並能進行小組舞蹈展演。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引			☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材或學習單
1-3 週	3	快與慢、行走遊戲	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 身體表現與節奏變化。 2. 空間感與方向感。	1. 能分辨並以身體表現快與慢的節奏變化。 2. 建立空間感與方向感，發展基本肢體協調能力。	1. 音樂節奏快慢辨識與律動練習。 2. 進行多樣化行走遊戲（前後左右、快慢步伐）。 3. 模仿動物或交通工具的移動方式。 4. 空間感與律動遊戲。	實作評量	
4-8 週	5	流行歌曲舞蹈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞步與肢體動作。 2. 音樂與手腳動作。	1. 學習簡單舞步與肢體動作，提升律動與模仿能力。 2. 能隨音樂節奏做出協調的手腳動作。	1. 分段教學流行舞蹈基本動作。 2. 練習手腳協調與節奏配合。 3. 小組練習與簡單的動作接龍遊戲。 4. 配合音樂練習舞蹈。 5. 上台發表。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

9-11 週	3	手的延展與有感重心	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 手部伸展與身體柔軟度。 2. 身體重心。	1. 發展手部延展力與身體柔軟度。 2. 體會身體重心轉移與穩定控制。	1. 手臂延展與軀幹伸展動作。 2. 單腳平衡、蹲下站起、旋轉等重心感練習。 3. 結合音樂的緩慢律動活動。	實作評量	
12-16 週	5	流行歌曲舞蹈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞步與肢體動作。 2. 音樂與手腳動作。	1. 學習簡單舞步與肢體動作，提升律動與模仿能力。 2. 能隨音樂節奏做出協調的手腳動作。	1. 分段教學流行舞蹈基本動作。 2. 練習手腳協調與節奏配合。 3. 小組練習與簡單的動作接龍遊戲。 4. 配合音樂練習舞蹈。 5. 上台發表。	實作評量	
17-19 週	3	自創舞蹈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 簡單舞蹈動作。 2. 團隊合作。	1. 能與同伴共同創作簡單的舞蹈動作。 2. 發揮創意並建立團隊合作經驗。	1. 小組討論並設計動作組合。 2. 導引學生以特定主題發想肢體動作。 3. 練習並準備小組表演內容。	實作評量	
20-21 週	2	舞曲複習與上台表演	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 舞曲動作。 2. 自信心與態度。	1. 能熟練表現學期所學動作與自創舞蹈。 2. 建立自信心並展現表演態度。	1. 複習本學期所有舞蹈與自創內容。 2. 演出彩排與表演技巧練習。 3. 上台成果發表，小組輪流展演。	實作評量	

◎教學期程 4 請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。