

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第一學期社團活動教學計畫表

社團名稱：有氧健康社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	暖身及緩和運動之重要性	1. 訓練肢體靈活度 2. 認識身體不同的運動方式	1. 正確身體中心線、站姿、呼吸的調節
2.	柔軟度練習	訓練肢體靈活度	1. 柔軟度訓練 2. 收操 3. 基本步講解、帶動
3.	地板核心訓練	透過地板動作，加強核心肌群力量	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 收操 3. 基本步講解、帶動
4.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
5.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
6.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
7.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
8.	韻律有氧組合	活動全身，加強柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
9.	韻律有氧組合	活動全身，加強柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
10.	韻律有氧組合	配合時下流行舞曲，加強身體的訓練、柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
11.	韻律有氧組合	配合時下流行舞曲，加強身體的訓練、柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
12.	舞蹈串連變化	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
13.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
14.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
15.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
16.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
17.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
18.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
19.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
20.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
21.	總複習	自信心的展現	有氧舞蹈總呈現
22.	總複習	自信心的展現	有氧舞蹈總呈現

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：綜合教室

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱：有氧健康社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	暖身及緩和運動之重要性	3. 訓練肢體靈活度 4. 認識身體不同的運動方式	1. 正確身體中心線、站姿、呼吸的調節
2.	柔軟度練習	訓練肢體靈活度	1. 柔軟度訓練 2. 收操 3. 基本步講解、帶動
3.	地板核心訓練	透過地板動作，加強核心肌群力量	1. 柔軟度和肌力訓練 2. 收操 3. 基本步講解、帶動
4.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
5.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
6.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
7.	韻律有氧組合	透過課程訓練手腳協調	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 收操
8.	韻律有氧組合	活動全身，加強柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
9.	韻律有氧組合	活動全身，加強柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
10.	韻律有氧組合	配合時下流行舞曲，加強身體的訓練、柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
11.	韻律有氧組合	配合時下流行舞曲，加強身體的訓練、柔軟度和平衡感	1. 基本步法 2. 組合動作分析 3. 綜合練習 4. 收操
12.	舞蹈串連變化	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
13.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
14.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
15.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
16.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
17.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
18.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
19.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
20.	舞蹈變化組合	配合時下流行舞曲，活動全身加強肌群	1. 暖身/步法練習 2. 流行舞蹈 3. 收操
21.	總複習	自信心的展現	有氧舞蹈總呈現

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：綜合教室