

嘉義縣民雄國小 108 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	三年級	課程 設計者	吳忠昇、丁美月、莊惠雅、陳翠玲、 謝宇哲、楊璧如、王春凱	教學總節數 /學期(上/下)	20 節數/ 上學期
年級 課程主題 名稱	健康活力 GO GO GO		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	一、健康成長：厚植身體動能，充滿學習活力，回歸教育本質，以學生為依歸。 二、美感情懷：融合美感教育，培養藝術涵養。 三、在地關懷：結合在地文化融入教育，培養在地關懷的情懷。 四、國際視野：培養學生資訊、語言、理性溝通能力，具有國際觀的素養。 五、多元創新：營造多元學習環境，奠定學生創新思維。 六、合作共好：統整校內外人力與資源，發展合作夥伴關係。		與學校願 景呼應之 說明	1、使學生了解運動對身體之益處。(健康成長) 2、在活動中表現身體的協調性並培養欣賞運動美感。(美感情懷) 3、展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。(在地關懷) 4、能了解各個國家有那些健康操。(國際視野) 5、評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。(多元創新) 6、培養學生互相欣賞、團隊合作之精神(合作共好)	
核心 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。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1. 養成良好的運動習慣，了解健康操對健康體適能的重要性，經由健康操課程認識自己的身體韻律特質，發展健康體適能。 2. 熟練健身操活動動作流程之組合，練習健康操的動作要領，透過音樂配合，發展身體的節奏與協調性 3. 增進學生運動的興趣，學習樂於負責守秩序的態度，勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作精神。	

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	校訂學習內容	教學目標 (學習目標)	評量內容 (表現任務)	學習 資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	一起來運動	(一)教師準備： 1、欣賞其它國家健康操影片 2、新式健康操影片 3、新式健康操歌詞、口訣 4、安排場地及準備器材 (二)引起動機 1、教師提問為什麼要運動？ 2、跳健康操用意？ 3、新式健康操影片欣賞 4、新式健康操口訣教學 (三)學習單 1、新式健康操口訣學習單	健體、 社會 領域	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義 1a-II-2 了解促進健康生活的方法 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動	1、新式健康操 2、新式健康操口訣	1、能了解健身操、主運動、緩和運動的運動次序。 2、認識健身操活動的重要性與口訣。 3、參與並欣賞新式健康操。	1、學生能主動回答健身操、主運動、緩和運動的運動次序。 2、學生能主動回答健康操重要性與口訣。 3、能完成健康操口訣學習單	影片、 粉筆、 學習單	4
第 (5) 週 - 第 (8) 週	Let' s Go 運動去 (一)	1、暖身運動，跑操場一圈。 2、說明並示範上課內容。 3、口令：成集合隊形散開，先練習前奏 【預備】 插腰舉踵 1*8拍，點頭 2下 口訣：1-2-3-4-5-6-7-8 (台) 聽說 【前奏 Rap】 第一節 握拳內點 1*8拍	健體 領域	1c-II-1認識身體活動的動作技能 2c-II-1遵守上課規範和動比賽規則 3c-II-1表現聯合性動作技能	1、新式健康操各節動作	1、認識健身操各節分解動作。 2、能遵守跳健康操的規範 3、能做出健身操活動的動作順序。	1、學生能做出健身操活動的各分解動作。 2、學生能主動回答健康操規範。 3、學生能表現出健身操活動	口 哨、 場地	4

		<p>口訣：(台) Lucy 時常做運動 (國) 身體健康精神好</p> <p>第二節 交叉轉手 1*8 拍 口訣：(台) Lucy~ 你是耐ㄟ這 呢教</p> <p>第三節 踏併拍手 1*8 拍 口訣：(國) 身體健康精神好 規律運動不可少</p> <p>第四節 上下搖擺 1*8 拍 口訣：(國) 沒事常做健康操 全身運動功效好</p> <p>接間奏 1：踏步擺手 1*8 拍 熟悉之後再將 1~4 動作重新連貫 起來做一次。</p> <p>第五節 轉手畫圈 1*8 拍 口訣：(國) 喂！同學 (台) 歸禮拜ㄟ運動怎 樣來安排</p> <p>第六節 踏步轉圈 1*8 拍 口訣：(台) 欲聽我就報給你知 Come on every bady 同齊來</p> <p>第七節 勾腳曲手 1*8 拍 口訣：(台) 無就 1、3、5 無就 2、4、6</p> <p>第八節 敲手舉踵 1*8 拍 口訣：(台) 實在真厲害 大家同齊來</p>					<p>的動作順序。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

		<p>【間奏一】 踏步擺手 1*8 拍</p> <p>【暖身運動】 第一節 點腳踏步 4*8 拍 第二節 轉腰擺手 4*8 拍 第三節 平衡抬腿 4*8 拍 第四節 夾肘畫圈 4*8 拍</p> <p>4、將所有動作連貫起來再練一次。</p>							
第 (9) 週 - 第 (12) 週	Let' s Go 運 動 去 (二)	<p>1、暖身運動，跑操場一圈。 2、說明並示範上課內容。 3、口令：成集合隊形散開</p> <p>【主要運動一】 第一節 前推側點 4*8 拍 第二節 拍腳側抬 4*8 拍 第三節 上檔擴胸 4*8 拍 第四節 側滑展臂 4*8 拍 第五節 Safe Out Safe Out run run run 運動身體好 4*8 拍 第六節 跳躍拍膝 4*8 拍 第七節 划船跑轉 4*8 拍</p> <p>【間奏二】 踏併拍手 2*8 拍</p> <p>【主要運動二】 重覆【主要運動】1-7 節</p>	健體 領域	<p>1c-II-1認識身體活動的動作技能 2c-II-1遵守上課規範和動比賽規則 3c-II-1表現聯合性動作技能</p>	<p>1、新式健康操各節分解動作。 2、新式健康操</p>	<p>1、認識健身操各節分解動作。 2、能遵守跳健康操的規範 3、能做出健身操活動的動作順序。</p>	<p>1、學生能做出健身操活動的各分解動作。 2、學生能主動回答健康操規範。 3、學生能表現出健身操活動的動作順序。</p>	口 哨、 場地	4

		<p>【緩和運動】</p> <p>第一節 畫圈壓腿 2*8 拍</p> <p>第二節 前臂伸展 2*8 拍</p> <p>第三節 側腰伸展 4*8 拍</p> <p>第四節 跨腿轉體 2*8 拍</p> <p>第五節 調整呼吸 2*8 拍</p> <p>4、將所有動作連貫起來再練一次。</p>							
第(13)週 - 第(16)週	記憶力大考驗	<p>1、複習健操康步驟。</p> <p>2、將新式健康操完整跳完。</p> <p>3、集合講解共同優、缺點。</p> <p>4、集合講解共同錯誤的地方，並加以糾正練習。</p> <p>5、全班分成三組，將新式健康操完整跳完，未能完整跳完的組別，下課時負責收器材</p>	<p>健體領域</p> <p>國語領域</p>	<p>1c-II-1認識身體活動的動作技能</p> <p>2c-II-1遵守上課規範和比賽規則</p> <p>3c-II-1表現聯合性動作技能</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>1、新式健康操各節分解動作</p> <p>2、健康操優、缺點</p>	<p>1、認識健身操各節分解動作。</p> <p>2、能遵守跳健康操的規範</p> <p>3、能做出健身操活動的動作順序。</p> <p>4、樂於參加討論，提供健康操優、缺點的意見。</p>	<p>1、學生能做出健身操活動的各分解動作。</p> <p>2、學生能主動回答健康操規範。</p> <p>3、學生能表現出健身操活動的動作順序。</p> <p>4、樂於參加討論，說出健康操優、缺點。</p>	口哨、場地	4
第(17)週	樂活舞趣味	<p>活動一：動員活動</p> <p>1.巡視活動場地，消除危險因子，佈置場地線。</p>	健體領域	<p>1c-II-1認識身體活動的動作技能</p> <p>3c-II-1表現聯合性</p>	<p>1、捕魚歌口訣</p> <p>2、捕魚歌各節分解動作</p>	<p>1、認識捕魚歌口訣。</p>	<p>1、學生能說出捕魚歌的口訣</p>	影片、粉	4

<p>- 第 (20) 週</p>	<p>2. 說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>活動二：實驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生隨著音樂的節奏移動，跟運動大明星打招呼。依序用不同的方式，揮手、拍手、擊掌、碰肩膀、臀部、腳掌等。 2. 配合音樂節奏移動，音樂停止即做出靜止運動動作，例如投籃，同時請學生觀摩其他同學的動作。 3. 分組討論，設計一組運動造型。 4. 分組練習並展現成果。 <p>活動三：唱唱跳跳捕魚歌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放捕魚歌。 2. 教師提問，學生嘗試回答。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 小朋友知道有哪些行業工作？ (2) 在靠山或靠海的環境會有哪些行業？ 3. 引導學生尊重及感恩各行各業。 		<p>動作技能</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>3、捕魚歌自創動作。</p>	<p>2、能做出捕魚歌的動作順序。</p> <p>3、樂於參加討論，提供捕魚歌自創動作。</p>	<p>2、學生能做出捕魚歌的動作順序。</p> <p>3、學生能做出捕魚歌自創的動作。</p>	<p>筆、學習單</p>	
-------------------------------	--	--	--	-------------------	--	---	--------------	--

	<p>4. 教師展示唱跳歌曲歌詞海報</p> <p>5. 教師動作示範，並引導學童觀看動作要領。</p> <p>海浪(拍腿兩下)</p> <p>滔滔(拍手兩下)</p> <p>我不怕(遙遙手臂)</p> <p>掌穩(拍腿兩下)</p> <p>舵兒(拍手兩下)</p> <p>往前划(手臂前划)</p> <p>撒網(拍腿兩下)</p> <p>下水(拍手兩下)</p> <p>到漁家(手臂前划)</p> <p>掌穩(拍腿兩下)</p> <p>舵兒(拍手兩下)</p> <p>往前划(遙遙手臂)</p> <p>6. 學生分組依據詞意設計動作並呈現。</p> <p>活動四：請你跟我這樣做</p> <p>1. 教師設計動作讓學生跟著做</p> <p>師：請你跟我這樣說</p> <p>生：我會跟你這樣說</p> <p>師：請你跟我這樣做</p> <p>生：我會跟你這樣做 (動詞+名詞)手舉高啊手舉高。扭扭腰啊</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

