

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	六年級	課程設計者	陳蓉驊	教學總節數 / 學期(上/下)	40/上學期
年級 課程主題名稱	健康有氧社		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	六育涵養，全人南新		與學校願 景呼應之 說明	一、結合音樂、步伐、手勢及簡單舞步的變化，帶領學童領略運動的趣味，體會運動帶來的益處，進而養成運動的習慣。 二、透過有系統、由淺而深的設計，漸進式的讓學童適應運動的強度，達到運動強身、促進身心健全的目的。 三、藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，勇於自我挑戰。	
總綱 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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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	一、培養良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 二、具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 三、具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	有氧舞蹈必修入門	<p>活動一：暖身運動 藉由影片與老師的示範，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>活動二：有氧主運動 藉由影片與老師的示範，指導學生做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等有氧動作，提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。</p> <p>活動三：緩和伸展運動 藉由影片與老師的示範，指導學生進行收操。</p> <p>活動四：健康生活指導 藉由影片與老師的說明講解，及學生的討論分享，讓學生明瞭生活須知的健康知識與行動。</p>	健康與體育	<p>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 踏步</p> <p>2. 踏併步</p> <p>3. 踏點步</p> <p>4. 弓箭步</p> <p>5. 開合跳</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展動作，並積極學習。</p> <p>2. 修正動作直到能穩定表現正確的踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等有氧動作。</p> <p>3. 認識正確的健康知識，並省思與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做出每個暖身運動。</p> <p>2. 能熟練並連續做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等動作。</p> <p>3. 能確實做出每個緩和與伸展運動。</p> <p>4. 能口述或寫下正確的健康知識與行動。</p>	<p>1. 暖身運動健身操 https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc</p> <p>2. David 有氧舞蹈必修入門 https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkZKvQ</p> <p>3. Ruby 有氧舞蹈基礎訓練 https://www.youtube.com/watch?v=jVZChXMDaQ</p> <p>4. 緩和與伸展運動 https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY</p>	8 節
第(5)週 - 第(8)週	樂活有氧初、中級	<p>活動一：暖身運動 藉由影片與老師的示範，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>活動二：有氧主運動 藉由影片與老師的示範，指導學生模仿、調整、修正且完成踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。</p> <p>活動三：緩和伸展運動 藉由影片與老師的示範，指導學生進行收操。</p> <p>活動四：健康生活指導 藉由影片與老師的說明講解，及學生的討論分享，讓學生明瞭生活須知的健康知識與行動。</p>	健康與體育	<p>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 抬膝踢腿</p> <p>2. 後勾腿</p> <p>3. 麻花步</p> <p>4. 跳抬腿</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展動作，並積極學習。</p> <p>2. 修正動作直到能穩定表現正確的踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。</p> <p>3. 認識正確的健康知識，並省思與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做出每個暖身運動。</p> <p>2. 能熟練並連續做出踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等動作。</p> <p>3. 能確實做出每個緩和與伸展運動。</p> <p>4. 能口述或寫下正確的健康知識與行動。</p>	<p>1. 樂活有氧舞蹈初級 https://www.youtube.com/watch?v=q4DsOrxZfoA</p> <p>2. 樂活有氧舞蹈中級 https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnszObI</p> <p>3. 有氧舞蹈初級變化課 https://www.youtube.com/watch?v=97y19vqep3E</p> <p>4. 換邊操作教學法 https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw</p>	8 節

<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>街舞 有氧</p>	<p>活動一：暖身運動 藉由影片與老師的示範，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>活動二：有氧主運動 藉由影片與老師的示範，指導學生模仿、調整、修正且完成麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作，提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。</p> <p>活動三：緩和伸展運動 藉由影片與老師的示範，指導學生進行收操。</p> <p>活動四：健康生活指導 藉由影片與老師的說明講解，及學生的討論分享，讓學生明瞭生活須知的健康知識與行動。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 麻花步 2. 滑步 3. 踢踏踩 4. 蹲踩點</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展動作，並積極學習。</p> <p>2. 修正動作直到能穩定表現正確的麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等有氧動作。</p> <p>3. 認識正確的健康知識，並省思與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做出每個暖身運動。</p> <p>2. 能熟練並連續做出麻花步、滑步、踢踏踩、蹲踩點等動作。</p> <p>3. 能確實做出每個緩和與伸展運動。</p> <p>4. 能口述或寫下正確的健康知識與行動。</p>	<p>1. Peggy 初級街舞 有氧 https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE</p> <p>2. Peggy 中級街舞 有氧 https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0</p> <p>3. Danny 初級街舞 有氧 https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ</p> <p>4. Danny 中級街舞 有氧 https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI</p>	<p>8 節</p>
<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>功能性 有氧毛巾操</p>	<p>活動一：暖身運動 藉由影片與老師的示範，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>活動二：有氧主運動 藉由影片與老師的示範，指導學生模仿、調整、修正且完成彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作，提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。</p> <p>活動三：緩和伸展運動 藉由影片與老師的示範，指導學生進行收操。</p> <p>活動四：健康生活指導 藉由影片與老師的說明講解，及學生的討論分享，讓學生明瞭生活須知的健康知識與行動。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 防跌核心訓練 2. 軟 Q 伸展運動 3. 上半身伸展運動 4. 下半身伸展運動</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展動作，並積極學習。</p> <p>2. 修正動作直到能穩定表現正確的彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。</p> <p>3. 認識正確的健康知識，並省思與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做出每個暖身運動。</p> <p>2. 能熟練並確實做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。</p> <p>3. 能確實做出每個緩和與伸展運動。</p> <p>4. 能口述或寫下正確的健康知識與行動。</p>	<p>1. 軟 Q 伸展運動 https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM</p> <p>2. 防跌核心訓練 https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0</p> <p>3. 上半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT1Onw</p> <p>4. 下半身肌力強化 https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk</p>	<p>8 節</p>
<p>第(17)週 -</p>	<p>武術 有氧</p>	<p>活動一：暖身運動 藉由影片與老師的示範，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p>	<p>1. 旋腳轉身 2. 馬步 3. 出拳</p>	<p>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展動作，並積極學習。</p>	<p>1. 能確實做出每個暖身運動。</p> <p>2. 能熟練並連續做出旋腳</p>	<p>1. 武術有氧入門</p>	<p>8 節</p>

第(20)週	<p>身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>活動二：有氧主運動 藉由影片與老師的示範，指導學生模仿、調整、修正且完成旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作，提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。</p> <p>活動三：緩和伸展運動 藉由影片與老師的示範，指導學生進行收操。</p> <p>活動四：健康生活指導 藉由影片與老師的說明講解，及學生的討論分享，讓學生明瞭生活須知的健康知識與行動。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>4. 手刀</p> <p>5. 跆拳道</p> <p>6. 阻擋</p>	<p>2. 修正動作直到能穩定表現正確的旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。</p> <p>3. 認識正確的健康知識，並省思與修正促進健康的行動。</p>	<p>轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氧動作。</p> <p>3. 能確實做出每個緩和與伸展運動。</p> <p>4. 能口述或寫下正確的健康知識與行動。</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4</p> <p>2. 武術有氧初級 https://www.youtube.com/watch?v=Gu_a8jPke8h8</p> <p>3. 活力有氧武術初級 https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ</p> <p>4. 武術有氧 https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk</p>	
--------	--	---	---	---	---	---	--

教材來源 選用教科書 () 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是否融入資訊科技教學內容 無 融入資訊科技教學內容 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)

特教需求

學生

課程調整

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)

※資賦優異學生：無 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖
普教老師簽名：陳蓉驊