

嘉義縣南新國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	有氧舞蹈社	課程 設計者	林瑩琇	總節數/學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	六育涵養 全人南新 創新水牛厝 南新展新貌	與學校願景呼應 之說明	1. 能由課程中體會身心健康的重要性，並培養正向樂觀的思考模式。 2. 藉由有氧運動及有氧舞蹈的演練，推動運動健身，養成健康的生活習慣。				
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，發展運動與保健的潛能。 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. 具備良好的有氧運動及有氧舞蹈的運動習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展有氧運動與保健的潛能。 2. 透過有氧運動及有氧舞蹈的活動，讓學生具備理解他人的感受，樂於與人互動，培養與團體成員合作之素養。				

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資源	節數
第 (1) 週	有 氧 舞 蹈 的 介 紹	健/1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方	有 氧 舞 蹈 的 內 容 、 益 處	1. 透過介紹了解有氧舞蹈促進健康生活的方	1. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促身體健康的方法及益處。(有分享表達) 2. 學生說能說出跳有氧舞蹈的注意事項。(有分享表達) 3. 學生能說出上課的穿著及攜帶物品。	1. 利用網路資料介紹有氧舞蹈種類，解說練習有氧舞蹈的益處。(和學生生活脈絡連結) 2. 口述練習有氧舞蹈的注意事項。 3. 提醒學生上課的穿著與準備的物品。	運動專欄-多動多健康系列－有氧舞蹈 https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307	1
第 (2) 週 － 第 (5) 週	初 級 有 氧	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	有 氧 運 動 的 基 本 動 作	1. 能專心聆聽、觀賞，「初級有氧」影片的講解，並做出正確的初級有氧運動的基本動作。 2. 演練初級有氧運動的基本動作。 3. 展現初級有氧運動的基本動作促進健康的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級有氧」影片的講解。(和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出初級有氧的基本動作。(有知識應用)(有實踐行動) 3. 學生能將初級有氧的動作組合串聯，展現連續動作。(有實踐行動)	初級有氧： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習踏步、踏併步、前抬膝、後抬膝、跨半蹲等動作，並結合手部動作的要領。(有學習方法或策略) 3. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。(有操作) 4. 組合動作並搭配音樂，完成初級有氧的基本動作。(有操作) 5. 經過多次練習，能熟練動作。	初級有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&list=PLJclzyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&index=4	4

						6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。 (有操作)(有應用)(有體驗) 7. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。 (有反思活動) 8. 請同學發表自己的看法。		
第 (6) 週 － 第 (9) 週	中級 高低 衝擊 有 氧	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	有 氧 運 動 的 組 合 動 作	1. 能專心聆聽，「中級高低衝擊有氧」影片講解，並做出有氧運動的組合動作。 2. 演練中級高低衝擊有氧運動的組合動作。 3. 展現中級高低衝擊有氧運動的組合動作，促進健康的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「中級高低衝擊有氧」影片的講解。 (和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出中級高低衝擊有氧的基本動作。 (有實踐行動) 3. 學生能將中級高低衝擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。 (有實踐行動)	中級高低衝擊有氧： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習麻花步、前抬膝、後勾膝、上踢下跼步等手腳動作組合，循序漸進的要領。 (有學習方法或策略) 3. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。 (有操作)(有體驗) 4. 經過多次練習，能熟練動作。 (有操作) 5. 分組進行表演，彼此互相觀摩。 (有操作)(有應用) 6. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。 (有反思活動) 7. 請數位同學發表自己的看法。	中級高低衝擊有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&list=PLJclzyRVT03hGMID591blF0TwD618WRJt&index=5	4
第 (10) 週 － 第 (13) 週	基 礎 拳 擊 有 氧	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	拳 擊 的 基 本 動 作	1. 能專心聆聽，「初級拳擊有氧」影片講解，並做出正確拳擊的基本動作。 2. 運用拳擊基本的動作的練習策略。 3. 展現拳擊的基本動作促進健康的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級拳擊有氧」影片的講解。 (和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出初級拳擊有氧的基本動作。 (有知識應用)(有實踐行動) 3. 學生能將初級拳擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。 (有實踐行動) 4. 學生能認真觀賞同學的表演。 5. 學生能分組討論後說出他組的優缺點及本組的優缺點 (有分享表達)	初級拳擊有氧： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習基本的拳擊動作。 (有學習方法或策略) 3. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習將有氧的動作結合拳擊的元素（上擋、下擋、踢…等），組合成初級的拳擊有氧。 (有學習方法或策略) 4. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。 (有操作)(有體驗) 5. 經過多次練習，能熟練動作。 6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。 (有操作)(有體驗) 7. 各組表演結束後，各組進行討論每一組的優缺點。 (有合作討論)(有反思活動) 8. 請數位同學發表自己的看法。	1. 拳擊有氧動作 https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc 2. 初級拳擊有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7vonR-I	4
第 (14) 週 － 第 (16) 週	流 行 有 氧 舞 蹈 「 來	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	有 氧 舞 蹈 的 動 作	1. 能專心聆聽、觀賞有氧舞蹈的動作「來個蹦蹦」舞蹈影片，學習正確的動作。 2. 透過「來個蹦蹦」有氧舞蹈的動作，探索有氧舞蹈與表現正確的身體活動。 3. 展現「來個蹦蹦」有氧舞蹈的動作促進健康的行為。	1. 學生做出「來個蹦蹦」舞蹈影片中的舞蹈動作。 (和學習目標相呼應) 2. 學生能將「來個蹦蹦」整首舞曲的動作完全串聯。 (有實踐行動) 3. 學生分組能完整表演「來個蹦蹦」整首舞曲。 (有具體作品)	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 透過影片學習「來個蹦蹦」有氧舞蹈動作，老師在旁協助指導，動作分次練習至熟練。 (有學習方法或策略)	來個蹦蹦 影片 https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4	3

