附件十一

嘉義縣民和國小109學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	低年級	課程 設計者	莊麗燕、柳志達	教學總節數 /學期(上)	20/上學期
年級 課程主題名稱	低年級/律動社團		符合校訂 課程類型	□第一類　■第二類　□第三類　□第四類	
學校 願景	和諧、快樂、卓越、自然		與學校願景呼應之說明	一、透過律動課程的實施，快樂養成運動習慣，增進體能與健全身心發展。 二、在舞蹈的練習當中，組合隊形變化練習，表現團隊合作精神，增加學生自信及舞台表演的經驗。	
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、養成運動習慣，增進肢體協調、身心健全發展。 二、能掌控肢體運作，培養學生音樂節奏的認識，提升心肺耐力與力肌耐力。 三、提升學生的肢體美感和合作性，增加學生自信及舞台表演的經驗。	

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(3)週	繩梯協調與反應練習	1. 透過教師講解、示範，指導學生認識繩梯及操作的方式。 2. 教師講解、示範雙腳跳、單腳跳、手腳並用、花式練習接球等動作 3. 確實要求學生注意繩梯使用的安全規範。	健康與體育	1c-Ⅰ-1認識身體活動的基本動作。 3a-Ⅰ-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	活動一： 繩梯的認識，跑跑跳跳樂逍遙 活動二： 下肢肌力訓練，雙腳跳 活動三： 下肢肌力訓練，單腳跳 活動四： 手腳並用，柔軟度練習 大熊走路 活動五：闖關遊戲	1. 能認識繩梯，並了解基本的操作方式。 2. 能在教師的引導下，正確使用繩梯操作雙腳跳、單腳跳、手腳並用、花式練習接球。 3. 能將學習到的各種動作，應用在闖關遊戲當中。	通過10個訂定的關卡闖關得分	繩梯、體操地墊、排球	3
第(4)週－第(7)週	1~3標準式健身操	1. 引導學生確實做好暖身運動，避免運動傷害。 2. 透過示範，引導學生 確實表現健康操基本動作與模仿的能力。	健康與體育	2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	活動一：前奏 RAP 暖身運動 第一節 點腳踏步 4╳8 拍 第二節 轉腰擺臂 4╳8 拍 第三節 平衡抬腿 4╳8 拍	1. 對健身操的學習能表現認真參與的學習態度。 2. 能表現健康操基本動作與模仿的能力。 3. 藉由健康操的學習，養成規律運	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 20% 2. 動作熟練度 20% 3. 節奏準確度 20%	健康操音樂、CD音響	4

		3. 引導學生體會用健康操活動身體所帶來的好處。		4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	第四節 夾肘畫圈 4╳8 拍 活動二：主運動[一] 第一節 抬膝踏併 4╳8 拍 第二節 振臂跳躍 4╳8 拍 第三節 馬步出拳 4╳8 拍】 活動三：主運動[一] 第四節 側滑猜拳 4╳8 拍 第五節 SAFE-OUT4╳8 拍 第六節 跳躍勾腳 4╳8 拍 第七節 划船重踏 4╳8 拍 間奏[二] 活動四：緩和運動 第一節 吸氣伸腳 2╳8 拍 第二節 踏步放鬆 4╳8 拍	動的習慣。	4.流暢度 20% 5.口號 20%		

					第三節　調整呼吸 4╳8 拍 第四節　結束動作 2╳8 拍				
第(8)週－第(10)週	彈力小球輕鬆趣	1. 運用教具：彈力球 2. 教學方法：觀摩、模仿、練習、精熟。 3. 從示範教學導引團體學習，進而熟悉每個動作，包括暖身運動、鍛鍊核心肌群、 放鬆伸展。	健康與體育	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	【準備活動】 一、簡單介紹彈力球的特性。 二、學童整隊進行簡易關節活動： 1. 頭部前壓、 後壓、左側壓、右側壓 2. 手臂前後繞環 3. 上下左右伸展 4. 高、低壓腿 5. 左右轉體 6. 膝關節繞環 7. 踝、腕關節繞環 8. 開合跳 【暖身運動】增加心肺功能 藉由節拍的引導，每組動作 4x8 拍 1. 腳跟往前勾腳雙手握一顆彈力球球手臂伸平行地板	1. 藉由彈力球的趣味變化，活動關節，溫暖身體。 2. 藉由球的引導，鍛鍊核心肌群，提升肌力、肌耐力，減少彎腰駝背的機率。 3. 藉由球的輔助，放鬆伸展，提升柔軟度，讓身體得到很好的舒展，能遵守遊戲規則並注意安全。	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 20% 2 動作熟練度 20% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20% 5. 口號 20%	彈力球	3

					往前推，腳跟收回、屈肘在胸前。 2.左右踏併步，雙手擴胸，右踏併步左右手拿球，左踏併步左手拿球。 3.雙手握一顆彈力球，球手臂伸平行地板，抬膝碰球 4.側身伸展： 雙腳與肩同寬，蹲、點、雙手握球在胸前，雙腳伸直重心在左（右）腳、右（左）手握球手伸直過頭向左（右）延伸； 5.左右轉體：雙腳與肩同寬，蹲、點、雙手握球在胸前，雙腳伸直重心在左（右）腳、雙手握球手高屈肘在胸前向右（左）；形成轉體 6.雙腳兩倍肩寬，雙腳蹲、雙手握球				

					在胸前，雙腳伸直重心在左（右）腳、右手（左）握球加直拳 7.雙腳兩倍肩寬，雙腳蹲、右手握球雙手左右打開，雙腳 伸直重心在左（右）腳、雙手往上伸直球換手。 8.緩和踏步調息 【主運動】提升肌力、肌耐力 事先引導學生互助合作的重要性。 1.傳球遊戲： 雙腳夾彈力球傳給下一位同學，藉由傳球的遊戲競賽中，不知不覺的提昇全身肌肉群力量及平衡穩定的練習。（可延伸球當烏龜和兔子，就可				

					以做龜兔賽跑了，增加遊戲的趣味性）。 2.蓋房子： 分小組練習，可4~6人一組，彈力球是屋頂，各組分工合作，用雙腳同心協力把球頂到最 高點。 兒童運動首重階段性的發展，從遊戲中快樂的學習，培養兒童運動興趣，因有競爭性、交流性，在練習中引導，體會遊戲互助過程的重要性，在心理上得到很好的正向發展。 【緩和運動】增加柔軟度 　提醒學童緩慢進行。 1.坐姿體前彎之引導：				

					增加學習趣味性，藉由球的引導，慢慢的伸展腿後腱肌群，提昇肌肉與韌帶的延展性，讓座茲體前彎得到更有效的學習。 2.仰臥伸展： 學童採仰臥姿式，將彈力球置放在胸椎的地方，雙手向上伸展，讓脊柱得到很好的伸展，可預防彎腰駝背之現象。 3.背部放鬆： 仰臥伸展之後，確實讓學童背部放鬆休息，避免脊柱過度伸展，造成運動傷害。				

第(11)週－第(13)週	舞蹈:【2017臺北世大運主題曲】擁抱世界擁抱你	1. 透過講解、示範、練習，引導學生熟悉編創舞蹈的動作。 2. 藉由組合練習、隊形變化練習、整體表現，展現班級團隊合作精神。	健康與體育	2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	依學生能力由教師編創舞蹈動作 1. 組合練習 2. 隊形變化練習 3. 整體表現	1. 對舞蹈練習表現認真參與的學習態度。 2. 增加學生自信及舞台表演的經驗。 3. 提升學生的動作美感和合作性。	根據下列評分標準給予評分 1.動作正確度 20% 2 動作熟練度 20% 3.節奏準確度 20% 4.流暢度 20% 5.團隊合作 20%	歌曲音樂、CD音響	3
第(14)週－第(17)週	**功能性踏步操**	功能性踏步操每分鐘 96BPM 之節拍器，三分鐘登階速度進行 15 分鐘 跟著節拍器節奏(每分鐘九十六拍之速度)以原地踏步為主，循序漸次的增加身體各關節活動與身體協調動作，不間斷持續 15 分鐘，達到運動健身之效果。	健康與體育	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	第一組合 1.踏步 4x8 2.手插腰左腳往前勾腳 8x 8+推手 8x8 3.手插腰左腳往外勾腳 8x 8+曲肘手指碰肩膀 8x8 4.手插腰左腳往外腳尖點 8 ×8+直臂掌心朝外手上舉 8x8 5.左腳往外腳尖點	1. 培養學生音樂節奏的認識與肢體動作的配合。 2. 在老師引導下，增加身體各關節靈活度	根據下列評分標準給予評分 1.動作正確度 20% 2 動作熟練度 20% 3.節奏準確度 20% 4.流暢度 20% 5.口號 20%	節拍器	3

					曲肘與肩 同高往右腰部扭轉 8/8 3. 左腳往外腳尖點左直臂推右 8/8 第二組合 1.左踏併步 8×8 2.左踏併步雙手上舉下壓 8 ×8 3.左腳左(右)前雙手向後畫 圓 左(右)退雙手向後畫 圓 8×8 4.踏併步+擴胸 8×8 5.踏併步+後勾腳 8×8 6.雙踏併步+後勾腳 8×8 7.第三組合 1.左腳往前右腳抬膝 8×8+擴胸 8×8 2.左腳往前右腳直膝 8×8+				

					雙手摸肩膀往上再放下 來 8×8 3.左腳往前右腳側抬腿 8× 8+雙手手指胸前相碰再打 開平舉再放下來 8×8 4.左腳往前踩右腳後點(踩 點踩踩)8×8+收手Y型上 舉 8×8 5.踏併步緩和 4/8 6.原地踏步開朵花 4/8				
第(18)週－第(20)週	舞蹈:油桐花	1. 透過講解、示範、練習，引導學生熟悉編創舞蹈的動作。 2. 藉由組合練習、隊形變化練習、整體表現，展現班級團隊合作精神。	健康與體育	2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	依學生能力遊教師編創舞蹈動作	1. 培養學生音樂節奏的認識。 2. 增加學生自信及舞台表演的經驗。 3. 提升學生的美感和合作性。	根據下列評分標準給予評分 1.動作正確度 20% 2 動作熟練度 20% 3.節奏準確度 20% 4.流暢度 20%	音樂 CD、音響	3

							5. 團隊合作 20%		

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-疑似學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人 **※資賦優異學生：**■無　□有 **※課程調整建議(特教老師填寫)：** 1. 兩位個案容易分心，聽得懂語句但不了解抽象內容，建議指令以單一指令為主，並提供小天使隨時提醒其能注意聽講，跟上學習。 2. 疑似學障個案挫折容忍度低，學習態度被動，需要多加叮嚀，建議營造自然環境，提供個案發表的機會以增進自信心。 3. 情障個案為一年級新生，在團體生活上會有適應期，建議建立簡潔明確的團體規範，訊息提供簡潔明瞭，以利個案能確實理解執行並降低與他人衝突的機會。 特教老師簽名：吳如婷、張玉巍 普教老師簽名：莊麗燕、柳志達

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。