

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 /下學期	20/下學期
年級 課程主題名稱	低年級/律動社團		符合校訂 課程類型	<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	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	進階繩梯協調與反應練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過教師講解、示範，指導學生認識進階動作繩梯及操作的方式。 2. 教師講解、示範跨步跳、橫向抬腿跑、單腳橫移跳、左右腳開合跳等動作 3. 確實要求學生注意繩梯使用的安全規範。 	健康與體育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>活動一： 跨步跳 橫向抬腿跑</p> <p>活動二： 單腳橫移跳 單腳橫移左右跳</p> <p>活動三： 左右腳開合跳 前進2格後退1格 雙腳跳 左右步伐訓練</p> <p>活動四： 轉身起跳</p> <p>活動五： 闖關遊戲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在教師的引導下，正確使用繩梯操作跨步跳、橫向抬腿跑、單腳橫移跳、單腳橫移左右跳、左右腳開合跳。 2. 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	3
第(4)週 - 第(7)週	有氧健身操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生確實做好暖身運動，避免運動傷害。 2. 透過教師講解、示範，指導學生有氧健身操的各種動作 3. 引導學生體會有 	健康與體育	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身運動 關節暖身 2. 主運動 各大肌群肌力、肌耐力與心肺耐力訓練 3. 緩和運動 大肌群伸展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體各個關節暖身活動的基本動作。 2. 能描述、操作有氧健身操各種動作。 3. 藉由有氧健身操練習，養成規律運動的習慣。 	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	4

		氧活動對身體所帶來的好處，養成規律運動的習慣。			緩和運動		5. 口號 20%		
第(8)週 - 第(10)週	球的應用	1. 暖身運動 2. 鍛鍊核心肌群 3. 放鬆伸展	健康與體育	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 暖身運動： 藉由彈力球的趣味變化，活動關節，溫暖身體。 2. 主運動： 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. 緩和運動： 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 4. 放鬆休息： 確實讓學童背部放鬆休息 5. 能遵守遊戲規則並注意安全。	1. 能藉由平常容易取的球類，操作暖身、拉筋、肌力訓練、放鬆等各種動作。 2. 在操作過程表現安全的身體活動行為。 3. 應用球類與簡單的肢體動作達到運動健身的目的。	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 30% 4. 流暢度 30%	彈力球	

<p>第(11)週 - 第(13)週</p>	<p>舞蹈： 螢火蟲之歌</p>	<ol style="list-style-type: none"> 透過講解、示範、練習，引導學生熟悉編創舞蹈的動作。 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。 	<p>健康與體育</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>依學生能力由教師編創舞蹈動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 組合練習 隊形變化練習 整體表現 	<ol style="list-style-type: none"> 認識單腳平衡的動作。 能配合班級團體合作，利用單腳平衡練習變化隊形。 在老師的引導下，用規定的動作，完成舞蹈演出。 	<ol style="list-style-type: none"> 動作正確度 20% 動作熟練度 20% 節奏準確度 20% 流暢度 20% 團隊合作 20% 	<p>音樂 CD、音響</p>	<p>3</p>
<p>第(14)週 - 第(17)週</p>	<p>跳繩練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 透過講解、示範、練習，讓學生熟悉甩繩、回旋的跳繩動作。 學生能知道跳繩運動對兒童成長的助益。 加強指導跳繩運動過程學生需注意的安全規範。 	<p>健康與體育</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>事先準備的跳繩動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 右手甩繩 左手甩繩 右手雙人甩繩 左手雙人甩繩 一跳一回旋 	<ol style="list-style-type: none"> 認識跳繩的基本動作 專注觀賞並配合同學，將跳繩動作應用於雙人合作，完成課程指定動作。 將習得的跳繩技能，藉由課餘練習和比賽，養成規律身體活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 動作正確度 20% 動作熟練度 20% 節奏準確度 20% 流暢度 40% 	<p>跳繩</p>	<p>3</p>
<p>第(18)週</p>	<p>舞蹈 旗舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 說明旗舞的由來，與常表演的 	<p>健康與體育</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作</p>	<p>課前準備的旗舞動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 認識旗的握法與揮旗的技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 動作正確度 20% 	<p>旗子、音樂 CD、音響</p>	<p>3</p>

週 - 第 (20) 週		場合與情境。 2. 透過講解、示範、練習，讓學生熟悉旗的握法、揮旗技巧、走位的配合。 3. 指導學生旗舞須注意隊形變化練習與團體的整體性。		作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。	1. 組合練習 2. 隊形變化練習 3. 整體表現 4. 團隊合作精神	2. 表現認真參與旗鼓練習的學習態度。 3. 能體驗揮旗動作配合音樂與走位的旗鼓練習。	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%		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-疑似學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人 ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 個案非常容易分心，建議指令以單一、簡潔明確為主並提供小天使協助其能專心。 2. 課程活動建議以工作分析方式，一個動作一個動作示範，讓學生確實理解學習後再進行下一步的動作教學。 3. 提供個案發表、展現自我的機會，藉以鼓勵並增進其信心。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：吳如婷、張玉巍 普教老師簽名：莊麗燕、柳志達</p>								

*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。

