

嘉義縣民和國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	課程設計者	莊麗燕、柳志達	教學總節數 / 上學期	20 / 上學期
年級 課程主題名稱	中年級 / 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	單元	教學活動	連結領	(領綱)學習表現	自訂	學習目標	表現任務	教學資源	節
----	----	------	-----	----------	----	------	------	------	---

進度	名稱		域/議題		學習內容		(評量內容)		數
第 (1) 週 - 第 (3) 週	功能性踏 步操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過教師講解、示範，指導學生踏步操作的方式與知道踏步操對身體的好處。</li> <li>2. 引導學生確實表現踏步操基本動作與模仿的能力。</li> <li>3. 讓學生體會用踏步操活動身體所帶來的好處。</li> </ol>	健康與體育	<p>1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-Ⅱ-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>第一組合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 踏步 4x8</li> <li>2. 手插腰左腳往前勾腳 8x8+推手 8x8</li> <li>3. 手插腰左腳往外勾腳 8x8+曲肘手指碰肩膀 8x8</li> <li>4. 手插腰左腳往外腳尖點 8x8+直臂掌心朝外手上舉 8x8</li> <li>5. 左腳往外腳尖點曲肘與肩同高往右腰部扭轉 8/8</li> <li>6. 左腳往外腳尖點左直臂推右 8/8</li> </ol> <p>第二組合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左踏併步 8x8</li> <li>2. 左踏併步雙手上舉下壓 8x8</li> <li>3. 左腳左(右)前</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識音樂節奏與踏步的各種動作。</li> <li>2. 增加身體各關節靈活度，提升心肺耐力與肌耐力，提高體適能與基本運動能力。</li> </ol>	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作正確度 20%</li> <li>2. 動作熟練度 20%</li> <li>3. 節奏準確度 20%</li> <li>4. 流暢度 20%</li> <li>5. 口號 20%</li> </ol>	音樂 CD、音響	3

					<p>雙手向後畫圓 左(右)退雙手 向後畫圓 8x8</p> <p>4. 踏併步+擴胸 8x8</p> <p>5. 踏併步+後勾腳 8x8</p> <p>6. 雙踏併步+後勾 腳 8x8</p> <p>第三組合</p> <p>1. 左腳往前右腳 抬膝 8x8+擴胸 8 x8</p> <p>2. 左腳往前右腳 直膝 8x8+ 雙手 摸肩膀往上再 放下來 8x8</p> <p>3. 左腳往前右腳 側抬腿 8x8+雙 手手指胸前相 碰再打開平舉 再放下來 8x8</p> <p>4. 左腳往前踩右 腳後點(踩 點 踩踩)8x8 收手 Y 型上舉 8x8</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					5. 踏併步緩和 4/8 6. 原地踏步開朵花 4/8				
第(4)週 - 第(7)週	鄒族原住民舞蹈	1. 透過原住民舞蹈影片觀賞，了解原住民舞蹈對原著民生活的功用與意義。 2. 藉由講解、示範、練習，讓學生熟悉原民舞蹈動作。 3. 強調團體配合，搭配小米慶豐收的原住民音樂，完成舞蹈表演。	健康與體育	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	八步舞練習 勇士舞練習 戰祭舞蹈	1. 透過原民舞蹈練習增進團隊合作、友善的互動行為。 2. 認真參與欣賞原住民的歌舞，是認識原住民最好的起點。	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 30% 2. 動作熟練 30% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20%	原住民舞蹈影片、音樂 CD、音響	4
			藝術領域	2-II-4 能認識與描述樂曲創作背景，體會音樂與生活的關聯。 2-II-6 能認識國內不同型態的表演藝術。		1. 能認識與描述鄒族原住民舞蹈創作背景，體會音樂舞蹈與原住民生活的關聯。			
第(8)週 - 第(10)週	花式跳繩	1. 透過講解、示範、練習，讓學生熟悉花式跳繩動作。 2. 學生能知道跳繩運動對兒童成長的助益。 3. 加強指導跳繩運動	健康與體育	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4d-II-2 參與提	暖身運動：暖身操、拉筋 主運動： 第一節 雙腳跳 4×8 拍 第二節 單腳跳 4 拍換腳 4×8	1. 認識跳繩的各種花式動作。 2. 表現主動參與、樂於嘗試花式跳繩的學習態度。 3. 透過跳繩運動	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 30% 2. 動作熟練度 30% 3. 節奏準確度	跳繩	3

		過程學生需注意的安全規範。		高體適能與基本運動能力的身體活動。	第三節 跑步跳 4×8 拍 活動三：主運動 [二] 第四節 交叉跳 4×8 拍 第五節 滾石跳 4×8 拍 第六節 跳躍前勾腳 4 拍換腳 4×8 拍 緩和運動 全身性伸展	提高體適能與基本運動能力的活動。	20% 4. 流暢度 20%		
第(11)週 - 第(13)週	啦啦隊表演	1. 透過講解、示範，引導學生組合練習的啦啦隊動作 2. 透過講解、示範，引導學生操作隊形變化練習 3. 提醒學生整體表現與團隊合作精神。	健康與體育	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	暖身運動：功能性踏步操 依學生能力編創	1. 透過組合練習、隊形變化練習增進團隊合作、友善的互動行為。 2. 參與並欣賞啦啦隊表演多元性身體活動。 3. 提升學生的肢體動作美感和聯合性動作技能。	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確 20% 2. 動作熟練 20% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20% 5. 團隊合作 20%	彩球、音樂 CD、音響	3
第	跆拳道	1. 透過講解、示範、	健康與	1c-II-1 認識身	暖身運動：功能性	1. 認識跆拳道與有	根據下列評分	音樂 CD、音響	3

<p>(14) 週 - 第 (17) 週</p>	<p>有氧</p>	<p>模仿，引導學生練習拳擊有氧動作。 2. 特別提醒學生在操作過程，務必遵守安全規範與避免意外及運動傷害。 3. 引導學生體會有氧運動對身體所帶來的好處。</p>	<p>體育</p>	<p>體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>踏步操 第一組合 1. 蹲點 4x8 2. 蹲點直拳 4x8 3. 蹲點上鉤拳 4x8 4. 前(後)位移蹲點直拳 8x8 5. 前(後)位移蹲點上鉤拳 8/8 6. 雙踏併步直拳 8x8 7. 雙踏併步側踢 8x8 第二組合 1 雙腳跳加右全左拳 8x8 2. 肘擊加抬膝 8x8 3. 側踢往後點 8x8 第三組合 花式組合 8x8 (1.2.3. 哈' 蹲一蹲，前點側點踢蹲)</p>	<p>氧運動的動作技能。 2. 表現跆拳道與有氧運動聯合性動作技能。 3. 提升心肺耐力與肌力、肌耐力等體適能與基本運動能力。</p>	<p>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%</p>		
<p>第 (18) 週 -</p>	<p>中國民俗舞蹈</p>	<p>1. 透過講解說明中國民俗舞蹈的風格與特殊性 2. 引導學生合作練習</p>	<p>健康與體育</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並</p>	<p>暖身運動：功能性踏步操 依學生能力編創舞蹈動作</p>	<p>1. 透過民俗舞蹈練習，增進團隊合作、友善的互動。</p>	<p>根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 20%</p>	<p>音樂 CD、音響</p>	<p>3</p>

第 (20) 週		隊形變化練習、整體表現與團隊合作精神。		欣賞多元性身體活動。		2. 參與並欣賞民俗舞蹈的特殊性，增加學生自信及舞台表演的經驗。	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%		
		藝術領域		2-III-6 能區分表演藝術類型與特色。		1. 能區分辨別中國民俗舞蹈表演藝術類型與特色。			
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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(5)人、腦性麻痺(1)人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生非常容易分心，聽得懂語句但不了解抽象內容，建議建立簡潔明確的團體規範，下指令以單一指令為主。(三年級賴生、四年級陳生、張生、鍾生尤其需要提醒)</li> <li>2. 個案鍾生為腦麻，肢體動作不協調，提供助理教師隨時提醒及協助其能注意聽講，跟上學習。</li> <li>3. 詹生有癲癇在情緒激動時容易發作，給予的指令不宜過度刺激；但該生熱心助人，可以指派個案擔任小天使協助其他同學，也能促進個案社交技巧能力。</li> <li>4. 個案陳生挫折容忍度低，建議多予表現機會，鼓勵之，增加信心。</li> </ol>								

	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。

