

嘉義縣民和國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	課程設計者	莊麗燕	教學總節數 / 上學期	20/上學期
年級 課程主題名稱	高年級/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(4)週	編創健身操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實熱身，注意安全 2. 有效全身大肌群伸展運動 3. 操作過程，要求學生確實遵守安全規定 	健康與體育	<p>1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>第一組合 (上肢暖身)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踏步加腕關節 4×8 2. 踏步加肘關節 4×8 3. 踏步加肩膀上提下壓 4×8 4. 踏步加肩關節內旋、外旋 4×8 5. 踏併步加擴胸 4×8 6. 踏併步雙手上舉下壓 4×8 <p>第二組合 (下肢暖身)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手插腰左腳往前勾腳 4×8+推手 4×8 2. 手插腰左腳往外勾腳 4×8+曲肘手指碰肩膀 4×8 3. 手插腰左腳往外腳尖點 4×8+直臂掌心朝外手上舉 4×8 4. 左腳往外腳尖點曲肘與肩同高往右腰部扭轉 4×8 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解健康操運動對身體健康的幫助。 2. 能流暢且正確地操作健康操的動作。 3. 藉由練習健康操，養成規律運動的好習慣。 	<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% 5. 口號 20% 	音樂 CD、音響	4

				<p>5. 左腳往外腳尖點左直臂推右 4x8</p> <p>6. 踏併步+後勾腳 4x8</p> <p>7. 雙踏併步+後勾腳 4x8</p> <p>第三組合 (主運動)</p> <p>1. 左腳往前右腳抬膝 4x8+擴胸 4x8</p> <p>2. 左腳往前右腳直 4x8+雙手摸肩膀往上再放下 4x8</p> <p>3. 左腳往前右腳側抬腿 4x8+雙手手指胸前相碰再打開平舉再放下 4x8</p> <p>4. 左腳往前踩右腳後點(踩點踩踩)4x8+收手Y型上舉 4x8</p> <p>5. 左右跑步換排開合跳 4x8</p> <p>6. 前後跑步換排蹲跳 4x8</p> <p>7. 開開合合 4x8</p> <p>8. 踏併步開合上下 4x8</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>第四組合 (緩和運動)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地踏步雙手畫圓 4x8 2. 上肢伸展 4x8 3. 側伸伸展 4x8 4. 旋轉肌群伸展 4x8 5. 腿後肌群伸展 4x8 6. 股四頭肌伸展 4x8 7. 擴胸緩和伸展 4x8 				
<p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>鬼步舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有效運用腳跟和腳尖的變換，熟悉鬼步舞舞蹈動作組合練習 2. 要求學生確實遵守安全規定，避免運動傷害。 3. 培養學生積極參與、接受挑戰的學習態度。 	<p>健康與體育</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>第一組合 前卡，後卡 8x8 第二組合 前點，後點，側點 8x8 第三組合 側滑 8x8 第四組合 花式變化練習 舞曲組合練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解鬼步舞動作的要素和要領。 2. 操作鬼步舞時，表現穩定的身體控制和協調能力。 	<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 30% 2. 動作熟練 30% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20% 	<p>音樂 CD、音響</p>	<p>4</p>
<p>第 (9) 週 - 第 (12)</p>	<p>間歇運動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實熱身，注意安全 2. 有效全身大肌群伸展運動、核心肌群肌力訓練、肌耐力訓練 	<p>健康與體育</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-III-3 了解</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開合跳 開合跳就是盡量的快速跳，手直接要打直，最好能拍到手再回來 2. 手碰膝蓋，這動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解肌肉的肌力與肌耐力等體適能對對身體發展的關係和健康維護的 	<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 30% 2. 動作熟練度 30% 	<p>地墊</p>	<p>4</p>

週		3. 操作過程，要求學生確實遵守安全規定		身體活動對身體發展的關係。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	要點是上半身要打直，大腿盡量垂直往上，膝蓋約到胸口的位置，用膝蓋去碰到你的手掌 3. 側棒式 4. 肘撐平板 5. 超人姿 6. 俯臥姿踢腿 7. 佰式	重要性。 2. 透過間歇運動的操作表現穩定的身體控制和協調能力。	3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20%		
第(13)週 - 第(16)週	現代舞 聖誕鈴聲	透過講解、示範、練習，引導學生練習舞蹈動作 1. 組合練習 2. 隊形變化練習 3. 整體表現 4. 團隊合作精神 能確實認真練習，配合音樂表演聖誕舞蹈	健康與體育 藝術	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 1-III-1 能透過聽唱、聽奏及讀譜，進行歌唱及演奏，以表達情感。	音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 透過舞蹈練習，表現動作創作和展演的能力。 1. 能藉由聽奏聖誕歌曲，配合肢體動作，進行表演，傳達歡樂氣氛。	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%	音樂 CD、音響	4
第(17)週 - 第	中國民俗舞蹈 (飄扇)	透過講解、示範、練習，引導學生學會飄扇應用： 1. 組合練習 2. 隊形變化練習	健康與體育	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現	1. 模仿性與主題式創作舞 2. 飄扇的拿法與操作的基本方式。 3. 理解民俗舞蹈的產	1. 展現積極的參與民俗舞蹈練習的精神。 2. 能搭配音樂	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	飄扇、音樂 CD、音響	4

(20) 週		3. 整體表現 4. 團隊合作精神 能確實認真練習，配合音樂表演中國民俗舞蹈		動作創作和展演的能力。	生背景與功能。 4. 融合民俗音樂與飄扇動作，呈現民俗舞蹈展演。	與舞蹈動作，表現動作創作和展演的能力。	20% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20% 5. 團隊合作 20%		
		藝術	1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。			1. 能夠理解民俗舞蹈的特性，探索產生的背景與功能。			
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-學習障礙(4)人、自閉症(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. 學生容易分心，建議建立明確的團體規範，引導學生能確實學習吸收，另外六年級盧生聽覺理解能力較弱，建議指令以單一簡潔為主，確認其能接收後再進行下一步驟。 2. 五年級陳生高度近視，曾癲癇發作，需避免過於激烈的活動。 3. 五年級盧生視知覺能力較弱，動作較為緩慢，需要較多的時間進行思考才能做出相對應的動作。 4. 六年級張生障礙因素致肢體動作較不協調，人際互動技巧較為欠缺，建議提供小天使讓個案能模仿學習並協助個案融入團體生活中。								

	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。

