

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、柳志達	教學總節數 /下學期	20/下學期
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(3)週	我會伸展操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確實熱身，注意安全</li> <li>2. 有效全身大肌群伸展運動</li> <li>3. 操作過程，要求學生確實遵守安全規定</li> </ol>	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>伸展操動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上肢柔軟度</li> <li>2. 下肢柔軟度</li> <li>3. 體側伸展</li> <li>4. 片腿練習</li> <li>5. 分腿練習</li> <li>6. 大跳練習</li> <li>7. 下腰練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解伸展操運動對身體健康的幫助。</li> <li>2. 能流暢且正確地操作伸展操的動作。</li> <li>3. 藉由練習伸展操，養成規律運動的好習慣。</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 40%</li> </ol>	安全地墊	3
第(4)週 - 第(7)週	花式跳繩挑戰篇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生確實熱身，注意運動安全。</li> <li>2. 透過教師示範指導，讓學生練習各種花式跳繩動作。</li> <li>3. 指導學生每節課結束前，操作緩和及伸展動作。</li> </ol>	健康與體育	<p>1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>花式跳繩動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳跳 4x8</li> <li>2. 單腳跳 4x8</li> <li>3. 滾石跳 4x8</li> <li>4. 跑步跳 4x8</li> <li>5. 腳踝跳 4x8</li> <li>6. 腳尖跳 4x8</li> <li>7. 前腳踝跳後</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能透過確實做好暖身動作，避免運動傷害。</li> <li>2. 能理解花式跳繩動作的要素和要領。</li> <li>3. 大部份學生能流暢地操作基礎跳繩技能。</li> <li>4. 大部分學生在操作跳繩動作時，能表現穩定的身體控制</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 30%</li> <li>2. 動作熟練 30%</li> <li>3. 節奏準確度 20%</li> <li>4. 流暢度 20%</li> </ol>	跳繩、地墊	4

					腳尖跳 4x8 8. 提膝跳 4x8 9. 踢腿跳 4x8 10. 肯肯舞跳 4x8 11. 左右擺繩跳 4x8 12. 手前交叉跳 4x8 13. 鬥牛勇士式 4x8 14. 鬥牛勇士式 交叉跳 4x8 15. 一跳二迴旋 4x8 16. 雙腳跳 4x8 結束前踏步緩和 +伸腿緩和(小腿肌肉群伸展)	和協調能力。			
第(8)週	世界大學運動會運動操	1. 透過配合歌曲節奏(自然嗨),引導學生分組編創舞蹈。	健康與體育	1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	自行編創三段舞蹈: A段組合練習(編創)	1. 能理解運動操對身體健康的幫助。 2. 能編創且流暢	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 30%	音樂 CD、音響	3

第 (10) 週	(自然 嗨)	2. 引導學生數節拍 編創動作。 3. 引導學生將編創 動作組合成運動 操。 4. 各組運動操成果 發表與回饋。		3a-III-1 流暢地 操作基礎健康技 能。 4d-III-1 養成規 律運動習慣，維 持動態生活。	B 段組合練習(編 創) C 段組合練習(編 創)	操作運動操的 動作。 3. 藉由練習運動 操，養成規律 運動的好習 慣。	2. 動作熟練度 30 % 3. 節奏準確度 20 % 4. 流暢度 20%		
第 (11) 週 - 第 (13) 週	啦啦隊 表演進 階篇	1. 確實熱身，注意安 全 2. 要求學生確實遵 守安全規定，避免 運動傷害。 3. 透過示範實施要 領，引導學生學會 地板動作。 4. 引導學生操作啦 啦啦隊表演動作，培 養學生積極參 與、接受挑戰的學 習態度。	健康與 體育	1c-III-1 了解運 動技能要素和基 本運動規範。 1d-III-1 了解運 動技能的要素和 要領。 1d-III-2 比較自 己或他人運動技 能的正確性。 3a-III-1 流暢地 操作基礎健康技 能。	雙人組合練習 1. 跳躍 2. 地板體操 3. 前手翻 4. 側翻轉體 5. 組合練習	1. 了解啦啦隊地 板動作要素和 基本運動安全 規範。 2. 能夠探討和比 較和同學在動 作操作上的正 確性。 3. 大部分學生能 流暢地操作上 課所教的動 作。	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%	安全地墊、音樂 CD、音響	3
第 (14) 週 - 第 (17)	鬼步舞 進階練 習	1. 有效運用腳跟和 腳尖的變換 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	健康與 體育	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。	鬼步舞組合動 作： 1. 奔跑變化練 習 2. 滑步變化練 習	1. 了解鬼步舞進 階動作的要素 和要領。 2. 操作鬼步舞進 階動作時，表 現穩定的身體	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 %	音樂 CD、音響	4

週		與、接受挑戰的學習態度。			3. 蝴蝶步變化練習 4. 踢步變化練習 5. 組合練習	控制和協調能力。	3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 40%		
第(18)週 - 第(20)週	中國民俗舞蹈(中國美)	八角巾的應用 1. 八角巾握法 2. 單臂手腕花 3. 雙臂手腕花 4. 交替花練習 5. 大交替花 6. 繞花組合練習 7. 組合練習 8. 隊形變化練習	健康與體育  藝術	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。  1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。	1. 模仿性與主題式創作舞 2. 八角巾的拿法與操作的基本方式。 3. 理解八角巾的產生背景與功能。 4. 融合民俗音樂與八角巾動作，呈現民俗舞蹈展演。	1. 展現積極的參與民俗舞蹈練習的精神。 2. 能搭配音樂與舞蹈動作，表現動作創作和展演的能力。  1. 能夠理解民俗舞蹈的特性，探索產生背景與功能。	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%	八角巾、音樂 CD、音響	3
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	※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)：								

<p>生課程調整</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <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。

