

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	四年級	課程設計者	林瑩琇	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	有氧舞蹈	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	六育涵養 全人南新	與學校願 景呼應之 說明	1. 能由課程中體會身心健康的重要性，並培養正向樂觀的思考模式。 2. 藉由有氧運動及有氧舞蹈的演練，推動運動健身，養成健康的生活習慣。		
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，發展運動與保健的潛能。 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	1. 具備良好的有氧運動及有氧舞蹈的運動習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展有氧運動與保健的潛能。 2. 透過有氧運動及有氧舞蹈的活動，讓學生具備理解他人的感受，樂於與人互動，培養與團體成員合作之素養。		

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	有氧舞蹈的介紹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用網路資料介紹有氧舞蹈種類， 2. 解說練習有氧舞蹈的益處。 3. 口述練習有氧舞蹈的注意事項。 4. 提醒學生上課的穿著與準備的物品。 	健體	1a-II-2 了解促進健康生活的方法	有氧舞蹈的內容、益處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過介紹了解有氧運動、有氧舞蹈促進健康生活的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促進身體健康的方法及益處。 2. 學生能說出跳有氧舞蹈的注意事項。 3. 學生能說出上課的穿著及攜帶物品。 	運動專欄-多動多健康系列-有氧舞蹈 https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307	1
第(2)週 - 第(5)週		初級有氧: <ol style="list-style-type: none"> 1. 每節課開始,全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範,指導學生學習踏步、踏併步、前抬膝、後抬膝、跨半蹲等動作,並結合手部動作的要領。 3. 讓學生多次重覆練習,儘量做出正確動作。 4. 組合動作並搭配音樂,完成初級有氧的基本動作。 5. 經過多次練習,能熟練動作。 	語文 健體	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 3a-II-1 演練基本的健康技能 4a-II-2 展現促進健康的行為	有氧運動的基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心聆聽、觀賞,「初級有氧」影片的講解,並做出正確的動作。 2. 演練初級有氧基本的健康技能。 3. 展現初級有氧動作促進健康的行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級有氧」影片的講解。 2. 學生能確實做出初級有氧的基本動作。 3. 學生能將初級有氧的動作組合串聯,展現連續動作。 	初級有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&list=PLJc1zyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&index=4	4
第(6)週 -		中級高低衝擊有氧: <ol style="list-style-type: none"> 1. 每節課開始,全體學生先進行暖身運動。 	語文	1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。	有氧運動的組合動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心聆聽,「中級高低衝擊有氧」影片講解。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能專心觀賞、聆聽「中級高低衝擊有氧」影片的講解。 	中級高低衝擊有氧影片	4

第(9)週	<p>2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習麻花步、前抬膝、後勾膝、上踢下踏步等手腳動作組合，循序漸進的要領。</p> <p>3. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。</p> <p>4. 經過多次練習，能熟練動作。</p>	健體	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為</p>		<p>解，並做出正確的動作。</p> <p>2. 演練中級高低衝擊有氧基本的健康技能。</p> <p>3. 展現中級高低衝擊有氧動作促進健康的行為。</p>	<p>2. 學生能確實做出中級高低衝擊有氧的基本動作。</p> <p>3. 學生能將中級高低衝擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&list=PLJc1zyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&index=5</p>	
第(10)週 - 第(13)週	<p>初級拳擊有氧：</p> <p>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</p> <p>2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習基本的拳擊動作。</p> <p>3. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習將有氧的動作結合拳擊的元素（上擋、下擋、踢…等），組合成初級的拳擊有氧。</p> <p>4. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。</p> <p>5. 經過多次練習，能熟練動作。</p>	語文	<p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p>	<p>1. 有氧運動的動作</p>	<p>1. 能專心聆聽，「初級拳擊有氧」影片講解，並做出正確的動作。</p>	<p>1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級拳擊有氧」影片的講解。</p>	<p>拳擊有氧動作</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc</p>	4
	<p>3. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習將有氧的動作結合拳擊的元素（上擋、下擋、踢…等），組合成初級的拳擊有氧。</p> <p>4. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。</p> <p>5. 經過多次練習，能熟練動作。</p>	健體	<p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為</p>	<p>2. 拳擊的動作</p>	<p>2. 運用拳擊動作技能的練習策略。</p> <p>3. 展現拳擊有氧動作促進健康的行為。</p>	<p>2. 學生能確實做出初級拳擊有氧的基本動作。</p> <p>3. 學生能將初級拳擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作</p>	<p>初級拳擊有氧影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wwvr7vonR-I</p>	4
第(14)週	<p>流行有氧舞蹈(MAMAM MIA)：</p>	語文	<p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p>	<p>有氧舞蹈的組合動作</p>	<p>1. 能專心聆聽、觀賞「MAMAM MIA」舞蹈影片表演。</p>	<p>1. 學生做出「MAMAM MIA」舞蹈影片中的舞蹈動作。</p>	<p>MAMAM MIA 影片：</p>	4

第(17)週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 每節課開始,全體學生先進行暖身運動。 2. 透過影片學習 MAMAM MIA 有氧舞蹈動作,老師在旁協助指導,動作分次練習至熟練。 3. 將動作組合起來,搭配音樂練習完成一首歌曲的動作。 4. 學生分組表演 MAMAM MIA 舞曲。 	健體	<p>3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. 透過 MAMAM MIA 有氧舞蹈動作,探索有氧舞蹈與表現正確的身體活動。 3. 展現 MAMAM MIA 有氧舞蹈動作促進健康的行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 學生能將「MAMAM MIA」整首舞曲的動作完全串聯。 3. 學生能完整表演「MAMAM MIA」整首舞曲。 	https://www.youtube.com/watch?v=6BEx_2qjes		
第(18)週 - 第(20)週		<p>流行有氧舞蹈(Waka Waka) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每節課開始,全體學生先進行暖身運動。 2. 透過影片學習 Waka Waka 有氧舞蹈動作,老師在旁協助指導,動作分次練習至熟練。 3. 將動作組合起來,搭配音樂練習完成一首歌曲的動作。 4. 學生分組表演 Waka Waka 舞曲。 	語文	<p>1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p>	有氧舞蹈的組合動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心聆聽、觀賞「Waka Waka」舞蹈影片表演,學習出正確的動作。 2. 透過 Waka Waka 有氧舞蹈動作,探索有氧舞蹈與表現正確的身體活動。 3. 展現 Waka Waka 有氧舞蹈動作促進健康的行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生做出「Waka Waka」舞蹈影片中的舞蹈動作。 2. 學生能將「Waka Waka」整首舞曲的動作完全串聯。 3. 學生能完整表演「Waka Waka」整首舞曲。 	<p>Waka Waka 影片 1: https://www.youtube.com/watch?v=xF8HQ33cdW4&list=PLpwra6Rg04c2wGLabdmFS6AVBVbbDq0v&index=2&t=0s</p> <p>Waka Waka 影片 2: https://www.youtube.com/watch?v=-mjmAo2_N24</p>	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 學生 課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖 普教老師簽名：林瑩琇</p>