

嘉義縣南新國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	年級課程 主題名稱	有氧舞蹈	課程 設計者	林瑩琇	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	六育涵養 全人南新 創新水牛厝 南新展新貌		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	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週	有氧舞蹈的介紹	健/1a-II-2 了解 <b>促進</b> 健康生活的方法	有氧舞蹈的內容、益處	1. 透過介紹了解 <b>有氧舞蹈</b> <b>促進</b> 健康生活的方 法。	1. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促身體健康的方法及益處。 (有 <b>分享表達</b> ) 2. 學生能說出跳有氧舞蹈的注意事項。(有 <b>分享表達</b> ) 3. 學生能說出上課的穿著及攜帶物品。	1. 利用網路資料介紹有氧舞蹈種類，(有 <b>知識應用</b> )(和 <b>學習目標相呼應</b> ) 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。	運動專欄-多動 多健康系列- 有氧舞蹈  <a href="https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307">https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307</a>	1
第(2)週 - 第(5)週	初級 有氧	國/1-II-2 具備 <b>聆聽</b> 不同媒材的基本能力。 健/3a-II-1 <b>演練</b> 基本的健康技能 健/4a-II-2 <b>展現</b> <b>促進</b> 健康的行為	有氧運動的 基本動作	1. 能專心 <b>聆聽</b> 、觀賞，「初級 <b>有氧</b> 」影片的講解，並做出正確的動作。 2. <b>演練</b> 初級 <b>有氧運動</b> 的基本動作。 3. <b>展現</b> 初級 <b>有氧運動</b> 的基本動作 <b>促進</b> 健康的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級 <b>有氧</b> 」影片的講解。(有 <b>學習方法或策略</b> ) 2. 學生能確實做出初級 <b>有氧</b> 的基本動作。(有 <b>操作</b> ) 3. 學生能將初級 <b>有氧</b> 的動作組合串聯，展現連續動作。(有 <b>操作</b> )	初級 <b>有氧</b> : 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。(和 <b>學習目標相呼應</b> )(有 <b>知識應用</b> ) 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 <b>有氧</b> 的基本動作。 5. 經過多次練習，能熟練動作。 6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。 7. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。 8. 請同學發表自己的看法。	初級 <b>有氧</b> 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGMI591b1F0TwD618WRJt&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGMI591b1F0TwD618WRJt&amp;index=4</a>	4

<p>第 (6) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>中級 高低 衝擊 有氧</p>	<p>國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3a-II-1 演練基本的健康技能 健/4a-II-2 展現促進健康的行為</p>	<p>有氧運動的 組合動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能專心聆聽，「中級高低衝擊有氧」影片講解，並做出<b>有氧運動的組合動作</b>。</li> <li>2. <b>演練</b>中級高低衝擊<b>有氧運動的組合動作</b>。</li> <li>3. <b>展現</b>中級高低衝擊<b>有氧運動的組合動作</b>，<b>促進健康</b>的行為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能專心觀賞、聆聽「中級高低衝擊有氧」影片的講解。<b>(有學習方法或策略)</b></li> <li>2. 學生能確實做出中級高低衝擊有氧的基本動作。<b>(有操作)(有體驗)</b></li> <li>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。<b>(有操作)(有體驗)</b></li> </ol>	<p>中級高低衝擊有氧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</li> <li>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。<b>(和學習目標相呼應)(有知識應用)</b></li> <li>4. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。</li> <li>5. 經過多次練習，能熟練動作。</li> <li>6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。<b>(有分組合作)(有總結性成果報告)</b></li> <li>7. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。</li> <li>8. 請數位同學發表自己的看法。</li> </ol>	<p>中級高低衝擊 有氧影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&amp;list=PLJc1zyRVT03hGMI591b1F0TwD618WRJt&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&amp;list=PLJc1zyRVT03hGMI591b1F0TwD618WRJt&amp;index=5</a></p>	<p>4</p>
<p>第 (10) 週 - 第 (13) 週</p>	<p>初級 拳擊 有氧</p>	<p>國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3d-II-1 運用動作技能的練習策略 健/4a-II-2 展現促進健康的行為</p>	<p>拳擊的基本 動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能專心聆聽，「初級拳擊有氧」影片講解，並做出<b>正確拳擊的基本動作</b>。</li> <li>2. <b>運用</b>拳擊<b>基本的動作</b>的練習策略。</li> <li>3. <b>展現</b>拳擊的<b>基本動作</b><b>促進健康</b>的行為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級拳擊有氧」影片的講解。<b>(有學習方法或策略)</b></li> <li>2. 學生能確實做出初級拳擊有氧的基本動作<b>(有操作)</b>。</li> <li>3. 學生能將初級拳擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。<b>(有體驗)</b></li> <li>4. 學生能認真觀賞同學的表演。</li> </ol>	<p>初級拳擊有氧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</li> <li>2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習基本的拳擊動作。<b>(有知識應用)</b></li> <li>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。<b>(和學習目標相呼應)</b></li> <li>4. 讓學生多次重覆練習，儘量做</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊有氧動作 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc">https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc</a></li> <li>2. 初級拳擊有氧影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7voNR-I">https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7voNR-I</a></li> </ol>	<p>4</p>

					5. 學生能說出他組的優缺點及本組的優缺點。(有分享表達)(有反思活動)	出正確動作。 5. 經過多次練習，能熟練動作。 6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。(有分組合作)(有總結性成果報告) 7. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。 8. 請數位同學發表自己的看法。(有分享表達)		
第 (14) 週 - 第 (16) 週	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」	國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/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 健/4a-II-2 展現促進健康的行為	有氧舞蹈的動作	1. 能專心聆聽、觀賞有氧舞蹈的動作「來個蹦蹦」舞蹈影片，學習正確的動作。 2. 透過「來個蹦蹦」有氧舞蹈的動作，探索有氧舞蹈與表現正確的身體活動。 3. 展現「來個蹦蹦」有氧舞蹈的動作促進健康的行為。	1. 學生做出「來個蹦蹦」舞蹈影片中的舞蹈動作。(有學習方法或策略) 2. 學生能將「來個蹦蹦」整首舞曲的動作完全串聯。(有操作) 3. 學生能完整表演「來個蹦蹦」整首舞曲。(有操作)(有體驗)(有應用) 4. 學生能認真觀賞同學的表演。	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 透過影片學習「來個蹦蹦」有氧舞蹈動作，老師在旁協助指導，動作分次練習至熟練。(和學習目標相呼應) 3. 將動作組合起來，搭配音樂練習完成一首歌曲的動作。(有具體作品)(有總結性成果報告) 4. 學生分組表演「來個蹦蹦」舞曲。分組進行表演，彼此互相觀摩。(有分組合作) 5. 各組表演結束後，請數位同學發表各組的優點。(有分享表達)	來個蹦蹦 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4">https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4</a>	3
第 (17) 週 -	流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」	國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體	有氧舞蹈的動作	1. 能專心聆聽、觀賞有氧舞蹈的動作「MAMAM MIA」舞蹈影片，學習正確的動作。	1. 學生做出「MAMAM MIA」舞蹈影片中的舞蹈動作。(有學習方法或策略)	流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」： 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」	MAMAM MIA 影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4">https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4</a>	4

第 (20) 週	MAM MIA」	活動 健/4a-II-2 展現促進健康的 行為		2. 透過 MAMAM MIA 有氧舞 蹈的動作，探索有氧舞 蹈與表現正確的身體 活動。 3. 展現 MAMAM MIA 有氧舞 蹈的動作促進健康的 行為。	2. 學生能將「MAMAM MIA」 整首舞曲的動作完全 串聯。(有操作)(有體 驗) 3. 學生能完整表演 「MAMAM MIA」整首舞 曲。(有操作)(有應用) 4. 學生能分組討論後說 出他組的優缺點及本 組的優缺點。(有分享 表達)(有反思活 動)(有合作討論)	有氧舞蹈動作，老師在旁協助 指導，動作分次練習至熟練。 (和學習目標相呼應) 3. 將動作組合起來，搭配音樂練 習完成一首歌曲的動作。(有 具體作品)(有總結性成果報 告) 4. 學生分組表演「MAMAM MIA」 舞曲。(有分組合作) 5. 各組表演完後，進行討論各組 的優缺點，並反思自己組還有 哪些地方該改進。(有反思活 動) 6. 各組派一位同學發表。(有分 享表達)	<a href="http://tch?v=6BEx_2qjes">tch?v=6BEx_2 qjes</a>
----------------	-------------	-------------------------------	--	--	--	--	---

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <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. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：魏憶如 卓宜蔚 吳純玉 普教老師簽名：林瑩琇</p>
--------------------	--