

嘉義縣民和國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一年級	年級課程 主題名稱	舞藝民和	課程 設計者	莊麗燕、柳志達	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
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	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	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 - 第(5)週	繩梯 協調 與反 應練 習 (進 階)	<p>健體1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>健體 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 透過教師講解、示範，指導學生認識進階動作繩梯及操作的方式。 教師講解、示範跨步跳、橫向抬腿跑、單腳橫移跳、左右腳開合跳等動作 確實要求學生注意繩梯使用的安全規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在教師的引導下，正確使用繩梯操作跨步跳、橫向抬腿跑、單腳橫移跳、單腳橫移左右跳、左右腳開合跳。 能將學習到的各種動作，應用在闖關遊戲當中。 	通過 10 個訂定的關卡闖關得分	<p>活動一： 跨步跳 橫向抬腿跑</p> <p>活動二： 單腳橫移跳 單腳橫移左右跳</p> <p>活動三： 左右腳開合跳 前進 2 格後退 1 格雙腳跳 左右步伐訓練</p> <p>活動四： 轉身起跳</p> <p>活動五： 闖關遊戲</p>	繩梯、體操地墊	5
第(6)週 - 第(10)週	彈力 小球 輕鬆 趣	<p>健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 運用教具：彈力球 教學方法：觀摩、 	<ol style="list-style-type: none"> 藉由彈力球的趣味變化，活動關節，溫暖身體。 藉由球的引導，鍛鍊核心肌群，提升肌力、肌 	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <ol style="list-style-type: none"> 動作正確度 20% 動作熟練度 20% 節奏準確度 20% 流暢度 20% 	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 簡單介紹彈力球的特性。 學童整隊進行簡易關節活動： 	彈力球	5

		<p>健體 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>模仿、練習、精熟。 從示範教學導引團體學習，進而熟悉每個動作，包括暖身運動、鍛鍊核心肌群、放鬆伸展。</p>	<p>耐力，減少彎腰駝背的機率。 3. 藉由球的輔助，放鬆伸展，提升柔軟度，讓身體得到很好的舒展，能遵守遊戲規則並注意安全。</p>	<p>5. 口號 20%</p>	<p>1. 頭部前壓、後壓、左側壓、右側壓 2. 手臂前後繞環 3. 上下左右伸展 4. 高、低壓腿 5. 左右轉體 6. 膝關節繞環 7. 踝、腕關節繞環 8. 開合跳 【暖身運動】增加心肺功能藉由節拍的引導，每組動作4x8拍 1. 腳跟往前勾腳 雙手握一顆彈力球球手臂伸平行地板往前推，腳跟收回、屈肘在胸前。 2. 左右踏併步，雙手擴胸，右踏併步左右手拿球，左踏併步左手拿球。 3. 雙手握一顆彈力球，球手臂伸平行地板，抬膝碰球 4. 側身伸展：雙腳與肩同寬，蹲、點、雙手握球在胸前，雙腳伸直重心在左(右)腳、右(左)手握球手伸直過頭向左(右)延伸； 5. 左右轉體：雙腳與肩同寬，蹲、點、雙手握球在胸前，雙腳伸直重心在左(右)</p>		
--	--	--	---	--	------------------	--	--	--

					<p>腳、雙手握球手高屈肘在胸前向右（左）；形成轉體</p> <p>6. 雙腳兩倍肩寬，雙腳蹲、雙手握球在胸前，雙腳伸直重心在左（右）腳、右手（左）握球加直拳</p> <p>7. 雙腳兩倍肩寬，雙腳蹲、右手握球雙手左右打開，雙腳伸直重心在左（右）腳、雙手往上伸直球換手。</p> <p>8. 緩和踏步調息</p> <p>【主運動】提升肌力、肌耐力</p> <p>事先引導學生互助合作的重要性。</p> <p>1. 傳球遊戲： 雙腳夾彈力球傳給下一位同學，藉由傳球的遊戲競賽中，不知不覺的提昇全身肌肉群力量及平衡穩定的練習。（可延伸球當烏龜和兔子，就可以做龜兔賽跑了，增加遊戲的趣味性）。</p> <p>2. 蓋房子： 分小組練習，可4~6人一組，彈力球是屋頂，各組分工合作，用雙腳同心協力把球頂到最</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>高點。</p> <p>兒童運動首重階段性的發展，從遊戲中快樂的學習，培養兒童運動興趣，因有競爭性、交流性，在練習中引導，體會遊戲互助過程的重要性，在心理上得到很好的正向發展。</p> <p>【緩和運動】增加柔軟度 提醒學童緩慢進行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿體前彎之引導：增加學習趣味性，藉由球的引導，慢慢的伸展腿後腱肌群，提昇肌肉與韌帶的延展性，讓座茲體前彎得到更有效的學習。 2. 仰臥伸展：學童採仰臥姿式，將彈力球置放在胸椎的地方，雙手向上伸展，讓脊柱得到很好的伸展，可預防彎腰駝背之現象。 <p>背部放鬆：仰臥伸展之後，確實讓學童背部放鬆休息，避免脊柱過度伸展，造成運動傷害。</p>		
第(11)週 -	舞蹈：螢火	健體 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	1. 透過講解、示範、練習，引	1. 認識單腳平衡的動作。	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 20%	活動一： 暖身運動： 活動二：	音樂 CD、音響	5

第(15)週	蟲之歌	<p>健體 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>健體 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>生活 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>導學生熟悉編創舞蹈的動作。</p> <p>2. 藉由組合練習、隊形變化練習、整體表現，展現班級團隊合作精神。</p>	<p>2. 能配合班級團體合作，利用單腳平衡練習變化隊形。</p> <p>3. 在老師的引導下，用規定的動作，完成舞蹈演出。</p> <p>4. 透過一起組合練習、隊形變化練習、整體表現過程，感受團隊合作的重要性。</p>	<p>2. 動作熟練度 20%</p> <p>3. 節奏準確度 20%</p> <p>4. 流暢度 20%</p> <p>5. 團隊合作 20%</p>	<p>主運動： 依學生能力由教師編創舞蹈動作</p> <p>1. 組合練習</p> <p>2. 隊形變化練習</p> <p>3. 整體表現</p> <p>活動三： 團體練習與表演呈現</p> <p>活動四： 分享與回饋</p>		
第(16)週 - 第(20)週	舞蹈旗舞	<p>健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>健體 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>生活 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 說明旗舞的由來，與常表演的場合與情境。</p> <p>2. 透過講解、示範、練習，讓學生熟悉旗的握法、揮旗技巧、走位的配合。</p> <p>3. 指導學生旗舞須注意隊形變化練習與</p>	<p>1. 認識旗的握法與揮旗的技巧。</p> <p>2. 表現認真參與旗鼓練習的學習態度。</p> <p>3. 能體驗揮旗動作配合音樂與走位的旗鼓練習。</p> <p>4. 透過一起練習旗舞動作的各種隊形配合過程，感受團隊合作的重要性。</p>	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <p>1. 動作正確度 20%</p> <p>2. 動作熟練度 20%</p> <p>3. 節奏準確度 20%</p> <p>4. 流暢度 20%</p> <p>5. 團隊合作 20%</p>	<p>活動一： 暖身運動：</p> <p>活動二： 主運動： 課前準備的旗舞動作</p> <p>1. 組合練習</p> <p>2. 隊形變化練習</p> <p>3. 整體表現</p> <p>4. 團隊合作精神</p> <p>活動三： 團體練習與表演呈現</p> <p>活動四： 分享與回饋</p>	旗子、音樂 CD、音響	5

			團體的整體性。					
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	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ※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)： 無 <div style="text-align: right;"> 特教老師簽名：張玉巍、吳如婷 普教老師簽名：莊麗燕、柳志達 </div>							

*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。