

嘉義縣民和國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表( 109.11.2)

年級	四年級	年級課程主題名稱	舞藝民和	課程設計者	蘇庭逸、柳志達	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	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	間歇運動	<p><b>健體 1b-II-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p><b>健體 3c-II-2</b> 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p><b>健體 2c-II-1</b> 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>認識間歇運動</p> <p>1. 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> <p>2. 操作過程，要求學生確實遵守安全規定</p>	<p>1. 認識間歇運動對健康維護的幫助與重要性。</p> <p>2. 透過間歇運動，探索運動潛能與表現正確の間歇運動動作的操作。</p> <p>3. 遵守上課操作過程，要求學生確實遵守安全規定。</p>	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <p>1. 動作正確度 30%</p> <p>2. 動作熟練度 30%</p> <p>3. 節奏準確度 20%</p> <p>4. 流暢度 20%</p>	<p><b>活動一:</b> 暖身運動</p> <p><b>活動二:</b> 主運動</p> <p>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</p> <p>2. 手碰膝蓋，這動作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</p> <p>3. 側棒式</p> <p>4. 肘撐平板</p> <p>5. 超人姿</p> <p>6. 俯臥姿踢腿</p> <p>7. 佰式</p> <p><b>活動三:</b> 分組練習與成果呈現</p> <p><b>活動四:</b> 分享與回饋</p>	音樂 CD、音響、安全地墊	5
第(6)週 - 第(10)週	芭蕾舞基本訓練(地板動作)	<p><b>健體 1c-II-1</b> 認識身體活動的動作技能。</p> <p><b>健體 2d-II-3</b> 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p><b>藝術 2-II-6</b> 能認識國內不同型態的表演藝術。</p>	<p>認識芭蕾舞基本訓練(地板動作)</p> <p>1. 芭蕾舞基本動作</p> <p>2. 大肌肉</p>	<p>1. 認識芭蕾舞基本的地板動作技能。</p> <p>2. 參與並欣賞芭蕾舞與其他舞蹈的差異與特殊性。</p> <p>3. 能認識芭蕾舞特殊的表演方式與要</p>	<p>根據下列評分標準給予評分</p> <p>1. 動作正確度 30%</p> <p>2. 動作熟練度 30%</p> <p>3. 節奏準確度 20%</p> <p>4. 流暢度 20%</p>	<p><b>活動一:</b> 暖身運動</p> <p><b>活動二:</b> 主運動(芭蕾舞地板動作)</p> <p>1. Exercise for feet</p> <p>2. Exercise for legs</p> <p>3. Curling and stretching</p>	音樂 CD、音響	5

			控制能力的訓練	素。		4. Exercise for hands 活動三： 分組練習與成果呈現 活動四： 分享與回饋		
第(11)週 - 第(15)週	芭蕾舞基本訓練 (Center)	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 健體 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 藝術 2-II-6 能認識國內不同型態的表演藝術。	認識芭蕾舞基本訓練 (Center) 1. 手位及術語教學 2. 術語應用	1. 認識芭蕾舞基本的 Center 動作技能。 2. 參與並欣賞芭蕾舞與其他舞蹈的差異與特殊性。 3. 能認識芭蕾舞特殊的表演方式與要素。	根據下列評分標準給予評分 1. 動作正確度 30% 2. 動作熟練度 30% 3. 節奏準確度 20% 4. 流暢度 20%	活動一： 暖身運動 活動二： 主運動(芭蕾舞 Center) 1. Plie 2. Rises 3. Transfer of weight 4. Sautes 5. Walking with stretched feet 6. Marches 7. Walking on Demi-point 活動三： 分組練習與成果呈現 活動四： 分享與回饋	音樂 CD、音響	5
第(16)週 - 第(20)週	編創健身操	健體 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。 健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	教師自編的健身操動作 1. 確實熱身，注意安全 2. 有效全身大肌群伸展	1. 透過健身操動作，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 2. 遵守上課操作過程，要求學生確實遵守安全規定。 3. 透過健身操學習，培養規律運動的習	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%	活動一： (上肢暖身) 1. 踏步加腕關節 4x8 2. 踏步加肘關節 4x8 3. 踏步加肩膀上提下壓 4x8 4. 踏步加肩關節內旋、外旋 4x8 5. 踏併步加擴胸 4x8 6. 踏併步雙手上舉下壓 4x8	音樂 CD、音響	5

			<p>運動</p> <p>3. 操作過程，要求學生確實遵守安全規定</p>	<p>慣並分享身體活動的益處。</p>		<p><b>活動二：</b> (下肢暖身)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手插腰左腳往前勾腳 4x8+ 推手 4x8</li> <li>2. 手插腰左腳往外勾腳 4x8+ 曲肘手指碰肩膀 4x8</li> <li>3. 手插腰左腳往外腳尖點 4x8+直臂掌心朝外手上舉 4x8</li> <li>4. 左腳往外腳尖點曲肘與肩同高往右腰部扭轉 4x8</li> <li>5. 左腳往外腳尖點左直臂推右 4x8</li> <li>6. 踏併步+後勾腳 4x8</li> <li>7. 雙踏併步+後勾腳 4x8</li> </ol> <p><b>活動三：</b> (主運動)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左腳往前右腳抬膝 4x8+擴胸 4x8</li> <li>2. 左腳往前右腳直 4x8+雙手摸肩膀往上再放下 4x8</li> <li>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來 4x8</li> <li>4. 左腳往前踩右腳後點(踩點踩踩)4x8+收手 Y 型上舉 4x8</li> <li>5. 左右跑步換排開合跳 4x8</li> <li>6. 前後跑步換排蹲跳 4x8</li> <li>7. 開開合合 4x8</li> </ol>		
--	--	--	---------------------------------------	---------------------	--	---	--	--

