

嘉義縣南新國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五、六年級	年級課程 主題名稱	健康有氧社	課程 設計者	陳蓉驊	總節數 /學期	40/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	一、結合音樂、步伐、手勢及簡單舞步的變化，帶領學童領略運動的趣味，體會運動帶來的益處，進而養成運動的習慣。 二、透過有系統、由淺而深的設計，漸進式的讓學童適應運動的強度，達到運動強身、促進身心健全的目的。 三、藉由合作學習與人開心互動，並透過與人公平競爭，勇於自我挑戰。			
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、培養良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 二、具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 三、具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			

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(4)週	有氧舞蹈必修入門	<p>健體/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健體/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>健體/4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>之認識。</p> <p>2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>積極學習態度</b>。</p> <p>3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</p> <p>4. <b>正確的健康知識</b>。</p>	<p>1. <b>認識</b>暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>。</p> <p>2. <b>參與</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，展現<b>接受挑戰</b>的積極學習態度。</p> <p>3. 修正動作直到能<b>控制、協調</b>身體，表現出正確暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</p> <p>4. <b>認識正確的健康知識</b>，並<b>反省與修正</b>促進健康的行動。</p>	<p>1. 能確實做好每個暖身運動。<b>(實踐行動)</b></p> <p>2. 能熟練並連續做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等動作。<b>(實踐行動)</b></p> <p>3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。<b>(實踐行動)</b></p> <p>4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。<b>(反思活動、分享表達)</b></p> <p>5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。<b>(實踐行動)</b></p>	<p><b>活動一：暖身運動</b></p> <p>1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動二：有氧主運動</b></p> <p>1. 先讓學生看過一次影片，使其對踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等有氧動作有個基本的認識。</p> <p>2. 請學生跟著老師的示範指導，做出踏步、踏併步、踏點步、弓箭步與開合跳等有氧正確動作。</p> <p>3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動三：緩和伸展運動</b></p> <p>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</p> <p>2. 播放音樂進行收操。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動四：健康生活指導</b></p> <p>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</p> <p>2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。</p> <p>3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。<b>(和學生生活脈絡連結、反思活動)</b></p>	<p>1. 暖身運動健身操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc">https://www.youtube.com/watch?v=RcFr7Gy4zUc</a></p> <p>2. David 有氧舞蹈必修入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkJZKvQ">https://www.youtube.com/watch?v=m2ntnVkJZKvQ</a></p> <p>3. Ruby 有氧舞蹈基礎訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXM DaQ">https://www.youtube.com/watch?v=jV_ZChXM DaQ</a></p> <p>4. 緩和與伸展運動 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY">https://www.youtube.com/watch?v=1DSVeDbwXwY</a></p>	8節

<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>樂活 有氧 初、 中級</p>	<p>健體/1b-III-2 <b>認識</b>健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體/2c-III-3 表現積極<b>參與</b>、<b>接受挑戰</b>的學習態度。</p> <p>健體/3c-III-1 表現穩定的身體<b>控制</b>和<b>協調</b>能力。</p> <p>健體/4a-III-2 自我<b>反省</b>與<b>修正</b>促進健康的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>之<b>認識</b>。</li> <li>2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>積極學習態度</b>。</li> <li>3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. <b>正確的健康知識</b>。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>認識</b>暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>。</li> <li>2. <b>參與</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，展現<b>接受挑戰</b>的<b>積極學習態度</b>。</li> <li>3. 修正動作直到能<b>控制</b>、<b>協調</b>身體，表現出<b>正確</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. <b>認識正確的健康知識</b>，並<b>反省</b>與<b>修正</b>促進健康的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能<b>確實</b>做好每個暖身運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>2. 能<b>熟練</b>並<b>連續</b>做出踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等動作。<b>(實踐行動)</b></li> <li>3. 能<b>確實</b>做好每個緩和與伸展運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>4. 能<b>用心</b>觀賞健康影片並參與討論與發表。<b>(反思活動、分享表達)</b></li> <li>5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。<b>(實踐行動)</b></li> </ol>	<p><b>活動一：暖身運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師一一示範動作，指導學生<b>確實</b>做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</li> <li>2. 播放影片，讓學生跟著影片做<b>全部</b>的暖身運動。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動二：有氧主運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先讓學生看過一次影片，使其對踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作，有個基本的認識。</li> <li>2. 請學生跟著老師的示範指導，做出踮膝踢腿、後勾腿、麻花步與跳抬腿等有氧動作。</li> <li>3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動三：緩和伸展運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</li> <li>2. 播放音樂進行收操。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動四：健康生活指導</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</li> <li>2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。</li> <li>3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。<b>(和學生生活脈絡連結、反思活動)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂活有氧舞蹈初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q4DsOrxZfoA">https://www.youtube.com/watch?v=q4DsOrxZfoA</a></li> <li>2. 樂活有氧舞蹈中級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnszObI">https://www.youtube.com/watch?v=i1AuKnszObI</a></li> <li>3. 有氧舞蹈初級變化課 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=97yl9vqep3E">https://www.youtube.com/watch?v=97yl9vqep3E</a></li> <li>4. 換邊操作教學法 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw">https://www.youtube.com/watch?v=LKvEzodUSHw</a></li> </ol>	<p>8 節</p>
------------------------------	--------------------------------	--	---	---	--	---	--	----------------

<p>第(9) 週 - 第(12) 週</p>	<p>街舞 有氧</p>	<p>健體/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健體/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>健體/4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>之認識。</li> <li>2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>積極學習態度</b>。</li> <li>3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. <b>正確的健康知識</b>。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>。</li> <li>2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，展現<b>接受挑戰的積極學習態度</b>。</li> <li>3. 修正動作直到能<b>控制、協調</b>身體，表現出<b>正確</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. 認識<b>正確的健康知識</b>，並<b>反省與修正</b>促進健康的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能確實做好每個暖身運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>2. 能熟練並連續做出麻花步、滑步、踢踏、蹲、踮、點等動作。<b>(實踐行動)</b></li> <li>3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。<b>(反思活動、分享表達)</b></li> <li>5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。<b>(實踐行動)</b></li> </ol>	<p><b>活動一：暖身運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</li> <li>2. 播放影片，讓學生跟著影片做全部的暖身運動。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動二：有氧主運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先讓學生看過一次影片，使其對麻花步、滑步、踢踏、蹲、踮、點等有氧動作，有個基本的認識。</li> <li>2. 請學生跟著老師的示範指導，做出麻花步、滑步、踢踏、踮、點等有氧動作。</li> <li>3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動三：緩和伸展運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</li> <li>2. 播放音樂進行收操。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動四：健康生活指導</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</li> <li>2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。</li> <li>3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。<b>(和學生生活脈絡連結、反思活動)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peggy 初級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE">https://www.youtube.com/watch?v=QFR1DAGnigE</a></li> <li>2. Peggy 中級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0">https://www.youtube.com/watch?v=U52w0hYC7m0</a></li> <li>3. Danny 初級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ">https://www.youtube.com/watch?v=Rk2xL2ni4IQ</a></li> <li>4. Danny 中級街舞有氧 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI">https://www.youtube.com/watch?v=9zGbLhCL2LI</a></li> </ol>	<p>8 節</p>
---	------------------	---	--	--	--	---	--	----------------

<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>功能性有氧毛巾操</p>	<p>健體/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健體/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>健體/4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>之認識。</li> <li>2. 參與暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>積極學習態度</b>。</li> <li>3. 展現暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. <b>正確的健康知識</b>。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>認識</b>暖身、有氧及緩和伸展的<b>正確動作</b>。</li> <li>2. <b>參與</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的練習，展現<b>接受挑戰的積極學習態度</b>。</li> <li>3. 修正動作直到能<b>控制、協調</b>身體，表現出<b>正確</b>暖身、有氧及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</li> <li>4. <b>認識正確的健康知識</b>，並<b>反省與修正</b>促進健康的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能確實做好每個暖身運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>2. 能熟練並連續做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。<b>(實踐行動)</b></li> <li>3. 能確實做好每個緩和與伸展運動。<b>(實踐行動)</b></li> <li>4. 能用心觀賞健康影片並參與討論與發表。<b>(反思活動、分享表達)</b></li> <li>5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。<b>(實踐行動)</b></li> </ol>	<p><b>活動一：暖身運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師一一示範動作，指導學生確實做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</li> <li>2. 播放影片，讓學生跟著影片做完全部的暖身運動。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動二：有氧主運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先讓學生看過一次影片，使其對彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作，有個基本的認識。</li> <li>2. 請學生跟著老師的示範指導，做出彎腰、側腰、轉身、抬膝、勾腿、弓箭步等毛巾操動作。</li> <li>3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動三：緩和伸展運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師示範緩和和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</li> <li>2. 播放音樂進行收操。<b>(學習策略、實踐行動)</b></li> </ol> <p><b>活動四：健康生活指導</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</li> <li>2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。</li> <li>3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。<b>(和學生生活脈絡連結、反思活動)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 軟 Q 伸展運動 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM">https://www.youtube.com/watch?v=m2kZXRTeKQM</a></li> <li>2. 防跌核心訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0">https://www.youtube.com/watch?v=i5v5F1SWuX0</a></li> <li>3. 上半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT1Onw">https://www.youtube.com/watch?v=XzA9McT1Onw</a></li> <li>4. 下半身肌力強化 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk">https://www.youtube.com/watch?v=33rFhhS9HBk</a></li> </ol>	<p>8 節</p>
------------------------	-----------------	---	--	--	--	---	--	------------

<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>武術 有氣</p>	<p>健體/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>健體/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健體/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>健體/4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 暖身、有氣及緩和伸展的<b>正確動作</b>之認識。</p> <p>2. 參與暖身、有氣及緩和伸展動作的<b>積極學習態度</b>。</p> <p>3. 展現暖身、有氣及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</p> <p>4. <b>正確的健康知識</b>。</p>	<p>1. <b>認識</b>暖身、有氣及緩和伸展的<b>正確動作</b>。</p> <p>2. <b>參與</b>暖身、有氣及緩和伸展動作的練習，展現<b>接受挑戰的積極學習態度</b>。</p> <p>3. 修正動作直到能<b>控制、協調</b>身體，表現出<b>正確</b>暖身、有氣及緩和伸展動作的<b>穩定性</b>。</p> <p>4. <b>認識正確的健康知識</b>，並<b>反省與修正</b>促進健康的行動。</p>	<p>1. 能<b>確實</b>做好每個暖身運動。<b>(實踐行動)</b></p> <p>2. 能<b>熟練</b>並連續做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氣動作。<b>(實踐行動)</b></p> <p>3. 能<b>確實</b>做好每個緩和與伸展運動。<b>(實踐行動)</b></p> <p>4. 能<b>用心</b>觀賞健康影片並參與討論與發表。<b>(反思活動、分享表達)</b></p> <p>5. 記錄實用的健康知識與方法，在生活中落實健康的行動。<b>(實踐行動)</b></p>	<p><b>活動一：暖身運動</b></p> <p>1. 老師一一示範動作，指導學生<b>確實</b>做好上半身、腰部、下半身的暖身運動。</p> <p>2. 播放影片，讓學生跟著影片做<b>完全</b>的暖身運動。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動二：有氣主運動</b></p> <p>1. 先讓學生看過一次影片，使其對旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氣動作，有個基本的認識。</p> <p>2. 請學生跟著老師的示範指導，做出旋腳轉身、馬步、出拳(直、上勾)、手刀、跆拳道(前、側、後)、阻擋(上、側)等武術有氣動作。</p> <p>3. 修正再練習，以提升學生的肌耐力、心肺耐力、柔軟度及平衡感。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動三：緩和伸展運動</b></p> <p>1. 老師示範緩和伸展動作，學生跟著做，邊修正邊調整。</p> <p>2. 播放音樂進行收操。<b>(學習策略、實踐行動)</b></p> <p><b>活動四：健康生活指導</b></p> <p>1. 老師搜尋健康講座影片，與學生共同觀賞。</p> <p>2. 影片觀賞過程中，老師再加以說明講解，引導學生討論，並做生活經驗分享。</p> <p>3. 老師適時提出問題讓學生複習影片中的健康重點，加深印象，使學生更能清楚知道如何在生活中應用健康知識與落實健康行動。<b>(和學生生</b></p>	<p>1. 武術有氣入門 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4">https://www.youtube.com/watch?v=UD5hgGFxJh4</a></p> <p>2. 武術有氣初級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8">https://www.youtube.com/watch?v=Gua8jPke8h8</a></p> <p>3. 活力有氣武術初中級 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ">https://www.youtube.com/watch?v=vJybHhdIjUQ</a></p> <p>4. 武術有氣 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk">https://www.youtube.com/watch?v=g2KCXhTMVdk</a></p>	<p>8 節</p>
--------------------------------	------------------	---	---	---	--	--	--	----------------

