

年級	三年級	年級課程 主題名稱	活力小隊	課程 設計者	陳淑華、翁宜玲	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 type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	聲形友藝 社口美力	與學校願景呼 應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。				
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員培養合作之素養。	課程 目標	一、透過跳繩與體適能的結合，具備良好健康生活的習慣，以發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練跳繩各項技術動作與技能策略，處理運動與健康的問題。 三、在課程活動中，具備同理他人感受，樂於與人互動、公平競爭，培養團隊合作素養，促進身心健康發展。				

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	安全小玩家	健康與體育 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。  健康與體育 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。  健康與體育 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 運動傷害、處置及預防知識  2. 教育部體適能333計畫  3. 跳繩結合體適能的檢核	1. 認識運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。  2. 了解個人體適能 333計畫與跳繩基本運動能力表現。  3. 參與跳繩以提高體適能基本運動能力	1. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式並完成「運動傷害及防護」學習單。  2. 能安靜聆聽並了解體適能 333 計畫  3. 完成參與跳繩結合體適能的檢核表	【活動一】運動傷害的預防及處理 1. 運動前應做好場地安全的確認，並且確實的做好暖身運動。若真的不小心受傷，應立即知會教師。 2. 簡單介紹運動傷害急救五部曲  【活動二】教育部體適能333計畫並與跳繩結合： 1. 每週至少運動3次。 2. 每次運動最少30分鐘。 3. 每次運動能使心跳達每分鐘 130 次以上。	運動傷害及防護影片及學習單。  教育部體適能計畫影片  跳繩結合體適能的檢核表  電腦	5
第(6)週 - 第(10)週	跳出聰明力	綜合活動 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。  綜合活動 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 挑選一條適合自己的跳繩  2. 跳繩的好處說明  3. 跳繩基本動作	1. 選擇一條適合自己的跳繩，落實跳繩運動的好習慣  2. 能認識跳繩的好處並表現出跳繩的基本動作能力。	1. 能選擇合宜的跳繩，落實跳繩運動的好習慣  2. 能說明跳繩的好處並正確雙腳合併跳出基本的動作。	【活動一】認識跳繩 一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩 1. 繩子太長的變通方法：(1)把繩子折到握柄。(2)雙手外伸。 2. 繩子太短的變通方法：(1)用手臂當繩子的一部分。 二、教師說明如何收繩 1. 收繩的方法：對折再對折打結，打結後全班用一條繩子串起來。 2. 學生練習收繩 【活動二】跳繩的好處 一、教師介紹跳繩的好處： 1. 增進體適能。 2. 增進運動協調能力。 3. 幫助長高。	跳繩 健康課本	5

		健康與體育 4d-II-1 <b>培養</b> 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	說明 4. 跳繩基礎動作練習	3. <b>培養</b> 持續跳繩的運動習慣並分享跳繩對身體的益處。	3. 能培養規律跳繩運動的習慣並分享跳繩對身體的益處。	二、進行跳繩活動時的相關注意事項及跳繩基本動作說明  【活動三】跳出聰明力-基礎動作練習 1. 徒手原地雙腳跳 2. 徒手原地手部擺動 3. 手臂在身體兩側畫小圓圈。		
第(11)週 - 第(15)週	樂活運動家	健康與體育 3c-II-1 <b>表現</b> 聯合性動作技能。 健康與體育 3d-II-1 <b>運用</b> 動作技能的練習策略。  健康與體育 1d-II-2 <b>描述</b> 自己或他人動作技能的正確性。  健康與體育 4d-II-1 <b>培養</b> 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 跳繩分解動作。 2. 跳繩連續跳躍。	1. <b>表現</b> 跳繩分解動作及連續跳躍。 2. <b>運用</b> 跳繩連續跳躍達 100 下的目標 3. <b>描述</b> 自己或他人跳繩動作技能的正確性。 4. <b>培養</b> 規律運動的習慣並落實每日健身運動	1. 能表現基本的跳繩動作。 2. 能依要求完成自行練習、分組練習，並能以身體的協調性與節奏感，挑戰連續跳繩至少 100 下的目標，以增強體適能。 3. 能描述自己或他人跳繩動作技能的正確性。 4. 能每日規律運動並登錄跳繩體適能的檢核表。	【活動一】跳落去 1. 透過示範、講解等方式，指導學生自行練習、分組練習，輕快來跳繩。  【活動二】樂活運動家 1. 分組觀察同學跳躍的動作有哪些優缺點？或是發生有趣的事。 2. 老師發下跳繩體適能的檢核表請小朋友落實每日規律運動並登錄跳繩體適能的檢核表。	跳繩影片  跳繩體適能的檢核表	5
第(16)週 - 第(20)週	跳繩高手	健康與體育 2c-II-1 <b>遵守</b> 上課規範和運動比賽規則。 健康與體育 2d-II-2 <b>表現</b> 觀賞者的角色和責任。	1. 分組跳繩競賽並團隊合作計分	1. 遵守分組跳繩競賽規範和跳繩比賽規則 2. 表現樂於參與分組跳繩競賽並團隊合作計分，公平競爭，培養團隊合作素養	1. 能遵守上課規範和跳繩比賽規則 2. 能參與分組跳繩競賽並團隊合作計分，公平競爭，培養團隊合作	【活動一】繩乎其技 教師方面：跳繩若干條（依參加比賽學生數準備）、哨子。 學生方面：著運動服、球鞋， 1. 先進行暖身運動。 2. 分組進行跳繩競賽並團隊合作計分	跳繩哨子	5

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-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /數) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名：  普教老師簽名：陳淑華、翁宜玲

嘉義縣 社口 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表一下學期

年級	三年級	年級課程 主題名稱	活力小隊	課程 設計者	陳淑華、翁宜玲	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 type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	聲形友藝 社口美力		與學校願景呼 應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員培養合作之素養。		課程 目標	一、能具備理解音樂律動之動作技能概念與動作練習的策略。 二、樂於探索接受生活議題相關歌曲，並以音樂律動形式主動參與。 三、具備結合生活議題歌曲的唱遊型唱跳和韻律型唱跳的能力 四、透過音樂律動展現個人並與他人分享活動的益處，促進身心素質的發展。			

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	樂活舞悠	健康與體育1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 音樂律動遊戲。  2. 舞蹈教材	1. 能認識音樂律動遊戲之動作技能概念與動作。	1. 能仔細聆聽音樂律動遊戲內容。  2. 能樂於參與律動遊戲。  3. 能表現正確的舞蹈教材動作  4. 能參加分組練習及團體練習舞蹈活動。	活動一:律動遊戲 1. 教師先挑選合適的音樂,有議題融入意義之曲子為佳。 2. 以貼近其生活經驗為重,透過有關日常生活且活潑有趣的唱跳教學內容,培養學習者對於舞蹈的學習興趣,營造班級快樂的學習氣氛。 活動二:喚起「樂」忱 1. 說明教材的背景、大意及結構。 2. 音樂過程及動作說明:播放『舞蹈』音樂,學生跟隨音樂做舞蹈分解動作學習。 3. 分組練習 4. 團體練習	律動 CD  律動影片  舞蹈教材 CD  舞蹈教材影片	5
		健康與體育2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 健康與體育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。  綜合活動 2b-II-2 參加團體活動,遵守紀律、重視榮譽感,並展現負責的態度。		2. 能主動參與音樂律動遊戲。  3. 透過律動課程探索運動潛能並表現正確的舞蹈教材動作  4. 能參加團體練習舞蹈活動,遵守紀律、重視榮譽感,並展現負責的態度。				
第(6)週 - 第(10)週	舞力全開	健康與體育 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。  健康與體育 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  健康與體育 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	舞蹈教材	1. 透過精熟舞蹈教材的動作,探索運動潛能與表現正確的舞步。  2. 表現主動參與、樂於嘗試的學習舞蹈動作態度。  3. 能參與舞蹈律動課程提高體適能。	1. 能精熟舞蹈教材的動作,表現正確的舞步。  2. 能表現主動參與、樂於嘗試的學習舞蹈動作態度  3. 能參與活力小隊課程以提高體適能。	活動一:集中「活」力 1. 透過影片及老師示範教學步法或動作以由慢漸加快至正常速度。 2. 在教學進行時,根據不同差異的學習者,透過一再的說明及示範,解說動作和重複歌曲熟悉旋律,搭配教學者給予的指令控制節奏練習肢體律動的快慢,讓不同程度的學生都能跟上,感受身體律動與潛能。 活動二:舞力全開 1. 舞蹈動作教學及演練。 2. 全首舞步精熟練習	舞蹈教材 CD  舞蹈教材影片	5

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>舞 動 青 春</p>	<p>綜合活動 1d-II-2 <b>描述</b> 自己或他人動作技能的正確性。 (健康與體育) 綜合活動 2b-II-2 參加團體活動, <b>遵守</b> 紀律、重視榮譽感, 並<b>展現</b> 負責的態度。 語文 2-II-4 樂於參與<b>討論</b> 並提供個人觀點和意見。</p>	<p>舞蹈教材</p>	<p>1. 描述自己或他人舞蹈動作技能的正確性。 2. 能參加舞蹈分享活動 <b>遵守</b> 團體紀律重視榮譽感, 並展現負責的態度。 3. 能樂於參與<b>討論</b> 學習心得並分享學習的感受。</p>	<p>1. 能描述自己或他人舞蹈動作技能的正確性。 2. 能參加舞蹈分享活動 3. 能樂於參與討論學習心得並分享學習的感受。</p>	<p>活動一: 分享啟示「味」 分享與欣賞: 1. 全班分組, 上台表演分享學習成果。 2. 老師帶領小組討論學習心得並分享學習的感受(包含喜歡哪些舞步, 哪些舞步可以新創作)。 3. 動作修正再跳一次 4. 老師講評各組互評。</p>	<p>舞蹈教材 CD 舞蹈教材影片</p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>成 果 發 表 會</p>	<p>語文 2-II-4 樂於參與<b>討論</b> 並提供個人觀點和意見。 綜合活動 2d-II-2 分享自己<b>運用</b> 創意解決生活問題與觀察 綜合活動 2d-II-2 <b>表現</b> 觀賞者的角色和責任。</p>	<p>舞蹈教材</p>	<p>1 樂於參與 <b>討論</b> 母親節感恩活動的舞蹈節目 2. 能積極參與<b>運用</b> 創意舞蹈表演活動作為母親節感恩活動的舞蹈節目。 3. 表現樂於參與母親節舞蹈表演及觀賞者的角色和責任。</p>	<p>1. 能 <b>討論</b> 母親節感恩活動的舞蹈節目並作結論。 2. 能積極參與練習母親節感恩活動的舞蹈節目表演。 3. 能表現樂於參與母親節舞蹈表演及高品質的觀賞者。</p>	<p>活動一: 舞蹈節目討論 1. 針對母親節感恩活動討論適合全班性表演舞蹈節目, 練習時間 活動二: 分配工作 1. 全班分組分配工作 2. 進行彩排</p>	<p>舞蹈教材 CD 成果發表會節目單 宣傳單</p>	<p>5</p>
<p>教材來源</p>		<p><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)</p>						
<p>本主題是否 融入資訊科 技教學內容</p>		<p><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)</p>						
<p>特教需求 學生 課程調整</p>		<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) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2. 特教老師簽名: 普教老師簽名: 陳淑華、翁宜玲</p>						