

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	<p><input checked="" type="checkbox"/>第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/>主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題</p> <p><input type="checkbox"/>第二類 <input type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/>第四類 其他</p>						
學校 願景	聲形友藝 社口美力		與學校願景呼 應之說明	<p>一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
總綱 核心素 養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<p>一、認識跳繩比賽規則，以具備發展運動與保健的潛能。</p> <p>二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理運動中發生的各項問題。</p> <p>三、在活動中，積極參與、體驗公平競爭、培養團隊合作素養，促進身心健康發展。</p>			

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	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>語文 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見</p>	<p>1 本學期活動內容介紹</p> <p>2. 跳繩比賽規則</p> <p>3. 場地規劃</p> <p>4. 運動傷害、處置及預防知識</p>	<p>1. 能知道本學期各單元的學習內容，並能聆聽他人的意見，表達自己的想法</p> <p>2. 認識球賽的動作技能。</p> <p>3. 認識運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。</p> <p>4. 聆聽並遵守球賽規則、場地規劃。</p>	<p>1. 每生能知道本學期活動內容，以提升發展運動與保健的潛能</p> <p>2. 能安靜聆聽並說出比賽規則與場地規劃。</p> <p>3. 完成「運動傷害及防護」學習單。</p> <p>4. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式。</p>	<p>1. 教師以自製的簡報介紹這學期各項活動內容及意義，期末進行學習記錄回饋。</p> <p>2. 進行分組。(3-4人一組)</p> <p>活動一：老師說明教育部體適能333計畫：</p> <p>1. 每週至少運動3次。</p> <p>2. 每次運動最少30分鐘。</p> <p>3. 每次運動能使心跳達每分鐘 130 次以上。</p> <p>活動二：教師說明運動傷害的預防及處理：</p> <p>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。</p> <p>2. 簡單介紹運動傷害急救五部曲</p>	<p>教育部體適能計畫影片</p> <p>運動傷害及防護學習單。</p> <p>電腦</p>	5
第(6)週-第(10)週	跳出聰明力	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>健體 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>1. 跳繩基本動作</p> <p>2. 整理裝備</p> <p>3. 團體規範</p>	<p>1. 能認識並表現出跳繩的基本動作能力。</p> <p>2. 能遵守跳繩運動的各種基本跳法與相關知識</p> <p>3. 藉由跳繩運動，能在跳繩活動中，訓練兒童表現出身體協調性及靈敏度。</p> <p>4. 對跳繩產生濃厚的學習興趣，並培養跳繩運動的習慣。</p> <p>5. 落實跳繩運動的好習慣</p>	<p>1. 能雙腳合併跳出基本的動作。</p> <p>2. 能說出跳繩相關知識</p> <p>3. 能遵守團體規範。</p>	<p>【活動一】跳繩的好處</p> <p>一、教師介紹跳繩的好處：</p> <p>1. 增進體適能。</p> <p>2. 增進運動協調能力。</p> <p>3. 幫助長高。</p> <p>二、進行跳繩活動時的相關注意事項</p> <p>【活動二】認識跳繩</p> <p>一、教師說明如何挑選一條適合自己的跳繩</p> <p>1. 繩子太長的變通方法：(1)把繩子折到握柄。(2)雙手外伸。</p> <p>2. 繩子太短的變通方法：(1)用手臂當繩子的一部分。</p>	<p>跳繩</p> <p>健康課本</p>	5

						<p>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</p> <p>【活動三】基礎動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 徒手原地雙腳跳 徒手原地手部擺動 手臂在身體兩側畫小圓圈。（分組練習） 		
<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>樂活運動家</p> <p>健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 健體 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>1. 跳繩分解動作繞繩：左（右）手執繩，行左側方，右側方，或左右交叉繞繩。</p> <p>2. 跳躍：甲右手執繩，成俯身屈，行水平執繩。</p>	<p>1. 表現適宜的整理裝備方法。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 4 學生能嘗試跳繩基本跳法，並將所學跳躍動作應用於跳繩，以達精熟目的</p> <p>1 能選擇合宜的運動方法來學習跳繩並落實跳繩的好習慣。</p>	<p>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。 3. 學生能回答與運動的相關問題。以利統計小朋友的運動習慣。 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，增以身體的協調性與節奏感，挑戰連續跳繩至少 100 下的目標，增增強體適能。</p>	<p>活動一:運動習慣大調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師發下學習單請小朋友分組討論題目，並請小朋友發表自己的運動習慣。 分組討論、敘述對跳躍活動中所找到的樂趣。 各組敘述觀察同學跳躍的動作有哪些優缺點？或是發生有趣的事。 <p>活動二跳出聰明力</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過示範、講解等方式，指導學生輕快來跳繩。（分組練習） 	<p>運動習慣討論單 跳繩影片</p>	5	
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>體育競賽</p> <p>綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>1. 知道自己做得好和待加強的地方。 2. 專心聆聽老師和同學的分享和檢討。</p>	<p>1. 能選擇穿著合宜的運動服裝及球鞋 2 能遵守秩序參與跳繩競賽。 3. 省思自己參與活動的歷程，知道自己做得好和待加強的地方。 4. 養成專心聆聽老師和同學的分享和檢討，尊重對方的發言。</p>	<p>1. 體育競賽</p> <p>2. 能說出並寫出自己做得好和待加強的地方。</p> <p>3. 能專心聆聽同學的分享</p>	<p>活動一:繩乎其技</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，先進行暖身運動。 <p>活動二:心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 請各組分享活動心得。 反思活動過程中，自己學到了什麼（做得好和待加強的地方）， 	<p>跳繩哨子</p>	5	

嘉義縣 社口 國小 111 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 checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" 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 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。				

<p>總綱 核心素 養</p>	<p>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。</p>	<p>課程 目標</p>	<p>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。</p>
-------------------------	---	------------------	--

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
<p>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>樂 活 舞 悠</p>	<p>健體1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合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。</p>	<p>1 本學期活動內容介紹 2. 認識自己的身體與活動的方式。 3. 音樂律動遊戲。 4. 小組合作與分享。</p>	<p>1. 能知道本學期各單元的學習內容，並能聆聽他人的意見，表達自己的想法 2. 能認識理解音樂律動之動作技能概念與動作練習的策略。 3. 能主動參與律動課程 4. 透過律動課程探索運動潛能並表現正確的身體活動。 5. 培養規律的運動習慣。 6. 能參與律動課程做團隊合作完成律動表演</p>	<p>1. 每生能知道本學期活動內容，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 2. 能仔細聆聽音樂內容，並參與律動遊戲。 3. 能表現基本的動作。</p>	<p>本學期活動內容介紹 1. 教師以自製的簡報介紹這學期各項活動內容及意義，期末進行學習記錄回饋。 2. 進行分組。(3-4人一組) 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. 音樂旋律的體驗：播放『舞曲-曲名?』音樂，學生跟隨音樂做肢體自由律動。 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。 (分組練習)</p>	<p>律動 CD 律動影片</p>	<p>5</p>

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>舞力全開</p>	<p>健體 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 團隊精神隊呼、 2. 專注觀察禮儀</p>	<p>1. 能透過律動課程，精熟律動表演的舞步 2. 能參與團隊合作的表演</p>	<p>1. 能精熟律動動課程的舞步 2. 能參與團隊合作的表演</p>	<p>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。(分組練習) 活動二：直接體驗趣 1. 舞蹈動作教學及演練。 (分組練習) 2. 全首舞步精熟練習</p>	<p>律動 CD 律動影片</p>	<p>5</p>
<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>舞動青春</p>	<p>綜合 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。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1. 音樂律動遊戲。 2. 小組合作與分享。</p>	<p>1. 能遵守團體紀律。 2. 能探索運動潛能與展現正確的身體活動。 3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 能精熟律動動課程的舞步 2. 能參與團隊合作的表演</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>律動 CD</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 樂於參與討論並提供個人觀點和意見。 綜合 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題與觀察 綜合 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p>	<p>1. 音樂律動遊戲。 2. 小組合作與分享。 3. 專心聆聽同學的分享檢討</p>	<p>1 討論母親節感恩活動的舞蹈節目 2. 能積極參與運用創意表演活動。 3. 省思這學期活動的歷程，分享自己的感受與想法，體會其意義並知道自己學習的情形與要改進的地方</p>	<p>1. 能培養成每日健身運動習慣。 2. 能遵守團體紀律並展現負責的態度 3. 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4. 能專心聆聽同學的分享與檢討</p>	<p>活動一：票選舞蹈節目 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 活動三：省思活動 1. 請學生省思並說說看這學期的學習過程</p>	<p>律動 CD 成果發表會節目單 宣傳單</p>	<p>5</p>

