

嘉義縣南新國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	有氧舞蹈社	課程 設計者	林瑩琇	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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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	1. 能由課程中體會身心健康的重要性，並培養正向樂觀的思考模式。 2. 藉由有氧運動及有氧舞蹈的演練，推動運動健身，養成健康的生活習慣。				
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，發展運動與保健的潛能。 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	1. 具備良好的有氧運動及有氧舞蹈的運動習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展有氧運動與保健的潛能。 2. 透過有氧運動及有氧舞蹈的活動，讓學生具備理解他人的感受，樂於與人互動，培養與團體成員合作之素養。				

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週	有氧舞蹈的介紹	健/1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法	有氧舞蹈的內容、 益處	1. 透過介紹了解 有氧舞蹈促進 健康生活的 方法 。	1. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促身體健康的方法及益處。 (有分享表達) 2. 學生說能說出跳有氧舞蹈的注意事項。 (有分享表達) 3. 學生能說出上課的穿著及攜帶物品。	1. 利用網路資料介紹有氧舞蹈種類，解說練習有氧舞蹈的益處。 (和學生生活脈絡連結) 2. 口述練習有氧舞蹈的注意事項。 3. 提醒學生上課的穿著與準備的物品。	運動專欄-多動多健康系列-有氧舞蹈 https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307	1
第 (2) 週 - 第 (5) 週	初級有氧	國/1-Ⅱ-2 具備 聆聽 不同媒材的基本能力。 健/3a-Ⅱ-1 演練 基本的健康技能 健/4a-Ⅱ-2 展現 促進健康的行為	有氧運動的基本動作	1. 能專心 聆聽 、觀賞，「初級有氧」影片的講解，並做出正確的初級 有氧運動的基本動作 。 2. 演練 初級 有氧運動的基本動作 。 3. 展現 初級 有氧運動的基本動作 促進健康的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級有氧」影片的講解。 (和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出初級有氧的基本動作。 (有知識應用)(有實踐行動) 3. 學生能將初級有氧的動作組合串聯，展現連續動作。 (有實踐行動)	初級有氧: 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習踏步、踏併步、前抬膝、後抬膝、跨半蹲等動作，並結合手部動作的要領。 (有學習方法或策略) 3. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。 (有操作) 4. 組合動作並搭配音樂，完成初級有氧的基本動作。 (有操作) 5. 經過多次練習，能熟練動作。	初級有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&list=PLJclzyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&index=4	4

						6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。 (有操作)(有應用)(有體驗) 7. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。(有反思活動) 8. 請同學發表自己的看法。		
第(6)週 - 第(9)週	中級高低衝擊有氧	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	有氧運動的組合動作	1. 能專心聆聽，「中級高低衝擊有氧」影片講解，並做出 有氧運動的組合動作 。 2. 演練 中級高低衝擊 有氧運動的組合動作 。 3. 展現 中級高低衝擊 有氧運動的組合動作 ， 促進健康 的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「中級高低衝擊有氧」影片的講解。 (和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出中級高低衝擊有氧的基本動作。(有實踐行動) 3. 學生能將中級高低衝擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。(有實踐行動)	中級高低衝擊有氧: 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習麻花步、前抬膝、後勾膝、上踢下踏步等手腳動作組合，循序漸進的要領。(有學習方法或策略) 3. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。(有操作)(有體驗) 4. 經過多次練習，能熟練動作。(有操作) 5. 分組進行表演，彼此互相觀摩。(有操作)(有應用) 6. 表演結束後，請每位同學寫出各組的一個優缺點。(有反思活動) 7. 請數位同學發表自己的看法。	中級高低衝擊有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&list=PLJcIzyRVT03hGMID591b1F0TwD618WRJt&index=5	4
第(10)週 - 第(13)週	基礎拳擊有氧	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略 健/4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為	拳擊的基本動作	1. 能專心聆聽，「初級拳擊有氧」影片講解，並做出 正確拳擊的基本動作 。 2. 運用 拳擊 基本的動作 的練習策略。 3. 展現 拳擊的 基本動作 促進健康 的行為。	1. 學生能專心觀賞、聆聽「初級拳擊有氧」影片的講解。(和學習目標相呼應) 2. 學生能確實做出初級拳擊有氧的基本動作。(有知識應用)(有實踐行動) 3. 學生能將初級拳擊有氧的動作組合串聯，展現連續動作。(有實踐行動) 4. 學生能認真觀賞同學的表演。 5. 學生能分組討論後說出他組的優缺點及本組的優缺點(有分享表達)	初級拳擊有氧: 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習基本的拳擊動作。(有學習方法或策略) 3. 藉由影片透過講解、示範，指導學生學習將有氧的動作結合拳擊的元素(上擋、下擋、踢等)，組合成初級的拳擊有氧。(有學習方法或策略) 4. 讓學生多次重覆練習，儘量做出正確動作。(有操作)(有體驗) 5. 經過多次練習，能熟練動作。 6. 分組進行表演，彼此互相觀摩。(有操作)(有體驗) 7. 各組表演結束後，各組進行討論每一組的優缺點。(有合作討論)(有反思活動) 8. 請數位同學發表自己的看法。	1. 拳擊有氧動作 https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc 2. 初級拳擊有氧影片 https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7vonR-I	4
第(14)週 - 第(16)週	流行有氧舞蹈「來	國/1-Ⅱ-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健/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/4a-Ⅱ-2 展現 促進健康 的行為	有氧舞蹈的動作	1. 能專心聆聽、觀賞 有氧舞蹈的動作 「來個蹦蹦」舞蹈影片，學習正確的動作。 2. 透過 「來個蹦蹦」 有氧舞蹈的動作 ， 探索 有 氧舞蹈 與 表現 正確的身體活動。 3. 展現 「來個蹦蹦」 有氧舞蹈的動作 促進健康 的行為。	1. 學生做出「來個蹦蹦」舞蹈影片中的舞蹈動作。(和學習目標相呼應) 2. 學生能將「來個蹦蹦」整首舞蹈的動作完全串聯。(有實踐行動) 3. 學生分組能完整表演「來個蹦蹦」整首舞蹈。(有具體作品)	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」: 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 2. 透過影片學習「來個蹦蹦」有氧舞蹈動作，老師在旁協助指導，動作分次練習至熟練。(有學習方法或策略)	來個蹦蹦 影片 https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4	3

個蹦蹦」					<p>(有總結性成果報告)(有分組合作)</p> <p>4. 學生能認真觀賞同學的表演。</p>	<p>3. 將動作組合起來，搭配音樂練習完成一首歌曲的動作。(有操作)(有體驗)</p> <p>4. 學生分組表演「來個蹦蹦」舞曲。分組進行表演，彼此互相觀摩。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>5. 各組表演結束後，各組進行討論每一組的優缺點，再請數位同學發表。(有合作討論)(有反思活動)</p> <p>6. 全體學生跟著音樂表演「來個蹦蹦」舞曲。(有應用)</p>			
第(17)週 - 第(20)週	流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」	<p>國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>健/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</p> <p>健/4a-II-2 展現促進健康的行為</p>	<p>有氧舞蹈的動作</p>	<p>1. 能專心聆聽、觀賞有氧舞蹈的動作「MAMAM MIA」舞蹈影片，學習正確的動作。</p> <p>2. 透過「MAMAM MIA」有氧舞蹈的動作，探索有氧舞蹈與表現正確的身體活動。</p> <p>3. 展現「MAMAM MIA」有氧舞蹈的動作促進健康的行為。</p>	<p>1. 學生做出「MAMAM MIA」舞蹈影片中的舞蹈動作。(和學習目標相呼應)</p> <p>2. 學生能將「MAMAM MIA」整首舞曲的動作完全串聯。(有實踐行動)</p> <p>3. 學生分組能完整表演「MAMAM MIA」整首舞曲。(有分組合作)(有具體作品)(有總結性成果報告)</p> <p>4. 學生能分組討論後說出他組的優缺點及本組的優缺點。(有分享表達)</p> <p>5. 學生能針對自己組上的缺點進行修正。(有反思活動)</p>	<p>流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」：</p> <p>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</p> <p>2. 透過影片學習「MAMAM MIA」有氧舞蹈動作，老師在旁協助指導，動作分次練習至熟練。(有學習方法或策略)</p> <p>3. 將動作組合起來，搭配音樂練習完成一首歌曲的動作。(有操作)(有體驗)</p> <p>4. 學生分組表演「MAMAM MIA」舞曲。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>5. 各組表演完後，進行討論各組的優缺點，並反思自己組還有哪些地方該改進。(有合作討論)</p> <p>6. 各組派一位同學發表。</p> <p>7. 修正缺失後，再進行一次表演。(有應用)</p>	<p>MAMAM MIA 影片： https://www.youtube.com/watch?v=6BEx_2qjes</p>	4	
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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-身體病弱 1 人、學習障礙 2 人 (共 3 人)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 小組採異質性分組，座位安排於熱心同儕旁。</p> <p>2. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。</p> <p>3. 給予成功的經驗或正增強，以引發學生主動參與課堂的學習。</p> <p>4. 透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務。</p>								

5. 在教室中提供同儕輔導，並且適時公開鼓勵協助同儕。

6. 減少學習內容或問題的數量，如按照學生能力現況，某些較難的學習目標可以減少。

特教老師姓名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉 吳貞慧

普教老師姓名：林瑩琇