

嘉義縣南新國小 114 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	王惠琿	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 跨領域統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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(可以複選)						
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. 透過生活之體驗，促進多元感官的發展，培養美學的態度及素養。 2. 激發生命潛能，以積極的態度學習，達到健康的品格發展。				
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。				
議題融入	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 其他議題_____ (非必選)						
融入議題 實質內涵							

教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	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	有 氧 舞 蹈 的 內 容 、 益 處	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  <a href="https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307">https://www.t-sports.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=10307</a>	1
第 (2) 週   第 (5)	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。	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)	初級有氧影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGM">https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGM</a>	4

週				3. 展現初級有氧運動的基本動作促進健康的行為。		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。 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。	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ID591b1F0TwD618WRJt&amp;index=4">ID591b1F0TwD618WRJt&amp;index=4</a>	
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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=pUQoRu4mve8&amp;list=PLJc1zyRVTO3hGMID591b1F0TwD618WRJt&amp;index=5</a>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc">https://www.youtube.com/watch?v=WwTVaCvViAc</a> 2. 初級拳擊有氧影片 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7vonR-I">https://www.youtube.com/watch?v=wvvr7vonR-I</a>	4

第(14)週   第(16)週	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 展現「來個蹦蹦」有氧舞蹈的動作促進健康的行為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. 學生能將「來個蹦蹦」整首舞曲的動作完全串聯。(有實踐行動)</li> <li>3. 學生分組能完整表演「來個蹦蹦」整首舞曲。(有具體作品)(有總結性成果報告)(有分組合作)</li> <li>4. 學生能認真觀賞同學的表演。</li> </ol>	流行有氧舞蹈「來個蹦蹦」： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>6. 全體學生跟著音樂表演「來個蹦蹦」舞曲。(有應用)</li> </ol>	來個蹦蹦 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4">https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4</a>	3
第(17)週   第(20)週	流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 展現「MAMAM MIA」有氧舞蹈的動作促進健康的行為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. 學生能將「MAMAM MIA」整首舞曲的動作完全串聯。(有實踐行動)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>5. 學生能針對自己組上的缺點進行修正。(有反思活動)</li> </ol>	流行有氧舞蹈「MAMAM MIA」： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>4. 學生分組表演「MAMAM MIA」舞曲。(和學生生活脈絡連結)</li> <li>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)</li> <li>6. 各組派一位同學發表。</li> <li>7. 修正缺失後，再進行一次表演。(有應用)</li> </ol>	MAMAM MIA 影片： 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6BEx_2qjes">https://www.youtube.com/watch?v=6BEx_2qjes</a>	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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(3)人、學習障礙(7)人、情緒障礙(1)人、自閉症(3)人 (共 14 人) ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-一般智能資優優異 1 人 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 學習歷程調整 1. 製造情境給予學生發表機會，並鼓勵學生以完整句型發表。 2. 提供步驟化教學，將一複雜任務拆解成多步驟指令，讓學生逐一完成任務。 學習環境調整 1. 安排學生座位靠近老師或小老師，以利老師予以協助。 學習評量調整							

1. 針對智能障礙學生的評量標準針對其能力適當調整。

資優學生：

有挑戰性的學習環境，藉同組間和小組間的彼此挑戰，培養獨立思考的能力。

特教老師姓名：魏憶如 卓宜蔚 劉冠妤

普教老師姓名：王惠琄