

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	王惠琄	總節數/學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 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 法	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)	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 https://www.youtube.com/watch?v=qADcFp_bxME&list=PLJc1zyRVTO3hGM	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。	ID591b1F0TwD618WRJt&index=4	
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、上踢下踮步等手腳動作組合，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=PLJc1zyRVT03hGMID591b1F0TwD618WRJt&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 1. https://www.youtube.com/watch?v=vvvr7vonR-I	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	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」整首舞曲的動作完 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 曲。 (有具體作品) (有總結性成果報告) (有分組合作) 4. 學生能認真觀賞同學的表演。	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) 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) 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) 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) 6. 全體學生跟著音樂表演「來個蹦蹦」舞 曲。 (有應用)	來個蹦蹦 影片 https://www.youtube.com/watch?v=cUysWib89f4	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	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。 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。 3. 展現 「MAMAM MIA」 有 氧舞 蹈的動作促進健康 的行為。	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) 2. 學生能將「MAMAM MIA」整首舞曲的動作完 全串聯。 (有實踐行動) 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) 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) 5. 學生能針對自己組上的缺點進行修正。 (有 反思活動)	流行有 氧舞 蹈「MAMAM MIA」： 1. 每節課開始，全體學生先進行暖身運動。 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) 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) 4. 學生分組表演「MAMAM MIA」舞 曲。 (和學 生生活脈絡連結) 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) 6. 各組派一位同學發表。 7. 修正缺失後，再進行一次表演。 (有應用)	MAMAM MIA 影片： 1. https://www.youtube.com/watch?v=6BEx_2qjes	4	
教材來源		☐ 選用教材（ ） ☒ 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		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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： ☐ 無 ☒ 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： ☐ 無 ☒ 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
--	--