

南投縣新豐國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	律動	年級/班級	一年級/甲乙班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	21
		設計教師	陳玟君
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	1. 運用『身體律動』的遊戲，提升學習的樂趣。 2. 藉由身體律動的方式，讓學生喜愛自己。 3. 讓學生互相觀摩，覺察自己的動作與同儕間的異同處。 4. 在律動中培養學生自我表達、社交技巧、觀察同儕的能力。 5. 多元的律動遊戲，培養學生的創造思考、發展良好的團隊合作方式。		
總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

課程目標	1. 運用良好身體律動提升體適能，促進身心健全發展。 2. 在身體律動中展現各種基本運動技能，發展個人運動潛能。 3. 在學習情境的活動中樂於與人互動，並能培養與團隊成員合作的能力。 4. 學習的過程能欣賞並尊重個別差異，表達自己的意見，接納同儕的想法。
------	--

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	大肌肉的運用及啟發	實作評量	
二	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	小肌肉的運用及啟發	實作評量	
三	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	大小肌肉的運用所引發的連貫效應	實作評量	
四	身體探索	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	描述動作技能的律動遊戲	從頭到腳的肢體運用及協調性(一)	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
五	身體探索	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	描述動作技能的律動遊戲	從頭到腳的肢體運用及協調性(二)	實作評量	
六	魔鏡啊！魔鏡(一)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	兩人一組，運用鏡子原理，互相模仿動作及練習臉部表情的運用	實作評量	
七	魔鏡啊！魔鏡(二)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	利用高、中、低及背對的練習，增加彼此的默契	實作評量	
八	我有一個小木偶(一)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	運用木偶魁儡的形式，引導學生要如何操控木偶魁儡	老師評量 學生互評	
九	我有一個小木偶(二)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	兩人一組，將線隱形化，操作大小肢體及定點動作	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	如果我是 ... (一)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	運用周遭的人、事、物，去激發孩子們的想像空間	實作評量	
十一	如果我是 ... (二)	健體 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現安全的律動遊戲	分組活動 讓孩子學習觀察，進而懂得如何學習並且改進，讓自己的肢體動作更佳提升	實作評量	
十二	聲音舞蹈創作 (一)	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	聽聲變化舞蹈動作(初級)	實作評量	
十三	聲音舞蹈創作 (二)	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	聽聲變化舞蹈動作(中階)	實作評量	
十四	聲音舞蹈創作 (三)	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	聽聲變化舞蹈動作(進階)	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	聲音舞蹈創作(四)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	聽聲變化舞蹈動作(進階)	實作評量	
十六	舞碼編排(一)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十七	舞碼編排(二)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十八	舞碼編排(三)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十九	舞碼編排(四)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	舞碼編排(五)	健體 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
二十一	成果驗收	健體 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	健體 1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	專注觀賞律動	1. 結合舞蹈動作、音樂、表情及道具 2. 發揮團隊精神完成演出	實作評量 老師評量	

【第二學期】

課程名稱	律動	年級/班級	一年級/甲乙班
彈性學習課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	20
		設計教師	陳玟君
配合融入之領域及議題 (統整性課程 必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	1. 運用『身體律動』的遊戲，提升學習的樂趣。 2. 藉由身體律動的方式，讓學生喜愛自己。 3. 讓學生互相觀摩，覺察自己的動作與同儕間的異同處。 4. 在律動中培養學生自我表達、社交技巧、觀察同儕的能力。 5. 多元的律動遊戲，培養學生的創造思考、發展良好的團隊合作方式。		
總綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

課程目標	1. 運用良好身體律動提升體適能，促進身心健全發展。 2. 在身體律動中展現各種基本運動技能，發展個人運動潛能。 3. 在學習情境的活動中樂於與人互動，並能培養與團隊成員合作的能力。 4. 學習的過程能欣賞並尊重個別差異，表達自己的意見，接納同儕的想法。
------	--

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	大肌肉的運用及啟發	實作評量	
二	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	小肌肉的運用及啟發	實作評量	
三	身體探索	健體 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	認識身體活動的律動遊戲	大小肌肉的運用所引發的連貫效應	實作評量	
四	我是畢卡索(一)	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	描述動作技能的律動遊戲	藉由圖畫紙上的舞蹈火柴人，去激發孩子的肢體協調運用	觀察評量 實作評量	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
五	我是畢卡索(二)	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	描述動作技能的律動遊戲	經由第一次的看圖練習最基本的動作後；接著會練習更加複雜且難度加高的舞蹈火柴人，激發孩子們的困難度及挑戰極限	觀察評量 實作評量	
六	點·線·面(一)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	運用課本上常見的連連看，變成我們身邊隨手可得的物品，從一小點，延伸到不一樣的線，再演變成各種圖案	聆聽評量 實作評量	
七	點·線·面(二)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	兩人一組，組合成各式各樣不同的物品、形體及樣貌	觀察評量 實作評量	
八	模仿達人(一)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	利用舞蹈影片，讓孩子接觸課堂以外的舞蹈風格，同時讓孩子訓練模仿能力及觀察能力	觀察評量 聆聽評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
九	模仿達人 (二)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	藉由上一堂課的影片觀賞，讓孩子們挑選最喜歡的片段，並且加以模仿出來	觀察評量 實作評量	
十	模仿達人 (三)	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現模仿的律動遊戲	五人一組，由前面的人帶領，擺出喜歡的姿勢(例如：單腳跳、學鴨子走路等)並且向前進	觀察評量 實作評量	
十一	城堡保衛戰	健體 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	表現安全的律動遊戲	敵人要攻打城堡啦！ 趕快一起保護我們的城堡吧！	聆聽評量 實作評量	
十二	貓抓老鼠	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	哎呀！ 老鼠又跑出來偷吃東西了， 貓咪快快救救我們吧！	聆聽評量 實作評量	
十三	身體猜拳去	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	分成三組，運用肢體的剪刀石頭布，來一站高下吧！	聆聽評量 實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十四	火車過山洞	健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	應用基本動作常識的律動遊戲	運用肢體的山洞，可以訓練大肢體外；還可藉由隨手可得的物品，變成不一樣的山洞；讓我們一起過這黑溜溜的山洞吧！	聆聽評量 實作評量	
十五	舞碼編排(一)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十六	舞碼編排(二)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十七	舞碼編排(三)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
十八	舞碼編排(四)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十九	舞碼編排(五)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	
二十	舞碼編排(六)	健體 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	體驗多元性的律動遊戲	舞台上的大明星	實作評量	

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。