

南投縣中州國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	舞蹈社團		年級/班級	六年級/甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節，20 週，共 20 節
			設計教師	高華翊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☒ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 創新思考：學生能夠在面對問題時， <u>統整</u> 所學， <u>提出</u> 解決策略。 2. 自我表達：學生能夠清楚 <u>表達</u> 自己的意見，理性地與他人 <u>溝通</u> ，並學會 <u>傾聽</u> 、 <u>理解</u> 、 <u>同理</u> 他人。	與學校願景呼應之說明	1. 舞蹈是一種 <u>表達</u> 和 <u>創造</u> 的方式，舞者不受限於傳統，可以 <u>結合</u> 不同的元素來 <u>創造</u> 出全新的表現形式。 2. 舞蹈作為一種藝術形式，能夠 <u>突破</u> 語言的限制，通過身體語言來 <u>表達</u> 自我，無論是在個人 <u>創作</u> 、情感 <u>釋放</u> 、社交 <u>互動</u> 中，都能起到非常重要的作用。 3. 舞者在集體舞蹈中能通過動作來 <u>表達</u> 集體的情感與意圖，不僅增強了社交 <u>互動</u> ，也促進了集體的 <u>共鳴</u> 。	
設計理念	1. 以學生為本，因材施教：根據學生的年齡、性別、身體條件和學習能力進行設計。從基礎動作和體能訓練著手，逐步加強技術和藝術表達的訓練。			

附件 3-3（國中小各年級適用）

	2. 綜合性學習，強調技術與藝術的平衡：兼顧技術的精細訓練和藝術表現的提升，結合肢體動作的精確性與舞蹈表達的情感，幫助學生理解並表現舞蹈中的思想。 3. 多元化教學方法：利用示範教學、分解動作、模仿練習、視覺化引導、音樂配合等，幫助學生更好的理解動作結構與技術要領。同時，提供回饋，幫助學生及時糾正錯誤。 4. 身心發展與健康：除了注重學生的身體鍛煉，避免不當的動作導致受傷之外，同時還要關注學生的心理健康，通過舞蹈釋放壓力、調節情緒，提升自信心。 5. 創新與自主性：在教學過程中，鼓勵學生發揮創意，嘗試編排自己的舞蹈，探索不同的風格和表達方式，不僅有助於學生藝術素養的提升，也能激發其創造性思維和解決問題的能力。		
總綱核心素養具體內涵	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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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。	領綱核心素養具體內涵	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 藝術-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 藝術-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。
課程目標	1. 針對學習者的健康適能（心肺適能、肌肉適能、柔軟度）提供目標性的鍛煉，將流行音樂結合舞蹈動作，提供學生動作組合性及活動空間上的變化。 2. 學習者必須跟著音樂節奏舞動身體，掌握與其他人間的運動距離與課程動作組合變化，藉此激發榮譽心、提高自信、增進同儕學習的效果、懂得欣賞他人並獲得成就感，並能獲得舞蹈表演經驗、增加專業知能。		

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						
一、二、三、四、五、六、七、八、九	有氧舞蹈 (10)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 藝術 1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。	健康 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 藝術表 E-III-1 聲音與肢體表達、戲劇元素(主旨、情節、對話、人物、音韻、景觀)與動作元素(身體部位、動作/舞步、空間、動力/時間與關係)之運用。 藝術表 E-III-3 動作素材、視覺圖像和聲音效果等整合呈現。	1. 理解有氧舞蹈的技能要素和基本運動規範。 2. 樂於參與有氧舞蹈，並積極接受學習的挑戰。 3. 學會有氧舞蹈的基本舞步及組合方式。 4. 能將有氧舞蹈學習歷程發展成適合個人的運動選擇，養成規律的運動習慣，促進身心素質的精進。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動，包含頭部、肩膀至手臂、腰、膝關節、小腿兼後跟腱、踝關節等延展。 2. 教師說明、示範有氧舞蹈基本動作（規律組合甲、4*8），學生跟隨。 3. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 4. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 進行靜態伸展活動。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第一節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合甲動作。 3. 教師說明、示範有氧舞蹈基本動作（規律組合乙、4*8），學生跟隨。	口頭問答 上課表現 檢核	自選/編教材 須經課發會審查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
週次	單元 名稱 /節數						
、十		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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙組合動作，配合音樂進行練習。 7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。 9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第二節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合乙動作。 3. 教師說明、示範有氧舞蹈基本動作（規律組合丙、4*8），學生跟隨。 4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙+丙組合動作，配合音樂進行練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。 9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第三節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合丙動作。 3. 教師說明、示範有氧舞蹈基本動作（規律組合丁、4*8），學生跟隨。 4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙+丙組合動作，配合音樂進行練習。 7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。		自選/編教材 須經課發會審查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第四節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合丁動作。 3. 串連甲+乙+丙+丁組合動作，配合音樂進行練習。 4. 全班複習整首舞蹈，直到大多數學生熟練為止。 5. 檢核舞蹈動作：一次 2 人上台表演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，其餘學生欣賞觀摩。 6. 進行靜態伸展活動。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第五節結束 第六、七、八、九、十節【準備活動】【發展活動】【綜合活動】教學流程與前五節相似，僅更換音樂及動作。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					第六節至第十節結束、本單元結束		
十一、十二、十三、十四、十五	MV 流行舞 (10)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	健康 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 藝術表 E-III-1 聲音與肢體表達、戲劇元素(主旨、情節、對話、人物、音韻、景觀)與動作元素(身體部位、動作/舞步、空間、動力/時間與關係)之運用。 藝術表 E-III-2 主題動作編創、故事表演。 藝術表 E-III-3 動作素材、視覺圖像	1. 能發揮手腳並用的協調性。 2. 能掌握節奏強弱快慢變化，加強對音樂節奏的反應能力。 3. 能記住整首歌曲的舞蹈動作，並將動作展現精準到位。 4. 可以樂於學習並嘗試進行創作。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動，包含頭部、肩膀至手臂、腰、膝關節、小腿兼後跟腱、踝關節等延展。 2. 教師播放韓國流行歌曲「that that」，學生聆賞。 3. 教師說明、示範第一段舞蹈動作(4*8)，學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式(0.75 倍速→正常速度)進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。	口頭問答 上課表現 檢核	
					第一節結束		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十六、十七、十八、十九、二十		藝術 1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。 藝術 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。 藝術 1-III-7 能構思表演的創作主題與內容。 藝術 1-III-8 能嘗試不同創作形式，從事展演活動。	和聲音效果等整合呈現。		1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課四個八拍。 3. 教師說明、示範第二段舞蹈動作（4*8），學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 將第一、二段串連在一起，配合音樂進行練習。 6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第二節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課四個八拍。 3. 教師說明、示範序曲及過門部分（第三段）舞蹈動作，學生跟隨。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		4. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行動作練習，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第三節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 從頭複習到上週進度。 3. 教師說明、示範第四段舞蹈動作（4*8），學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。		自選/編教材 須經課發會審查通過

附件 3-3（國中小各年級適用）

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第四節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課四個八拍。 3. 從頭複習到上週進度。 4. 教師說明、示範第五段舞蹈動作（4*8），學生跟隨。 5. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第五節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課四個八拍。 3. 從頭複習到上週進度。 4. 檢核舞蹈動作：一次 2 人上台表演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，其餘學生欣賞觀摩。 5. 針對學生較易跳錯的部分加強練習，進行補救教學。 6. 進行靜態伸展活動。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第六節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 從頭複習到上週進度。		自選/編教材 須經課發會審查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		3. 教師說明第六段、第七段前半動作與第一、二段（6*8）相同，請學生嘗試編舞第七段後半兩個八拍。 4. 學生各自練習，教師在旁觀察指導，給予講評及鼓勵。 5. 抽籤決定順序，各自進行展演，其他學生在旁觀摩學習。 6. 投票決定採用何人的兩個八拍納入舞碼中。 7. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行編舞段兩個八拍的動作練習，直到大多數學生熟練為止。 8. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 9. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 10. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 11. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第七節&第八節結束 1. 進行基本暖身活動。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		2. 複習上一堂課同學編舞的兩個八拍。 3. 從頭複習到上週進度。 4. 教師說明第八、九段動作與第四、五段相同。 5. 教師說明、示範第十段舞蹈動作 (4*8)，學生跟隨。 6. 配合音樂以漸進方式 (0.75 倍速→正常速度) 進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 7. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 8. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 9. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 10. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第九節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課四個八拍。 3. 播放音樂，從頭複習。		自選/編教材 須經課發會審查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上		4. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 5. 針對學生較易跳錯的部分加強練習，進行補救教學。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第十節結束、本單元結束		

【第二學期】

課程名稱	舞蹈社團		年級/班級	六年級/甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節，18 週，共 18 節
			設計教師	高華翊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☒ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 創新思考：學生能夠在面對問題時， <u>統整</u> 所學， <u>提出</u> 解決策略。 2. 自我表達：學生能夠清楚 <u>表達</u> 自己的意見，理性地與他人 <u>溝通</u> ，並學會 <u>傾聽</u> 、 <u>理解</u> 、 <u>同理</u> 他人。	與學校願景呼應之說明	1. 舞蹈是一種 <u>表達</u> 和 <u>創造</u> 的方式，舞者不受限於傳統，可以 <u>結合</u> 不同的元素來 <u>創造</u> 出全新的表現形式。 2. 舞蹈作為一種藝術形式，能夠 <u>突破</u> 語言的限制，通過身體語言來 <u>表達</u> 自我，無論是在個人 <u>創作</u> 、情感 <u>釋放</u> 、社交 <u>互動</u> 中，都能起到非常重要的作用。 3. 舞者在集體舞蹈中能通過動作來 <u>表達</u> 集體的情感與意圖，不僅增強了社交 <u>互動</u> ，也促進了集體的 <u>共鳴</u> 。	
設計理念	1. 以學生為本，因材施教：根據學生的年齡、性別、身體條件和學習能力進行設計。從基礎動作和體能訓練著手，逐步加強技術和藝術表達的訓練。			

附件 3-3（國中小各年級適用）

	2. 綜合性學習，強調技術與藝術的平衡：兼顧技術的精細訓練和藝術表現的提升，結合肢體動作的精確性與舞蹈表達的情感，幫助學生理解並表現舞蹈中的思想。 3. 多元化教學方法：利用示範教學、分解動作、模仿練習、視覺化引導、音樂配合等，幫助學生更好的理解動作結構與技術要領。同時，提供回饋，幫助學生及時糾正錯誤。 4. 身心發展與健康：除了注重學生的身體鍛煉，避免不當的動作導致受傷之外，同時還要關注學生的心理健康，通過舞蹈釋放壓力、調節情緒，提升自信心。 5. 創新與自主性：在教學過程中，鼓勵學生發揮創意，嘗試編排自己的舞蹈，探索不同的風格和表達方式，不僅有助於學生藝術素養的提升，也能激發其創造性思維和解決問題的能力。		
總綱核心素養具體內涵	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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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。	總綱核心素養具體內涵	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 藝術-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 藝術-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。
課程目標	1. 針對學習者的健康適能（心肺適能、肌肉適能、柔軟度）提供目標性的鍛煉，將流行音樂結合舞蹈動作，提供學生動作組合性及活動空間上的變化。 2. 學習者必須跟著音樂節奏舞動身體，掌握與其他人間的運動距離與課程動作組合變化，藉此激發榮譽心、提高自信、增進同儕學習的效果、懂得欣賞他人並獲得成就感，並能獲得舞蹈表演經驗、增加專業知能。		

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
週次	單元名稱/節數						
一、二、三、四、五、六、七、八、九	ZUMBA (10)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 藝術 1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術	健康 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 藝術表 E-III-1 聲音與肢體表達、戲劇元素(主旨、情節、對話、人物、音韻、景觀)與動作元素(身體部位、動作/舞步、空間、動力/時間與關係)之運用。 藝術表 E-III-3 動作素材、視覺圖像和聲音效果等整合呈現。	1. 理解 ZUMBA 的技能要素和基本運動規範。 2. 樂於參與 ZUMBA，並積極接受學習的挑戰。 3. 學會 ZUMBA 的基本舞步及組合方式。 4. 能將 ZUMBA 學習歷程發展成適合個人的運動選擇，養成規律的運動習慣，促進身心素質的精進。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動，包含頭部、肩膀至手臂、腰、膝關節、小腿兼後跟腱、踝關節等延展。 2. 教師說明、示範 ZUMBA 基本動作（規律組合甲、4*8），學生跟隨。 3. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 4. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 進行靜態伸展活動。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第一節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合甲動作。 3. 教師說明、示範 ZUMBA 基本動作（規律組合乙、4*8），學生跟隨。	口頭問答 上課表現 檢核	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
、十		的元素、技巧。			4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙組合動作，配合音樂進行練習。 7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。 9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第二節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合乙動作。 3. 教師說明、示範 ZUMBA 基本動作（規律組合丙、4*8），學生跟隨。 4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙+丙組合動作，配合音樂進行練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
週次	單元名稱/節數						
					7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。 9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第三節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合丙動作。 3. 教師說明、示範 ZUMBA 基本動作（規律組合丁、4*8），學生跟隨。 4. 教師透過講解、提示、口令，用語言說明，幫助學童理解、感受、掌握舞蹈內容。 5. 配合音樂以漸進方式進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 6. 串連甲+乙+丙組合動作，配合音樂進行練習。 7. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 8. 進行靜態伸展活動。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					9. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第四節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課韻律組合丁動作。 3. 串連甲+乙+丙+丁組合動作，配合音樂進行練習。 4. 全班複習整首舞蹈，直到大多數學生熟練為止。 5. 檢核舞蹈動作：一次 2 人上台表演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，其餘學生欣賞觀摩。 6. 進行靜態伸展活動。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第五節結束 第六、七、八、九、十節【準備活動】【發展活動】【綜合活動】教學流程與前五節相似，僅更換音樂及動作。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					第六節至第十節結束、本單元結束		
十一、十二、十三、十四、十五	MV 流行舞(8)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	健康 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 藝術表 E-III-1 聲音與肢體表達、戲劇元素(主旨、情節、對話、人物、音韻、景觀)與動作元素(身體部位、動作/舞步、空間、動力/時間與關係)之運用。 藝術表 E-III-3 動作素材、視覺圖像和聲音效果等整合呈現。	1. 能發揮手腳並用的協調性。 2. 能掌握節奏強弱快慢變化，加強對音樂節奏的反應能力。 3. 能記住整首歌曲的舞蹈動作，並將動作展現精準到位。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動，包含頭部、肩膀至手臂、腰、膝關節、小腿兼後跟腱、踝關節等延展。 2. 教師播放流行歌曲「APT」，學生聆賞。 3. 教師說明、示範序曲及第一段舞蹈動作(4*8)，學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式(0.75 倍速→正常速度)進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第一節結束	口頭問答 上課表現 檢核	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
十六、十七、十八		藝術 1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。			1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 教師說明、示範第二段舞蹈動作 (4*8)，學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式 (0.75 倍速→正常速度) 進行動作練習，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第二節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 教師說明、示範第三段舞蹈動作 (4*8)，學生跟隨。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					4. 配合音樂以漸進方式 (0.75 倍速→正常速度) 進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第三節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 教師說明、示範第四段舞蹈動作 (4*8)，學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式 (0.75 倍速→正常速度) 進行動作練習，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第四節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 教師說明、示範第五段舞蹈動作（4*8），學生跟隨。 4. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行四個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 5. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 6. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源 自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
週次	單元名稱/節數						
					8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第五節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 第六段舞蹈動作和第三段相同、第七段舞蹈動作和第四段相同，從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 4. 教師說明、示範過門段舞蹈動作（2*8），學生跟隨。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 針對學生較易跳錯的部分加強練習，進行補救教學。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第六節結束		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					1. 進行基本暖身活動。 2. 教師說明、示範第八及第九段舞蹈動作（8*8），學生跟隨。第九段重複第八段動作。 3. 配合音樂以漸進方式（0.75 倍速→正常速度）進行八個八拍的動作，直到大多數學生熟練為止。 4. 從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。 5. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第七節結束 1. 進行基本暖身活動。 2. 複習上一堂課內容。 3. 教師說明第十段動作與第三段相同，第十一段動作與第四段相同，從頭播放音樂，將目前為止教授的進度串連在一起練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/ 編教材 須經課 發會審 查通過
					4. 將學生分為兩組，依序進行展演，教師在旁觀察指導，提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，學生在旁觀摩學習。 5. 針對學生較易跳錯的部分加強練習，進行補救教學。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：回顧課堂舞蹈動作，提醒學生回家多練習。 第八節結束、本單元結束		

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. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。