

臺南市新東國民小學 108 學年度第一學期
五年級 彈性學習舞蹈課程計畫

教材來源		自編	規劃者	張綺凌老師創作編排		
教學節數		每週 (1) 節 本學期共 (20) 節				
學期目標/ 學習目標		1. 能隨著音樂做肢體伸展運動。 2. 能保護自己不肌肉拉傷。 3. 能和異性做良好互動。 4. 能操作身體進行柔軟伸展動作。 5. 能隨著旋律完成老師規定動作。 6. 能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 7. 能遵守遊戲規範與團隊紀律。				
能力指標 (單元目標)		1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法				
融入重大議題 之能力指標		◎環境教育 1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-2-1 了解生活中個人與環境的相互關係並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。 ◎性別平等教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 2-2-6 提昇兩性共同分享與合作的能力。				
週次 日期	能力指標 (或單元目標) (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註	
第一週 8/30-8/31	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	基本舞步	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6	
第二週 9/1-9/7	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	基本舞步	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6	

第三週	9/8-9/14	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	基本舞步	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第四週	9/15-9/21	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	地板動作	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第五週	9/22-9/28	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	地板動作	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第六週	9/29-10/5	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	地板動作	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第七週	10/6-10/12	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	移位練習	0	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第八週	10/13-10/19	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	移位練習	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第九週	10/20-10/26	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	移位練習	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十週	10/27-11/02	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	創作舞蹈課題一：快慢	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6

第十一週	11/03-11/09	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	課題二：steps and shapes	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十二週	11/10-11/16	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	課題三：肌肉	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十三週	11/17-11/23	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	課題四：方向與速度	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十四週	11/24-11/30	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	課題五：水平	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十五週	12/01-12/07	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	課題六：身體的動作	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十六週	12/08-12/14	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	課題七：緊與鬆	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第十七週	12/15-12/21	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	課題八：大與小	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第十八週	12/22-12/28	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	二人一組即興	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1

第十九週	12/29-1/04	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	小群舞創作	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第二十週	1/05-1/11	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	小群舞演練	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第二十一週	1/12-1/18		發表與觀摩	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第二十二週	1/19-1/25		休業式	0		
		總節數		20		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市新東國民小學 108 學年度第二學期
五年級 彈性學習 舞蹈 課程計畫

教材來源		自編	規劃者	張綺凌老師創作編排		
教學節數		每週 (1) 節 本學期共 (18) 節				
學期目標/ 學習目標		1. 能模仿老師舞蹈動作。 2. 能做出老師規定舞蹈動作。 3. 能隨著音樂做肢體伸展運動。 4. 能保護自己不肌肉拉傷。 5. 能和異性做良好互動。 6. 能操作身體進行柔軟伸展動作。 7. 能模仿老師動作並做出舞蹈動作。 8. 能隨著旋律完成老師規定動作。 9. 能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 10. 能遵守遊戲規範與團隊紀律。				
能力指標 (單元目標)		1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法				
融入重大議題 之能力指標		◎環境教育 1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-2-1 了解生活中個人與環境的相互關係並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。 ◎性別平等教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。 2-2-6 提昇兩性共同分享與合作的能力。				
週次 日期	能力指標 (或單元 目標) (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註	
第一 週 2/09- 2/15	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1	

第二週	2/16-2/22	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第三週	2/23-2/29	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第四週	3/01-3/07	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第五週	3/08-3/14	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第六週	3/15-3/21	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	美麗小世界	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第七週	3/22-3/28	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	環境教育 1-2-2 3-2-1
第八週	3/29-4/04	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	踢踏樂章	0	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6
第九週	4/05-4/11	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等教育 1-2-6 2-2-6

第十週	4/12-4/18	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十一週	4/19-4/25	1-2-2 3-2-3 5-2-1 5-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十二週	4/26-5/02	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十三週	5/03-5/09	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	踢踏樂章	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十四週	5/10-5/16	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十五週	5/17-5/23	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十六週	5/24-5/30	1-2-2 3-2-1 4-2-2 5-2-2 6-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十七週	5/31-6/06	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6

第十 八週	6/07- 6/13	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第十 九週	6/14- 6/20	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	甜姐辣妹新舞曲	1	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第二 十週	6/21- 6/27	3-2-1 3-2-3 3-2-4 5-2-3	甜姐辣妹新舞曲	0	模仿 發表 操作 示範	性別平等 教育 1-2-6 2-2-6
第二 十一 週	6/28- 6/30		休業式	0		
		總節數		18		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元。

2. 「評量方式」請具體敘寫。