

## 臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)一年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(一)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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，發展生命潛能。				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>理解歌曲情境中所傳遞的情緒與意涵。</li> <li>能結合節奏與動作進行簡易律動演出。</li> <li>能與同儕合作，完成小組舞蹈創作與演出。</li> </ol>				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input 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"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1-4 週	4	花朵舞	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 基礎暖身與肢體延展。 2. 花朵舞基本步伐與手部動作。 3. 動作連結與節奏。	1. 完成基礎暖身跟肢體延展。 2. 練習基本步伐與手部動作。 3. 前後動作接續起來。	1. 討論花朵的象徵特質與舞蹈的關聯。 2. 暖身活動（手臂、腿部伸展）。 3. 基本舞步與手勢模仿練習。 4. 隨音樂進行節奏動作模擬。 5. 前後舞步動作串聯。	實作評量	
5-8 週	4	阿爸牽水牛	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 阿爸牽水牛的故事意象與水牛特徵。 2. 水牛與牽牛動作。 3. 動作延伸與串連。	1. 介紹阿爸牽水牛故事。 2. 模仿水牛與牽牛動作。 3. 前後動作串聯。 4. 跟著音樂節奏擺動肢體。	1. 故事導入與水牛特徵討論。 2. 暖身活動（肩膀、腿部伸展）。 3. 模仿水牛行走。 4. 隨音樂節奏進行模擬練習 5. 動作串連與情境模擬。 6. 分組上台演出。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

				4. 節奏與肢體。				
9-12 週	4	學貓叫	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 貓咪的動作與情緒。 2. 聲音與肢體。 3. 舞步教學。 4. 上台與欣賞。	1. 模仿並詮釋貓咪的動作與情緒。 2. 將聲音與肢體表達結合。 3. 能記憶並演出簡單舞步。 4. 能上台展現並欣賞同儕的表演。	1. 暖身活動，強化腰部與四肢靈活性。 2. 模仿貓咪動作與叫聲。 3. 結合音樂進行情境動作演練。 4. 示範與練習「學貓叫」舞步。 5. 演出與成果展示。	實作評量	
13-16 週	4	彩虹的微笑	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 色彩對情緒與肢體的影響。 2. 各種色彩的特質。 3. 色彩舞蹈。 4. 上台演出並欣賞他人。	1. 理解並描述不同色彩對情緒與肢體的影響。 2. 能透過動作詮釋各種色彩的特質。 3. 能組合並創作屬於自己的色彩舞蹈。 4. 能在舞台上自信展演並欣賞他人創作。	1. 彩虹與色彩情緒象徵概念。 2. 暖身練習結合色彩動作引導（如紅色跳動、藍色波動）。 3. 情緒與肢體連結練習：依顏色創造動作表達。 4. 舞蹈教學與練習。 5. 創作並組合色彩舞片段（彩虹舞）。 6. 小組成果展示。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

							實作評量	
17-21 週	5	不要不要	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歌曲與肢體。</li> <li>2. 動作與節奏。</li> <li>3. 舞曲複習。</li> <li>4. 上台發表。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解歌曲情感並轉化為肢體表達。</li> <li>2. 能將動作與節奏結合，完成舞蹈片段。</li> <li>3. 複習這學期所學過的舞曲。</li> <li>4. 各組選擇一首舞曲上台演出。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放歌曲《不要不要》，討論歌詞與情緒象徵。</li> <li>2. 暖身活動：手部、肩膀與上半身靈活練習。</li> <li>3. 加入音樂節拍練習節奏感與動作一致性。</li> <li>4. 複習這學期的舞曲。</li> <li>5. 分組選擇舞曲上台表演。</li> </ol>	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第二學期)一年級彈性學習肢體開發課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體表達(二)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	透過歌曲的律動與情感表達，培養學生的情緒覺察力、表達力與創意表演能力，在歡樂互動中建立自我界限的認知。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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，發展生命潛能。				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>理解歌曲情境中所傳遞的情緒與意涵。</li> <li>能結合節奏與動作進行簡易律動演出。</li> <li>能與同儕合作，完成小組舞蹈創作與演出。</li> </ol>				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input 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"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	能與同儕上台舞曲表演。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材或學習單
1-4 週	3	隔壁泰山	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 森林動物與泰山。 2. 音樂節拍與動作。 3. 肢體表達。 4. 上台表演。	1. 能模仿森林動物與泰山的基本動作。 2. 能結合音樂節拍，完成簡單的动作串連。 3. 能在互動過程中展現創意與肢體表達能力。 4. 能與同儕合作進行分組表演，勇於上台展現。	1. 播放《隔壁泰山》，導入森林與動物主題情境。 2. 進行暖身活動，強調四肢靈活與身體協調。 3. 模仿猩猩拍胸、猴子跳躍等動物動作。 4. 教導泰山動作（如擺手、踏步），結合原有動作串連練習。 5. 帶領學生依音樂節拍反覆演練各項動作。	實作評量	
5-9 週	5	腿之歌	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊	1. 腿部基本動作。 2. 舞步練	1. 能掌握腿部基本動作（踢腿、抬	1. 播放《腿之歌》，引導學生感受音樂節奏與情境。 2. 進行腿部暖身（踢腿、抬膝、跨步等）。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			<p>戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p>	<p>3. 個人化動作。 4. 上台分享。</p>	<p>膝、跨步等)。 2. 能隨音樂節奏進行腿部動作練習，提升協調與穩定性。 3. 能運用創意設計個人化動作風格。 4. 能與同儕合作進行分組表演，勇於上台展現。</p>	<p>3. 教導進階動作如側步、屈膝、旋轉，強化腿部控制力。 4. 結合節奏訓練，在不同拍點中操作動作。 5. 鼓勵學生設計個人風格的腿部律動。 6. 分組練習「腿之歌」舞步，進行成果發表與觀摩回饋。</p>		
10-14 週	5	海草舞	<p>健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p>	<p>1. 舞曲欣賞。 2. 動作模仿。 3. 音樂節奏律動。 4. 舞曲舞步。</p>	<p>1. 欣賞海草舞歌曲，感受其節奏與情緒氛圍。 2. 能模仿海草在水中漂動的姿態，提升肢體柔軟度與協調能力。 3. 能配合音樂節奏律動身體，練習節奏快慢的動作切換。 4. 學會基本「海草舞」舞步，能分</p>	<p>1. 播放《海草舞》音樂，引導學生聆聽節奏與旋律，並討論歌曲帶來的感覺(如輕鬆、快樂)。 2. 帶領學生進行手臂擺動、扭腰、身體左右律動等基本暖身，模仿海草的漂動姿態。 3. 搭配音樂，讓學生自由地擺動身體，練習抓住節拍、隨音律舞動。 4. 教學「海草舞」中的基本舞步，分段練習並重複組合。 5. 學生分組排練所學舞步，創造自己的簡易編排。</p>	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					組合作進行簡單表演。			
15-19 週	5	大家樂 911	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本動作與手腳協調。</li> <li>2. 音樂節奏與動作。</li> <li>3. 舞步練習與發表。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習並延伸基本律動，練習手腳協調的複合動作，如左右移動、跳躍等。</li> <li>2. 能配合音樂節奏進行連續性動作。</li> <li>3. 學會「大家樂 911」舞步，能在小組合作下完成簡單表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習前週的基本律動（如擺動、扭腰），進一步加入左右移動、原地跳躍、交叉步等手腳組合練習。</li> <li>2. 播放帶節奏感的音樂，帶領學生進行動作與節拍配合練習，提升身體協調與節奏感知。</li> <li>3. 教學「大家樂 911」的重點舞步，分段帶領學生練習，並協助串連舞步成簡單組合。</li> <li>4. 每組上台表演「大家樂 911」，全班一起觀賞並互相鼓勵回饋。</li> </ol>	實作評量	
20-21 週	2	舞曲複習	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 生 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞曲複習。</li> <li>2. 上台表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習這學期學過的舞曲。</li> <li>2. 能分組上台表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習這學期上過的舞曲。</li> <li>2. 分組上台表演。</li> </ol>		

◎教學期程 4 請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。