

嘉義縣 鹿滿 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	四 年級	年級課程 主題名稱	肌樂	課程 設計者	林宇涵	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期	
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他							
學校 願景	閱動鹿滿 多元幸福	與學校願景呼應 之說明	以全身閱讀校園、社區、生活場景中所有景物、聲音、顏色、人、事、物，開啟感官，與之合奏、共鳴、舞動，認識舞蹈世界的豐富與多元，結合現代科技，嘗試不同的呈現方式，型塑藝文、多元、幸福的鹿滿兒童。					
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-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程目標	1. 加強各部位肌肉的訓練與精準(強度、柔軟度、耐力…)，認識個人特質，促進身心發展。 2. 透過放鬆引導練習，讓學生應用肢體符號知能於生活中創作，促進多元感官發展，培養生活環境中的美感體驗。 3. 藉由人民生活型態變遷的圖片，比較不同時代背景的肌肉改變及其原因，理解、關心日常生活對於肌肉的影響，養成正確的健康觀念及態度。					
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/學習表 現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數

第1週 ∩ 第6週	肌樂	健體 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 肌肉訓練動作組合圖片 2. 正確動作技能字卡	1. 透過肌肉訓練動作組合圖卡,學得動作技能概念與動作練習的策略。 2. 運用正確動作技能圖卡的視覺提示,描述自己或別人技能的正確性。	1. 學生能不經提示,完成動作組合。 2. 學生能獨立做出各項訓練的動作。	一、肌肉能力基本認識 肌力/肌耐力/敏捷度/彈性 二、肌肉能力組合訓練	肌肉訓練動作組合圖片	6
第7週 ∩ 第12週	肌樂	健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。  藝術 1-Ⅱ-6 能使用視覺元素與想像力,豐富創作主題。	1. 肌肉訓練動作組合圖片 2. 正確動作技能字卡	1. 透過肌肉訓練動作組合圖卡,表現聯合性動作技能。 2. 使用動作技能圖卡的視覺提示,與想像力,豐富肌肉各項基本能力創作主題。	1. 學生能不經提示,完成動作組合。 2. 學生能獨立做出各項訓練的動作。	一、肌肉能力進階認識 協調性/柔軟度/平衡/展現獨立 二、肌肉能力組合創作	肌肉訓練動作組合圖片	6
第13週 ∩ 第16週	放鬆訓練	健體 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  健體 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。	1. 肌肉訓練動作組合圖片 2. 放鬆要領步驟圖	1. 肌肉訓練動作組合圖卡,認識身體活動的動作技能 2. 透過放鬆要領步驟圖,探索運動潛能表現放鬆的正確方式。	1. 學生能做出至少一個身體部位的放鬆方法。 2. 學生能說出至少一項放鬆的重要性。	一、放鬆引導。 二、肌肉放鬆的重要性講解。	1. 肌肉訓練動作組合圖片 2. 放鬆要領步驟圖	4
第17週 ∩ 第20週	身體演化	綜合 2c-Ⅱ-1 蒐集與整理各類資源,處理個人日常生活問題。 資議 T-Ⅱ-3 數位學習網站與資源的體驗	生活中不良的生活習慣	1. 蒐集生活中各種不良生活習慣,處理姿勢不良引起的問題。 2. 數位學習網站與資源運用,體驗快速蒐集。	1. 學生能說出至少一種生活型態的改變及其對肌肉的影響。	1. 生活型態的演變介紹。 2. 生活型態對身體肌肉的影響說明。	不良習慣統整表	4

教材來源	
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙(2 )人、情緒障礙(3 )人、自閉症( )人、( /人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 學習環境： 1. (情)(學)學生位置安排特生盡量不要安排在附近。 2. (情)可事先準備教室內情緒紓緩角落，並讓學生知道，當學生情緒暴走可以有教室內的情緒穩定落腳之處。 學習歷程： 1. (情)學生上課學習有好表現的時候，給予口頭或積點的肯定。 2. (學)講解動作的部份，可視學生能力給予圖片的提示。 3. (學)引導學生思考，並給予較多的思考時間。  特教老師簽名：林照峯 普教老師簽名：林宇涵

\*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。