

嘉義縣 鹿滿 國小 109 學年度彈性學習 舞蹈 課程(校訂課程)教學內容規劃

年級	四年級	課程設計者	林宇涵	教學總節數/學期	20 節/上學期
年級課程主題名稱	肌樂		符合校訂課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類	
學校願景	閱動鹿滿 多元幸福		與學校願景呼應之說明	身心的健康，是幸福的根本，從肌肉的訓練來增強身體的能力，分析生活型態變遷所造成的肌肉影響，尋找維持良好身體能力的方法，延續幸福	
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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。		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，讓學生養成習慣，應用肢體符號知能於生活中。 3.藉由人民生活型態變遷下的圖片，比較不同時代背景的肌肉改變及其原因。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/ 議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第 1~17 週	肌樂	1. 肌力訓練與創作(2節)。 2. 肌耐力訓練與創作(2節)。 3. 敏捷度訓練與創作(2節)。 4. 彈性訓練與創作(2節)。 5. 協調性訓練與創作(2節)。 6. 柔軟度訓練(2節)。 7. 平衡訓練(2節)。 8. 獨立展現(3節)	健康與體育	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	肌肉訓練動作組合圖片	1. 學生透過肌肉訓練動作組合圖片能學得肌肉訓練的動作組合。 2. 學生能持之以恆地反覆練習肌肉訓練動作組合，並完成各項訓練的最低標準。 3. 運用圖片的視覺提示，依主題發揮想像創作。	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。	肌肉訓練動作組合圖片	17
			藝術	1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。					
第 18~19 週	放鬆訓練	1. 放鬆引導。 2. 肌肉放鬆的重要性講解。	健康與體育	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	放鬆要領與步驟圖	1. 了解放鬆的重要性，切實按照放鬆要領與步驟圖，做好暖身及伸展動作。	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。	放鬆要領與步驟圖	2
第 20 週	身體演化	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。	綜合	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。		1. 學生能了解日常生活對於肌肉的影響力。	1. 學生能說出至少一種生活型態的改變及其對雞肉的影響。		1
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書（ ） <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" 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 V 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙(2)人、自閉症()人 ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無							

☐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)：

1. 學習歷程:給予孩子正向的常規目標，邀請孩子達成常規目標，當孩子有正向的常規出現，給予明確的正向支持與讚美，
例:我剛剛看到某某某上課非常的專心、認真等。

特教老師簽名：林照峯

普教老師簽名：林宇涵