

嘉義縣南興國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	低年級	課程設計者	趙鳳秋	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題 名稱	低年級 扯鈴社團	符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	打造健康成長多元學習的智慧學校	與學校願 景呼應之 說明	一、透過扯鈴的實際操作，促進身心的健康發展。 二、藉由運動實踐的態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能形塑健康生活型態。 三、經由扯鈴運動達成多元學習的理念。		
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-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。	課程 目標	一、透過體能的訓練促進身心的健康，並養成健康生活的習慣。 二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作。 三、在扯鈴活動中積極參與練習、展演，切磋技巧，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。		

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)週	1. 扯鈴介紹與規則 2. 運動傷害預防	<p>活動一：扯鈴介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師用扯鈴圖片與實物讓學生觀看，請學生說出同異處 2. 老師介紹扯鈴的基本構造與名稱、教學常用的扯鈴種類。 3. 教師說明扯鈴時應注意的規則與如何預防扯鈴時所造成的傷害。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生拿著扯鈴，練習把扯鈴鎖緊。 2. 練習收拾扯鈴。 	健康與體育	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 扯鈴規則。 2. 運動傷害及處置防護知識。 3. 收拾扯鈴的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出扯鈴規則。 2. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。 3. 能依要求收拾好扯鈴。 	扯鈴、圖片	1
第(2)週 - 第(5)週	運鈴與調鈴	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看教學影片認識運鈴與調鈴的分解動作。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解、示範等方式，指導學生運鈴與調鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。 3. 運鈴比賽 	健康與體育	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	運鈴與調鈴的技巧方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運鈴與調鈴的技巧。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能依要求收拾好扯鈴。 4. 能認真練習操作。 	扯鈴教學影片、扯鈴	4

<p>第 (6) 週 - 第 (11) 週</p>	<p>螞 蟻 上 樹</p>	<p>活動一： 1. 請高年級學生表演螞蟻上樹動作，並示範螞蟻上樹的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生運鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>螞蟻上樹的技巧方法。</p>	<p>1. 認識螞蟻上樹的技巧。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能正確做出螞蟻上樹的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 每次練習都很認真參與。</p>	<p>扯鈴</p>	<p>6</p>
<p>第 (12) 週</p>	<p>檢 核 並 修 正 鈴 與 調 鈴 螞 蟻 上 樹 之 動 作</p>	<p>活動一： 1. 複習運鈴與調鈴螞蟻上樹之動作。 2. 檢核並修正螞蟻上樹之動作。 3. 學生個人秀</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1. 運鈴與調鈴及螞蟻上樹之正確動作。 2. 認真練習的態度與精神。</p>	<p>1. 學習運鈴與調鈴的技巧。 2. 學習螞蟻上樹的技巧。 3. 遵守團體規範。 4. 能改正錯誤動作。</p>	<p>1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能正確做出螞蟻上樹的動作。 3. 能遵守團體規範。 4. 能改正錯誤動作。</p>	<p>扯鈴</p>	<p>1</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>金 雞 上 架</p>	<p>活動一： 1. 運用教學影片認識金雞上架的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生金雞上架的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。</p>	<p>健康與 體育</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>金雞上架之正確動作。</p>	<p>1. 學習金雞上架的技巧。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能正確做出金雞上架之動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能依要求收拾好扯鈴。</p>	<p>扯鈴教學影片、扯鈴</p>	<p>6</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>總 複 習</p>	<p>1. 複習運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。 2. 學生個人展演，教師來檢視並修正其錯誤動作。 3. 學生表演</p>	<p>健康與體育</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作複習。</p>	<p>1. 複習運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。 2. 培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能正確做出運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。 2. 能專心觀看同學的展演。 3. 能改正自己錯誤的動作。 4. 能專心聽從老師的指導。</p>	<p>扯鈴</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>		<p><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)</p>							
<p>特教需求 學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/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)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：趙鳳秋</p>							

素養導向教學四大原則檢核

檢核指標	請列舉符應的內容
<p>有意願 設計自主探究的任務，引發學生的好奇</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並遵守扯鈴規則 2. 認識運動害及處置防護知識以維護自身與他人的安全 3. 認識並探索扯鈴各招式的動作
<p>有脈絡 課程內容由學生經驗出發，在真實脈絡中學習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在表演活動中，演練並表現扯鈴各招式的動作 2. 在團體活動中，學習並表現專注觀察、主動參與、團隊合作的精神
<p>學方法 指導具體的學習策略與方法，給學生尋求答案的工具</p>	<p>藉由影片教學、教師示範、同儕合作、模仿並演練扯鈴各招式技巧</p>
<p>能應用 讓學生在真實情境中，應用所學內容進行實踐</p>	<p>能養成每日健身運動的習慣</p>

嘉義縣南興國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	低年級	課程設計者	趙鳳秋	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題 名稱	低年級 扯鈴社團		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	打造健康成長多元學習的智慧學校		與學校願 景呼應之 說明	一、透過扯鈴的實際操作，促進身心的健康發展。 二、藉由運動實踐的態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能形塑健康生活型態。 三、經由扯鈴運動達成多元學習的理念。	
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-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。		課程 目標	一、透過體能的訓練促進身心的健康，並養成健康生活的習慣。 二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作。 三、在扯鈴活動中積極參與練習、展演，切磋技巧，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。	

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)週	1. 扯鈴規則講解 2. 運動傷害預防 3. 運鈴與調鈴	活動一：扯鈴規則介紹 1. 教師說明扯鈴時應注意的規則與如何預防扯鈴時所造成的傷害。 活動二：複習 1. 學生複習運鈴與調鈴動作，教師檢視並修正錯誤。	健康與體育	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 扯鈴規則。 2. 運動傷害及處置防護知識。 3. 運鈴與調鈴動作。	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。 3. 複習學過的運鈴與調鈴扯鈴動作。	1. 能說出扯鈴規則。 2. 能正確做出運鈴與調鈴動作。 3. 能專心觀看同學的展演。 4. 能改正自己錯誤的動作。 5. 能聽從老師的指導。	扯鈴	1
第(2)週	複習	活動一：學生複習學過的動作 1. 複習金雞上架動作。 2. 複習螞蟻上樹動作。 活動二： 1. 學生個人展演，教師檢視並修正錯誤動作。	健康與體育	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	金雞上架、螞蟻上樹的動作技巧與方法。	1. 學習金雞上架、螞蟻上樹技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能正確做出金雞上架、螞蟻上樹的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能主動參與練習並主動發問。 4. 能改正錯誤動作。	扯鈴	1
第(3)週 - 第(8)週	金蟬脫殼	1. 透過教師示範指導學生金蟬脫殼的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。 3. 請學生表演學過的扯鈴招式讓大家猜名稱， 4. 學生若能指出不正確的地方，老師給予適時獎勵。	健康與體育	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	金蟬脫殼的動作方法與技巧。	1. 認識金蟬脫殼的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能正確做出金蟬脫殼的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習。 4. 能養成每日健身運動的習慣。	扯鈴教學影片、扯鈴	6

<p>第 (9) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>平沙落雁</p>	<p>活動一： 1. 老師先示範平沙落雁扯鈴招式讓學生猜名稱 2. 運用教學影片認識平沙落雁的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範，指導學生平沙落雁的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。 3. 學生成果檢驗</p>	<p>健康與體育</p>	<p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>平沙落雁之動作方法與技巧。</p>	<p>1. 應用扯鈴基本動作學習平沙落雁的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現模仿能力。</p>	<p>1. 能正確做出平沙落雁的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習。 4. 能依要求收拾好扯鈴。</p>	<p>扯鈴教學影片、扯鈴</p>	<p>6</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (19) 週</p>	<p>青雲直上</p>	<p>活動一： 1. 觀看扯鈴影片找出層學習過的扯鈴招式名稱，老師再介紹新招式青雲直上。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生青雲直上的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>青雲直上之動作方法與技巧。</p>	<p>1. 應用基本動作常識，學習青雲直上的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1. 能正確做出青雲直上之動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習。 4. 能養成每日健身運動的習慣。</p>	<p>扯鈴教學影片、扯鈴</p>	<p>5</p>

第 (20) 週	總複習	活動一：複習 1. 複習金蟬脫殼、平沙落雁、青雲直上動作。 活動二： 1. 學生個人展演，教師檢視並修正錯誤動作。	健康與體育	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	金蟬脫殼、平沙落雁、青雲直上之動作。	1. 複習金蟬脫殼、平沙落雁、青雲直上動作。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現基本動作與模仿的能力。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能正確做出金蟬脫殼、平沙落雁、青雲直上之動作。 2. 能積極參與活動的進行。 3. 能專心觀看同學的展演並欣賞別人的優點。 4. 能改正錯誤動作。	扯鈴	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 checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/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)： <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：趙鳳秋</p>							

素養導向教學四大原則檢核

檢核指標	請列舉符應的內容
<p>有意願 設計自主探究的任務，引發學生的好奇</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並遵守扯鈴規則 2. 認識運動害及處置防護知識以維護自身與他人的安全 3. 認識並探索扯鈴各招式的動作
<p>有脈絡 課程內容由學生經驗出發，在真實脈絡中學習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在表演活動中，演練並表現扯鈴各招式的動作 2. 在團體活動中，學習並表現專注觀察、主動參與、團隊合作的精神
<p>學方法 指導具體的學習策略與方法，給學生尋求答案的工具</p>	<p>藉由影片教學、教師示範、同儕合作、模仿並演練扯鈴各招式技巧</p>
<p>能應用 讓學生在真實情境中，應用所學內容進行實踐</p>	<p>能養成每日健身運動的習慣</p>