嘉義縣南興國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

<table>
<tr><td>年級</td><td>高年級</td><td>課程
設計者</td><td colspan="2">楊東榮</td><td>教學總節數
/學期(上/下)</td><td>40 節／上學期</td></tr>
<tr><td>年級
課程主題
名稱</td><td colspan="2">高年級
扯鈴社團</td><td>符合校訂
課程類型</td><td colspan="3">☐第一類　■第二類　☐第三類　☐第四類</td></tr>
<tr><td>學校
願景</td><td colspan="2">打造健康成長多元學習的智慧學校</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="3">一、透過體能的訓練，促進身心的健康。
二、藉由運動習慣之養成，培養運動之興趣，將運動成為生活之一部份，讓學生之體適能得到提昇。
三、透過學習扯鈴的各項技巧，使學生擁有不同於正式課程的多元的學習內容。</td></tr>
<tr><td>核心
素養</td><td colspan="2">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-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。</td><td>課程
目標</td><td colspan="3">一、認識扯鈴運動，發展個人特質在扯鈴運動之潛能與身體保健之知能。
二、具備對扯鈴相關的感知和欣賞扯鈴動作的素養促進多元感官發展，並在平常的學習中，培養對扯鈴相關的美感體驗。
三、在扯鈴活動中能同理他人的感受，並樂於與人互動，積極參與團體扯鈴表演，促進身心健康。</td></tr>
</table>

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－第(2)週	溫故知新	活動一 扯鈴活動安全宣導 1. 透過影片宣導操作扯鈴時須注意之安全問題。 2. 教師就校園扯鈴活動場所進行補充說明。 活動二 運鈴與調鈴 1. 觀賞運鈴及調鈴要領之教學影片。 2. 教師示範講解運鈴及調鈴要領及注意事項。 3. 學生進行運鈴及調鈴練習。 活動三 初(中)級招式練習 1. 觀賞已學過的初(中)級招式之教學影片。 2. 學生將已學過的初(中)級招式做實練複習。	健康與體育	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 校園扯鈴安全注意事項。 2. 運鈴與調鈴要領。	1. 應用所學之安全防護知識來進行扯鈴運動，避免運動傷害及防護他人安全。 2. 了解運鈴與調鈴的動作要領並正確操作。 3. 透過教師示範講解與學生體驗學習，能解決個人練習問題。	1. 能說出扯鈴時須注意之安全事項。 2. 能依教師口令進行正確的運鈴及調鈴。 3. 能熟練地完成整套初中級招式不掉鈴。	扯鈴教學影片、扯鈴	4
第(3)週－第(6)週	扯鈴招式教學(金雞上空)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式：<u>金雞上空</u>之教學影片，了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。 活動二 教師講解示範	健康與體育	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和	1. <u>金雞上空</u>教學影片。 2. <u>金雞上空</u>動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解<u>金雞上空</u>之動作要領及注意事項。 2. 表現積極練習直到成功完成招式的學習態度。	1. 能說出<u>金雞上空</u>之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出<u>金雞上空</u>甩鈴接鈴的動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	8

		教師透過實際示範及講解讓學生更清楚如何操作金雞上空。 活動三 學生操作練習 初練時，老師在旁觀察學生動作並適時提醒金雞上空之動作要領動作；隨後進行課堂巡視並針對動作錯誤之學生即時指導修正。		協調能力。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。		3. 表現手、棍、線、鈴四者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成金雞上空招式。 5. 能確實執行扯鈴學習計畫，並自律的積極練習。	3. 能在團體中展演金雞上空動作。		
			綜合活動	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。					
第(7)週－第(10)週	扯鈴招式教學(仰觀星月)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式：仰觀星月之教學影片，了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。 活動二 教師講解示範 教師透過實際示範及講解讓學生更清楚如何操作仰觀星月。 活動三 學生操作練習 初練時，老師在旁觀察學生動作並適時提醒仰觀星月之動作要領動作；隨後進行課堂巡視並針對動作錯誤之學生即時指導修正。	健康與體育	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 仰觀星月教學影片。 2. 仰觀星月動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解仰觀星月之動作要領及注意事項。 2. 表現積極練習直到成功完成招式的學習態度。 3. 表現手、腳、棍、線、鈴五者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成仰觀星月招式。 5. 能確實執行扯鈴學習計畫，並自律的積極練習。	1. 能說出仰觀星月之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出仰觀星月的動作。 3. 能在團體中展演仰觀星月動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	8
			綜合活動	1b-III-1 規劃與執行學習計 畫，培養自律與負 責的態度。					
第(11)週	扯鈴招式教學	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式：金雞旋繞之教學影片，了解招式	健康與體育	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 金雞旋繞教學影片。	1. 了解金雞旋繞之動作要領及注意事項。	1. 能說出金雞旋繞之動作	扯鈴教學影片、扯鈴	8

- 第 (14) 週	(金雞旋繞)	動作要領、常犯錯誤及注意事項。 活動二 教師講解示範 教師透過實際示範及講解讓學生更清楚如何操作金雞旋繞。 活動三 學生操作練習 初練時，老師在旁觀察學生動作並適時提醒金雞旋繞之動作要領動作；隨後進行課堂巡視並針對動作錯誤之學生即時指導修正。		2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	2. 金雞旋繞動作要領、常犯錯誤及注意事項。	2. 表現積極練習直到成功完成招式的學習態度。 3. 表現手、鈴二者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成金雞旋繞招式。 5. 能確實執行扯鈴學習計畫，並自律的積極練習。	要領及注意事項。 2. 能成功做出金雞旋繞的動作。 3. 能在團體中展演金雞旋繞動作。		
			綜合活動	1b-III-1 規劃與執行學習計 畫，培養自律與負 責的態度。					
第 (15) 週 - 第 (16) 週	扯鈴 擂台 賽及 表演 賽	活動一 中級招式複習 複習金雞上空、仰觀星月及金雞旋繞 活動二 擂台賽 1. 全體學生進行金雞旋繞比賽，時間內繞最多圈者為擂台主並不定期接受他人挑戰。 活動三 表演賽	健康與體育	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 擂台賽比賽規則。 2. 分組表演活動規劃。	1. 表現手、腳、棍、線、鈴五者之控制力及協調性。 2. 表現金雞上空、仰觀星月及金雞旋繞之技術展演能力。 3. 透過比賽了解問題的所在並思考解決之法。	1. 金雞旋繞比賽。 2. 能在同學面前完成金雞上空、仰觀星月及金雞旋繞之扯鈴表演。	扯鈴	4

		將學生分組進行金雞上空、仰觀星月及金雞旋繞之扯鈴表演。	綜合活動	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		4. 表演活動中，能適切扮演好自己的角色，達到演出成功的目標。			
第(17)週－第(20)週	扯鈴招式教學(一道彩虹)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式：一道彩虹之教學影片，了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。 活動二 教師講解示範 教師透過實際示範及講解讓學生更清楚如何操作一道彩虹。 活動三 學生操作練習 初練時，老師在旁觀察學生動作並適時提醒一道彩虹之動作要領動作；隨後進行課堂巡視並針對動作錯誤之學生即時指導修正。	健康與體育 綜合活動	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 1b-III-1 規劃與執行學習計 畫，培養自律與負 責的態度。	1. 一道彩虹教學影片 2. 一道彩虹動作要領、常犯錯誤及注意事項	1. 了解一道彩虹之動作要領及注意事項。 2. 表現積極練習直到成功完成招式的學習態度。 3. 表現手、棍、線、鈴四者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成一道彩虹招式。 5. 能確實執行扯鈴學習計畫，並自律的積極練習。	1. 能說出一道彩虹之動作要領及注意事項。 2. 能做出一道彩虹算穩定的動作。 3. 能在團體中展演一道彩虹動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	8
教材來源	□選用教科書（　　）　　■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)								
本主題是否融入資	**■無 融入資訊科技教學內容**								

訊科技教學內容	□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: ■無 □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: ■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)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：楊東榮

素養導向教學四大原則檢核	
檢核指標	請列舉符應的內容
有意願 設計自主探究的任務，引發學生的好奇	1. 會想認識扯鈴規則並確實遵守。 2. 會想認識運動傷害及處置防護知識，維護自身與他人的安全。 3. 會想知道並探索扯鈴各招式的動作要領。
有脈絡 課程內容由學生經驗出發，在真實脈絡中學習	1. 能依扯鈴之招式難易度循序漸進練習扯鈴各招式的動作。 2. 在扯鈴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。
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	能藉由影片教學、教師示範、同儕合作來模仿演練扯鈴各招式技巧。
能應用 讓學生在真實情境中，應用所學內容進行實踐	1. 能將所學招式應用於表演或競賽中。 2. 能養成每日健身運動的習慣。