

嘉義縣南興國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	課程設計者	楊東榮		教學總節數 /學期(上/下)	40 節 / 下學期
年級 課程主題 名稱	高年級 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。		
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-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、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。		

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 已學招式複習 1. 觀賞已學過的招式之教學影片。 2. 學生將已學過的招式做實練複習。	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. 已學招式動作要領。	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. 了解已學招式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. 能熟練地完成整套已學招式而不掉鈴。	扯鈴教學影片、扯鈴	4
第(3)週 - 第(6)週	扯鈴招式教學-二棍架輪)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式： <u>二棍架輪</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 教師透過實際示範及講解讓學生更清楚如何操作 <u>二棍架輪</u> 。 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 <u>左右開弓</u>	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. <u>二棍架輪</u> 教學影片。 2. <u>二棍架輪</u> 動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解 <u>二棍架輪</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。 3. 表現手、眼、棍、線、鈴五者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成 <u>二棍架輪</u> 招式。	1. 能說出 <u>二棍架輪</u> 之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出 <u>二棍架輪</u> 拋鈴接鈴的動作。 3. 能在團體中展演 <u>二</u>	扯鈴教學影片、扯鈴	8

		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。	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。		5. 能確實執行扯鈴學習計畫,並自律的積極練習。	棍架輪動作。		
第(7)週 - 第(9)週	扯鈴招式教學(跳動音符)	活動一 扯鈴影片教學讓學生觀看扯鈴招式: <u>跳動音符</u> 之教學影片,了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. <u>跳動音符</u> 教學影片。 2. <u>跳動音符</u> 動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解 <u>跳動音符</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。 3. 表現手、線、鈴三者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成 <u>跳動音符</u> 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 <u>跳動音符</u> 之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出 <u>跳動音符</u> 跳鈴的動作。 3. 能在團體中展演 <u>跳動音符</u> 動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	6
		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 <u>跳動音符</u> 。		2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。					
		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 <u>跳動音符</u> 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。	綜合活動	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。					
第(10)週 - 第(13)週	扯鈴招式教學(彈蜘蛛)	活動一 扯鈴影片教學讓學生觀看扯鈴招式: <u>彈蜘蛛</u> 之教學影片,了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. <u>彈蜘蛛</u> 教學影片。 2. <u>彈蜘蛛</u> 動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解 <u>彈蜘蛛</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。 3. 表現手、線、鈴三者之控制力及協調性。	1. 能說出 <u>彈蜘蛛</u> 之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出 <u>彈蜘蛛</u> 的動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	8
		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 <u>彈蜘蛛</u> 。		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。					

		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 <u>彈蜘蛛</u> 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。		3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。		4. 運用學習策略成功完成 <u>彈蜘蛛</u> 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 <u>彈蜘蛛</u> 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 (14) 週 - 第 (17) 週	扯鈴 招式 教學 (姜太公釣魚)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式: <u>姜太公釣魚</u> 之教學影片,了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。	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. <u>姜太公釣魚</u> 教學影片。 2. <u>姜太公釣魚</u> 動作要領、常犯錯誤及注意事項。	1. 了解 <u>姜太公釣魚</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。 3. 表現手、腳、線、鈴四者之控制力及協調性。 4. 運用學習策略成功完成 <u>姜太公釣魚</u> 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 <u>姜太公釣魚</u> 之動作要領及注意事項。 2. 能成功做出 <u>姜太公釣魚</u> 繞鈴的動作。 3. 能在團體中展演 <u>姜太公釣魚</u> 動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	6
		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 <u>姜太公釣魚</u> 。 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 <u>姜太公釣魚</u> 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。		1b-III-1 規劃與執行學習計畫,培養自律與負責的態度。					
第 (18) 週 -	扯鈴 招式 教學 (雙肩跳)	活動一 扯鈴影片教學 讓學生觀看扯鈴招式: <u>雙肩跳</u> 之教學影片,了解招式動作要領、常犯錯誤及注意事項。	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	1. <u>雙肩跳</u> 教學影片。 2. <u>雙肩跳</u> 動作要領、常犯錯誤	1. 了解 <u>雙肩跳</u> 之動作要領及注意事項。	1. 能說出 <u>雙肩跳</u> 之動作要領及注意事項。	扯鈴教學影片、扯鈴	6

第 (19) 週		<p>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<u>雙肩跳</u>。</p> <p>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<u>雙肩跳</u>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。</p>	綜合活動	<p>學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。</p>	及注意事項。	<p>2. 表現積極練習直到成功完成招式的學習態度。</p> <p>3. 表現手、棍、線、鈴四者之控制力及協調性。</p> <p>4. 運用學習策略成功完成<u>雙肩跳</u>招式。</p> <p>5. 能確實執行扯鈴學習計畫,並自律的積極練習。</p>	<p>2. 能正確做出<u>雙肩跳</u>的動作至少2回。</p> <p>3. 能在團體中展演<u>雙肩跳</u>動作。</p>		
第 (20) 週	表演賽	將學生分組進行 <u>二棍架輪</u> 、 <u>跳動音符</u> 、 <u>彈蜘蛛</u> 、 <u>姜太公釣魚</u> 及 <u>雙肩跳</u> 之扯鈴表演。	健康與體育	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。</p>	1. 分組表演活動規劃。	<p>1. 表現手、腳、棍、線、鈴五者之控制力及協調性。</p> <p>2. 表現<u>二棍架輪</u>、<u>跳動音符</u>、<u>彈蜘蛛</u>、<u>姜太公釣魚</u>及<u>雙肩跳</u>之技術展演能力。</p> <p>3. 透過比賽了解問題的所在並思考解決之法。</p> <p>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。</p>	1. 同學面前完成 <u>二棍架輪</u> 、 <u>跳動音符</u> 、 <u>彈蜘蛛</u> 、 <u>姜太公釣魚</u> 及 <u>雙肩跳</u> 之扯鈴表演。	扯鈴	2
教材來源	<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>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</p> <p><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</p> <p><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)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：楊東榮</p>

<p style="text-align: center;">素養導向教學四大原則檢核</p>	
<p style="text-align: center;">檢核指標</p>	<p style="text-align: center;">請列舉符應的內容</p>
<p style="text-align: center;">有意願</p> <p style="text-align: center;">設計自主探究的任務，引發學生的好奇</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會想認識扯鈴規則並確實遵守。</li> <li>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。</li> <li>3. 會想知道並探索扯鈴各招式的動作要領。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">有脈絡</p> <p style="text-align: center;">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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">學方法</p> <p style="text-align: center;">指導具體的學習策略與方法，給學生尋求答案的工具</p>	<p>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。</p>
<p style="text-align: center;">能應用</p> <p style="text-align: center;">讓學生在真實情境中，應用所學內容進行實踐</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能將所學招式應用於表演或競賽中。</li> <li>2. 能養成每日健身運動的習慣。</li> </ol>