

嘉義縣南興國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

|                  |   |              |          |  |     |                     |        |
|------------------|---|--------------|----------|--|-----|---------------------|--------|
| 年級               | 一、二年級   | 年級課程<br>主題名稱 | 扯鈴       | 課程<br>設計者  | 趙鳳秋 | 總節數<br>/學期<br>(上/下) | 21/上學期 |
| 符合<br>彈性課程類<br>型 | <input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入<br><input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程<br><input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流<br><input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學 |              |          |  |     |                     |        |
| 學校<br>願景         | 健康 快樂 感恩 卓越   | 與學校願景呼應之說明   |          | 一、營造友善的校園環境，讓學生在快樂氛圍下，透過扯鈴的實際操作，進而成為積極向上、身心均健康的兒童。<br>二、學生經由扯鈴運動，感恩老師及學長姊的指導，感恩同學的陪伴，達成延續文化傳統、讓自己的表現朝向更卓越的目標。    |     |                     |        |
| 總綱<br>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。<br>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<br>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。<br>二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作，發展生命潛能。<br>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<br>進度                            | 單元<br>名稱      | 連結領域(議題)/<br>學習表現   | 自訂<br>學習內容                                 | 學習目標  | 表現任務 (評量內容)  | 教學活動<br>(學習活動)   | 教學資源      | 節數 |
|-------------------------------------|---------------|---|--|---|--|--|-----------|----|
| 第<br>(1)<br>週                       | 扯鈴<br>介紹      | 健體/<br>1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。            | 1. 扯鈴規則。<br>2. 運動傷害及處置防護知識。<br>3. 收拾扯鈴的方法。 | 1. 認識並遵守扯鈴規則。<br>2. 認識運動傷害及處置防護知識。                    | 1. 能說出扯鈴規則。<br>2. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。<br>3. 能依要求收拾好扯鈴。                     | 活動一：扯鈴介紹<br>1. 教師用扯鈴影片與實物來介紹扯鈴。<br>2. 老師介紹扯鈴的基本構造與名稱、教學常用的扯鈴種類。<br>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。<br>活動二：<br>1. 學生拿著扯鈴，練習把扯鈴鎖緊。<br>2. 練習收拾扯鈴。 | 扯鈴、扯鈴影片   | 1  |
| 第<br>(2)<br>週<br>-<br>第<br>(5)<br>週 | 運鈴<br>與調<br>鈴 | 健體/<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 運鈴與調鈴的技巧方法。                                | 1. 認識運鈴與調鈴的技巧並熟練。<br>2. 遵守團體規範。<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 | 1. 能依照教師的口令調整鈴的方向，正確做出運鈴與調鈴的動作。<br>2. 能遵守團體規範。<br>3. 能依要求收拾好扯鈴。<br>4. 能認真練習。 | 活動一：<br>1. 觀看教學影片認識運鈴與調鈴的分解動作。<br>活動二：<br>1. 教師講解、示範動作，指導學生運鈴與調鈴的動作步驟。<br>2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。<br>3. 運鈴比賽。                                      | 扯鈴教學影片、扯鈴 | 4  |

|                    |   |  |                                       |  |   |   |           |   |
|--------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|---|-----------|---|
| 第(6)週 - 第(11)週     | 雙人互拋  | 健體/<br>3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。                 | 雙人互拋技巧方法。                             | 1. 認識雙人互拋的技巧。<br>2. 遵守團體規範。<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣。<br>4. 欣賞及學習他人的動作                     | 1. 能正確做出雙人互拋的動作。<br>2. 能遵守團體規範。<br>3. 每次練習都認真參與。                                  | 活動一：<br>1. 運用教學影片認識扯鈴招式雙人互拋，並說明動作要領及常犯之失誤。<br>活動二：<br>1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生動作步驟。<br>2. 學生實際練習操作。     | 扯鈴教學影片、扯鈴 | 6 |
| 第(12)週             | 運鈴與調鈴   | 健體/<br>3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。                 | 1. 運鈴與調鈴及雙人互拋之正確動作。<br>2. 認真練習的態度與精神。 | 1. 學習運鈴與調鈴的技巧。<br>2. 學習雙人互拋的技巧。<br>3. 遵守團體規範。<br>4. 能改正錯誤動作。<br>5. 欣賞及學習他人「雙人互拋」動作之美感。 | 1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。<br>2. 能正確做出雙人互拋的動作。<br>3. 能遵守團體規範。<br>4. 能改正錯誤動作。               | 活動一：<br>1. 複習運鈴與調鈴、雙人互拋之動作。<br>2. 檢核並修正雙人互拋之動作。<br>3. 學生雙人秀   | 扯鈴        | 1 |
| 第(13)週 - 第(18)週    | 拋鈴  | 健體/<br>3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。                 | 拋鈴接力之正確動作。                            | 1. 學習拋鈴接力的技巧。<br>2. 遵守團體規範。<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣。<br>4. 欣賞及學習他人「拋鈴接力」動作之美感。            | 1. 能正確做出拋鈴接力之動作。<br>2. 能遵守團體規範。<br>3. 能依要求收拾好扯鈴。<br>4. 能注意扯鈴時的安全。                 | 活動一：<br>1. 運用教學影片認識拋鈴接力的分解動作。<br>活動二：<br>1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生拋鈴接力的動作。<br>2. 學生實際練習，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 | 扯鈴教學影片、扯鈴 | 6 |
| 第(19)週 - 第(21)週    | 運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力   | 3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。<br>4d- I -1 願意從事規律身體活動。 | 運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作複習。                 | 1. 複習運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。<br>2. 培養並落實每日健身運動的習慣。<br>3. 欣賞及學習他人的優點。                       | 1. 能正確做出運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。<br>2. 能專心觀看同學的展演。<br>3. 能改正自己錯誤的動作。<br>4. 能專心聽從老師的指導。 | 活動一：成果展<br>1. 複習運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。<br>2. 學生展演，教師來檢視並修正其錯誤動作。<br>3. 學生表演自己已學會的所有動作。                 | 扯鈴        | 3 |
| 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)   |  |                                       |  |   |   |           |   |
| 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<br><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<br>學生<br>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)<br>※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)<br>※課程調整建議(特教老師填寫)：<br><br>特教老師簽名：<br>普教老師簽名：趙鳳秋 |  |                                       |  |   |   |           |   |