

嘉義縣圓崇國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	三~六年級	課程設計者	張博雅	教學總節數 /學期(上/下)	20/上學期
年級 課程主題名稱	三~六年級 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	健康、有品、共好、卓越	與學校願景呼 應之說明	健康：可養成健康體魄 有品：按規則比賽 共好：重視團體合作 卓越：養成優良技術		
總綱 核心素養	E-A1 具良好生活習慣，促進健全身心發展並認個人特質，發展生命潛能。 E-C1 具備個人生活道德知識，理解社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴，認識不同種類的扯鈴特徵和特性</li> <li>2. 學會扯鈴不同種類的操作安全及技巧</li> <li>3. 學會基本運鈴技巧</li> <li>4. 學會基礎動作技巧</li> <li>5. 學會拋接鈴動作變化</li> <li>6. 學會雙人以上互拋變化</li> <li>7. 學會不同基礎動作串接變化</li> <li>8. 學會完整團體表演基礎套路</li> </ol>		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(綱要)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 - 第一節 (6)週	認識扯鈴與學會基礎技巧	活動一：認識扯鈴 1. 教師介紹扯鈴結構。 2. 教師介紹扯鈴種類與鈴線棍搭配準則。 活動二：學會運鈴 1. 學會起鈴。 2. 學會調鈴。 3. 學會開繞線。 活動三：招式進度 1. 大車輪。 2. 變魔術。 3. 金蟬脫殼。 4. 疊棉被。 活動四：招式驗收	健體 綜合 社會	2b-II-1 遵守健康的生 活規範 4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4d-II-2 參與提 活動 2b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	1. 觀察扯鈴、棍子、鈴線 2. 運鈴動作 3. 招式進度學習 4. 招式穩定度 5. 招式團體搭配	1. 能說出不同扯鈴特徵、扯鈴與鈴棍、鈴線的搭配特徵。 2. 能穩定運鈴不停止。 3. 能將學習招式完整呈現。 4. 招式能連續成功三次以上。 5. 能與隊友按照口令同步完成動作。	1. 能說出不同扯鈴特徵、扯鈴與鈴棍、鈴線的搭配特徵。 2. 能穩定運鈴不停止。 3. 能將基礎動作完整呈現。 4. 基礎動作能連續成功三次以上。 5. 能與隊友按照口令同步完成動作。	扯鈴	6
第(7)週 - 第一節 (12)週	學會加速動作及招式技巧	活動一：加速動作 1. 教師介紹上下運鈴加速動作。 2. 教師介紹加速發力技巧。 活動二：招式進度 1. 蜘蛛結網。 2. 金雞看天 3. 鐘擺	健體	2b-II-1 遵守健康的生 活規範 4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4d-II-2 參與提	1. 上下運鈴加速動作講解 2. 練習加速動作 3. 招式進度學習 4. 招式穩定度	1. 學習上下運鈴正確加速施力方式。 2. 能用上下運鈴有效將鈴速加快。 3. 將學習招式搭配加速動作完整呈現。 4. 招式能連續成功	1. 學習上下運鈴正確加速施力方式。 2. 能用上下運鈴有效將鈴速加快。 3. 將學習招式搭配加速動作完整呈現。 4. 招式能連續成功三次以上。 5. 能與隊友按照口令	扯鈴	6

	<p>4. 耍棍</p> <p>活動三：加速運用</p> <p>活動四：招式驗收</p>	<p>高體適能與基本運動能力的身體活動</p>	<p>速動作</p> <p>做招式穩定度</p> <p>招式團體搭配</p>	<p>三次以上。</p> <p>5. 能與隊友按照口令同步完成招式。</p>	<p>同步完成招式。</p>	
<p>第(13)週 - 第(18)週</p> <p>學會拋鈴技巧及拋鈴變化招式</p>	<p>活動一：拋鈴動作</p> <p>1. 教師介紹垂直拋鈴動作。</p> <p>2. 教師介紹接鈴技巧。</p> <p>活動二：拋鈴變化</p> <p>1. 拋鈴敲棍</p> <p>2. 拋鈴敲地</p> <p>3. 拋鈴跳繩</p> <p>4. 拋鈴轉身</p> <p>活動三：互拋訓練</p> <p>1. 一鈴互拋</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生生活規範</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動</p>	<p>1. 拋接鈴動作技巧講解</p> <p>2. 練習拋接鈴動作</p> <p>3. 拋鈴變化招學習</p> <p>4. 招式穩定度</p> <p>5. 招式團體搭配</p>	<p>1. 學習拋鈴正確施力方式。</p> <p>2. 能穩定接到鈴。</p> <p>3. 學習拋鈴相關變化招式。</p> <p>4. 招式能連續成功三次以上。</p> <p>5. 能與隊友有默契地做相互拋接動作。</p>	<p>1. 學習拋鈴正確施力方式。</p> <p>2. 能穩定接到鈴。</p> <p>3. 學習拋鈴相關變化招式。</p> <p>4. 招式能連續成功三次以上。</p> <p>5. 能與隊友有默契地做相互拋接動作。</p>	<p>扯鈴</p>

	2. 兩鈴互拋 活動四：招式驗收	2b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。				
第 19 週 - 第 20 週 學期招式串接總驗收	活動一：動作編排 1. 教師介紹招式串接順序。 2. 教師介紹招式串接口令。 活動二：串接動作練習 活動三：團體練習 活動四：團體驗收	綜合 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	2b-II-1 遵守健康的生規範圍 4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	1. 串接招式順序講解 2. 串接招式口與動作搭配訓練 3 團體口令與動作整齊度 4. 串接招式穩定度	1. 能將這學期學習的招式串接起來做。 2. 能按照口令順暢完成串接招式。 3. 能與隊友同時喊口令順暢完成串接動作。 4. 串接招式能連續成功三次以上。	1. 能將這學期學習的招式串接起來做。 2. 能按照口令順暢完成串接招式。 3. 能與隊友同時喊口令順暢完成串接動作。 4. 串接招式能連續成功三次以上。
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 type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" 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：無 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(1/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)：

- 1.
- 2.

特教老師簽名：  
普教老師簽名：張博雅

嘉義縣國崇國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	三~六年級		課程設計者	張博雅		教學總節數 /學期(上/下)	20/上學期		
年級 課程主題名稱	三~六年級 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 健康：可養成健康體魄 有品：按規則比賽 共好：重視團體合作 卓越：養成優良技術					
學校願景	健康、有品、共好、卓越		與學校願景呼 應之說明	1. 學會手轉快速起鈴 2. 學會扯鈴不同加速變化 3. 學會基礎一鈴招式變化技巧 4. 學會進階一鈴招式變化技巧 5. 學會直立鈴運鈴 6. 學會直立鈴招式變化技巧 7. 學會悉競速賽比賽規則 8. 學會自行設計招式串接					
總綱 核心素養	E-A1 具良好生活習慣，促進健全身心發展並認個人特質，發展生命潛能。 E-C1 具備個人生活道德知識，理解社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。		課程 目標						
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

扯鈴	6		<p>1. 能活用快速起鈴技巧，讓練習更有效率。</p> <p>2. 能活用加速招式變化，使動作更多元。</p> <p>3. 能將學習招式完整呈現。</p> <p>4. 招式能連續成功三次以上。</p> <p>5. 能與隊友按照口令同步完成招式。</p>	<p>1. 能活用快速起鈴技巧，讓練習更有效率。</p> <p>2. 能活用加速招式變化，使動作更多元。</p> <p>3. 能將學習招式完整呈現。</p> <p>4. 招式能連續成功三次以上。</p> <p>5. 能與隊友按照口令同步完成招式。</p>	<p>1. 學習快速起鈴技巧各種加速招式變化</p> <p>2. 學會各種加速招式變化</p> <p>3. 招式進度學習</p> <p>4. 招式穩定度</p> <p>5. 招式團體搭配</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的的生活規範</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能力的身體運動</p>	健體	<p><b>活動一：快速起鈴</b></p> <p>1. 教師教學不同起鈴方式。</p> <p>2. 教師介紹快速起鈴技巧。</p> <p><b>活動二：學會運鈴變化</b></p> <p>1. 學會圓形運鈴。</p> <p>2. 學會四方運鈴</p> <p>3. 學會雙向四方運鈴。</p> <p><b>活動三：基礎招式進度</b></p> <p>1. 搖搖鈴。</p> <p>2. 繞玉柱。</p> <p>3. 金手指。</p> <p>4. 六脈神劍。</p> <p><b>活動四：招式驗收</b></p> <p><b>活動一：基礎招式複習</b></p> <p>1. 教師編排基礎招式串接讓學生複習。</p> <p>2. 教師引導學生按照口令做複習。</p> <p><b>活動二：進階招式</b></p>	<p>快速起鈴、變化式、不變化式、轉鈴、加速起鈴、同速起鈴及技巧</p>	第(6)週 - 第一週
扯鈴	6		<p>1. 學習將學過的招式串接起來一次完成。</p> <p>2. 能與同學同時喊口令並同步完成複習的招式串接。</p> <p>3. 學習難度更高的進階招式。</p> <p>4. 招式能連續成功三次</p>	<p>1. 學習將學過的招式串接起來一次完成。</p> <p>2. 能與同學同時喊口令並同步完成複習的招式串接。</p> <p>3. 學習難度更高的</p>	<p>1. 基礎動作串接複習</p> <p>2. 指令與同步串接複習</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的的生活規範</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	健體	<p><b>活動一：快速起鈴</b></p> <p>1. 教師教學不同起鈴方式。</p> <p>2. 教師介紹快速起鈴技巧。</p> <p><b>活動二：學會運鈴變化</b></p> <p>1. 學會圓形運鈴。</p> <p>2. 學會四方運鈴</p> <p>3. 學會雙向四方運鈴。</p> <p><b>活動三：基礎招式進度</b></p> <p>1. 搖搖鈴。</p> <p>2. 繞玉柱。</p> <p>3. 金手指。</p> <p>4. 六脈神劍。</p> <p><b>活動四：招式驗收</b></p> <p><b>活動一：基礎招式複習</b></p> <p>1. 教師編排基礎招式串接讓學生複習。</p> <p>2. 教師引導學生按照口令做複習。</p> <p><b>活動二：進階招式</b></p>	<p>快速起鈴、變化式、不變化式、轉鈴、加速起鈴、同速起鈴及技巧</p>	第(7)週 - 第一週 (12)

	<p><b>進度</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指書包。</li> <li>2. 左右劍</li> <li>3. 鐘擺</li> <li>4. 耍棍</li> </ol> <p><b>活動三：招式驗收</b></p>		<p>4d-II-2 參與提高體適能力的身體運動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 招式進</li> <li>4. 度學習穩</li> <li>5. 定度招</li> <li>團</li> <li>體搭配</li> </ol>	<p>進階招式。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 招式能連續成功三次以上。</li> <li>5. 能與隊友按照口令同步完成招式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 能與隊友按照口令同步完成招式。</li> </ol>	
<p>第(13)週 - 第(18)週</p> <p>學會直立鈴變化招式</p>	<p><b>活動一：直立鈴教學</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹將鈴直立技巧。</li> <li>2. 教師介紹維持直立鈴狀態不掉落技巧。</li> </ol> <p><b>活動二：直立鈴變化</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天旋地轉</li> <li>2. 直立耍棍</li> <li>3. 繞身放棍</li> </ol>	<p>綜合</p> <p>社會</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生規規範</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能力的身體運動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直立鈴動作技巧講解</li> <li>2. 練習維持扯鈴直立不掉落動作</li> <li>3. 直立鈴變化招學習</li> <li>4. 招式穩定度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習直立鈴正確施力方式。</li> <li>2. 能維持扯鈴直立狀態。</li> <li>3. 學習直立鈴相關變化招式。</li> <li>4. 招式能連續成功三次以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習直立鈴正確施力方式。</li> <li>2. 能維持扯鈴直立狀態。</li> <li>3. 學習直立鈴相關變化招式。</li> <li>4. 招式能連續成功三次以上。</li> </ol>	<p>扯鈴</p>

	<p>4. 直立亮相</p> <p>活動三：招式驗收</p>	<p>2b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>綜合</p>			
	<p>活動一：競速賽講解</p> <p>1. 教師介紹競速賽項目。</p> <p>2. 教師介紹競速賽規則。</p> <p>活動二：競速賽練習</p> <p>1. 繞腳競速</p> <p>2. 拋鈴跳繩競速</p> <p>3. 互拋競速</p> <p>活動三：競速競賽</p> <p>活動四：串接技巧講解</p>	<p>社會</p> <p>3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的的生活規範</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，並分享活動益處</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p> <p>社會</p>	<p>1. 介紹競速賽項目</p> <p>2. 講解比賽規則</p> <p>3. 模擬競速賽練習</p> <p>4. 學生進行各項目競速賽</p> <p>5. 讓學生自己設計招式串接</p>	<p>1. 能讓學生熟練三項競速賽所需招式。</p> <p>2. 能讓學生競賽看誰競速最快。</p> <p>3. 能讓學生學習串接如何學習串接較順暢。</p> <p>4. 串接招式能連續成功三次以上。</p>	<p>1. 能讓學生熟練三項競速賽所需招式。</p> <p>2. 能讓學生競賽看誰競速最快。</p> <p>3. 能讓學生學習串接如何學習串接較順暢。</p> <p>4. 串接招式能連續成功三次以上。</p> <p>扯鈴</p>
<p>教材來源</p> <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p>口選用教科書 ( )</p> <p>口無 融入資訊科技教學內容</p>	<p>口選用教科書 ( )</p> <p>口無 融入資訊科技教學內容</p>	<p>口選用教科書 ( )</p> <p>口無 融入資訊科技教學內容</p>	<p>口選用教科書 ( )</p> <p>口無 融入資訊科技教學內容</p>	<p>口選用教科書 ( )</p> <p>口無 融入資訊科技教學內容</p>

有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)

※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、( /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)：

- 1.
- 2.

特教老師簽名：  
普教老師簽名：張博雅

特教需求學生課程調整