

## 嘉義縣梅北國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	高年級	課程設計者	洪忠敬	教學總節數 /學期	40 節/上學期
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	健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際		與學校願 景呼應之 說明	<p>一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。</p> <p>二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。</p> <p>三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。</p>	
核心 素養	<p>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。</p> <p>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<p>一、認識扯鈴運動，發展運動與保健的潛能。</p> <p>二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理扯鈴運動中各項問題。</p> <p>三、在扯鈴運動中，積極參與、團隊合作，促進身心健康發展。</p>	

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(3)週	地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	健康與體育	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相 團體規範	1. 認識扯鈴應注意的安全事項。 2. 認識扯鈴的基本動作技巧。 3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。 4. 表現認真學習的態度。	能演示地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相動作。	扯鈴用具	6
第(4)週 - 第(6)週	大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	健康與體育	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	1. 認識扯鈴應注意的安全事項。 2. 認識扯鈴的基本動作技巧。 3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。 4. 表現認真學習的態度。	能演示大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架動作。	扯鈴用具	6

<p>第(7)週 - 第(9)週</p>	<p>魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先做暖身操。</li> <li>2. 復習前面教過的扯鈴動作。</li> <li>3. 老師示範扯鈴扯法。</li> <li>4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。</li> <li>5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。</li> </ol>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴應注意的安全事項。</li> <li>2. 認識扯鈴的基本動作技巧。</li> <li>3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。</li> <li>4. 表現認真學習的態度。</li> </ol>	<p>能演示魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水動作。</p>	<p>扯鈴用具</p>	<p>6</p>
<p>第(10)週 - 第(12)週</p>	<p>金蟬脫殼 左右望月 金手指</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先做暖身操。</li> <li>2. 復習前面教過的扯鈴動作。</li> <li>3. 老師示範扯鈴扯法。</li> <li>4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。</li> <li>5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。</li> </ol>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>金蟬脫殼 左右望月 金手指</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴應注意的安全事項。</li> <li>2. 認識扯鈴的基本動作技巧。</li> <li>3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。</li> <li>4. 表現認真學習的態度。</li> </ol>	<p>能演示金蟬脫殼、左右望月、金手指動作。</p>	<p>扯鈴用具</p>	<p>6</p>

<p>第(13)週 - 第(15)週</p>	<p>蜘蛛結網 桂河大橋 拋鈴</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先做暖身操。</li> <li>2. 復習前面教過的扯鈴動作。</li> <li>3. 老師示範扯鈴扯法。</li> <li>4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。</li> <li>5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。</li> </ol>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>蜘蛛結網 桂河大橋 拋鈴</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴應注意的安全事項。</li> <li>2. 認識扯鈴的基本動作技巧。</li> <li>3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。</li> <li>4. 表現認真學習的態度。</li> </ol>	<p>能演示蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴動作。</p>	<p>扯鈴用具</p>	<p>6</p>
<p>第(16)週 - 第(18)週</p>	<p>拋鈴上手 平沙落雁 仰觀星斗</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先做暖身操。</li> <li>2. 復習前面教過的扯鈴動作。</li> <li>3. 老師示範扯鈴扯法。</li> <li>4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。</li> <li>5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。</li> </ol>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>拋鈴上手 平沙落雁 仰觀星斗</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴應注意的安全事項。</li> <li>2. 認識扯鈴的基本動作技巧。</li> <li>3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。</li> <li>4. 表現認真學習的態度。</li> </ol>	<p>能演示拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗動作。</p>	<p>扯鈴用具</p>	<p>6</p>
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>仰甩 前後拋鈴</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先做暖身操。</li> <li>2. 復習前面教過的扯鈴動作。</li> <li>3. 老師示範扯鈴扯法。</li> <li>4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。</li> <li>5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。</li> </ol>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>仰甩 前後拋鈴</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識扯鈴應注意的安全事項。</li> <li>2. 認識扯鈴的基本動作技巧。</li> <li>3. 表現增進互助合作和專注欣賞的精神。</li> <li>4. 表現認真學習的態度。</li> </ol>	<p>能演示仰甩、前後拋鈴動作。</p>	<p>扯鈴用具</p>	<p>4</p>

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 <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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1 )人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>(1)多給予嘗試機會，提升自信心。</p> <p>(2)一次下達一個指令或要求，並同時給予口頭的加強提示</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林曉婷</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：洪忠敬</p>

\*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。