

嘉義縣南興國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	扯鈴社團	課程 設計者	洪嘉林	總節數 /學期 (上/下)	40 節 / 上學期
符合 彈性課 程類型	<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 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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。			
總綱 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	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(1)週	1. 扯鈴安全注意事項 2. 運鈴與調鈴	健體/1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 扯鈴注意事項。 2. 避免運動傷害 3. 調鈴要領與動作。	1. 認識扯鈴動作，以保護身體，避免扯鈴造成意外傷害。 2. 透過觀察教師示範調鈴動作，選擇適合自己的方法，學會調鈴要領，並落實在調鈴動作上。	1. 能夠說出扯鈴時安全注意事項。 2. 能夠依教師口令進行調鈴。	1. 利用觸控電視講述扯鈴時應該注意的事項。 2. 運用影片講述扯鈴的運鈴和調鈴要領。 3. 透過示範來講解運鈴和調鈴時注意事項。	1. 教學影片 2. 扯鈴	2
第(2)週 - 第(5)週	扯鈴招式：東京鐵塔	健體/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 「東京鐵塔」之正確動作要領。 2. 「東京鐵塔」易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「東京鐵塔」	1. 認識教師示範「東京鐵塔」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「東京鐵塔」之學習方法。 3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學會「東京鐵塔」。 4. 運用正確練習策略，在練習「東京鐵塔」時，避免常犯之錯誤。	1. 能夠說出「東京鐵塔」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「東京鐵塔」之扯鈴動作。 3. 在觀看同學練習「東京鐵塔」的過程中，能夠說出失敗同學所犯之錯誤及自己所常犯之錯誤。	1. 運用教學影片認識扯鈴招式：東京鐵塔，了解動作要領及常犯之失誤。 2. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「東京鐵塔」 3. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 4. 觀看同學動作，以審視自己做的動作是否正確，或是指正同學所犯之錯誤。 5. 讓學生分享討論如何學會「東京鐵塔」	1. 教學影片 2. 扯鈴	8
第(6)週 - 第(9)週	扯鈴招式：仰觀星斗	健體/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 「仰觀星斗」之正確動作要領。 2. 「仰觀	1. 認識教師示範「仰觀星斗」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「仰觀星斗」之學習方法。	1. 能夠說出「仰觀星斗」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「仰觀星斗」之扯鈴動作。	1. 運用教學影片認識扯鈴招式：仰觀星斗，了解動作要領及常犯之失誤。 2. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「仰觀星斗」 3. 學生練習時，教師在一旁	1. 教學影片 2. 扯鈴	8

週		健體／3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜合／1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	星斗」 易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「仰觀星斗」	3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學會「仰觀星斗」。 4. 運用正確練習策略，在練習「仰觀星斗」時，避免常犯之錯誤。	3. 在觀看同學練習「仰觀星斗」的過程中，能夠說出失敗同學所犯之錯誤及自己所常犯之錯誤。	巡視，並即時指導動作。 4. 觀看同學動作，以審視自己做的動作是否正確，或是指正同學所犯之錯誤。 5. 讓學生分享討論如何學會「仰觀星斗」		
第 (10) 週 - 第 (12) 週	扯鈴 招 式： 大隊 接力	健體／1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體／3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 綜合／2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。	1. 「大隊拉力」之正確動作要領。 2. 「大隊接力」易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「大隊接力」	1. 認識教師示範「大隊拉力」之動作要領及並學會練習策略。 2. 體會學習「大隊拉力」時團隊合作之意義，並彼此關懷學習狀況。 3. 引導同組人員學習「大隊拉力」之方法，表現團隊合作精神，成功做出「大隊拉力」。	1. 能夠說出「大隊拉力」之動作流程和要領。 2. 在練習過程中，能關懷團隊成員的學習狀況，適時給予小組成員協助。 3. 小組互助合作成功做出「大隊拉力」。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「大隊接力」。 2. 全部學生一個接一個練習「大隊接力」。 3. 練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 4. 學生共同討論練習時應注意的事項，及如何成功做出「大隊接力」的策略。	1. 扯鈴	6
第 (13) 週 - 第 (16) 週	扯鈴 招 式： 抬頭 望月	健體／1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體／1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健體／3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 「抬頭望月」之正確動作要領。 2. 「抬頭望月」易犯之	1. 認識教師示範「抬頭望月」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「抬頭望月」之學習方法。 3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學	1. 能夠說出「抬頭望月」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「抬頭望月」之扯鈴動作。 3. 在觀看同學練習「抬頭望月」的過程中，	1. 運用教學影片認識扯鈴招式：抬頭望月，了解動作要領及常犯之失誤。 2. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「抬頭望月」 3. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 4. 觀看同學動作，以審視自	1. 教學影片 2. 扯鈴	8

		綜合／1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「二仙傳道」	會「抬頭望月」。 4. 運用正確練習策略，在練習「抬頭望月」時，避免常犯之錯誤。	能夠說出失敗同學所犯之錯誤及自己所常犯之錯誤。	己做的動作是否正確，或是指正同學所犯之錯誤。 5. 讓學生分享討論如何學會「抬頭望月」		
第 (17) 週 - 第 (18) 週	扯鈴 招式： 小拋鈴	健體／1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體／3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 綜合／2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。	1. 「小拋鈴」之正確動作要領。 2. 「小拋鈴」易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「小拋鈴」	1. 認識教師示範「小拋鈴」之動作要領及並學會練習策略。 2. 體會學習「小拋鈴」時團隊合作之意義，並彼此關懷學習狀況。 3. 引導同組人員學習「小拋鈴」之方法，表現團隊合作精神，成功做出「鈴走長線」。	1. 能夠說出「小拋鈴」之動作流程和要領。 2. 在練習過程中，能關懷團隊成員的學習狀況，適時給予小組成員協助。 3. 小組互助合作成功做出「小拋鈴」。	1. 將學生分組練習「小拋鈴」，每組至少3人。 2. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「小拋鈴」。 3. 小組練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 4. 小組分別討論練習時應注意的事項，及如何成功做出「小拋鈴」的策略。	1. 4公尺之長運鈴線 2. 扯鈴	4
第 (19) 週 - 第 (20) 週	捉鈴 招式 檢定	健康／2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 健康／4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 綜合／1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處並表達自己的想法及感受。	1. 複習本學期所學的扯鈴動作。 2. 在不掉鈴的狀態下，成功做出本學	1. 了解自己對次本學期所學的扯鈴動作的學習狀況。 2. 在扯鈴檢定時，展現自己在扯鈴上的能力，能在不掉鈴的狀態下做出本學期所有的扯鈴動作。 3. 在觀看同學檢定時，表現出專注與尊	1. 能在不掉鈴的狀態下成功做出本學期所學的扯鈴動作。 2. 觀賞他人檢定時，能為其加油或保持安靜的觀看。	1. 讓學生複習本學期所有的扯鈴動作。 2. 複習完畢後，學生依序進行扯鈴檢定。 3. 檢定時，需在不掉鈴的狀態下，成功做出本學期學的所有的扯鈴動作，才算通過。 4. 未檢定的同學則在旁觀看。	1. 扯鈴	4

			期所學的扯鈴動作。	重的態度，保持安靜或為檢定者加油。		5. 未通過之學生則等所有學生進行過一次檢定後，再給了第二次檢定的機會。 6. 第二次檢定未通過之學生，則於下一個學期再進行檢定。		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <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 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、(/人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：洪嘉林</p>							