

嘉義縣南興國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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 / 下學期
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： 翻山越嶺	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. 「翻山越嶺」之正確動作要領。 2. 「翻山越嶺」易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴動作： 「翻出越嶺」	1. 認識教師示範「翻山越嶺」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「翻山越嶺」之學習方法。 3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學會「翻出越嶺」。 4. 運用正確練習策略，在練習「翻山越嶺」時，避免常犯之錯誤。	1. 能夠說出「翻山越嶺」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「翻山越嶺」之扯鈴動作。 3. 在觀看同學練習「翻山越嶺」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：翻山越嶺，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「翻山越嶺」 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「翻山越嶺」	1. 教學影片 2. 扯鈴	8
第(6)週 - 第(9)週	扯鈴招式： 繞手	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. 「繞手」之正確動作要領。 2. 「繞手」易犯之	1. 認識教師示範「繞手」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「繞手」之學習方法。	1. 能夠說出「繞手」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「繞手」之扯鈴動作。 3. 在觀看同學練習「繞手」的過程中，能夠	1. 運用教學影片認識扯鈴招式：繞手，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「繞手」 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。	錯誤 3. 成功做出扯鈴動作：「繞手」	3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學會「繞手」。 4. 運用正確練習策略，在練習「繞手」時，避免常犯之錯誤。	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「繞手」		
第 (10) 週 - 第 (10) 週	扯鈴 招式 複習 與演 示	健體／3c-II-1 表現聯合性動作技能 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. 公開演式扯鈴動作：翻山越嶺、繞手。 2. 成功做出扯鈴動作：翻山越嶺及繞手。	1. 藉由公開展演扯鈴，表現聯合不同扯鈴動作的技能。 2. 展現成功做出「翻山越嶺」和「繞手」之能力。 3. 表達自己成功做出扯鈴動作後的感受。	1. 能夠在同儕面前表演扯鈴動作。 2. 能夠將兩個扯鈴動作一次做完，而不掉鈴。 3. 能在同儕面前，分享自己學習扯鈴的方法，及習得扯鈴動作後的感受。	1. 先各自練習扯鈴動作：翻山越嶺及繞手。 2. 集合所有學生，一一輪流表演「翻山越嶺」及「繞手」給其它同學觀看。 3. 台下觀看之同學發表觀看後想法，如同學失敗時，其所犯之錯誤為何？ 4. 表演同學發表自己學習的方法或策略或成功學得動作後之感受。	1. 扯鈴	2
第 (11) 週 - 第 (14) 週	扯鈴 招 式： 二仙 傳道	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. 「二仙傳道」之正確動作要領。 2. 「二仙傳道」易犯之錯誤 3. 成功做出扯鈴	1. 認識教師示範「二仙傳道」之動作要領及並學會練習策略。 2. 能與他人互動，描述「二仙傳道」之學習方法。 3. 運用學習策略，選擇合宜的方法，成功學會「二仙傳道」。 4. 運用正確練習策略，在練習「二仙傳	1. 能夠說出「二仙傳道」之動作流程及要領。 2. 能夠成功的做出「二仙傳道」之扯鈴動作。 3. 在觀看同學練習「二仙傳道」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：二仙傳道，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「二仙傳道」 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	1. 教學影片 2. 扯鈴	8

			動作： 「二仙 傳道」	道」時，避免常犯之 錯誤。		「二仙傳道」		
第 (15) 週 - 第 (18) 週	扯鈴 招 式： 鈴走 長線	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. 「鈴走 長線」 之正確 動作要 領。 2. 「鈴走 長線」 易犯之 錯誤 3. 成功做 出扯鈴 動作： 「鈴走 長線」	1. 認識教師示範「鈴走 長線」之動作要領及 並學會練習策略。 2. 體會學習「鈴走長 線」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 「鈴走長線」之方 法，表現團隊合作精 神，成功做出「鈴走 長線」。	1. 能夠說出「鈴走長 線」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「鈴走長線」。	1. 將學生分組練習「鈴走長 線」，每組至少 3 人。 2. 透過講解及示範等方式， 指導學生學習「鈴走長 線」。 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「鈴走長線」的策略。	1. 4 公尺之 長運鈴線 2. 扯鈴	8
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 期所學 的扯鈴 動作。	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 重的態度，保持安靜 或為檢定者加油。	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。 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。	1. 扯鈴	4

