

嘉義縣南興國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一、二 年級	年級課程 主題名稱	扯鈴	課程 設計者	趙鳳秋	總節數 /學期 (上/下)	20/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、透過扯鈴的實際操作，促進身心的健康發展。 二、藉由運動實踐的態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能形塑健康生活型態。 三、經由扯鈴運動達成多元學習的理念。				
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-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、透過體能的訓練促進身心的健康，並養成健康生活的習慣。 二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作。 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	運鈴與調鈴	健體/ 1a- I -1 認識基本的健康常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。	1. 扯鈴規則。 2. 運動傷害及處置防護知識。 3. 運鈴與調鈴動作。	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。 3. 複習學過的運鈴與調鈴扯鈴動作。	1. 能說出扯鈴規則。 2. 能正確做出運鈴與調鈴動作。 3. 能專心觀看同學的展演。 4. 能改正自己錯誤的動作。 5. 能聽從老師的指導。	活動一：扯鈴規則介紹 1. 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。 活動二：複習 1. 學生複習運鈴與調鈴動作，教師檢視並修正錯誤。	扯鈴	1
第(2)週	雙人互拋，拋鈴接力	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	雙人互拋，拋鈴接力動作技巧與方法。	複習並修正雙人互拋，拋鈴接力的動作技巧。 1. 能體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 2. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能與他人合作正確做出雙人互拋，拋鈴接力的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能主動參與練習並主動發問。 4. 能改正錯誤動作。	活動一：學生複習學過的動作 1. 複習雙人互拋動作。 2. 複習拋鈴接力動作。 活動二： 1. 學生個人展演，教師檢視並修正錯誤動作。 2. 請學生表演學過的扯鈴招式讓大家猜名稱，並指出不正確的地方，回答正確者老師給予適時獎勵。	扯鈴	1

第(3)週 - 第(8)週	倫敦鐵橋	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	倫敦鐵橋的動作方法與技巧。	1. 認識倫敦鐵橋的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能正確做出倫敦鐵橋的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習。 4. 能養成每日健身運動的習慣。	1. 運用教學影片認識倫敦鐵橋的分解動作。2. 透過教師示範，並指導學生倫敦鐵橋的動作步驟與技巧。 2. 學生實際練習操作，老師給予適時指導。	扯鈴教學影片、扯鈴	6
第(9)週 - 第(14)週	小旋繞	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	小旋繞之動作方法與技巧。	1. 應用扯鈴基本動作學習小旋繞的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現模仿能力。	1. 能正確做出小旋繞的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習。 4. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一： 1. 運用教學影片認識小旋繞的分解動作。 2. 透過教師講解、示範並指導學生小旋繞的動作步驟與技巧。 活動二： 1. 學生實際練習操作。 2. 教師在一旁巡視，並即時指導動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	6
第(15)週 - 第(19)週	倫敦鐵橋與小旋繞	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	倫敦鐵橋與小旋繞之動作方法與技巧。	1. 應用基本動作常識，學習倫敦鐵橋與小旋繞的技巧。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現基本動作與模仿的能力。	1. 能正確做出倫敦鐵橋與小旋繞之動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能積極參與練習和展演。 4. 能養成每日健身運動的習慣。	活動一： 1. 學生實際複習倫敦鐵橋與小旋繞之招式 2. 教師在一旁巡視，並即時指導學生的動作。 3. 個別進行檢定，其它人則在旁觀看檢定同學之動作。	扯鈴	5

<p>第 (20) 週 -</p>	<p>倫敦鐵橋、小旋繞、雙人互拋、拋鈴接力</p>	<p>健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>倫敦鐵橋、小旋繞、雙人互拋、拋鈴接力等動作要領</p>	<p>1. 做出倫敦鐵橋、小旋繞、雙人互拋、拋鈴接力等動作。 2. 能體會專注觀察、主動參與、表現基本動作與模仿的能力。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能正確做出倫敦鐵橋、小旋繞、雙人互拋、拋鈴接力等動作。 2. 能積極參與活動的進行。 3. 能專心觀看同學的展演並欣賞別人的優點。 4. 能改正錯誤動作。</p>	<p>活動一：複習 1. 複習倫敦鐵橋、小旋繞、雙人互拋、拋鈴接力等動作。 活動二： 1. 學生個人展演，教師檢視並修正錯誤動作。</p>	<p>扯鈴</p>	<p>1</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>							
<p>特教需求 學生 課程調整</p>	<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、(自行填入類型/人數) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)：  特教老師簽名：  普教老師簽名：趙鳳秋</p>							