

嘉義縣新港國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	三年級	年級課程 主題名稱	扯鈴	課程 設計者	張簡姿均	總節數 /學期 (上/下)	21 週/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	人文、知識、平安、科學		與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以實作經驗提升專項運動基本的技術能力，進而培養健康體適能。 2. 藉由活動增進同儕間關懷及溝通能力，達成團隊合作。			
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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	1. 認識扯鈴為民俗體育的一種，也藉由扯鈴的多變化，提升身體活動力，進而發展個人特質及潛能。 2. 透過教師示範，學生實際操作體驗的方式，從中發現問題並解決問題，培養良好的學習態度。 3. 重視團隊參與，藉由互相合作中理解他人感受並相互尊重，培養健全身心發展。			

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	認識扯鈴	健 2c-II-1/遵守上課規範及比賽規則。 綜 1b-II-1/選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 課堂需知 2. 扯鈴的種類 3. 耗材的選取及更換	1. 遵守課堂需知及注意事項。 2. 了解扯鈴種類，並選擇適合的扯鈴。	1. 學生能明白課堂需知。 2. 能知道扯鈴的種類及後續選材。	活動一：介紹扯鈴種類及應用、課堂注意事項。(2節)  1. 透過實際接觸、拿取扯鈴等方式，了解不同種類扯鈴以及找到適合自己的扯鈴。 2. 介紹不同扯鈴所需的線繩及更換耗材，並實際操作。	youtube 影片：「扯鈴器材 1」 扯鈴 扯鈴棍 扯鈴線 剪刀 美工刀	2
第(2)週-第(4)週	基礎運鈴	健 3c-II-1/表現聯合性動作技能。 綜 1a-II-1/展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	1. 溜鈴 2. 地上起鈴 3. 來回運鈴	1. 能表現出扯鈴基礎動作技巧。 2. 在課堂中展現自己的能力及想法，並分享初次使用扯鈴的感受及想法。	1. 學生能完成溜鈴、地上起鈴、來回運鈴之基礎運鈴動作。 2. 分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。 3. 能主動協助學習進度較慢的同學。	活動一：溜鈴、地上起鈴、來回運鈴。(6節)  1. 藉由教師示範，讓學生實際操作，理解運鈴原則，並學會基礎運鈴。 2. 溜鈴：利用棍、繩拖帶的方式，使扯鈴能在地上來回滾動。 3. 地上起鈴：延續溜鈴的方式，將扯鈴從地板帶離地面。 4. 來回運鈴：慣用手由下往上做抽繩收放動作，左手隨抽繩力道自然擺動，順利將扯鈴運起。	扯鈴一組	6

<p>第(5)週 -第(7) 週</p>	<p>基礎調鈴</p>	<p>健 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 1a-II-1/展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前後調鈴</li> <li>2. 左右調鈴</li> <li>3. 上下運鈴</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能表現出調鈴的動作技巧。</li> <li>2. 展現自己控制扯鈴方向的能力，並分享操作後的感後及想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出前後調鈴、左右調鈴及上下運鈴之用意。</li> <li>2. 學生能完成前後調鈴、左右調鈴及上下運鈴之動作。</li> <li>3. 分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。</li> <li>4. 能主動協助學習進度較慢的同學。</li> </ol>	<p>活動一：前後調鈴、左右調鈴、上下運鈴。(6節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由教師示範，讓學生實際操作，並學會基礎調鈴。</li> <li>2. 前後調鈴：運鈴過程中加入前後調鈴，減少扯鈴傾斜狀態。</li> <li>3. 左右調鈴：改變扯鈴方向。</li> </ol>	<p>扯鈴一組</p>	<p>6</p>
<p>第(8)週 -第(10) 週</p>	<p>小試身手</p>	<p>健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 1a-II-1/展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>綜 1b-II-1/選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開線亮相</li> <li>2. 魚躍龍門</li> <li>3. 蜻蜓點水</li> <li>4. 木蘭飛彈</li> <li>5. 拋鈴</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識此動作技能在扯鈴活動中所扮演的重 要性。</li> <li>2. 能學會扯鈴基本技 巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出拋鈴動作的要領及注意事項。</li> <li>2. 學生能完成開線亮相 5 秒、魚躍龍門、蜻蜓點水、木蘭飛彈、拋鈴等動作。</li> <li>3. 分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。</li> <li>4. 能主動協助學習進度較慢的同學。</li> </ol>	<p>活動一：開線亮相、魚躍龍門、蜻蜓點水、木蘭飛彈、拋鈴(6節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由教師示範，讓學生實際操作，並學會開線亮相、魚躍龍門、蜻蜓點水、木蘭飛彈、拋鈴等基本功。</li> <li>2. 開線亮相：運鈴過程中將纏繞的線繩解開，並停留 5 秒。</li> <li>3. 魚躍龍門：將扯鈴順時鐘及逆時鐘甩一圈。</li> <li>4. 蜻蜓點水：利用棍子壓線繩的方式，使扯鈴停留在兩條線上。</li> <li>5. 木蘭飛彈：以扯鈴為中心，身體移動 90 度，利用線繩纏繞扯鈴的方式，右手繞鈴左手拋出。</li> <li>6. 拋鈴：說明拋鈴的危險性及接鈴</li> </ol>	<p>扯鈴一組</p>	<p>6</p>

第(11)週	小小扯鈴家	<p>健 2c-II-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>綜 2b-II-1/體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作技能的熟悉度</li> <li>2. 團隊合作</li> <li>3. 互相討論</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動參與活動並樂於表演自己拿手的動作。</li> <li>2. 能利用扯鈴基本動作與串接，表現出團隊合作的行為及友善的態度。</li> <li>3. 能體會團隊合作的用意，並從中學會彼此互相包容、溝通。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能熟記每個動作及名稱。</li> <li>2. 學生能利用先前所學的動作技能，合力完成串聯表演。</li> </ol>	<p>技巧。</p> <p>活動一：小組表演及驗收(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3-4人一組，每人隨機表演兩個動作，下一位表演的同學需先重複完成上一位同學的第二個動作，才可接續自己想表演的動作。</li> </ol>	扯鈴一組	2
第(12)週-第(14)週	棍上小丑	<p>健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 1a-II-1/展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰觀星斗</li> <li>2. 大衛魔術</li> <li>3. 金雞上架</li> <li>4. 提燈籠</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧先前基本動作，進而認識新技能的概念並反覆練習。</li> <li>2. 帶入先前所學的動作，表現出聯合性的動作技能。</li> <li>3. 鼓勵展現自己的能力，並主動表達自身感受及想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出大衛魔術的基本功：(木蘭飛彈)。</li> <li>2. 學生能延續前一堂課所學，完成此次課程的動作。</li> <li>3. 分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。</li> <li>4. 能主動協助學習進度較慢的同學。</li> </ol>	<p>活動一：仰觀星斗、大衛魔術、金雞上架、提燈籠(6節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由教師示範，讓學生實際操作，並學會仰觀星斗、大衛魔術、金雞上架、提燈籠等動作。</li> <li>2. 仰觀星斗：將運轉中的扯鈴舉高，從右後方移動至左後方，接續做一個魚躍龍門使扯鈴回位。</li> <li>3. 大衛魔術：藉由纏繞變化讓扯鈴與線脫節。</li> <li>4. 金雞上架：身體轉90度，棍頭朝向軸心，將扯鈴輕輕拋起停留在扯鈴棍上。</li> <li>5. 提燈籠：將扯鈴棍放至同一手</li> </ol>	扯鈴一組	6

						後，將先繩攤開扯鈴輕拋，完成小拋接後將先繩套在棍頭即可。		
第(15)週-第(17)週	跳躍精靈	<p>健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 1a-II-1/展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蜘蛛結網</li> <li>2. 鑽石結網</li> <li>3. 金蟬脫殼</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧前次動作技能，進而認識新技能的概念並反覆練習。</li> <li>2. 帶入先前所學的動作，表現出聯合性的動作技能。</li> <li>3. 鼓勵展現自己的能力，並主動表達自身感受及想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出蜘蛛結網有幾種變化。</li> <li>2. 學生能說出金蟬脫殼所需的基本功：(木蘭飛彈、大衛魔術)</li> <li>3. 學生能延續前一堂課所學，完成此次課程的動作。</li> <li>4. 分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。</li> <li>5. 能主動協助學習進度較慢的同學。</li> </ol>	<p>活動一：蜘蛛結網、鑽石結網、金蟬脫殼、銀手指、金手指(6節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由教師示範，讓學生實際操作，並學會蜘蛛結網、鑽石結網、金蟬脫殼等動作。</li> <li>2. 蜘蛛結網：以蜻蜓點水方式，將棍頭套進線繩圈後向外展，行成一個網狀，拋起後將扯鈴停留於線上。</li> <li>3. 鑽石結網：為提燈籠的進階動作</li> <li>4. 金蟬脫殼：為木蘭飛彈及大衛魔術纏繞變化的應用。</li> <li>5. 銀手指：扯鈴拋起後，以虎口前側食指將扯鈴接住。</li> <li>6. 金手指：為銀手指延伸動作，利用食指與中指併攏的方式，將扯鈴頂出線繩並維持3秒鐘。</li> </ol>	扯鈴一組	6
第(18)週-第(21)週	小小扯鈴家	<p>健 2c-II-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 2d-II-2/表現觀賞者的角色和責任。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團隊合作</li> <li>2. 團體規範</li> <li>3. 人際互動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能利用本學期所學之動作技能，討論表現出團隊合作的行為並討論及友善的態度。</li> <li>2. 學會民俗運動基本動作與串聯。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能熟記每個動作及名稱。</li> <li>2. 學生能利用本學期所學的動作技能，合作完成隨機6個以上動作的串聯表演。</li> </ol>	<p>活動一：小組表演及驗收、團體表演(6節)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3-4人一組，每人隨機表演兩個動作，下一位表演的同學需先重複完成上一位同學的第二個動作，才可接續自己想表演的動</li> </ol>	扯鈴一組	8

