

嘉義縣新港國民小學 110 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

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/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	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-第(4)週	命運的糾纏	<p>健</p> <p>1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3b-II-1/透過模仿學習表現基本的自我調適技能。</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>1. 關渡大橋</p> <p>2. 大砲</p> <p>3. 反點水</p> <p>4. 拋接</p> <p>5. 纏繞串聯</p>	<p>1. 認識關渡大橋、大砲、反點水、反點水+拋接、纏繞串聯等分解動作及技巧。</p> <p>2. 藉由教師示範，學生模仿及實際操作方式，積極參與學習新技能。</p> <p>3. 展現自己的能力，並分享操作後的感受及想法。</p>	<p>1. 能說出關渡大橋、大砲、反點水、反點水+拋接、纏繞串聯等招式流程及相連的基本動作。</p> <p>2. 能做出關渡大橋、大砲、反點水、反點水+拋接、纏繞串聯的完整動作。</p> <p>3. 能主動表達出自己在學習過程中所遇到的困難或成長。</p>	<p>活動一：關渡大橋、大砲、反點水、反點水+拋接、纏繞串聯。</p> <p>1. 藉由教師示範，讓學生討論或發現與哪些學過的動作相似，並實際操作互相協助，學會關渡大橋、大砲、反點水+拋接、纏繞串聯等動作。</p> <p>2. 關渡大橋：將兩手棍頭對齊，右高左低方式把右棍向外向下對折，形成一個梯型。</p> <p>3. 大砲：為關渡大橋延伸，先做一個逆時鐘的魚躍龍門，以左手完成一個關渡大橋，右手勾線左手放繩。</p> <p>4. 反點水：類似蜻蜓點水，以反方向完成，並結合拋接。</p>	扯鈴一組	8

<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>繞腳大聯盟</p>	<p>健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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"> 1. 繞腳 2. 單手繞腳 3. 繞腳轉身 4. 金龍回首 5. 左右甩鈴 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識繞腳 0-10 下、單手繞腳、繞腳轉身、金龍回首、左右甩鈴等分解動作及技巧。 2. 藉由教師示範，學生模仿及實際操作方式，積極參與學習新技能。 3. 展現自己的能力及想法，並分享操作後的感受及想法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出繞腳、單手繞腳、繞腳轉身、金龍回首、左右甩鈴等招式流程及相連的基本動作。 2. 能做出繞腳、單手繞腳、繞腳轉身、金龍回首、左右甩鈴等的完整動作。 3. 能主動表達出自己在學習過程中所遇到的困難或成長。 	<p>活動一：繞腳 0-10 下、單手繞腳、繞腳轉身、金龍回首、左右甩鈴。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由教師示範，讓學生討論或發現與哪些學過的動作相似，並實際操作互相協助，學會繞腳、單手繞腳、繞腳轉身、金龍回首、左右甩鈴等動作。 2. 繞腳：開線亮相後、以右腳跨過線繩，左手拋右手接的方式完成動作，進而完成連續 10 下。 3. 單手繞腳：延續繞腳，以單手掌棍完成 4. 繞腳轉身：左手將鈴拋高，右手接鈴時順勢做一個半轉身的動作。 5. 金龍回首：左手將鈴拋至肩高，甩到右邊掛棍，棍頭朝前後可上拋回到繞腳。 6. 左右甩鈴：右手壓鈴後，身體順時針半轉，鈴落下後再將鈴帶起順勢逆時針半轉回到繞腳。 	<p>扯鈴一組</p>
----------------------	--------------	--	---	--	--	---	-------------

<p>第(9)週-第(12)週</p>	<p>繞手有一套</p>	<p>健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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"> 繞手 逆繞手 揸書包 左右彈跳 繞手串聯 	<ol style="list-style-type: none"> 認識繞手 0-10 下、逆繞手、揸書包、甩肩、左右彈跳、繞手串聯等分解動作及技巧。 藉由教師示範，學生模仿及實際操作方式，積極參與學習新技能。 展現自己的能力及想法，並分享操作後的感受及想法。 	<ol style="list-style-type: none"> 能說出繞手、逆繞手、揸書包、甩肩、左右彈跳、繞手串聯等招式流程及相連的基本動作。 能做出繞手、逆繞手、揸書包、甩肩、左右彈跳、繞手串聯等的完整動作。 能主動表達出自己在學習過程中所遇到的困難或成長。 	<p>活動一：繞手 0-10 下、逆繞手、揸書包、甩肩、左右彈跳、繞手串聯。</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉由教師示範，讓學生討論或發現與哪些學過的動作相似，並實際操作互相協助，學會繞手、逆繞手、揸書包、甩肩、左右彈跳等動作。 繞手：右手腕向上、向後完成一個平常在背書包的動作，左手拋鈴右手接鈴，相似於繞腳的概念。 逆繞手：右手肘壓線、右手由下往上勾住扯鈴，左手線繩離開軸心，右手往上方甩開。 揸書包：同逆繞手換方向動作，右手改為由上往下蓋鈴，左手線繩離開軸心，右手往上方甩開。 甩肩：延續揸書包動作，往上方甩開後，身體向後轉身兩次，回到正面。 左右彈跳：與繞手動作相似，但扯鈴不繞圈，而是 	<p>扯鈴一組</p>
---------------------	--------------	--	--	--	---	--	-------------

						維持在線繩上做彈跳動作。		
第(13)週-第(15)週	鈴棍放接拉	<p>健</p> <p>1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜</p> <p>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"> 1. 點水放棍 2. 多層點水放棍 3. 繞線放棍 4. 多次繞線放棍 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識點水放棍、多層點水放棍、繞線放棍、2次繞線放棍等分解動作及技巧。 2. 藉由教師示範，學生模仿及實際操作方式，積極參與學習新技能。 3. 展現自己的能力及想法，並分享操作後的感受及想法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出點水放棍、多層點水放棍、繞線放棍、2次繞線放棍等招式流程及相連的基本動作。 2. 能做出點水放棍、多層點水放棍、繞線放棍、2次繞線放棍等的完整動作。 3. 能主動表達出自己在學習過程中所遇到的困難或成長。 	<p>活動一：點水放棍、多層點水放棍、繞線放棍、2次繞線放棍。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由教師示範，讓學生討論或發現與哪些學過的動作相似，並實際操作互相協助，學會點水放棍、多層點水放棍、繞線放棍等動作。 2. 點水放棍：一手完成蜻蜓點水、另一手棍頭朝向軸心並高過扯鈴後將棍子放掉。 3. 多層點水放棍：連續疊3次蜻蜓點水後將另一手棍子放開，為點水放棍的延伸動作。 4. 繞線放棍：省略點水的動作，一手直接放棍後接棍。 5. 2次繞線放棍：繞線2圈後，放棍2圈並完成接棍，為繞線放棍的延伸動作。 	扯鈴一組	6

<p>第(16)週</p>	<p>小小表演家 1</p>	<p>健 2c-II-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2a-II-1/覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 2b-II-2/參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論。 2. 小組驗收。 3. 小組合作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主動參與活動並樂於表演自己拿手的動作。 2. 能利用扯鈴動作與串接，表現出小組合作的行為及友善的態度。 3. 能體會小組合作的用意，並從中學會彼此互相包容、溝通。 4. 遵守小組規範並執行演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能熟記本學期所學的每個動作及名稱。 2. 學生能利用先前所學的動作技能，小組合作完成隨機 5 個動作並以連貫方式呈現。 3. 小組成員討論期末表演動作編排及反覆練習、修正。 	<p>活動一：小組驗收、小組討論 期末表演方式及動作、小組執行演練。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組驗收：自選 5 個本學期學過的動作，並以連貫的方式完成。 2. 小組討論期末表演方式及動作：依學生學習能力採異質性分組，各小組自行發想及討論，教師適時給予協助或建議。 3. 小組執行演練：待各小組方案討論完成後，剩餘時間即可開始練習。 	<p>扯鈴一組</p>	<p>2</p>
<p>第(17)週-第(19)週</p>	<p>小小表演家 2</p>	<p>健 2c-II-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1/表現聯合性動作技能。</p> <p>綜 2a-II-1/覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小組討論。 2. 小組合作。 3. 小組演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧前一堂課的小組討論及演練，並反覆練習。 2. 帶入本學期所學的動作，表現出聯合性的動作技能。 3. 鼓勵展現自己的能力，並主動表達自身感受及想法。 4. 遵守小組規範並執行演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能延續前一堂課小組所討論的期末表演編排且提升熟練度。 2. 能遵守小組規範並相互配合，執行演練。 	<p>活動一：小組執行演練。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組執行演練：延續上週的討論結果，持續溝通並進行反覆演練及修正。 2. 教師鼓勵學生勇於表現自己，並且能參與其中，共同完成小小成果發表。 	<p>扯鈴一組</p>	<p>6</p>

第(20)週-第(21)週	小小演家3	健 2c-II-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1/表現聯合性動作技能。 綜 2a-II-1/覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2d-II-2/表現觀賞者的角色和責任。	1. 小小成果發表會 2. 體育表演會-扯鈴	1. 各小組按照順序，依序上前表演。 2. 表演者盡力展現自己及團隊的練習成果，合力完成表演。 3. 小組表演時，其他同學能遵守規範並做好觀賞者的角色。	1. 能順利完成表演。 2. 能扮演好欣賞者的角色。 3. 表演結束時能給予各小組回饋。 4. 專心欣賞體育表演會-扯鈴影片，並發表觀後感。	活動一：小小成果發表會、影片欣賞。 1. 小小成果發表：各小組呈現與成員間的練習成果，同心協力完成表演。 2. 學會欣賞他人表演及尊重表演者。 3. 影片欣賞：觀賞大專院校體育表演會的扯鈴表演。	1. 扯鈴一組 2. 影片欣賞「體育表演會-扯鈴」	4
教材來源	■ 自編教材							
本主題是否融入資訊科技教學內容	■ 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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、情緒障礙()人、自閉症()人 ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 評量內容調整為能用扯鈴完成基礎運鈴動作。 特教老師簽名：曾淑琴 普教老師簽名：黃意文							