

嘉義縣 梅北 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程主題名稱	高年級/扯鈴社團	課程設計者	洪忠敬	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	健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際	與學校願景呼應之說明	一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。				
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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	一、認識並學會扯鈴必備的一般認知及技術認知，發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理扯鈴運動中各項問題。 三、在扯鈴運動中，理解他人感受，樂於與人互動、積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。				

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(3)週	背書包 提燈籠 蜘蛛搖鈴	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	背書包 提燈籠 蜘蛛搖鈴 團體規範	1. 了解背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 應用背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的防護知識，維護運動安全。 3. 規劃與執行學習背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的計畫，培養自律與負責的態度。	能演示背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	6
第(4)週 - 第(6)週	大炮 鳳凰離手 蜘蛛結網(勾鈴)	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	大炮 鳳凰離手 蜘蛛結網(勾鈴)	1. 了解大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)的動作技能要素和基本運動規範。 2. 比較自己或他人學習大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)動作的正確性。 3. 學習大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)的動作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	能演示大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	6
第(7)週 - 第(9)週	金雞跳架 甩竿半圈 左右甩鈴	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫	金雞跳架 甩竿半圈 左右甩鈴	1. 了解金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 學習金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的動作時，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	能演示金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	6

		畫，培養自律與負責的態度。		3. 規劃與執行學習金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的計畫，培養自律與負責的態度。				
第(10)週 - 第(12)週	鷓子翻身 鑽石結網 東京鐵塔	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	鷓子翻身 鑽石結網 東京鐵塔	1. 了解鷓子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的动作技能要素和基本運動規範。 2. 學習鷓子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的动作時，表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 學習鷓子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的动作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	能演示鷓子翻身、鑽石結網、東京鐵塔動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	6
第(13)週 - 第(15)週	魔術鐵塔 大鵬展翅 青龍繞玉柱	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	魔術鐵塔 大鵬展翅 青龍繞玉柱	1. 了解魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的动作技能要素和基本運動規範。 2. 應用魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的防護知識，維護運動安全。 3. 規劃與執行學習魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的計畫，培養自律與負責的態度。	能演示魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	6
第(16)週 -	單手繞腳 繞腳 繞腳拋過	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動	單手繞腳 繞腳拋過頭 繞腳半轉	1. 了解單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉的动作技能要素和基本運動規範。 2. 比較自己或他人學習單	能演示單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個	扯鈴用具	6

第 (18) 週	頭 繞腳 半轉	技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉動作的正確性。 3. 學習單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉的動作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。		
第 (19) 週 - 第 (20) 週	互拋 左右 拋鈴	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	互拋 左右拋鈴	1. 了解互拋、左右拋鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 學習互拋、左右拋鈴的動作時，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 規劃與執行學習互拋、左右拋鈴的計畫，培養自律與負責的態度。	能演示互拋、左右拋鈴動作。	1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。	扯鈴用具	4

教材來源 選用教材 () 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 無 融入資訊科技教學內容
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：無 有-智能障礙()人、學習障礙()人、其他障礙()人、

※資賦優異學生：無 有- (一般智能資優優異 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：

