

嘉義縣 梅北 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	中年級/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	地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相	健康與體育 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜合 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。	地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相 團體規範	1. 認識地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相應注意的安全事項。 2. 認識地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 遵守扯鈴社團的團體規範，在練習地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。	能演示地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相動作。	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	大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	健康與體育 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。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	1. 認識大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的態度。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的動作技巧。	能演示大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架動作。	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	魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水	健康與體育 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。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守	魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水	1. 認識魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的態度。 3. 遵守扯鈴社團的團體規	能演示魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水動作。	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

		紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。		範，在練習魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。				
第 (10) 週 - 第 (12) 週	金蟬 脫殼 左右 望月 金手 指	健康與體育 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。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	金蟬脫殼 左右望月 金手指	1. 認識金蟬脫殼、左右望月、金手指的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習金蟬脫殼、左右望月、金手指的態度。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習金蟬脫殼、左右望月、金手指的動作技巧。	能演示金蟬脫殼、左右望月、金手指動作。	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	蜘蛛 結網 桂河 大橋 拋鈴	健康與體育 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	蜘蛛結網 桂河大橋 拋鈴	1. 認識蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴應注意的安全事項。 2. 認識蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴的動作技巧。	能演示蜘蛛結網、桂河大橋、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	6
第 (16) 週 - 第 (18) 週	拋鈴 上手 平沙 落雁 仰觀 星斗	健康與體育 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。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守	拋鈴上手 平沙落雁 仰觀星斗	1. 認識拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的態度。 3. 遵守扯鈴社團的團體規	能演示拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗動作。	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

		紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。		範，在練習拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。				
第 (19) 週 - 第 (20) 週	仰甩 前後 拋鈴	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	仰甩 前後拋鈴	1. 認識仰甩、前後拋鈴的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 在練習仰甩、前後拋鈴動作時，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習仰甩、前後拋鈴的動作技巧。	能演示仰甩、前後拋鈴動作。	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	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 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	<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)							
特教需求 學生 課程調整	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、其他障礙()人、 ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(一般智能資優優異 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：							