

嘉義縣 國小 **110 學年度**校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	扯鈴社團	課程 設計者	張博雅	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他						
學校 願景	健康、有品、共好、卓越		與學校願景呼 應之說明	透過扯鈴運動的訓練可養成健康體魄，並按規則學習競賽規則達成好品格，重視團隊合作進而養成共好的精神，勤奮練習達到卓越技術。			
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	1. 具備基礎扯鈴招式技巧 2. 學會進階扯鈴招式技巧 3. 樂於與人互動學會團隊合作招式技巧 4. 培養運動與健康有關的美感體驗串連招式美感			

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(6)週	基礎招式學習	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	基本招式動作變化技巧	認識基礎招式動作變化概念，並以策略方式掌握動作練習技巧。	1. 能分解基礎動作步驟。 2. 能理解分解步驟後自己嘗試做出來。 3. 能掌握招式技巧提升成功率。 4. 能流暢運作招式。	1. 金蟬脫殼 2. 蜘蛛結網 3. 小拋鈴 4. 拋鈴敲棍敲地 5. 繞玉柱 6. 金手指	扯鈴	6
第(7)週 - 第(12)週	進階招式學習	健體 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	學習進階招式動作變化技巧	透過模仿學習進階招式連續動作，並經反覆練習自我調適，掌握動作變化技巧。	1. 能模仿連續動作。 2. 能將複雜動作連貫起來練習動作。 3. 能自我調適訓練反覆練習耐性。 4. 能掌握招式技巧提升成功率。 5. 能流暢運作招式。	1. 玉柱換邊 2. 拋鈴跳繩 3. 拋鈴轉身 4. 背書包 5. 五輪迴 6. 玉臂勾後旋	扯鈴	6
第(13)週 - 第(15)週	團體動作學習	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	團體招式動作變化技巧	透過學習團體招式，表現團隊合作，相互配合並友善互動，掌握動作變化技巧。	1. 團隊合作。 2. 搭配口令同時動作。 3. 能學習整齊配合團隊指令動作。 4. 能相互溝通配合提高成功率。 5. 能同時喊口令整齊完成動作。	1. 一鈴互拋 2. 兩鈴互拋 3. 拋鈴移位 4. 一條龍 5. 長繩 6. 雙鈴傳遞	扯鈴	3
第(16)週 -	肢體動作及招式串	健體 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 健體 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	肢體變化姿態展現招式美感，並學會如何流暢	透過學習肢體變化，欣賞多元性身體活動已展現更佳招式美感，並學會流暢的基本動作串接方式。	1. 能學習如何展現肢體美感。 2. 能學習如何掌握動作串接順暢度。	1. 加速整齊訓練 2. 口令整齊訓練 3. 站姿腳步訓練 4. 基本串招技巧	扯鈴	3

第 (18) 週	聯 技 巧		串接招式		3. 能學習將肢體變化融入招式串接，增加演出美感。			
第 (19) 週 - 第 (20) 週	比 賽 規 則 講 解 及 模 擬 比 賽	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	競賽規則及正確競賽態度，並進行模擬練習。	透過學習競賽規則了解基本運動精神及道德規範，認識模擬比賽中的學習動作技能概念與動作學習策略。	1. 能學習了解競賽規則。 2. 能學習運動精神及道德規範。 3. 能經由模擬比賽進而增加練習目標及頻率。 4. 能藉由模擬競賽學習動作練習策略。	1. 花式技術賽規則介紹 2. 花式技術賽動作編排練習 3. 花式技術賽模擬比賽 4. 競速賽規則說明 5. 競速賽練習 6. 競速賽模擬競賽	扯鈴	2
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、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 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)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：張博雅						

嘉義縣 圓崇國小 **110 學年度**校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	扯鈴社團	課程 設計者	張博雅	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他						
學校 願景	健康、有品、共好、卓越		與學校願景呼 應之說明	透過扯鈴運動的訓練可養成 健康 體魄，並按規則學習競賽規則達成 好品 格，重視團隊合作進而養成 共好 的精神，勤奮練習達到 卓越 技術。			
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基 本素養，促進多元感官的發展，在生活 環境中 培養運動與健康有關的美感體 驗 。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和 健康生活中樂於與人互動、公平競爭， 並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	5. 具備雙鈴招式的技巧與直立鈴招式技巧 6. 在生活環境中 培養健康有關的美感體驗 。利用配樂動作及難度安排技 巧。			

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（5）週	雙鈴招式學習－練習一	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	學習雙鈴動作及雙鈴招式	運用動作技能的練習策略，有效進行雙鈴學習，經反覆練習學成後進而學習雙鈴招式。	5. 能分析招式連續動作。 6. 能有策略性的方式有效率練習。 7. 能有耐心進行反覆練習。 8. 能掌握招式技巧提升成功率。 9. 能流暢運作招式。	7. 雙鈴 8. 雙鈴掛腳 9. 雙鈴加速 10. 鯊魚咬人 11. 雙龍出海	扯鈴	5
第（6）週－第（9）週	雙鈴招式學習－練習二	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	雙鈴動作及雙鈴招式	運用動作技能的練習策略，有效進行雙鈴學習，經反覆練習學成後進而學習雙鈴招式。	1. 進行反覆練習。 2. 能掌握招式技巧提升成功率。 3. 能流暢運作招式。 4. 動作展現及測驗。	雙鈴掛腳 雙鈴加速 鯊魚咬人 雙龍出海	扯鈴	4
第（10）週－第（17）週	直立鈴招式學習	健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	直立鈴動作及直立鈴招式	透過反覆練習探索運動潛能和協調能力。	6. 能模仿連續動作。 7. 能將複雜動作連貫起來練習動作。 8. 能自我調適訓練反覆練習耐性。 9. 能掌握招式技巧提升成功率。 10. 能流暢運作招式。	7. 直立鈴 8. 天旋地轉 9. 雙向天旋地轉 10. 直立亮相 11. 直立耍棍 12. 繞身放棍	扯鈴	8
第（18）週－	比賽音樂及動作難	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	扯鈴比賽或表演的音樂搭配及動作難度的編排	透過認識扯鈴運動技能的要素，掌握音樂安排及動作難度編排的要領。	6. 能學會挑選適當配樂。 7. 能依音樂性進行剝做安排。	7. 扯鈴影片欣賞 8. 表演套路分解 9. 配樂挑選練習 10. 套路編排練習	扯鈴	3

第 (20) 週	度 安 排		方式		8. 能依自己程度安排動作難度變化。 9. 能獨自編排一套完整音樂搭配的演出。	11. 完整編排練習 12. 完整套路驗收			
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、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.							
		特教老師簽名： 普教老師簽名：張博雅							