嘉義縣新港國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

<table>
<tr><td>年級</td><td>四年級</td><td>年級課程
主題名稱</td><td colspan="2">扯鈴</td><td>課程
設計者</td><td>張簡姿均</td><td>總節數
/學期
(上/下)</td><td>22 週/上學期</td></tr>
<tr><td>符合
彈性課
程類型</td><td colspan="8">☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題
■第二類 ■ 社團課程 ☐ 技藝課程
☐ 第四類 其他</td></tr>
<tr><td>學校
願景</td><td colspan="2">人文、知識、平安、科學</td><td>與學校願景呼
應之說明</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>總綱
核心素
養</td><td colspan="2">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。</td><td>課程
目標</td><td colspan="5">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。</td></tr>
</table>

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。 資議 p-Ⅱ-3 舉例說明以資訊科技分享資源的方法。	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	扯鈴一組	6

						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。		
第(5)週-第(7)週	基礎調鈴	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.前後調鈴 2.左右調鈴 3.上下運鈴	1.能表現出調鈴的動作技巧。 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。	1.學生能說出前後調鈴、左右調鈴及上下運鈴之用意。 2.學生能完成前後調鈴、左右調鈴及上下運鈴之動作。 3.分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。 4.能主動協助學習進度較慢的同學。	活動一：前後調鈴、左右調鈴、上下運鈴。(6 節) 1.藉由教師示範，讓學生實際操作，並學會基礎調鈴。 2.前後調鈴：運鈴過程中加入前後調鈴，減少扯鈴傾斜狀態。 3.左右調鈴：改變扯鈴方向。	扯鈴一組	6
第(8)週-第(10)週	小試身手	健 1d-Ⅱ-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。 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	1.開線亮相 2.魚躍龍門 3.蜻蜓點水 4.木蘭飛彈 5.拋鈴	1.認識此動作技能在扯鈴活動中所扮演的重要性。 2.能學會扯鈴基本技巧。	1.學生能說出拋鈴動作的要領及注意事項。 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。 3.分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。 4.能主動協助學習進度較慢的同學。	活動一：開線亮相、魚躍龍門、蜻蜓點水、木蘭飛彈、拋鈴(6 節) 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。	扯鈴一組	6

		達自己的想法和感受。 綜 1b-II-1/選擇合宜的學習方法，落實學習行動。				2.開線亮相：運鈴過程中將纏繞的線繩解開，並停留 5 秒。 3.魚躍龍門：將扯鈴順時鐘及逆時鐘甩一圈。 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。 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。 6.拋鈴：說明拋鈴的危險性及接鈴技巧。		
第(11)週	小小扯鈴家	健 2c-Ⅱ-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2c-Ⅱ-3/表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜 2b-Ⅱ-1/體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	1.動作技能的熟悉度 2.團隊合作 3.互相討論	1.主動參與活動並樂於表演自己拿手的動作。 2.能利用扯鈴基本動作與串接，表現出團隊合作的行為及友善的態度。 3.能體會團隊合作的用意，並從中學會彼此互相包容、溝通。	1.學生能熟記每個動作及名稱。 2.學生能利用先前所學的動作技能，合力完成串聯表演。	活動一：小組表演及驗收(2節) 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。	扯鈴一組	2
第(12)週-第(14)週	棍上小丑	健 1d-Ⅱ-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。	1.仰觀星斗 2.大衛魔術 3.金雞上架	1.回顧先前基本動作，進而認識新技能的概念並反覆練習。	1.學生能說出大衛魔術的基本功：(木蘭飛彈)。 2.學生能延續前一堂課所學，	活動一：仰觀星斗、大衛魔術、金雞上架、提燈籠(6節)	扯鈴一組	6

		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。	4.提燈籠	2.帶入先前所學的動作，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。	完成此次課程的動作。 3.分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。 4.能主動協助學習進度較慢的同學。	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。 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。 3.大衛魔術：藉由纏繞變化讓扯鈴與線脫節。 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。 5.提燈籠：將扯鈴棍放至同一手後，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(18)週	跳躍精靈	健 1d-Ⅱ-1/認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 3c-Ⅱ-1/表現聯合性動作技能。	1.蜘蛛結網 2.鑽石結網 3.金蟬脫殼	1.回顧前次動作技能，進而認識新技能的概念並反覆練習。 2.帶入先前所學的動作，表現出聯合性的動作技能。 3.鼓勵展現自己的能	1.學生能說出蜘蛛結網有幾種變化。 2.學生能說出金蟬脫殼所需的基本功：(木蘭飛彈、大衛魔術) 3.學生能延續前一堂課所學，完成此次課程的動作。	活動一：蜘蛛結網、鑽石結網、金蟬脫殼、銀手指、金手指(6 節) 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。	扯鈴一組	8

		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。		力，並主動表達自身感受及想法。	4.分享自身在學習過程中所遇到的挫折，如何突破。 5.能主動協助學習進度較慢的同學。	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。 3.鑽石結網：為提燈籠的進階動作 4.金蟬脫殼：為木蘭飛彈及大衛魔術纏繞變化的應用。 5.銀手指：扯鈴拋起後，以虎口前側食指將扯鈴接住。 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。		
第(19)週-第(22)週	小小扯鈴家	健 2c-Ⅱ-2/表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 2d-Ⅱ-2/表現觀賞者的角色和責任。 綜 2b-Ⅱ-1/體會團隊合作的意義，並能關懷團	1.團隊合作 2.團體規範 3.人際互動	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。 2.學會民俗運動基本動作與串聯。	1.學生能熟記每個動作及名稱。 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。	活動一：小組表演及驗收、團體表演(6 節) 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。	扯鈴一組	8

		隊的成員。				2.依照學生程度分組、討論，利用簡單的旋律，將各小組所討論的扯鈴動作在歌曲中呈現演出。		
教材來源	□選用教材（　　）　　■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** **■有 融入資訊科技教學內容 共(　2　)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-自閉症(1)人** **※資賦優異學生：■無　□有-** **※課程調整建議(特教老師填寫)：** 1.學習環境調整：能安排熱心且不受情緒影響的同學在旁協助。 2.評量內容調整：能用扯鈴完成基礎運鈴動作。 特教老師簽名：林君萍 普教老師簽名：連惠君							