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

年級	四年級	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)	22 週/上學期
符合 彈性課 程類型	果 ■第二類 ■ 社團課程 □ 技藝課程							
學校願景	人文、知識、平安、科學 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 能。 2. 藉由活動增進同儕間關懷及溝通能力,達成團隊合作。				培養健康體適			
總綱核心素養	E-A1 具備良好身體活動。 慣,以促進身心健全發展 特質,發展運動與保健的 E-A2 具備探索身體活動。 的思考能力,並透過體縣 日常生活中運動與健康的 E-C2 具備理解他人感受 動,並與團隊成員合作之	後,並認識個人 內潛能。 與健康生活問題 檢與實踐,處理 內問題。 內問題。 ,樂於與人互	目標	力,進而發展 f 2. 透過教師示範, 題,培養良好自	固人特質及 學生實際 內學習態原	尽操作體驗的方式 ,從	坐中發現問	題並解決問

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	 遵守課堂需知及注意事項。 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,了解不同種類址鈴以及找到適合自己的址鈴。 2. 介紹不同扯鈴所需的線繩及更換耗材,並實際操作。	youtube 影片器 針鈴 松鈴 松鈴 水 粉 粉 粉 粉 り り り り り り り り り り り り り り り	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

		健 3c-Ⅱ-1/表現聯合性 動作技能。	1. 前後調鈴 2. 左右調鈴	1. 能表現出調鈴的動作 技巧。	1. 學生能說出前後調鈴、左右調鈴及上下運鈴之用意。	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。 活動一:前後調鈴、左右調鈴、上下運鈴。(6節)	扯鈴一組	
第(5)週 -第(7) 週	基礎調鈴	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。	3. 上下運鈴	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。	 學生能完成前後調鈴、左右 調鈴及上下運鈴之動作。 分享自身在學習過程中所遇 到的挫折,如何突破。 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。		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

				0		
達自己的想法和感受。				2. 開線亮相:運鈴過程中將		
				纏繞的線繩解開,並停留		
綜 1b-II-1/選擇合宜的				5秒。		
學習方法,落實學習行				3. 魚躍龍門:將扯鈴順時鐘		
動。				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. 抛鈴:說明拋鈴的危險性		
				及接鈴技巧。		
健 2c-Ⅱ-2/表現增進團	1. 動作技能的	1. 主動參與活動並樂於	1. 學生能熟記每個動作及名	活動一:小組表演及驗收(2	扯鈴一組	
隊合作、友善的互動行	熟悉度	表演自己拿手的動作。	稱。	節)		
為。	2. 團隊合作	2. 能利用扯鈴基本動作	2. 學生能利用先前所學的動作			
健 2c-Ⅱ-3/表現主動參	3. 互相討論	與串接,表現出團隊合	技能,合力完成串聯表演。	1.3-4 人一組,每人隨機表		
與、樂於嘗試的學習態		作的行為及友善的態		演兩個動作,下一位表演		2
度。		度。		的同學需先重複完成上一		
綜 2b-Ⅱ-1/體會團隊合		3. 能體會團隊合作的用		位同學的第二個動作,才		
作的意義,並能關懷團		意,並從中學會彼此互		可接續自己想表演的動		
隊的成員。		相包容、溝通。		作。		
健 1d-Ⅱ-1/認識動作技	1. 仰觀星斗	1. 回顧先前基本動作,	1. 學生能說出大衛魔術的基本	活動一:仰觀星斗、大衛魔	扯鈴一組	
能概念與動作練習的策	2. 大衛魔術	進而認識新技能的概念	功:(木蘭飛彈)。	術、金雞上架、提燈籠(6		6
略。	3. 金雞上架	並反覆練習。	2. 學生能延續前一堂課所學,	節)		
	學習方法,落實學習行動。 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/體會團隊會 作的意義,並能關懷團 隊的成員。 健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策	綜 1b-II-1/選擇合宜的學習方法,落實學習行動。 健 2c-II-2/表現增進團 1. 動作技能的 熟悉度 2. 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。 健 1d-II-1/認識動作技 1. 仰觀星斗能概念與動作練習的策 2. 大衛魔術	線 1b-II-1/選擇合宜的 學習方法,落實學習行動。 1. 動作技能的 熟悉度 2. 團隊合作、友善的互動行為。 2. 體官合作。 2. 能利用扯鈴基本動作。 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。 線 2b-II-1/體會團隊合作的意義,並能關懷團 隊的成員。 (健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策 2. 大衛魔術 2. 能利用社会基本動作。 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。 (健 1d-II-1/認識動作技能概念與動作練習的策 2. 大衛魔術 2. 大衛魔術 3. 自己拿手的動作。 2. 能利用社会基本動作。 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。 4. 回顧先前基本動作,進而認識新技能的概念	線 1b-II-1/選擇合宜的 學習方法,落實學習行動。 1. 動作技能的 際合作、友善的互動行為。 2. 團隊合作 2. 團隊合作 2. 即隊合作 2. 即隊合作 3. 互相討論 2. 學生能利用先前所學的動作 4. 表現出團隊合作的行為及友善的態度。 第2b-II-1/體會閣隊合作的意義,並能關懷團隊的成員。 (健 Id-II-1/認識動作技 1. 仰觀星斗 1. 四顧先前基本動作 能概念與動作練習的策 1. 仰觀星斗 1. 四顧先前基本動作 1. 學生能视出大衛魔術的基本 功:(本蘭飛彈)。	線域的線應解開,並停留 5秒。 3.魚躍龍門:將拉鈴順時變 及逆時鐘甩一園。 4.精經點水:利用棍子壓線 緩的方式,使拉鈴唇留在 兩條線上。 5.木蘭飛彈:以社鈴為中 心,身體移動 90 度、利用 線應纏繞社鈴的方式,右 手燒鈴左手拋出。 6. 拋鈴:說明拋鈴的危險性 及接鈴枝巧。 素演自己拿手的動作。 為。 位2C-Ⅱ-3/表現主動參 泉、樂於嘗試的學習態 度。 綜2b-Ⅱ-1/體會團隊合 作的行為及友善的態 度。 綜2b-Ⅱ-1/體會團隊合 作的行為及友善的態 度。 3.能體會團隊合作的用 意,並能關懷園 隊的成員。 位1d-Ⅱ-1/認識動作技 1.仰觀星斗 1.回顧先前基本動作 進而認識新技能的概念 功:(本蘭飛彈)。 結構會則。 有 (本)	線1b-II-I/選擇合宜的 學習方法,落實學習行 動。 (基礎的強絕解開,並停留 5秒。 (基礎的與絕解開,並停留 及送時鐘甩一團。 (基礎的方式,使社給停留在 兩條線上。 (5. 本簡飛彈:以社給為中 心,身體移動 90 度、利用 線應線檢驗的方式,右 手燒給左手拋出。 (6. 挑鈴:說明拋鈴的危險性 及接鈴枝巧。 (2. 國際合作、友善的互動行 為。 (2. 國際合作、及其的學習態 度。 (2. 國際合作 (2. 無利用社分基本動作 與非接、表現出團隊合 作的行為及友善的態 度。 (3. 能體會國際合作的用 意,並從中學會彼此五 解的成員。 (4. 精延點水:利用程子壓線 經的方式,在 手燒給左手拋出。 (6. 挑鈴:說明拋鈴的危險性 及接鈴枝巧。 (6. 挑鈴:說明拋鈴的危險性 及接鈴枝巧。 (6. 北鈴-:小組表演及檢收(2) 節) (2. 學生能利用先前所學的動作 與非接、表現出團隊合 作的行為及友善的態 度。 (6. 1. 3-4 人一組,每人隨機表 演兩個動作,下一位表演 的同學需免重複完成上一 在同學的第二個動作,才 可接續自己想表演的動 作。 (6. 1. 3-4 人一組,每人隨機表 演兩個動作,才 可接續自己想表演的動 作。 (6. 1. 3-4 人一組,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,其一,

			4. 提燈籠	2. 带入先前所學的動	完成此次課程的動作。			
		健 3c-Ⅱ-1/表現聯合性		作,表現出聯合性的動	3. 分享自身在學習過程中所遇	1. 藉由教師示範,讓學生實		
		動作技能。		作技能。	到的挫折,如何突破。	際操作,並學會仰觀星		
				3. 鼓勵展現自己的能	4. 能主動協助學習進度較慢的	斗、大衛魔術、金雞上		
		綜 1a-Ⅱ-1/展現自己能		力,並主動表達自身感	同學。	架、提燈籠等動作。		
		力、興趣與長處,並表		受及想法。		2. 仰觀星斗:將運轉中的扯		
		達自己的想法和感受。				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。		
		健 1d-Ⅱ-1/認識動作技	1. 蜘蛛結網	1. 回顧前次動作技能,	1. 學生能說出蜘蛛結網有幾種	活動一:蜘蛛結網、鑽石結	扯鈴一組	
		能概念與動作練習的策	2. 鑽石結網	進而認識新技能的概念	變化。	網、金蟬脫殼、銀手指、金		
第(15)	跳躍精	略。	3. 金蟬脫殼	並反覆練習。	2. 學生能說出金蟬脫殼所需的	手指(6節)		
週-第	靈			2. 带入先前所學的動	基本功:(木蘭飛彈、大衛	1. 藉由教師示範,讓學生實		8
(18)週	<u>AL</u>	健 3c-Ⅱ-1/表現聯合性		作,表現出聯合性的動	魔術)	際操作,並學會蜘蛛結		1
		動作技能。		作技能。	3. 學生能延續前一堂課所學,	網、鑽石結網、金蟬脫殼		
				3. 鼓勵展現自己的能	完成此次課程的動作。	等動作。		

		綜 1a-Ⅱ-1/展現自己能		力,並主動表達自身感	4. 分享自身在學習過程中所遇	2. 蜘蛛結網: 以蜻蜓點水方		
		力、興趣與長處,並表		受及想法。	到的挫折,如何突破。	式,將棍頭套進線繩圈後		
		達自己的想法和感受。			5. 能主動協助學習進度較慢的	向外展,行成一個網狀,		
					同學。	抛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。		
		健 2c-Ⅱ-2/表現增進團	1. 團隊合作	1. 能利用本學期所學之	1. 學生能熟記每個動作及名	活動一:小組表演及驗收、	扯鈴一組	
		隊合作、友善的互動行	2. 團體規範	動作技能,討論表現出	稱。	團體表演(6節)		
		為。	3. 人際互動	團隊合作的行為並討論	2. 學生能利用本學期所學的動			
第(19)	小小扯			及友善的態度。	作技能,合作完成隨機6個	1.3-4 人一組,每人隨機表		
週-第	鈴家	健 2d-Ⅱ-2/表現觀賞者		2. 學會民俗運動基本動	以上動作的串聯表演。	演兩個動作,下一位表演		8
(22)週	37 外	的角色和責任。		作與串聯。		的同學需先重複完成上一		
						位同學的第二個動作,才		
		綜 2b-Ⅱ-1/體會團隊合				可接續自己想表演的動		
		作的意義,並能關懷團				作。		

	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	□無 融入資訊科	支教學內容						
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)				
	※身心障礙類學	生:□無 ■有-自閉	症(1)人					
	※資賦優異學生:■無 □有-							
特教需求學生 課程調整	※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。							
	口. 叶至门石明正	ACTO SELECTION ACTOR ACT						
				特教老師簽名:林君萍				
				普教老師簽名:連惠君				