

嘉義縣南興國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	低年級	年級課程 主題名稱	扯鈴社團	課程 設計者	趙鳳秋	總節數 /學期 (上/下)	20/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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	打造健康成長多元學習的智慧學校		與學校願景 呼應之說明	一、透過扯鈴的實際操作，促進身心的健康發展。 二、藉由運動實踐的態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能形塑健康生活型態。 三、經由扯鈴運動達成多元學習的理念。			
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-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、透過體能的訓練促進身心的健康，並養成健康生活的習慣。 二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作。 三、在扯鈴活動中積極參與練習、展演，切磋技巧，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。			

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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週	1. 扯鈴介紹與規則講解 2. 運動傷害預防	健康與體育/ 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1. 扯鈴規則。 2. 運動傷害及處置防護知識。	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 能描述運動傷害及處置防護知識。	1. 能說出扯鈴規則，依要求收拾好扯鈴。 2. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。	活動一：扯鈴介紹 1. 教師介紹扯鈴的構造與名稱。 2. 教師說明扯鈴時應注意的規則與如何預防扯鈴時所造成的傷害。 活動二： 1. 學生拿拿扯鈴，練習把扯鈴鎖緊。 2. 扯鈴線的長度判斷。 3. 收拾扯鈴的方法。	扯鈴	1
第(2)週 - 第(5)週	運鈴與調鈴	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	運鈴與調鈴的技巧方法。	1. 認識與應用運鈴與調鈴的技巧。 2. 能表現出扯鈴基本動作。	1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能依要求做出老師示範的基本動作。	活動一： 1. 運用教學影片認識運鈴與調鈴的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生運鈴與調鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴教學影片、扯鈴	4
第(6)週 - 第(9)週	金雞上架	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	金雞上架的技巧方法。	1. 應用教學影片教學的技巧學習金雞上架的動作。 2. 能表現出老師示範的金雞上架基本動作與模仿的能力。	1. 能正確做出金雞上架的動作。 2. 能依要求做出老師示範的基本動作。	活動一： 1. 運用教學影片認識金雞上架的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生運鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴教學影片、扯鈴	4
第(10)週	檢核並修正運鈴與	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 運鈴與調鈴 2. 金雞上架之動	1. 能正確應用運鈴與調鈴的技巧。	1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能正確做出金雞上架的動作。	活動一： 1. 複習運鈴與調鈴金雞上架之動作。 2. 教師為學生檢核並修正運鈴與調鈴、金雞上架之動作。	扯鈴	1

	調鈴 金雞 上架 之動 作	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	作。	2. 能表現出老師示範的金雞上架動作與模仿的能力。	3. 能依要求收拾好扯鈴。			
第 (11) 週 - 第 (14) 週	螞蟻 上樹	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	螞蟻上樹之動作。	1. 應用教學影片教學的技巧學習螞蟻上樹的動作與技巧。 2. 能模仿並自己表現老師示範的螞蟻上樹之基本動作。	1. 能正確做出螞蟻上樹的基本動作。 2. 能依要求做出老師示範的基本動作並積極參與練習。 3. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一： 1. 運用教學影片認識螞蟻上樹的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生螞蟻上樹的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴 教學 影片、 扯鈴	4
第 (15) 週 - 第 (18) 週	金蟬 脫殼	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	金蟬脫殼之動作。	1. 應用教學影片學習金蟬脫殼的動作與技巧。 2. 能模仿並自己表現老師示範的金蟬脫殼之基本動作。	1. 能正確做出金蟬脫殼的基本動作。 2. 能依要求做出老師示範的基本動作並積極參與練習。 3. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一： 1. 運用教學影片認識金蟬脫殼的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生金蟬脫殼的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴 教學 影片、 扯鈴	4
第 (19) 週 - 第 (20) 週	成果 展演	健康與體育/ 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。	1. 複習運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。 2. 能自己表現金雞上架、螞蟻上樹動作。	1. 能處理在練習運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作遇到的問題。 2. 能依老師的要求正確表現出指定的動作並能改正錯誤動作。	1. 複習運鈴、調鈴、金雞上架、螞蟻上樹之動作。 2. 透過學生個人展演來檢視並修正錯誤動作。	扯鈴	2

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <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	<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名:</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名: 趙鳳秋</p>