

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/下學期
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. 扯鈴規則講解 2. 運動傷害預防 3. 運鈴與調鈴	健體/ 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。 3. 運鈴與調鈴	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。 3. 描述並做出學過的運鈴與調鈴扯鈴動作。	1. 能說出扯鈴規則。 2. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。 3. 能正確描述並做出運鈴與調鈴動作。 4. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一：扯鈴規則介紹 1. 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：複習 1. 學生複習運鈴與調鈴動作。 2. 透過學生個人展演來檢視並修正錯誤動作。	扯鈴	1
第(2)週	複習	健體/ 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、 螞蟻上樹、 金蟬脫殼的基本動作。	1. 能自己表現老師示範的金雞上架、螞蟻上樹、金蟬脫殼的基本動作。 2. 應用金雞上架、螞蟻上樹、金蟬脫殼基本動作常識，處理練習問題。	1. 應用金雞上架、螞蟻上樹、金蟬脫殼基本動作常識，處理練習問題。 2. 能依要求做出老師示範的金雞上架、螞蟻上樹、金蟬脫殼基本動作。	活動一：學生複習學過的動作 1. 複習金雞上架動作。 2. 複習螞蟻上樹動作。 3. 複習金蟬脫殼動作。 活動二： 1. 透過學生個人展演來檢視並修正錯誤動作。	扯鈴	1
第(3)週 - 第	金蟬脫殼	健體/ 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	金蟬脫殼的技巧方法。	1. 應用教學影片教學的技巧學習金蟬脫殼的動作與技巧。	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。	活動一： 1. 運用教學影片認識金蟬脫殼的分解動作。 活動二：	扯鈴教學影片、扯鈴	4

(6) 週		與模仿的能力。		2. 能模仿並自己表現老師示範的金蟬脫殼基本動作。		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。		
第 (7) 週 - 第 (10) 週	青 雲 直 上	健體/ 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。	青雲直上之動作。	1. 應用教學影片教學的技巧學習青雲直上的動作與技巧。 2. 能模仿並自己表現老師示範的青雲直上之基本動作。	1. 能正確做出青雲直上的基本動作。 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. 運用教學影片認識青雲直上的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生青雲直上的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴 教學 影片、 扯鈴	4
第 (11) 週 - 第 (15) 週	平 沙 落 雁	健體/ 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。	平沙落雁之動作。	1. 應用教學影片教學的技巧學習平沙落雁的動作與技巧。 2. 能模仿並自己表現老師示範的平沙落雁之基本動作。	1. 能正確做出平沙落雁的基本動作。 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. 運用教學影片認識平沙落雁的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生平沙落雁的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴	5
第 (16) 週 - 第 (19) 週	大 鵬 展 翅	健體/ 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。	大鵬展翅之動作。	1. 應用教學影片教學的技巧學習大鵬展翅的動作與技巧。 2. 能模仿並自己表現老師示範的大鵬展翅之基本動作。	1. 能正確做出大鵬展翅的基本動作。 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. 運用教學影片認識大鵬展翅的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生平沙落雁的動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴	4

第 (20) 週	總 複 習	健體/ 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、平沙落雁、大鵬展翅之動作。	1. 應用基本動作常識，複習金蟬脫殼、平沙落雁、大鵬展翅動作。 2. 能自己表現金蟬脫殼、平沙落雁、大鵬展翅的扯鈴動作。	1. 能處理在練習做出金蟬脫殼、平沙落雁、大鵬展翅之動作遇到的問題。 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。	活動一：複習 1. 複習金蟬脫殼、平沙落雁、大鵬展翅動作複習。 活動二： 1. 透過學生個人展演來檢視並修正錯誤動作。	扯鈴	1
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	※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、(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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)：  特教老師簽名：  普教老師簽名： 趙鳳秋							