

嘉義縣梅北國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

| 年級 | 高 年級 | 年級課程 主題名稱 | 扯鈴 | | 課程 設計者 | 洪忠敬 | 總節數/學期 (上/下) | 40/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 | 健康有品 科技創新 藝文扎根 宏觀國際 | | 與學校願景呼 應之說明 | 一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。 | | | | |
| 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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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。 | | 課程 目標 | 一、認識並學會扯鈴必備的一般認知及技術認知，發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理扯鈴運動中各項問題。 三、在扯鈴運動中，理解他人感受，樂於與人互動、積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。 | | | | |
| 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 - 第(3) 週 | 背書包 提燈籠 蜘蛛搖鈴 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 | 背書包 提燈籠 蜘蛛搖鈴 團體規範 | 1. 了解背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 應用背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的防護知識，維護運動安全。 3. 規劃與執行學習背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴的計畫，培養自律與負責的態度。 | 能演示背書包、提燈籠、蜘蛛搖鈴動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |
| 第(4) 週 - 第(6) 週 | 大炮 鳳凰離手 蜘蛛結網(勾鈴) | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 大炮 鳳凰離手 蜘蛛結網(勾鈴) | 1. 了解大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)的動作技能要素和基本運動規範。 2. 比較自己或他人學習大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)動作的正確性。 3. 學習大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)的動作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 能演示大炮、鳳凰離手、蜘蛛結網(勾鈴)動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|---|------|---|
| 第(7)週 - 第(9)週 | 金雞跳架 甩竿半圈 左右甩鈴 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 | 金雞跳架 甩竿半圈 左右甩鈴 | 1. 了解金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 學習金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的動作時，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 規劃與執行學習金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴的計畫，培養自律與負責的態度。 | 能演示金雞跳架、甩竿半圈、左右甩鈴動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |
| 第(10)週 - 第(12)週 | 鴿子翻身 鑽石結網 東京鐵塔 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 鴿子翻身 鑽石結網 東京鐵塔 | 1. 了解鴿子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的動作技能要素和基本運動規範。 2. 學習鴿子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的動作時，表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 學習鴿子翻身、鑽石結網、東京鐵塔的動作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 能演示鴿子翻身、鑽石結網、東京鐵塔動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |
| 第(13)週 - 第(15)週 | 魔術鐵塔 大鵬展翅 青龍繞玉柱 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 | 魔術鐵塔 大鵬展翅 青龍繞玉柱 | 1. 了解魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的動作技能要素和基本運動規範。 2. 應用魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的防護知識，維護運動安全。 3. 規劃與執行學習魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱的計畫，培養自律與負責的態度。 | 能演示魔術鐵塔、大鵬展翅、青龍繞玉柱動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |
| 第(16)週 - 第(18)週 | 單手繞腳 繞腳拋過頭 繞腳半轉 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 單手繞腳 繞腳拋過頭 繞腳半轉 | 1. 了解單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉的動作技能要素和基本運動規範。 2. 比較自己或他人學習單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉動作的正確性。 3. 學習單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉的動作時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 | 能演示單手繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 6 |
| 第(19)週 - 第(20)週 | 互拋 左右拋鈴 | 健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 | 互拋 左右拋鈴 | 1. 了解互拋、左右拋鈴的動作技能要素和基本運動規範。 2. 學習互拋、左右拋鈴的動作時，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 規劃與執行學習互拋、左右拋鈴的計畫，培養自律與負責的態度。 | 能演示互拋、左右拋鈴動作。 | 1. 先做暖身操。 2. 復習前面教過的扯鈴動作。 3. 老師示範扯鈴扯法。 4. 學生分組進行練習，老師予以個別指導。 5. 學生實際操作練習，並互相觀摩學習，最後做收鈴動作。 | 扯鈴用具 | 4 |

| | |
|-----------------|---|
| 教材來源 | <input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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 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 type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(3)人</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>(1)多給予嘗試機會，提升自信心。</p> <p>(2)將教學步驟分解，一次只教一步驟，學會了再教下一個步驟。請小老師協助練習。</p> <p>(3)善用學生熱心特質，給予表現機會</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：林曉婷</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：洪忠敬</p> |