

嘉義縣南興國小 113 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	課程 設計者	翁志妙	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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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 快樂 感恩 卓越	與學校願景呼應之說明		一、營造友善的校園環境，讓學生在快樂氛圍下，透過扯鈴的實際操作，進而成為積極向上、身心均健康的兒童。 二、學生經由扯鈴運動，感恩老師及學長姊的指導，感恩同學的陪伴，達成延續文化傳統、讓自己的表現朝向更卓越的目標。			
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，發展生命潛能。 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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第 (1) 週	扯鈴 介紹	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. 收拾扯鈴的方法。	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。	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. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一：扯鈴介紹 1. 教師用扯鈴影片與實物來介紹扯鈴。 2. 老師介紹扯鈴的基本構造與名稱、教學常用的扯鈴種類。 3. 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. 學生拿著微鬆的扯鈴，練習把扯鈴鎖緊。 2. 教導並練習收拾扯鈴。	扯鈴、扯鈴影片	1
第 (2) 週 - 第 (5) 週	運鈴 與調 鈴	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。	運鈴與調鈴的技巧方法。	1. 認識運鈴與調鈴的技巧並熟練。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能依照教師的口令調整鈴的方向，正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能依要求收拾好扯鈴。 4. 能認真練習。	活動一： 1. 觀看教學影片認識運鈴與調鈴的分解動作。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生運鈴與調鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。 3. 運鈴比賽-一分鐘運鈴不掉。	扯鈴教學影片、扯鈴	4

