

嘉義縣梅北國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中 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)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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	地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相	健康與體育 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜合 2b-Ⅱ-2參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。		地上起鈴 運鈴 調鈴 開線亮相 團體規範	1. 認識地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相應注意的安全事項。 2. 認識地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 遵守扯鈴社團的團體規範，在練習地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。	能演示地上起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相動作。	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	大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	健康與體育 1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜合 1b-Ⅱ-1選擇合宜的學習方法，落實學習行動。		大衛魔術 猴子翻筋斗 金雞上架	1. 認識大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的態度。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架的動作技巧。	能演示大衛魔術、猴子翻筋斗、金雞上架動作。	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	魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	魚躍龍門 一柱擎天 蜻蜓點水	1. 認識魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的態度。 3. 遵守扯鈴社團的團體規範，在練習魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。	能演示魚躍龍門、一柱擎天、蜻蜓點水動作。	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	金蟬脫殼 左右望月 金手指	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	金蟬脫殼 左右望月 金手指	1. 認識金蟬脫殼、左右望月、金手指的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習金蟬脫殼、左右望月、金手指的態度。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習金蟬脫殼、左右望月、金手指的動作技巧。	能演示金蟬脫殼、左右望月、金手指動作。	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	蜘蛛結網 桂河大橋 拋鈴	健康與體育 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	蜘蛛結網 桂河大橋 拋鈴	1. 認識蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴應注意的安全事項。 2. 認識蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴的動作技能概念與動作練習的策略。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習蜘蛛結網、桂河大橋、拋鈴的動作技巧。	能演示蜘蛛結網、桂河大橋、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	6
第(16)週－第(18)週	拋鈴上手 平沙落雁 仰觀星斗	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	拋鈴上手 平沙落雁 仰觀星斗	1. 認識拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 表現樂於嘗試學習拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的態度。 3. 遵守扯鈴社團的團體規範，在練習拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗的過程中，重視榮譽感，並展現負責的態度。	能演示拋鈴上手、平沙落雁、仰觀星斗動作。	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 (21) 週	仰甩 前後拋鈴	健康與體育 1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	仰甩 前後拋鈴	1. 認識仰甩、前後拋鈴的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 在練習仰甩、前後拋鈴動作時，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3. 選擇合宜的學習方法，落實學習仰甩、前後拋鈴的動作技巧。	能演示仰甩、前後拋鈴動作。	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	6
教材來源		☐ 選用教材 () ☐ 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		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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: ☐ 無 ☒ 有-智能障礙(1)人，自閉症(2)人 ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- ※課程調整建議(特教老師填寫): (1)多給予嘗試機會，提升自信心。 (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。 特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：洪忠敬						