

嘉義縣梅北國小 113 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	☐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	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 配合音樂組合練習。	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。 4. 配合音樂組合練習。	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。 6. 自選音樂配合動作發表成果。	扯鈴用具	4

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-學習障礙(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。 (3)善用學生熱心特質，給予表現機會 特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：洪忠敬