

嘉義縣南興國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (_ 一年級和 _ 二年級) 否

年級	低年級	年級課程 主題名稱	扯鈴	課程 設計者	楊衣宸	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 跨領域統整性探究課程 <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 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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 (可以複選)							
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。 E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。		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、認識民俗傳統技藝，了解本土文化，並學會扯鈴技巧，探索且熟練各項招式動作，透過一連串的體驗與實踐，發展生命潛能。 三、於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。 四、藉由扯鈴活動，習得欣賞他人表演的運動與健康基本素養，促進手眼協調的多元感官發展，於生活中培養運動與健康有關的美感體驗				
議題融入	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 其他議題_____ (非必選)							
融入議題 實質內涵								
教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	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 - (2) 週	國內 外扯 鈴大 賽影 片賞 析與 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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	1. 運動傷害及處置防護知識。 2. 扯鈴規則。 3. 扯鈴組裝、鈴線長度與鈴棍綁線 4. 扯鈴的收拾方法。	1. 知悉基本的運動傷害及處置防護知識。 2. 簡單敘述並遵守扯鈴技能的基本常識與規則。 3. 專注並參與實際操作如何組裝扯鈴，決定鈴線長度，並將其綁在鈴棍上的步驟 4. 理解並完成收拾扯鈴的方法	1. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。 2. 能說出扯鈴規則。 3. 能自我完成組裝扯鈴鈴線長度將其綁在鈴棍上 4. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一：國內外扯鈴大賽影片賞析 1. 藉由欣賞國內外扯鈴高手的比賽表演，瞭解扯鈴活動是什麼以及好玩之處、技巧有哪些，來引發學生學習的興趣。 活動二：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、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、安全規範與如何預防扯鈴時所造成的傷害。 活動三： 1. 學生拿著尚未組裝的扯鈴，學習把扯鈴組裝完成。 2. 學生學習將鈴線綁在鈴棍上，並依照每個人的高度使用多長的鈴線。 3. 教導並練習收拾扯鈴。	扯鈴 教學 影片、 扯鈴	2

第(3)週 - 第(6)週	上下運鈴與調鈴	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	上下運鈴與調鈴	1. 透過影片教學與教師指導，運用基礎的上下運鈴與調鈴方法來練習 2. 展現出上下運鈴與調鈴的基本動作模仿能力 3. 於每次練習時，都能認真學習並參與活動	1. 能依照影片與教師的口令，做出上下運鈴與調鈴的動作。 2. 能模仿出上下運鈴與調鈴的正確動作，並加以修正錯誤的地方 3. 能用心觀賞與聆聽並實際操作每一動作	活動一： 1. 觀看教學影片認識上下運鈴與調鈴的分解動作。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生上下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. 上下運鈴比賽-三分鐘運鈴不掉。	扯鈴教學影片、扯鈴	4
第(7)週 - 第(9)週	圓形運鈴與調鈴	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	圓形運鈴與調鈴	1. 利用影片教學與教師指導，應用基本的圓形運鈴與調鈴方法來學習 2. 表演出圓形運鈴與調鈴的基本動作模仿能力 3. 於每次練習時，都能認真學習並參與活動	1. 能依照影片與教師的口令，做出圓形運鈴與調鈴之動作。 2. 能參考圓形運鈴與調鈴的教學動作，加以模仿並展示出來 3. 能用心觀賞與聆聽並實際操作每一動作	活動一： 1. 觀看教學影片認識圓形運鈴與調鈴的分解動作。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生圓形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. 圓形運鈴比賽-三分鐘運鈴不掉。	扯鈴教學影片、扯鈴	3
第(10)週 - 第(14)週	基礎拋鈴(低中高)	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度	基礎拋鈴低中高	1. 透過影片教學與教師指導，使用基礎拋鈴低中高的技巧來做練習。 2. 展演基礎拋鈴低中高的基本動作模仿能力， 3. 於每次練習時，都能認真學習並參與活動	1. 能依照影片與教師的口令，做出基礎拋鈴低中高之動作。 2. 能參考基礎拋鈴低中高的教學影片動作，並加以模仿展示出來；也能避免初學拋鈴時常犯之誤。同時也知悉拋鈴時應注意的人身安全。 3. 能用心觀賞與聆聽並實際操作每一動作。也能注意拋鈴時要注意的安全知識	活動一： 1. 觀看教學影片認識基礎拋鈴低中高的分解動作，與初學者經常犯錯之地方。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生基礎拋鈴低中高的動作步驟。 2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。 3. 連續拋鈴不掉鈴 10 次。	扯鈴教學影片、扯鈴	5
第(15)週 - 第(19)週	圓形拋鈴(低中高)	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。 2c-I-2表現認真參與的學習態度	圓形拋鈴低中高	1. 透過影片教學與教師指導，學習並運用圓形拋鈴低中高的基本技巧。 2. 表現圓形拋鈴低中高的基本動作模仿能力 3. 於每次練習時，都能認真學習並參與活動	1. 能依照影片與教師的口令的做出圓形拋鈴低中高之動作。 2. 能參考圓形拋鈴低中高的教學影片動作，並加以模仿展示出來；也能避免初學拋鈴時常犯之誤。同時也知悉拋鈴時應注意的人身安全。 3. 能用心觀賞與聆聽並實際操作每一動作。也能注意拋鈴時要注意的安全措施	活動一： 1. 觀看教學影片認識圓形拋鈴低中高的分解動作，與初學者經常犯錯之地方。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生圓形拋鈴低中高的動作步驟。 2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。 3. 連續拋鈴不掉鈴 10 次。	扯鈴教學影片、扯鈴	5

第 (20) 週	上 下 運 鈴 調 鈴、 圓 形 運 鈴 調 鈴、 基 礎 拋 鈴 低 中 高、圓 形 拋 鈴 低 中 高 成 果 驗 收	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。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高成果驗收。	1. 理解並運用上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高之基本動作來反覆練習並驗收成果 2. 將所學習到與模仿到的上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高之組合性的基本動作展現出來。 3. 認真複習所學的各项動作要領並積極參與活動展演 4. 專注欣賞他人展演之動作表現	1. 能理解並運用這學期所學習到的上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高的扯鈴方法來解決學習習所遇到之困境。 2. 能展現所學習到的上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高之組合性的基本動作。 3. 能依照教學影片與老師口令的動作要領步驟，認真學習並於展演時表現出來。 4. 能以欣賞的角度觀賞他人表演，並給予掌聲。	活動一：成果展 1. 複習上下運鈴調鈴、圓形運鈴調鈴、基礎拋鈴低中高、圓形拋鈴低中高之動作 2. 學生展演，教師來檢視並修正其錯誤動作。 3. 學生表演自己已學會的所有動作。	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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</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 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拆解步驟：每堂課的教學重點不要太多，將技能拆解為小單元。 2. 目標明確：設計小目標 (如成功扯3秒、接住1次) 建立成就感。 3. 逐步練習：一次只學一到兩個技巧，配合短時間練習。 4. 固定座位：安排座位遠離分心來源 (窗戶、門、話多的同學)。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳世鴻 普教老師簽名：楊衣宸</p>							

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。