

社團活動或技藝課程名稱	扯鈴	實施年級	三~六	教學節數	本學期共(38)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
課程目標	認識扯鈴活動，學習團隊合作，促進體能發展及扯鈴技能，習得運動家精神。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1 週	2	運動保健與營養飲食	<p>Bc- II -2運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-2運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ea- II -1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-III-1個人的營養與熱量之需求。</p>	<p>1. 能知道運動與飲食的關係。</p> <p>2. 能養成終身運動的習慣。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出運動的好處</p> <p>2. 能說出運動前後正確的飲食。</p>	
第 2~10 週	16	扯鈴單鈴線上與繞腳動作技巧	Ic- II -1民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 能做出單鈴運鈴動作。</p> <p>2. 能做出單鈴單項動作。</p> <p>3. 能連結單鈴連續動作。</p>	<p>實作評量：</p> <p>1. 會單鈴運鈴加速。</p> <p>2. 通過單鈴線上與繞腳動作測驗。</p> <p>3. 通過單鈴 2-3 個連續動作測驗。</p>	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 11~15 週	10	扯鈴單鈴繞手動作技巧	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會單鈴繞手動作。 2. 能結合單鈴繞手連續動作。	實作評量： 1. 通過單鈴繞手單項動作測驗。 2. 通過單鈴繞手 2-3 個連續動作測驗。
第 16~21 週	10	雙鈴運鈴技巧	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 知道雙鈴運鈴技巧。 2. 能運雙鈴並挑鈴。	真實評量： 1. 能自行運雙鈴並加速。 2. 能運雙鈴並挑鈴 10 下。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市公(私)立七股區七股國民中(小)學 109 學年度第二學期三~六年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	扯鈴	實施年級	三~六	教學節數	本學期共(40)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
課程目標	認識扯鈴活動，學習團隊合作，促進體能發展及扯鈴技能，習得運動家精神。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1 週	2	扯鈴比賽動作與規則	Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅲ-3各項運動裝備、設施、場域。	1. 能知道扯鈴比賽類型。 2. 能知道扯鈴所需裝備、指定動作、場域及規則。	口頭評量： 1. 能說出扯鈴比賽項目。 2. 能說出扯鈴比賽規則。	
第 2~5 週	8	單佗鈴技巧	Ic-Ⅱ-1民俗運動基本動作與串接。	1. 能運單佗鈴。 2. 能做出單佗鈴腳上動作。	實作評量： 1. 能運單佗鈴並加速。 2. 能做出單佗鈴繞腳單項和連續動作。	
第 6~11 週	12	雙鈴動作技巧	Ic-Ⅱ-1民俗運動基本動作與串接。	1. 能運雙鈴並加速。 2. 能正確做出雙鈴動作。	實作評量： 1. 能做出雙鈴拋鈴連續 10 下。 2. 能做出雙鈴繞腳動作連續 10 下。	
第 12~15 週	8	直立鈴動作技巧	Ic-Ⅱ-1民俗運動基本動作與串接。	1. 能正確做出直立鈴運鈴動作。	實作評量： 1. 能運直立鈴並加速。	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

				2. 能做出直立鈴動作。	2. 能做直立鈴動作：鳳凰離手、旋身。
第 16~20 週	10	單鈴和道具	Ic-III-2民俗運動簡易性表演。	1. 能結合扯鈴和道具表演。	實作評量： 能和同學合作結合單鈴和道具：呼拉圈、羽毛球拍、雨傘表演。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。