

臺南市六甲區林鳳國民小學 115 學年度第一、二學期五~六年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	扯鈴	84	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
2	田徑	80	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
3			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
4			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
5			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
6			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市六甲區林鳳國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		扯鈴	實施年級	五年級	教學節數	本學期共(42)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. ☐ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-B1 具備生活所需的肢體等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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		藉由參與扯鈴運動，獲得健康，並代表學校參加臺南市小學民俗體育-扯鈴賽。						
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 1-5 週	10	基礎招式訓練	1. 基本構造、種類介紹。 2. 初級動作：起鈴、運鈴、調鈴等	1. 培養扯鈴基本能力 2. 訓練手眼協調，提升扯鈴操控能力	實作評量			
第 6-10 週	10	進階及花式動作訓練	1. 進階動作鈴、換鈴、順鈴、放鈴、輪迴。 2. 花式動作：繞臂、過身、跳繩、摔鈴、過鈴、雙鈴等動作	1. 了解自身擅長項目 2. 體驗並決定專項	實作評量			
第 11-15 週	10	個人、雙人及 8 人團體動作編排訓練	個人、雙人及 8 人團體組合動作。	1. 針對自身專項進行訓練	實作評量			
第 16-21 週	12	比賽展演動作編排訓練及配樂	扯鈴隊組訓。	1. 針對自身專項進行訓練	實作評量			

臺南市六甲區林鳳國民小學 115 學年度第二學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		扯鈴	實施年級	五年級	教學節數	本學期共(42)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. ☐ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-B1 具備生活所需的肢體等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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		藉由參與扯鈴運動，獲得健康，並代表學校參加臺南市小學民俗體育-扯鈴賽。						
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- 5 週	10	中級招式訓練	1. 圓形運鈴、纏與拋的組合動作 2. 纏、繞拋接的組合動作	1. 培養扯鈴中級能力 2. 訓練手眼協調,提升扯鈴操控能力	實作評量			
第 6-10 週	10	進階及花式動作訓練	1. 繞、拋接的組合動作。 2. 纏、繞、拋接的組合動作	1. 培養扯鈴高級能力 2. 體驗並決定專項	實作評量			
第 11-15 週	10	扯鈴成隊演練	1. 個人動作一致性演練。 2. 二人一組動作一致演練。	針對個仁及雙人專項進行訓練	實作評量			
第 16-21 週	12	比賽展演動作編排訓練及配樂	1. 8 人團體動作一致性演練。 2. 展演動作編排訓練	針對團體及展演專項進行訓練	實作評量			