

參、彈性學習課程計畫

二、技藝課程

每週學習節數（ 1 ）節，上學期（ 21 ）週共（ 21 ）節、下學期（ 20 ）週（ 20 ）節，合計（ 41 ）節。

（一）技藝課程規劃（表十一）（備註可加註說明各技藝課程以年段或班群實施現況、議題融入、教材設計說明）

編號	課程名稱	核心素養	學習目標	表現任務	備註
1	扯鈴	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。 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。 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。	1. 透過童玩、民俗活動等身體活動，瞭解本土文化。 2. 讓兒童體驗更多元的活動練習，激發身體活動的潛能。 4. 提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。	1. 熟悉各種扯鈴招式，從中享受運動樂趣。 2. 尊重的團體互動行為。 3. 養成對於遊戲規則遵守的態度。	安全教育

（二）技藝課程實施內涵（表十二）（請依進度填列技藝課程教學進度與活動內容、評量方式，可跨多週填列）

編號： 1					技藝課程名稱:扯鈴				
教學進度		學習活動			節數		備註		
上學期									
第(1)週 第(21)週		● 扯鈴招式的示範說明與練習： 金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網、小小世界、強棒出擊、半斤八兩、反勾接蜻蜓點水拋接、左甩右接、提燈籠、大地旋風、騎腳踏車、甩竿半圈、金龍繞柱半圈半圈、鳳凰離手、變魔術、金手指、穿針引線、大鵬展翅、翻山越嶺、天龍八部			21				
下學期									
第(1)週 第(20)週		● 扯鈴招式的示範說明與練習： 解小小世界、蜘蛛結網延伸動作、踩水車、左右晃鈴、拋鈴轉身、金龍繞柱延伸動作、金龍繞柱一圈、天龍八部、天龍八部+金龍繞柱、金龍繞柱+強棒出擊、金龍繞柱+左甩右接、拋鈴跳繩、反勾+蜻蜓點水、半斤八兩延伸拋接、飛碟、兩鈴 1-2、魚躍龍門			20				