

第一節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式 (參考南一版三上教案)	教學小攻略
<p>暖身活動 10分鐘</p> <p>(1) 點名，由康樂股長帶領學生進行常態暖身，教師從旁指導。</p> <p>(2) 教師簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個俐落的動作，引起學生學習的興趣。</p>	
<p>扯鈴知多少 5分鐘</p> <p>(1) 教師介紹扯鈴器材及其結構。</p> <p>(2) 引導學生們認識不同種類的扯鈴並操作，了解手感上的差異。</p>	
<p>基礎篇：運鈴 15分鐘</p> <p>1. 交叉繩運鈴</p> <p>(1) 教師講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定。講解完畢後，示範動作要領。</p> <p>a. 鈴置於地上，鈴繩在鈴軸下方。左手微微牽動拉鈴，鈴軸緊密的靠著鈴繩移動。</p> <p>b. 滾動時，右手繞朝向自己的鈴碗繞一圈後上提拉緊。</p> <p>c. 右手拉起，左手順著右手上拉，動作放鬆，滾動扯鈴。</p> <p>2. 開繩運鈴</p> <p>(1) 教師講解並示範動作要領。</p> <p>a. 鈴置於身體正前方，鈴繩繞過鈴軸下將鈴托起。</p> <p>b. 將鈴輕滾至左側，增加起步時的動力。</p> <p>c. 右手拉起鈴，左手順勢微微上提，使鈴轉動，右手上下扯動，左手配合節奏拉扯。</p> <p>3. 分組練習</p> <p>(1) 教師引導學生分組練習，並從旁指導、提示，以輕鬆幽默方式與學生互動，正向鼓勵成功的學生。</p> <p>進階篇 15分鐘</p> <p>1. 金雞上架</p> <p>(1) 教師講解並示範動作要領。</p> <p>a. 開繩運鈴加速，身體轉向，面對軸心。</p> <p>b. 左手向上抬起，右手持棍對著軸心。</p> <p>c. 將鈴輕拋起，使扯鈴落在右棍上持續轉動。</p> <p>d. 將右棍前端向下，使鈴自然滾回鈴繩。</p> <p>(2) 教師說明：剛開始練習時，在進行金雞上架之前，需要先能夠掌握運鈴的技巧，在開線亮相時，鈴可以維持轉動至少10</p>	<p>教學提醒</p> <p>練習前務必再次提醒學生注意間隔距離的安全問題，並依照老師指示練習。</p> <p>影片名稱</p> <p>單鈴A1【加速】基礎運鈴</p>  <p>影片名稱</p> <p>單鈴D3【定點】金雞獨立 (金雞上架)</p> 

秒鐘，會較容易成功。

- (3) 初學者可以先由此入門動作開始練習：左手先將繩向上拉，直到右手鈴棍碰到鈴軸，繼續向上牽引鈴繩，使鈴順著鈴棍轉動。

2. 抬頭望月

- (1) 教師講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。接著示範動作要領。
- 開繩運鈴加速，向左前方跨一步，面向鈴軸，左手舉高，右手壓低，右棍輕壓前方鈴軸的位置。
 - 右手向右上方拉，輕輕把扯鈴帶高。
 - 最後兩手呈現近乎垂直的右上左下。
 - 待鈴速減弱時，將鈴往反方向推回，回到開線狀態。
- (2) 初學者動作尚未熟悉時鈴容易滑落，因此要提醒初學者注意，鈴軸應與鈴棍垂直，鈴棍尾端朝外，讓鈴棍在下方支撐鈴。
- (3) 先練習慣用側，待熟練後再練習非慣用側，最後進階到慣用與非慣用側來回，即為「左右望月」

緩和活動 5分鐘

- 點人數，教師帶領學生進行緩和活動。
- 預告下次上課將進行之活動。

影片名稱

單鈴D6【定點】抬頭望月



評量方式

參與程度

溝通合作

黃色底線為注意重點或者與南一內容不同之補充