

彰化縣和仁國民小學 112 學年度公開觀課教學教案

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五下		總節數	共 6 節， 240 分鐘
單元名稱	八、旋轉之美		教學日期	113 年 4 月 16 日(星期二)第六節
設計依據				
學習重點	學習表現	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。		
議題融入	實質內涵	• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
教材來源		• 南一版健康與體育五下主題參單元八		
教學設備/資源		平坦寬敞的場地、哨子、學童自備扯鈴一個、繩棍一條、收錄音機。		
學習目標				
1. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。 2. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 3. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。 4. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式				時間 備註
【活動 1：認識扯鈴】 (一)教師說明扯鈴的由來、發展與構造、種類。 (二)學童發表有關扯鈴的經驗或故事。 (三)辨識扯鈴的種類。 (四)教師綜合歸納說明鄉土文化與日常生活的關係，以及鄉土文化保存的重要性。 (五)由教師、學童示範扯鈴動作或觀賞扯鈴比賽影帶，引起學習動機。 (六)了解扯鈴的構造。 1.鈴輪。				5 分 15 分 15 分

2.鈴軸。 3.鈴棍。 4.鈴線。		
【活動 2：與扯鈴做朋友】 ◎學扯鈴的安全事項 (一)場地要平坦、空曠，且光線要明亮。 (二)檢查棍繩是否牢固，鈴繩的長度約兩手平伸或由地上到胸部的長度，較為恰當。 (三)接、拋鈴的高度不要太高。 【活動 3：起鈴與運鈴】 (一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。 (二)基本動作 1.起鈴 (1)身體對正鈴面，將扯鈴置於地上，右腳前側。 (2)右手下、左手上，向左滾鈴並順勢起鈴。 (3)起鈴後，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。 (4)鈴面方向改變，身體也要隨著鈴面轉哦！ 2.開線運鈴 (1)身體正對鈴面，以開線方式套鈴並運鈴。 (2)右棍稍低，隨即上提，用右手棍重複拉放，左手棍只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。	5 分 5 分 10 分 10 分	

3.繞線運鈴 (1)身體正對鈴面，將鈴放在線中央，置於地上。 (2)使用右手的人，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。 (3)隨即往上提，用右手棍重複拉放，左手棍要配合，只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。 (4)鈴面方向改變，身體亦隨著調整改變。	10 分	
4.高低調鈴 (1)若外鈴面高，內鈴面低時，將左手棍提高。 (2)右手棍平穿到左線左邊，線不交叉成開線狀。 (3)右棍往外推，以線壓鈴，外圈鈴面就會慢慢降低，再將右棍收回，繼續運鈴。 (4)如果外鈴面低，內鈴面高時，只要將交叉的兩條線左前右後分開，外鈴面自然慢慢升高。	5 分	
～第一至二節結束/共 6 節～ 【活動 4：扯鈴高手】 (一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。 (二)扯鈴花式動作 1.金雞上架 (1)運鈴轉速達到適當的速度時，身體右轉，鈴繩成 V 形。 (2)以兩手腕力上挑鈴繩的彈力將鈴彈起，高度以不超過胸部為宜。 (3)在鈴開始下落時以右手鈴棍接鈴軸，左手棍亦立即高舉，使鈴在右手棍轉動。 ■教師示範完後，以分解動作說明。 ■學生兩人一組互相操作「金雞上架」分解動作要領 ■學生練習「金雞上架」招式。 ■觀察找出優秀同學表演「金雞上架」，並再次說明動作要領		
	5 分	1.學生能說出金雞上架的分解動作順序
	5 分	2.能依照要領來練習金雞上架招式
	15 分	能發現自己的缺失，並加以改進

■逐一測驗學生「金雞上架」招式熟練度。

10 分

～第三節結束/共 6 節～

2.金蟬脫殼

- (1)運鈴開線後，身體右轉，使鈴軸、雙棍與身體成平行。
- (2)左棍在外低，右棍在內高，按照口訣「由內向外繞一圈，再由外向內繞一圈」。
- (3)兩棍端朝下，鈴落線上，即可恢復原狀繼續運鈴。

3.直上青雲

- (1)成開線，兩棍內併後向外打開，將鈴線繃緊，鈴即離線而上。
- (2)將右手鈴棍指向鈴的軸心，當鈴落下時，自然會滑落在鈴線上。
- (3)右接時，右棍高左棍低將線拉直，左接則相反。

4.雙人拋鈴

- (1)兩人一組，分站左右兩側，相距 2 至 3 公尺，依直上青雲的動作要領，將扯鈴拋至另一方。
- (2)反覆練習後，再慢慢增加兩人的距離及拋鈴的高度。
- (三)再複習一次基本運鈴（速度加快）。
- (四)分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。
- (五)討論分享心得及示範表演。

【活動 5：躍動的精靈】

(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。 (二)復習各種花式扯鈴的動作。 1.分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。 2.討論分享心得及示範表演。 (三)臺灣之光～林韋良 1.影片欣賞：介紹臺灣之光世界花式扯鈴冠軍～林韋良的故事。 2.心得分享。 3.教師歸納：成功絕非偶然，除了天分外，任何事都可以透過努力、充分練習達到顛峰。 ～第四至六節結束/共 6 節～		
---	--	--