

單元名稱		嬉游樂舞鈴-第三課 轉動扯鈴		教學時間	40 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能		領域核心素養	健體-E-A2。 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。。			
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。			
	所融入之學習重點	與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。			
學習目標		1. 認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴的動作要領。 2. 描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現正確的扯鈴握棍方式。 5. 表現地上起鈴後運鈴。			
教材來源		康軒健康與體育領域（4上）單元六			
教學設備/資源		1. 扯鈴(單培鈴)30 組，固定軸鈴 1 組。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》認識扯鈴 (一)教師介紹扯鈴的構造，包含；鈴碗、鈴繩、鈴棍及鈴軸等。。 (二)教師介紹培鈴扯鈴及定軸扯鈴的相異處，並操作給學生觀看，建議新手使用培鈴扯鈴，較容易上手。 (三)重點歸納；認識扯鈴的構造和種類。 《活動 2》握棍方式 (一)教師說明並示範扯鈴握棍方式：手張開，將鈴棍放在指節間，握住鈴棍。 (二)教師提醒：握鈴棍時，不要握太緊，手語鈴棍間要有些空間。 (三)教師將全班分成四人一組，請學生分組練習扯鈴握棍方式，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作需調整之處，提醒同學扯鈴握棍的動作要				10' <	

領。 (四)重點歸納：練習扯鈴握棍方式 《活動 3》地上起鈴後運鈴 (一)教師說明並示範地上起鈴後運鈴動作要領： 1. 將鈴放在地上，鈴軸白色前，黑色在內。 2. 鈴線拉直，右手持鈴棍繞鈴軸一圈。 3. 將鈴從左至右棍動。 4. 右手扯起鈴，左手配合右手的節奏運鈴。	20'	
--	------------	--