

南投縣新城國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--------------------|
| 課程名稱 | 扯鈴社 | 年級/班級 | 五、六年級 |
| 彈性學習課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程 | 上課節數 | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |
| | | 設計教師 | 五~六年級團隊 |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 培養學生民俗技能，在休閒時間能從事正當有益之休閒活動；並發掘學生多元智能，用童玩來豐富童年生活；期能藉由社團活動，發掘學生技能，讓孩子能提升自信心，改善孩子的人際關係。 | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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。 E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 | | |

| | |
|------|---|
| 課程目標 | 一、培養學生民俗技能，在休閒時間能從事正當有益之休閒活動。 二、發掘學生多元智能，用童玩來豐富童年生活。 三、藉由社團活動，發掘學生技能，讓孩子能提升自信心，改善孩子的人際關係。 |
|------|---|

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|--------------------------------|--|--|--|---|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一~二 | ◎社團性質簡介 ◎本學習課程簡介 ◎社員自我介紹 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 | ◎ 能了解社團成立的目的 ◎ 能了解課程的大綱 ◎ 運用肢體自我介紹 ◎ 能認識社團成員 | 實作評量 | 課程講義 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--|---|---|--|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | | 成員合作達成團體目標 | | | | |
| 三~四 | ◎基本運鈴 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 認識扯鈴轉動的原理與變化 ◎ 練習運鈴（交叉運鈴） ◎ 練習開線運鈴 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------|--|---|---|-----------------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 五~六 | ◎ 基本招式 (一) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習繞線運鈴。 ◎ 練習調鈴。 ◎ 練習上下運鈴。 | 實作評量 | 扯鈴 |
| 七~八 | ◎ 基本招式 (二) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 | 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 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習壓鈴-螞蟻上樹。 ◎ 練習架鈴-金雞上架。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------|---|---|-----------------------|----------------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性健 | | | | |
| 九~十 | ◎ 基本招式 (三) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | ◎ 練習纏鈴-金蟬脫殼 ◎ 練習架鈴-金雞上架、金雞飛渡。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|-------|------------|--|---|---|---------------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 與創作，喚起豐富的想像力。 | | | | | |
| 十一~十二 | ◎ 基本招式 (四) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習拋鈴-直上青雲。 ◎ 複習-金雞上架、金雞飛渡。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|-------|------------|--|--|---|-------------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十三~十四 | ◎ 基本招式 (五) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習蜻蜓點水、疊棉被。 ◎ 練習跳鈴-蜘蛛結網。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|-------|------------|--|--|---|---------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十五~十六 | ◎ 基本招式 (六) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習套鈴-平沙落雁。 ◎ 練習抬頭望月。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|-------|------------|--|--|-----------------------|-------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十七~十八 | ◎ 基本招式 (七) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | ◎ 練習拋鈴-加轉身 ◎ 練習雙人互拋。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|-------|---------|---|---|-----------------------|--|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十九~二十 | ◎招式連結 | <p>2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。</p> <p>4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p> | <p>綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性</p> <p>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</p> <p>綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標</p> | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | <p>◎ 練習繞腳金龍。</p> <p>◎ 將學習的招式與音樂結合。</p> | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|---|---|---|-------------------------------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 二十一 | ◎成果發表 | <p>2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。</p> <p>4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p> | <p>綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性</p> <p>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</p> <p>綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標</p> | <p>藝術與人文</p> <p>1-1-7-5 利用藝術創作的方式，與他人搭配不同之角色分工，完成以圖式、歌唱、表演等方式所表現之團隊任務。</p> <p>健康與體育</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>1-2-7-9 參與表演藝術之活動，以感知來探索某種事件，並自信的表現角色。</p> <p>2-1-6-3 培養觀賞藝術活動時，表現出應有的秩序與態度。</p> | <p>◎能詮釋角色特質</p> <p>◎能上台演出</p> | 實作評量 | 扯鈴 CD |

【第二學期】

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--------------------|
| 課程名稱 | 扯鈴社 | 年級/班級 | 五、六年級 |
| 彈性學習課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程 | 上課節數 | 每週 1 節，20 週，共 20 節 |
| | | 設計教師 | 五~六年級團隊 |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 培養學生民俗技能，在休閒時間能從事正當有益之休閒活動；並發掘學生多元智能，用童玩來豐富童年生活；期能藉由社團活動，發掘學生技能，讓孩子能提升自信心，改善孩子的人際關係。 | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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。 E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 | | |

| | |
|------|---|
| 課程目標 | 一、培養學生民俗技能，在休閒時間能從事正當有益之休閒活動。 二、發掘學生多元智能，用童玩來豐富童年生活。 三、藉由社團活動，發掘學生技能，讓孩子能提升自信心，改善孩子的人際關係。 |
|------|---|

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|--------------------------------|--|---|--|---|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 一~二 | ◎社團性質簡介 ◎本學習課程簡介 ◎社員自我介紹 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 | ◎ 能了解社團成立的目的 ◎ 能了解課程的大綱 ◎ 運用肢體自我介紹 ◎ 能認識社團成員 | 實作評量 | 課程講義 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------|--|---|---|--|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 | | | | |
| 三~四 | ◎基本運鈴 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想法力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 認識扯鈴轉動的原理與變化 ◎ 練習運鈴（交叉運鈴） ◎ 練習開線運鈴 | 實作評量 | 扯鈴 |
| 五~六 | ◎基本招式（一） | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 | 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 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習繞線運鈴。 ◎ 練習調鈴。 ◎ 練習上下運鈴。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|------------|--|--|---|------------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 展運動與保健的潛能 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | | | | |
| 七~八 | ◎ 基本招式 (二) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性健 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習壓鈴-螞蟻上樹。 ◎ 練習架鈴-金雞上架。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|-------|------------|--|---|---|----------------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 九~十 | ◎ 基本招式 (三) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | ◎ 練習纏鈴-金蟬脫殼 ◎ 練習架鈴-金雞上架、金雞飛渡。 | 實作評量 | 扯鈴 |
| 十一~十二 | ◎ 基本招式 (四) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 | 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 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習拋鈴-直上青雲。 ◎ 複習-金雞上架、金雞飛渡。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|-------|------------|--|---|---|-------------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 | | | | |
| 十三~十四 | ◎ 基本招式 (五) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習蜻蜓點水、疊棉被。 ◎ 練習跳鈴-蜘蛛結網。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|-------|------------|--|---|---|---------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 隊成員合作達成團體目標 | | | | |
| 十五~十六 | ◎ 基本招式 (六) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | ◎ 練習套鈴-平沙落雁。 ◎ 練習抬頭望月。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|-------|------------|--|---|-----------------------|-------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 隊成員合作達成團體目標 | | | | |
| 十七~十八 | ◎ 基本招式 (七) | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | ◎ 練習拋鈴-加轉身 ◎ 練習雙人互拋。 | 實作評量 | 扯鈴 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--|---|-----------------------|-----------------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 隊成員合作達成團體目標 | | | | |
| 十九 | ◎招式連結 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 | ◎ 練習繞腳金龍。 ◎ 將學習的招式與音樂結合。 | 實作評量 | 扯鈴 |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|--|--------------------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 隊成員合作達成團體目標 | | | | |
| 二十 | ◎成果發表 | 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。 | 綜合-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性 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 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團 | 藝術與人文 1-1-7-5 利用藝術創作的方式，與他人搭配不同之角色分工，完成以圖式、歌唱、表演等方式所表現之團隊任務。 健康與體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 1-2-7-9 參與表演藝術之活動，以感知來探索某種事件，並自信的表現角色。 2-1-6-3 培養觀賞藝術活動時，表現出應有的秩序與態度。 | ◎能詮釋角色特質 ◎能上台演出 | 實作評量 | 扯鈴 CD |

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|---------------------------------------|----------------------------|------|------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | | 隊成員合作達成 團體目標 | | | | |

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。