

健康與體育領域~主題課程架構表

本次授課單元名稱

鈴極限－扯鈴

本次授課單元目標

能夠認識扯鈴的種類，並學會扯鈴的招式。

預期學生學到的...

1. 能夠學會運鈴、調鈴及收鈴。
2. 能夠運鈴並讓扯鈴可以空轉 15 秒不停下。
3. 能夠做出開關鈴及開鈴亮相的動作。

預期使用的教學策略

1. 練習教學法
2. 示範教學