

# 基隆市深美國小 111 學年度備觀議課活動設計備課單(A)

領域/科目	健康與體育	設計者	許淳婷
實施年級	二年一班	節數	共一節，40 分鐘
單元名稱	扯鈴-鈴極限		
教學法策略/形式	<input type="checkbox"/> 跨領域(含議題融入)素養導向教學 <input type="checkbox"/> 探究實作 <input type="checkbox"/> 線上教學 <input type="checkbox"/> 科技輔助自主學習 <input type="checkbox"/> 雙語教學 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 數位學習精進方案 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(練習教學法、示範教學)		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解		
學習表現(能力指標)	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。		
教學目標	A 組：學生能夠在運鈴加速後，使扯鈴空轉 15 秒（過程中可以調鈴但不可以運鈴）。 B 組：學生能夠做出教師指導之招式（開關鈴、開鈴亮相）。		
<b>一、期望學生學習的結果</b>			
1. 關鍵問題(佈題)希望學生在本次課程討論、思考的重點… <ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解運鈴越多下扯鈴就能越穩定，鈴速也就越快。</li> <li>● 繩子的前後容易影響扯鈴的平衡，在做招式時，雙手應保持一直線才不會使扯鈴歪斜。</li> </ul>			
2. 預期學生將知道的知識、習得的技能 <p>A 組：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 能夠學會起鈴、運鈴及調鈴。</li> <li>● 能夠運鈴並讓扯鈴可以空轉 15 秒不停下（可調鈴）。</li> </ul> <p>B 組：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 能夠做出開關鈴與開鈴亮相的動作。</li> </ul>			
<b>二、預期的評量與證據</b>			
<b>評量重點：</b> A 組：是否能做出開關鈴與開鈴亮相的動作。 B 組：扯鈴是否能夠在運鈴後空轉 15 秒(可調鈴)。		<b>預計蒐集的證據：</b> 1. 學生能正確做出動作。 2. 學生必須正確地完成起鈴、運鈴及調鈴的動作，才有辦法完成此評量。	
<b>三、學習活動設計的重點(使用策略)</b>			
流程	學習重點	時間	使用策略、評量
導入 引起動機或 舊經驗回朔	壹、暖身活動 一、暖身操：學生排好五五隊型進行暖身伸展操。 二、慢跑：由體育股長帶跑，跑兩圈走一	5mins	

	<p>圈後請學生拿水壺喝水，喝完水後排回縮小版五五隊型。</p> <p>貳、複習舊經驗</p> <p>一、扯鈴的正反面：詢問學生應將扯鈴的哪一側面對自己，並重新講解起鈴、運鈴、調鈴的技巧。</p> <p>參、分組</p> <p>一、請 B 組的同學先起立至指定位置練習起鈴、運鈴及調鈴的動作，試圖讓自己的鈴在加速後可以達到空轉 15 秒的標準。</p> <p>二、請 A 組的同學留下學習新動作。</p>	<p>5mins</p> <p>2mins</p>	<p>示範教學</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A 組動作：開關鈴。 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、動作示範及重點提醒。 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一)將鈴速加快，用手向外順時針畫一圈即開鈴，用手向內逆時針畫一圈即關鈴。</li> <li>(二)進行開關鈴時棍子要經過鈴的下方。</li> <li>(三)做動作時鈴速不可太慢，鈴速越快扯鈴越穩定，也越容易完成動作。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● B 組動作：同時在旁邊練習起鈴、運鈴、調鈴動作，試圖讓扯鈴空轉時可以達到 15 秒。</li> </ul>	<p>5mins</p>	<p>示範教學、練習教學法</p>
<p>開展 概念學習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A 組動作：練習開關鈴 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、在旁練習開關鈴動作。</li> <li>二、若已熟練可以指導其他 A 組還不會的同學。</li> </ul> </li> <li>● B 組動作：教師統一計時，並巡堂觀察學生的練習狀況，給予適當的指導，若已經可以使鈴空轉 15 秒，可指導學生開關鈴，並請學生升級至 A 組練習。</li> </ul>	<p>5mins</p>	<p>示範教學、練習教學法</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A 組動作：若已經熟練開關鈴，可以挑戰開鈴亮相的動作。 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、動作示範及重點提醒。 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一)將鈴速加快，並將扯鈴開鈴。</li> <li>(二)棍頭朝上立起向兩邊拉開舉至胸前，停三秒。</li> <li>(三)繩子需與鈴軸保持十字狀態，雙手不可一前一後，否則扯鈴容易歪斜導致動作失敗。</li> <li>(四)動作完成後應繼續運鈴，否則不算動作成功。</li> <li>(五)若動作已成功，需多次練習確定自己真的學會且達到熟練，也可以協助教師擔任小老師指導其他同學。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● B 組動作：同時在旁邊練習起鈴、運鈴、</li> </ul>	<p>5mins</p>	<p>示範教學、練習教學法</p>

	調鈴動作，試圖讓扯鈴空轉時可以達到 15 秒。		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A 組動作：練習開關鈴及開線亮相動作。 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、在旁練習開關鈴動作，若已熟練即開始練習開線亮相的動作。</li> <li>二、若學生開關鈴及開線亮相兩個動作皆已熟練，可以擔任小老師指導其他在 A 組但動作尚未學會的同學。</li> </ul> </li> <li>● B 組動作：教師統一計時，並巡堂觀察學生的練習狀況，給予適當的指導，若已經可以使鈴空轉 15 秒，可指導學生開關鈴，並請學生升級至 A 組練習。</li> </ul>	5mins	示範教學、練習教學法
<b>挑戰 進階學習</b>	<p>壹、運鈴比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、全班一同將扯鈴加速，並同時停止運鈴使扯鈴空轉，期間可以調鈴但不可以加速，比賽看哪位同學的扯鈴可以轉最久。</li> <li>二、比賽注意事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>(一)全部人皆使用學校的扯鈴進行。</li> <li>(二)全班同時加速，同時停止，若有同學於加速時打結，不會另外補時間給他。</li> <li>(三)鈴停者立刻蹲下，以利教師判斷學生能力。</li> </ul> </li> </ul>	5mins	
<b>總結 學習重點</b>	<p>壹、複習本堂課重點</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、B 組動作複習 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一)教師為全班複習起鈴、運鈴和調鈴等動作要點。</li> <li>(二)鼓勵 B 組同學不要氣餒，多練習就可以熟能生巧。</li> </ul> </li> <li>二、A 組動作複習 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一)若有時間可以請學生上臺示範開關鈴、開線亮相。</li> <li>(二)教師示範開關鈴、開線亮相動作，並在執行動作時說明動作重點。</li> </ul> </li> </ul>	3mins	示範教學

A、B 組上課時間表：

	A 組	B 組
8:00~8:05	暖身活動	
8:05~8:10	複習舊經驗	
8:10~8:12	分組	
8:12~8:17	教師指導開關鈴動作	學生自行練習起鈴、運鈴及調鈴
8:17~8:22	學生自行練習開關鈴	教師巡堂指導學生
8:22~8:27	教師指導開鈴亮相	學生自行練習起鈴、運鈴及調鈴
8:27~8:32	學生自行練習開關鈴、開線亮相	教師巡堂指導學生
8:32~8:37	運鈴比賽	
8:37~8:40	複習本堂課重點	