|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基隆市安樂國小課程設計簡案** | | | | | |
| **單元名稱** | 認識扯鈴常識及動作練習 | | | | |
| **領域類別** | 健康與體育 | **教學者** | | 黃耀宗 | |
| **適用年級** | 三年級 | **教學時間** | | 40分鐘 | |
| **教學目標** | 1. 能明白扯鈴這項民俗技藝的由來。 2. 能分辨且說出扯鈴各個基本構造名稱。 3. 能做出基本扯鈴招式的標準動作。 | | | | |
| **評量方式** | 實作評量、發表評量、課堂問答 | | | | |
| **議題融入** | 安E1了解安全教育。  安E4探討日常生活應該注意的安全。 | | | | |
| **教學活動** | | | 時間 | | 教學資源 |
| 1. 準備活動 2. 教師：標準扯鈴用具(鈴、棍、繩）。 3. 學生：標準扯鈴用具(鈴、棍、繩）。 4. 引起動機   教師先示範動作吸引學生目光。   1. 發展活動 2. 認識扯鈴基本常識 3. 介紹扯鈴不同的名稱，以及扯鈴發展的歷史。 4. 介紹扯鈴的各種基本結構。 5. 動作學習 6. 繞線運鈴   教師講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定。講解完畢後，示範動作要領。   1. 調鈴   『調鈴』是指調整自己正操作中之扯鈴，讓鈴身穩定、平衡而不歪斜之意。教師講解並示範動作要領。   1. 金雞上架   a.運鈴加速後開繩，身體轉向，面對軸心。 b.左手向上抬起，右手持棍對著軸心。 c. 將鈴輕拋起，使扯鈴落在右棍上持續轉動。 d.將右棍前端向下，使鈴自然滾回鈴繩。教師講解並示範動作要領。   1. 綜合活動 2. 教師歸納運鈴時所需之注意事項：鈴的方向若轉動，人也要跟著鈴轉動。人要和扯鈴軸心保持垂直方向。 3. 集合練習，並請技藝好之同學協助其他同學，共同提升技術。 4. 教師再次示範動作並指出可能犯的錯誤及修正的方法。 | | | 0’  3’  5’  10’  10’  10’  2’ | | 扯鈴用具(鈴、棍、繩) |