|  |
| --- |
| **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) |