

彰化縣縣立潭墘國民小學 110 學年度 各年級 彈性學習課程/節數規劃說明 總表

「校訂課程」：是由學校安排，以形塑學校教育願景及強化學生適性發展。彈性學習課程由學校自行規劃辦理全校性、全年級或班群學習活動，提升學生學習興趣並鼓勵適性發展，落實學校本位及特色課程。課程計畫必須列出：教學目標或核心素養、主題名稱、教學重點、評量方式、教學進度。

本校各類彈性學習課程之規劃，呼應本校城鄉落差大、學習資源不足、遠離文化中心之因素，以達到健康、快樂、和諧、創新的課程願景，並發展校本小麥特色課程，期能提升學生學習興趣並鼓勵適性發展，落實學校本位及特色課程。

本校 **全面實施** 12 年國教 / **逐年** 實施 12 年國教，茲將彈性學習課程及節數/彈性學習節數分配表列如下：

類別	年級 課程名稱	一年級		二年級		三年級	
		上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
		節數	節數	節數	節數	節數	節數
統整性 主題/ 專題/ 議題 探究	潭情麥麥	1	1				
	墘進小麥/麥食麥語			1	1		
	美麥我鄉					1	1
	閱讀越有趣	1	1				
	閱讀好情緒			1	1		
	閱閱欲試					1	1
	PowerPoint2016 超簡單					1	1
社團活 動與技 藝課程	繪畫社	1	1				
	硬筆書法社			1	1		
	長笛社					1	1
	合計	3	3	3	3	4	4

類別	年級 課程名稱	四年級		五年級		六年級	
		上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
		節數	節數	節數	節數	節數	節數
統整性 主題/ 專題/ 議題 探究	哎唷~美麥喔！	1	1				
	麥的奇妙生命/ 麥的生命舞曲			1	1		
	麥藝文創/麥鄉接軌					1	1
	閱來越上手	1	1				
	閱讀-人間有愛/ 閱讀-家鄉			1	1		
	環境與閱讀/未來與閱讀					1	1
	Libre Office 自宜由軟體/ 數位影像的 PhotoCap	1	1				
	智高機關王			1	1		
	閃亮機器人/ 歡樂機器人					1	1
	笛聲樂陶陶			1	1		
社團活 動與技 藝課程	麥鄉樂陶陶					1	1
	扯鈴社	1	1				
	桌球社			1	1		
	素描漫畫社					1	1
	合計	4	4	5	5	5	5

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程
主題	哎唷~美麥喔!			素養對應	E-B2、E-B3
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
週進度概覽-【上】學期					
週次	主題設計		節數	教學目標	素養
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	麥藝傳聲 ◎ 樂理教學：小節線 ◎ 小組吹奏：簡單的二部 ◎ 陶笛的中低音音階練習 ◎ 樂理教學：C 調的 7 個音階 ◎ 陶笛單吐音說明與練習 ◎ 樂理教學：三拍子的節奏 ◎ 歌曲教學。		12	1. 進行基礎的音感練習(節奏、曲調、調性等)及讀譜與記譜練習，落實樂理之學習。 2. 熟悉曲調樂器、節奏樂器的演奏技法，培養學生獨奏及團體齊奏的能力。 3. 欣賞與尊重不同文化的音樂內涵，拓展學生音樂素養與視野。 4. 培養學生與同儕齊奏與創作之能力，並樂於表演與分享。 5. 透過藝術創作與展演活動，培養欣賞的氣度並陶冶性情及淨化心靈。 6. 透過期末成果表演活動展現學習成果，提升學生之自信心與成就感。	E-B3
13 14	小麥知多少 ◎ 上網搜尋資料，認識小麥(小麥種植、小麥營養價值、小麥生活應用、小麥製品)。 ◎ 將其資料彙整於 word 並列印。		2	1. 能認識資訊時代網路世界的無遠弗屆。 2. 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 3. 能操作印表機輸出資料。	E-B2
15 16	寫信件-寫給小麥的一封信 ◎ 指導學生先列出小麥的特色，形狀、功能。 ◎ 分配段落、招呼用語後，開門見山就要說明為什麼想寫信給對方(小麥)。 ◎ 潤飾文句、檢查是否符合信件格式，並完成信件。		2	1. 學會運用擬人法寫作。 2. 培養具體描述的能力。 3. 學習應用文書信的寫作格式。	E-B3

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
17 18 19 20	<p style="text-align: center;">小麥繪本</p> <p>◎ 認識書的裝訂種類，如線裝、蝴蝶裝、膠裝、卷軸等。</p> <p>◎ 能設計造型特殊的圖畫書送人，並且能欣賞好書，培養愛書的情操。</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識繪本的形式、結構、內容。 2. 了解繪本的創作步驟與技巧。 3. 能欣賞不同創作風格的繪本。 4. 能與同學分享繪本的閱讀心得。 	E-B3
21	<p style="text-align: center;">小麥拓印</p> <p>◎ 了解家鄉的特色。</p> <p>◎ 拓印小麥與設計拓印的主題。</p> <p>◎ 小麥拓印畫成品的發表與欣賞。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能仔細觀察小麥的結構 2. 能說出小麥的形狀和顏色。 3. 能夠了解拓印畫的特性 4. 能夠了解拓印畫的步驟 5. 能正確使用顏料，拓印出小麥 6. 能善用不同的資源來設計拓印畫的主題。 7. 發表及欣賞成品。 	E-B3

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程					
主題	哎唷~美麥喔!			素養對應	E-B3					
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量									
週進度概覽-【下】學期										
週次	主題設計		節數	教學目標	素養					
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	麥藝傳聲		12	1. 進行基礎的音感練習(節奏、曲調、調性等)及讀譜與記譜練習，落實樂理之學習。 2. 熟悉曲調樂器、節奏樂器的演奏技法，培養學生獨奏及團體齊奏的能力。 3. 欣賞與尊重不同文化的音樂內涵，拓展學生音樂素養與視野。 4. 培養學生與同儕齊奏與創作之能力，並樂於表演與分享。 5. 透過藝術創作與展演活動，培養欣賞的氣度並陶冶性情及淨化心靈。 6. 透過期末成果表演活動展現學習成果，提升學生之自信心與成就感。	E-B3					
13 14 15 16	麥劇展藝			4		1. 能了解劇本的結構、格式及寫作技巧。 2. 能發揮想像力將散文體改編為劇本。 3. 能利用旁白和人物對話，呈現故事內容。 4. 培養對生活經驗的感受力和創作力。 5. 發展群體的協調、合作和表現能力。	E-B3			
17 18 19	小麥文創					3		1. 能完成具有特性的個人作品。 2. 能正確的使用工具完成作品。 3. 能分享自己成品。	E-B3	
	紙漿公仔									
	<input type="checkbox"/> 介紹使用的材料及製作方式。 <input type="checkbox"/> 雛型製作。 <input type="checkbox"/> 紙漿製作。 <input type="checkbox"/> 作品上色。									

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
20	<p style="text-align: center;">麥食創客</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識製作鬆餅所需之器具名稱 2. 認識製作鬆餅所需之材料名稱 3. 認識製作鬆餅的步驟 	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能設計美觀的鬆餅。 2. 能欣賞別人的創作。 3. 能製作好吃的鬆餅。 4. 能藉由五官觀察調整麵糊比例。 5. 培養分工合作的精神。 	E-B3

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程	
主題	閱來越上手			素養對應	E-B1	
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量					
週進度概覽-【上】學期						
週次	主題設計	節數	教學目標/教學內容		素養	
01 02 03 04 05	書名： 三位樹朋友	5	教學目標： 1. 能培養良好的聆聽態度。 2. 能讀出文句的抑揚頓挫與文章情感。 3. 能討論閱讀的內容，分享閱讀的心得。 4. 能掌握文章要點，並熟習字詞句型。 5. 能調整讀書方法，提升閱讀的速度和效能。 6. 能從閱讀的材料中，培養分析歸納的能力。 7. 能熟練利用工具書，養成自我解決問題的能力。		E-B1	
06 07 08 09 10	書名：拉拉的自然筆記	5			E-B1	
11 12 13 14 15 16	書名： 自私的巨人	6			E-B1	
17 18 19 20 21	書名： 吹夢巨人	5			E-B1	
教學內容：					1. 分組進行閱讀。 2. 各組分享最喜愛的段落。 3. 指導學生讀出書中的優美辭句。 4. 按照組別討論教師列在黑板上的問題。 5. 老師總結各組答案。 6. 讀後心得感想、佳句摘錄。	

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程
主題	閱來越上手			素養對應	E-B1
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
週進度概覽-【下】學期					
週次	主題設計	節數	教學目標/教學內容		素養
01 02 03 04 05	書名： 老樹之歌	5	教學目標： 1. 能培養良好的聆聽態度。 2. 能讀出文句的抑揚頓挫與文章情感。 3. 能討論閱讀的內容，分享閱讀的心得。 4. 能掌握文章要點，並熟習字詞句型。 5. 能調整讀書方法，提升閱讀的速度和效能。 6. 能從閱讀的材料中，培養分析歸納的能力。 7. 能熟練利用工具書，養成自我解決問題的能力。		E-B1
06 07 08 09 10	書名： 有一棵植物叫龍葵	5			E-B1
11 12 13 14 15 16	書名： 森林大熊	6			E-B1
17 18 19 20	書名： 甜甜圈廚師	4			E-B1

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程
主題	Libre Office 自由軟體			素養對應	E-A2、E-A3、E-B2、E-B3、E-C1
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
逐週進度概覽-【上】學期					
週次	主題設計		節數	教學目標	素養
01	(一)簡報好棒棒		3	1. 能讓學童認識 Libre Office	E-A2 E-B2
02	1. 認識 Libre Office 自由軟體			2. 能讓學童了解簡報	
03	2. 簡報是什麼 3. 下載安裝 Impress 4. 介紹 Impress 簡報軟體 5. 投影片編輯模式 6. Impress 基本操作 7. 小試身手			3. 能讓學童認識 Impress 4. 能讓學童了解投影片編輯模式 5. 能讓學童學會 Impress 操作 6. 能檢驗學童學習成效	
04	(二)防災小尖兵		3	1. 能讓學童認識防災小尖兵完範例	E-A2 E-B2
05	1. 開起範例檔案 2. 顯示比例和投影片順序 3. 設定字元格式 4. 調整文字方塊 5. 項目符號與編號 6. 另存新檔 7. 小試身手			2. 能讓學童學會版面大小與影片順序 3. 能讓學童學會輸入文字調整 4. 能讓學童學會做內容項目編號與存檔 5. 能檢驗學童學習成效	
06					
07	(三)食品安全，我把關		3	1. 能讓學童利用範例，規劃背景	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
08	1. 設定投影片背景影像 2. 插入與設計表格 3. 新增、刪除、複製投影片 4. 插入列或欄 5. 插入美工圖片 6. 加入頁碼 7. 投影片播放的三個方法 8. 小試身手			2. 能讓學童學會表格設計 3. 能讓學童學會可以放不同食品安全內文到影片裡 4. 能培養學童美的搭配 5. 能檢驗學童學習成效	
09					

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
10	(四)旅遊好好玩 1. 背景與版面配置	3	1. 能讓學童利用範例，規劃背景	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
11	2. 美術字型標題 3. 加入漂亮的照片		2. 能讓學童創意設計字型	
12	4. 設定動畫效果 5. 加入背景音樂 6. 小試身手		3. 能讓學童創意設計動畫效果配背景音樂 4. 能檢驗學童學習成效	
13	(五)海底動物大觀園 1. 設定投影片母片	3	1. 能讓學童利用範例，規劃背景	E-A2 E-B2 E-B3
14	2. 快取圖案與設定顏色 3. 物件的上下順序 4. 設定網站超連結		2. 能讓學童設計海底動物的物體 3. 能讓學童學會超連結	
15	5. 投影片轉場效果 6. 圖片翻轉技巧 7. 小試身手		4. 能讓學童製造不一樣的轉場效果 5. 能檢驗學童學習成效	
16	(六)維持體重最健康 1. 製作統計圖表	3	1. 能讓學童學會使用資料表格	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
17	2. 美化統計圖表 3. 加上圖說文字		2. 能讓學童將體重數字輸入製作統計圖表	
18	4. 設定對話效果 5. 運用重點標記 6. 小試身手		3. 能讓學童創思設計美化 4. 能檢驗學童學習成效	
19	(七)國家公園大探險 1. 製作輪廓標題文字	3	1. 能讓學童上網認識國家公園	E-A2 E-B2 E-C1
20	2. 匯入其他簡報 3. 投影片重新命名		2. 能讓學童學會匯入其他簡報 3. 能讓學童學會建立互動式按鈕	
21	4. 建立互動式按鈕 5. 群組與物件對齊 6. 製作來源連結 7. 小試身手		4. 能讓學童學會將物件對齊 5. 能讓學童了解著作權的重要 6. 能檢驗學童學習成效	

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四	校訂範疇	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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 type="checkbox"/> 其他類課程
主題	數位影像的 PhotoCap			素養對應	E-A2、E-A3、E-B2、E-B3
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
逐週進度概覽-【下】學期					
週次	主題設計		節數	教學目標	素養
01	(一) 數位影像好幫手 1. PhotoCap 可以做什麼 2. 下載安裝 PhotoCap 程式 3. 下載安裝 PhotoCap 素材包 4. PhotoCap 介面與工具按鈕 5. 數位影像基本知識 6. 小試身手-載入、改變、裁切 影像		2	1. 能讓學童認識 PhotoCap 2. 能讓學童了解數位影像基本知識 3. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-B2
02					
03	(二) 好臉色大頭貼 1. 修片技巧-消除紅眼 2. 修片技巧-去除雜點黑斑 3. 製作個人大頭照 4. 套用多人大頭照及物件屬性 5. 多樣的縮圖頁 6. 列印及儲存專案檔 7. 小試身手		3	1. 能讓學童學習消除紅眼 2. 能讓學童學會去除雜點黑斑 3. 能讓學童學會拍照輸入電腦 4. 能讓學童學會套用物件 5. 能讓學童學會縮圖應用 6. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-B2
04					
05					
06	(三)讓你的照片更精彩 1. 實用的影像調整技巧 2. 濾鏡特效 3. 照片變形特效 4. 選取裁切及套用照片形狀 5. 加入漸層背景 6. 插入物件-照片、影像、橡皮章 7. 工作檔與專案檔的比較 8. 小試身手		3	1. 能讓學童拍照輸入電腦 2. 能讓學童學會影像調整 3. 能使學童學會創意特效 4. 能讓學童利用各種照片加入物件，使照片更精彩 5. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
07					
08					

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
09	(四)照片七十二變 1. 外框的原理	3	1. 能讓學童拍照輸入電腦 2. 能讓學童了解外框原理 3. 能讓學童學會套用圖片於外框 4. 能讓學童利用各種照片拼貼，使照片更精彩 5. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-B2 E-B3
10	2. 認識外框的輸出尺寸 3. 套用圖片、遮罩、多圖外框 4. 批次處理照片			
11	5. 照片拼貼好好玩 6. 模版輕鬆變化多 7. 小試身手			
12	(五)愛護地球宣傳海報 1. 圖層觀念	3	1. 能讓學童了解圖層觀念 2. 能讓學童學會背景單多色的去除 3. 能讓學童利用魔術橡皮擦與仿製筆製造影像的美 4. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-B2 E-B3
13	2. 魔術棒去除單色背景 3. 套索工具去除多色背景 4. 影像合成及柔邊設定 5. 魔術橡皮擦修飾邊緣 6. 仿製筆刷複製天空			
14	7. 加入文字方塊 8. 分割列印 9. 小試身手			
15	(六)小熊維尼邀請卡 1. 快速製作電子圖章	3	1. 能讓學童了解製作邀請卡的流程 2. 能讓學童學會製作電子圖章 3. 能讓學童學會利用向量觀念繪製物品 4. 能讓學童加入對話框增加邀請卡的完整 5. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
16	2. 向量工廠-繪製小熊維尼 3. 新功能-文字方塊物件 4. 插入對話框物件			
17	5. 小試身手			
18	(七)蒙太奇麻吉桌曆 1. 創作蒙太奇藝術封面	3	1. 能讓學童學會設計藝術封面 2. 能讓學童學會使用放大鏡 3. 能讓學童加入物件設計精彩內頁 4. 能讓學童學會列印 5. 能檢驗學童學習成效	E-A2 E-A3 E-B2 E-B3
19	2. 福爾摩斯的放大鏡 3. 新增桌曆模版 4. 加入向量物件 5. 編排月曆物件			
20	6. 設計月曆內頁照片 7. 輸出美麗的桌曆 8. 小試身手			

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
主題	扯鈴社			素養對應	健體-E-A3
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
週進度概覽-【上】學期					
週次	主題設計	節數	教學目標	素養	
01	一. 說明扯鈴的由來、發展與構造、種類。 二. 辨識扯鈴的種類 三. 說明鄉土文化與日常生活的關係，鄉土文化保存的重要性。 四. 教師、學生示範扯鈴動作或觀賞扯鈴比賽影帶，引起學習動機。	1	扯鈴的由來、發展與構造、種類。	健體-E-A3	
02	一. 了解扯鈴的構造。 二. 選擇適合自己的器材，檢查棍繩是否牢固，鈴繩的長度是否恰當。 三. 暖身活動、基本動作	1	學會綁棍繩 選擇適合自己的器材，能自我檢視安全事項	健體-E-A3	
03	基本動作:起鈴與運鈴	1	能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲	健體-E-A3	
04	暖身活動	1	能確實做好暖身活動，以避免運動傷害	健體-E-A3	
05	基本動作:開線運鈴、繞線運鈴、高低調鈴	1	能正確做出扯鈴的基本及花式動作	健體-E-A3	
06 07	金雞上架	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
08 09	金蟬脫殼	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
10 11	直上青雲	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
12 13	雙人拋鈴	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
14 15	複習一次基本運鈴	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
16 17	複習一次基本運鈴	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
18 19	分組練習	1	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
20 21	複習各種花式扯鈴的動作	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3

彰化縣大城鄉潭墘國小-校訂課程規劃

教師姓名	四年級導師	適用年段	四年級	校訂範疇	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
主題	扯鈴社			素養對應	健體-E-A3
教學評量方式	課堂觀察、口頭評量、實作評量				
週進度概覽-【下】學期					
週次	主題設計	節數	教學目標	素養	
01 02	螞蟻上樹	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
03 04	繞腳	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
05 06	抬頭望月	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
07 08	環遊世界	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
09 10	背書包	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
11 12	蜘蛛結網	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	
13 14	金手指	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3	

週次	主題設計	節數	教學目標	素養
15 16	兩人互拋 (1 鈴)	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
17 18	移花接木	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3
19 20	長繩 (正向放鈴)	2	一. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法 二. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響	健體-E-A3