

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三、四年級	年級課程 主題名稱	角力暨體能遊戲體育社團	課程 設計者	蔡芳倫	總節數/學期 (上)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應之說  明	1. 透過探索與學習，陶冶身心快樂的成長並快樂的學習。 2. 藉由遊戲設計，提高學生參與課程的積極態度與興趣，循序漸進的，逐漸培養其創新力與終身學習的運動習慣。			
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展， 並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與 團隊成員合作之素養。		課程  目標	1. 認識角力運動，促進身心發展及運動與保健的潛能。 2. 具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。 3. 在角力課程中，具備理解他人感受並積極參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第1週-第4週	角力活動場域宣導·基本操	健體/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體/3a-II-1 演練基本的健康技能。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1.介紹角力運動·場地 2.角力基本動作操練習 3.團體規範說明	1.能仔細聆聽認識角力運動和場地。 2.透過演練能完成角力基本動作操練習，達成角力動作技能之正確性。 3.能明瞭團體規範說明並遵守紀律，展現運動家精神。	1.能簡單說出角力運動。 2.能正確做出角力基本操動作。 3.能遵守團體規範。	1.場地介紹及注意事項 2.介紹角力運動 3.暖身操 4.地板伸展動作 5.基本操:四腳走.匍匐前進.蚯蚓爬.前滾翻.前金黃包車.後退黃包車.膝部走 後滾翻.單腳跳.點地跳. 6.猜拳遊戲 7.單點折返跑 8.動作調整	角力場地.	8
第5週-第8週	角力基本防護·體能遊戲	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1.護身倒法練習 2.體能訓練 3.前迴轉倒法練習	1.能透過身體活動練習，表現出護身倒法、前迴轉倒法等聯合性動作技能之正確性(靜.動態)。 2.能選擇適宜的動作.口令，進行體能訓練，並落實學習行動。	1.能正確做出膝部走連續動作。 2.能正確做出護身倒法練習:正面.左邊.右邊。 <完成靜態各30下.動態各20下>。 3.能正確做出前迴轉倒法<左手.右手>單一及連續動作。	1.暖身操. 2.角力基本操 3.前迴轉倒法(左手.右手) 4.護身倒法練習(靜態):正面.左邊.右邊 蹲姿護身倒法(動態):正面.左邊.右邊 5.停電遊戲 6.多點折返跑練習 7.速度遊戲 8.動作調整	角力場地.	8
第9週-第12週	簡易肌力練習	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能 健體/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.肌力練習 2.肌耐力練習 3.循環練習	1.透過跑階動作完成肌力及肌耐力練習。 2.運用循環練習策略，表現肌力、肌耐力等聯合性動作技能。	1.能正確完成跑階動作。 2.能正確做出肌力訓練動作:完成高跳(30下).波比(30下).跪姿伏地挺身(10下)。	1.基本操 2.跑階訓練 3.簡易肌力訓練動作:高跳.波比.伏地挺身.背人.手推車練習 4.角力基本操循環練習 5.停電遊戲 6.傳染病追逐遊戲(三.雙人) 7.動作調整	角力場地. 學校樓梯	8

第13週 - 第16週	角力基本防禦動作	健體/3a-II-1 演練基本的健康技能。 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	1. 防禦動作練習 2. 塔庫魯練習	1. 透過演練並充分練習防禦動作。塔庫魯動作(假人、雙人)空步、抱單、雙腳<摔倒、沒摔倒>等正確動作。 2. 體會團隊合作的意義，關懷團隊的成員並展現團隊精神。	1. 能正確做出防禦動作。 2. 能正確做出塔庫魯動作(假人、雙人)空步、抱單、雙腳<摔倒、沒摔倒>。	1. 基本操 2. 膝部走手球賽 3. 防禦動作練習<站姿> 4. 塔庫魯練習(假人、雙人)空步、抱單、雙腳<摔倒、沒摔倒> 5. 飛盤躲避遊戲 6. 動作調整	角力場地、軟式飛盤、假人	8
第17週 - 第20週	友誼賽綜合測驗	健體/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 抓尾巴活動練習 2. 友誼賽 3. 測驗	1. 運用並表現角力比賽動作技巧及抓尾巴動作要領之策略。 2. 參加友誼賽能展現運動家精神，學會尊重個別差異，並展現負責的態度。 3. 能運用角力比賽基本動作及技巧完成測驗，展現榮譽感。	1. 能正確做出角力比賽技巧及抓尾巴動作要領。 2. 能遵守團體規範，不論輸贏，均能展現運動家精神。	1. 基本操 2. 跑繩梯 3. 趣味角力比賽：抓尾巴比賽規則介紹 4. 停電遊戲 5. 測驗：膝步走、前迴轉倒法、塔庫魯(抱腳) 6. 測驗 7. 抓尾巴個人、團體賽	角力場地、繩子	8
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求 學生課程調整	<p>【三、四年級】</p> <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有 學習障礙(6)人、智能障礙(1)人共7人。</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有一般智能資優生(1)人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程內容不須調整。</li> <li>2. 簡化角力技巧指導語，以利吸收理解。</li> <li>3. 鼓勵學生多練習，增進角力技巧。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：黃慧華、王贊喻 普教老師姓名：蔡芳倫</p>							

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	角力暨體能遊戲體育社團	課程 設計者	蔡芳倫	總節數/學期 (下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應 之說明	1. 透過探索與學習，陶冶身心快樂的成長並快樂的學習。 2. 藉由遊戲設計，提高學生參與課程的積極態度與興趣，循序漸進的，逐漸培養其創新力與終身學習的運動習慣。			
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣， <b>促進</b> 身心健全發展，並 <b>認識</b> 個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1. 認識角力運動， <b>發展</b> 運動與保健的潛能。 2. <b>具備</b> 運動的生活習慣， <b>認識</b> 個人特質， <b>發展</b> 生命潛能。 3. 在角力課程中， <b>具備</b> 理解他人感受並積極參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第1週 - 第4週	角力禮儀與基礎體能	健體/2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1 介紹角力禮儀 2.複習:前迴轉倒法.膝部走.塔庫魯 3. 體能循環站練習	1.能透過仔細聆聽認識角力禮儀，並遵守運動比賽規則。 2.透過體能循環站分組練習，探索運動潛能，完成前迴轉倒法.膝部走.塔庫魯等身體活動。	1.能做出.說出角力禮儀 2.能正確做出角力基本動作:前迴轉倒法.膝部走.塔庫魯 3. 能正確完成體能循環站練習	1.介紹角力禮儀 2 基本操 3 跑階梯.抓腳遊戲. 4. .停電遊戲. . 5 複習:前迴轉倒法.膝部走.塔庫魯 6.體能循環站練習(5-6 站) 7.速度遊戲 8.動作調整	角力場地. 學校樓梯 角錐 告示牌	8
第5週 - 第8週	核心:敏捷運動	健體/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.繩梯練習 2.敏捷閃躲練習 3.核心運動 4.塔庫魯抓單腳練習	1.透過繩梯練習、敏捷閃躲練習、核心運動等身體活動，探索核心.敏捷等動作，表現正確的身體活動。 2. 運用基本動作表現塔庫魯抓單腳等練習策略	1.能正確做出核心運動動作 2.能正確做出跑繩梯動作 3.能正確做出閃躲動作 4.能正確做出塔庫魯抓單腳動作	1.基本操. 2.繩梯練習 3 敏捷閃躲練習:一人躲避球 4.核心運動:橋形撐.左中右.棒式.V 字型.藥球.仰臥起坐 5 傳染病遊戲(兩.三人). 6. 塔庫魯抓單腳 7.動作調整	角力場地. 繩梯 皮球	8
第9週 - 第12週	地板攻擊與防守要領	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.塔庫魯抓單腳繞背控練習 2.背後控制得分與防守 3.正面推拉動作	1.運用塔庫魯抓單腳繞背控練習、背後控制得分與防守等基本動作，完成動作技能的練習策略。 2.認識並表現正面推拉等聯合性動作技能。	1.能正確做出塔庫魯抓單腳繞背控動作 2.能正確做出背後控制得分與防守動作 3.能正確做出正面推拉動作	1.基本操 2.塔庫魯抓單腳繞背控 3.間歇跑 100*3 4.停電遊戲 5.背後控制得分與防守 6.正面推拉動作 7.動作調整	角力場地. 角力場地.	8
第13週 - 第16週	熟練下肢動作及連貫要領	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能 健體/ d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.防禦站姿動作練習 2.塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作練習	1.透過練習表現防禦站姿等聯合性動作技能。 2.運用基本動作技能的練習策略，表現塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作。	1.能正確做出塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作 2.能依口令正確做出防禦站姿動作	1.小白兔追逐練習 2.基本操 3.塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作 4.防禦站姿動作練習 5.猜拳遊戲 6.飛盤躲避球活動 7.複習 8.動作調整	操場 角力場地. 軟式飛盤	8

