

四、嘉義縣梅山國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	高年級		年級課程 主題名稱	角力		課程 設計者	陳明智	總節數/學期 (上/下)	40/上學期	
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學									
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山			與學校願景呼 應之說明	一、健康：經由漸進式的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度、敏捷度，角力是一項益智與力的運動，使孩子能充分提升身體素及應變能力學習有品質的運動。 二、品格：透過角力課程，訓練學生左右腦協調、重心平衡，並能提升專注力，重視場上各項禮節，規矩養成及運動安全的重要性，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習：學習角力會帶給學生強身健體的基礎，亦能增進挫折容忍度，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的體魄，並能健康樂活的學習。					
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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			課程 目標	一、透過角力運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。。 二、經由跆拳道角力的學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，促進身心健康。					
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	「 力 與 美 」 － 角 力 (一)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋多元性身體活動的特色	介紹及認識角力 熱身動作 /伸展、關節操	能了解角力的沿革及動作技能概念。 接受角力的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。		學生能說出角力運動的由來與基本構造。 學生能做出角力的基本動作。 學生能熟練熱身動作及伸展、關節的基本動作。		活動一：認識角力 簡介角力運動由來。 活動二：角力基本動作：場上禮節 基本動作示範講解 活動三：角力基本動作練習 熱身動作、伸展及關節操。	電腦相關配備。 角力墊。 角力鞋、衣。	8 節

第(5)週－第(8)週	護身倒法技巧(一)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋多元性身體活動的特色	護身倒法技巧-臥姿正打；左、右側打。 護身倒法技巧-坐姿正打；左、右側打。	能 了解 護身倒法能概念。 在護身倒法的練習中， 分析並解釋 多元性身體活動。	學生能 了解 並做出護身倒法技巧的動作。 學生能 分析 並熟練護身倒法技巧的基礎動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：護身倒法練習 臥姿正打、左、右側打。 左右邊都要練習。 活動三：護身倒法練習 坐姿正打、左、右側打。 左右邊都要練習。 活動四：角力小遊戲	角力墊	8 節
第(9)週－第(12)週	護身倒法技巧(二)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋多元性身體活動的特色	護身倒法技巧-蹲姿正打；左、右側打。 護身倒法技巧-立姿正打；左、右側打。	在護身倒法中， 了解 動作練習的重要性與要領。 在護身倒法中，透過 分析並解釋 多元性身體活動的特色，探索運動潛能。	學生能 了解 並做出護身倒法的動作。 學生能 分析 並熟練護身倒法的基礎動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：護身倒法練習 蹲姿正打、左、右側打。 左右邊都要練習。 活動三：護身倒法練習 立姿正打、左、右側打。 左右邊都要練習。 活動四：角力小遊戲	角力墊	8 節
第(13)週－第(16)週	角力基本動作(一)	健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III- 2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	角力基本動作：橋姿各項動作。 角力基本立姿動作。 角力佔手動作。	在角力基本動作的練習中，透過 體驗 身體活動， 解決 練習中所遭遇的問題。 在角力基本動作的練習中，運用同理心，表現出 正向溝通 的團隊精神。	學生能 解決 所遭遇困難，做出角力基本動作。 透過 正向溝通 ，學生能 熟練 完成角力基本動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：護身倒法複習 臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。 左右邊都要複習。 活動三：基本動作練習 角力基本各動作示範講解。 左右邊都要練習。 活動四：角力小遊戲	角力墊	8 節
第(17)週－第(20)週	我是小小角力手	健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III- 2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	複習本學期課程綜合測驗	在 體驗 複習與綜合測驗中， 解決 所遭遇的問題。 在複習與綜合測驗中，運用同理心，表現出 正向溝通 的團隊精神。	學生 解決 所遭遇問題， 做出 角力基本技巧。 透過 正向溝通 ，學生能完成角力各項基本動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：護身倒法檢測 臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。 活動三：角力基本動作檢測 橋姿各項動作 立姿動作 佔手動作	角力墊	8 節
教材來源	☐ 選用教材（ ☐ 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	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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	※身心障礙類學生： ☐ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： ☐ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師姓名：游晶文 普教老師姓名：陳明智

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

四、嘉義縣梅山國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	高年級		年級課程 主題名稱	角力		課程 設計者	陳明智	總節數/學期 (上/下)	40/下學期	
符合 彈性課 程類型	☐第一類 統整性探究課程 ☐主題 ☐專題 ☐議題 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 ☒第二類 ☒社團課程 ☐技藝課程 ☐第四類 其他 ☐本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導 ☐學生自主學習 ☐領域補救教學									
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山			與學校願景呼 應之說明	一、健 康：經由漸進式的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度、敏捷度，角力是一項益智與力的運動，使孩子能充分提升身體素及應變能力學習有品質的運動。 二、品 格：透過角力課程，訓練學生左右腦協調、重心平衡，並能提升專注力，重視場上各項禮節，規矩養成及運動安全的重要性，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習：學習角力會帶給學生強身健體的基礎，亦能增進挫折容忍度，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的體魄，並能健康樂活的學習。					
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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			課程 目標	一、透過角力運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。。 二、經由角力的學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，促進身心健康。					
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	「力與美」——角力(二)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 4a-III -3 主動地表現促進健康的行動。	角力競賽規則簡介。 複習角力基本動作。	能了解角力的競賽規則與分析競賽得勝的策略。 接受角力的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。		學生能回答角力競賽基本規則。 學生能熟練做出角力的基本動作。		活動一：認識角力競賽。 角力競賽基本規則講解。 活動二：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動三：護身倒法複習 臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。 左右邊都要複習。 活動四：角力基本動作複習 橋姿各項動作 立姿動作 佔手動作	電腦相關配備。 角力墊。 角力鞋、衣。	8 節

第(5)週 － 第(8)週	角力基本動作(一)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	角力進攻動作。 角力跪姿動作。 角力防禦動作。	能了解進攻、跪姿及防禦技巧概念與分析動作練習的策略。 在進攻、跪姿及防禦技巧的練習中，表現出角力的基本動作，樂於體驗多元性身體活動，並解決練習中所產生的問題。	學生能了解並做出進攻、跪姿及防禦技巧的動作要點。 學生能熟練體驗進攻、跪姿及防禦技巧的動作，解決練習中產生的問題。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：進攻動作 兩人一組，一人進攻，一人預備動作各 10 次。 攻守交換 左右邊都要練習。 活動三：跪姿動作 兩人一組，一人做動作，一人預備動作各 10 次。 攻守交換 左右邊都要練習。 活動四：防禦動作 兩人一組，一人進攻，一人防禦各 10 次。 攻守交換 左右邊都要練習。	角力墊。	8 節
第(9)週 － 第(12)週	攻守大挑戰	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 4a-III -3 主動地表現促進健康的行動。	角力立姿動作攻守。 角力跪姿動作攻守。	在立、跪姿攻守練習挑戰中，了解動作練習的策略與要領。 在接受立、跪姿攻守挑戰中，透過體驗多元性身體活動，探索運動潛能。	學生能做出立、跪姿攻守練習的動作。 學生能熟練立、跪姿攻守練習的基礎動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：立姿動作攻守挑戰 兩人一組，一攻一守 1 分鐘。 循環方式交換。 活動二：跪姿動作攻守挑戰 兩人一組，一攻一守 1 分鐘。 循環方式交換。 活動四：反應小遊戲 分組對抗得分多者勝。	角力墊。	8 節
第(13)週 － 第(16)週	角力動作複習	健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III- 2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	角力護身倒法。 角力基本動作。 角力立、跪姿攻擊及防禦動作。	在角力各項基本動作的練習中，透過體驗身體活動，解決練習中所遭遇的問題。 在角力各項基本動作的練習中，運用同理心，表現出正向溝通的團隊精神。	學生能解決所遭遇困難，做出角力各項基本動作。 透過正向溝通，學生能熟練完成角力各項基本動作。	活動一：熱身動作及伸展、關節操繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二：護身倒法複習 臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。 左右邊都要複習。 活動三：角力基本動作複習 每一項動作做十次。 活動三：角力攻擊及防禦複習 立姿攻、守 跪姿攻、守 防禦動作。	角力墊。	8 節

