

嘉義縣蒜頭國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	角力社團	課程 設計者	王思蘋 莊茵婷 呂琬琪	總節數 /學期 (上/下)	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 <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							
學校 願景	健康 創新 關懷 合作	與學校願景呼應之 說明		一、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合且創新的訓練計畫。 二、藉由運動之學習歷程，培養同儕關懷的態度，並建立團體合作的精神。 三、設計強健體魄的運動計畫，增進體適能，形塑健康生活型態。				
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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		一、具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展角力運動與保健的潛能。 二、具備角力運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養角力運動與健康有關的美感體驗。 三、在練習、展演活動中，具備同理他人感受，在角力活動和健康生活中，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數

<p>第一週 - 第四週</p>	<p>認識角力</p>	<p>社 2b-Ⅱ -2 感受與欣賞不同文化的特色</p>	<p>舉重 柔道 角力</p>	<p>從舉重、柔道和角力運動影片中感受與欣賞不同運動文化的特色。</p>	<p>小朋友能觀察並說出不同運動的文化特色。</p>	<p>活動一：觀察力大考驗(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 新舊生異質分組，小朋友分別觀賞三小段比賽影片。每看完一小段，各組就觀察到的動作、場地、服裝等，記錄在海報上，最後依小朋的生活經驗用 1⇒舉重、2⇒柔道、3⇒角力，標示出對應的運動項目。 2. 小組發表。 3. 教練分析比較三樣運動動作、場地、服裝的異同。 4. 播放一段正式角力比賽影片為角力運動正名。 	<p>壁報紙 彩色筆 視聽設備 影片</p>
		<p>健體 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>觀賞運動影片時，表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>新生能正確辨識出角力影片。</p>	<p>活動二：新手入門(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練介紹角力的由來和基本規則(不可使用關節、勒頸、拳擊、肘擊、戳、打、踹、踢等攻擊行為)。 2. 教練再次提醒攻擊禁忌，由舊生逐項模擬，由新生合作說出攻擊禁忌。 3. 由舊生擔任主持人和助理，介紹角力場地。 4. 玩大風吹，「大風吹，吹沒有站在 XX 區的人」。為跑錯的 	<p>角力墊</p>	
		<p>健體 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>希羅式 自由式 攻擊禁忌</p>	<p>認識角力的希羅式、自由式的動作技能和攻擊禁忌。</p>	<p>在舊生逐項模擬，新生能合作說出攻擊禁忌。</p>		
		<p>健體 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>角力場地 構造 角力裝備</p>	<p>在認識角力場地構造、角力裝備穿著時，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>樂於參與玩大風吹與走秀，認識角力場地構造圖與如何穿著角力衣與角力鞋。</p>		
8 節							

						<p>人，做指令理解澄清，角力場地結構在確認。</p> <p>5. 由舊生擔任主持人和模特兒，介紹角力裝備，走秀展示。</p> <p>6. 模特兒換新生做做看，舊生擔任秀導，擔任穿衣走秀指導。</p>	<p>角力衣</p> <p>角力鞋</p>
	<p>健體 1c-II-2</p> <p>認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>暖身</p> <p>伸展動作</p>	<p>認識暖身與伸展動作的技能，能避免運動傷害。</p>	<p>新生能跟上暖身與伸展動作，做好運動防護。</p>	<p>活動三：新手上路篇1(2節)</p> <p>1. 新生在舊生示範下，一同進行暖身動作。</p> <p>2. 由教練做動作提要，分解修正新生姿勢，全員再做一次。</p> <p>3. 基本協調滾翻：</p> <p>(1) 前滾翻：教練提示動作重點（腳蹲，雙手與肩同寬，眼看肚臍，手往前撐翻），舊生示範分解動作與連續動作，新生分組分批練習分解動作，教練至動作失敗者旁邊協助。</p> <p>(2) 後滾翻：教練提示動作重點（蹲坐姿，雙手上舉似投降，人重心往後倒以頭肩為支點，翻轉後以手支撐），舊生示範分解動作與連續動作，新生分組分批練習分解動作，教練至動作失敗者旁邊協助。</p>	<p>角力墊</p> <p>角力鞋</p>	
	<p>健體 1c-II-1</p> <p>認識身體活動的動作技能。</p>	<p>前滾翻</p> <p>後滾翻</p>	<p>認識正確的前滾翻和後滾翻動作。</p>	<p>學生能安全做出前滾翻和後滾翻動作。</p>			

						4. 新生在舊生示範下，一同進行伸展動作。		
		健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	暖身 伸展動作	遵守上課規範，進行暖身伸展動作。	學生能熟悉暖身與伸展動作。	活動四：新手上路篇2(2節) 1. 新生在舊生示範下，一同進行暖身動作。 2. 教練針對需加強的動作，分解修正，全員再做一次。 3. 基本協調滾翻： (1)分組練習前滾翻、後滾翻。 (2)側翻：教練提示動作重點	角力墊 角力鞋	
		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。	側翻	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的前滾翻動作。	學生能安全做出側翻動作。	，舊生示範分解動作與連續動作，新生分組分批練習分解動作，教練至動作失敗者旁邊協助。 4. 新生在舊生示範下，一同進行伸展動作。		
第(五)週 第(八)週	預防運動傷害和					活動一：自我保護 1(2節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 教練解說：在做摔技時，要知道如何保護自己和他人，學會摔倒時，如何不受傷~護身倒法。 3. 觀賞護身倒法影片(臥姿、坐姿、蹲姿、站姿、應用倒法、前方倒法、前迴轉倒法)。	護身倒法 影片	8 節

自我保護	<p>健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>社 3c-Ⅱ-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</p>	<p>護身倒法 臥姿 坐姿</p>	<p>表現護身倒法臥姿與 坐姿基本動作與模仿的能力。</p> <p>聆聽他人的意見，並表達自己的看法，修正自己護身倒法的姿勢。</p>	<p>能仿做出護身倒法臥姿與坐姿的基本動作。</p> <p>能和同儕討論，聆聽其建議來修正自己的護身倒法的姿勢。</p>	<p>重點：縮頭離地。</p> <p>4. 新舊生兩人一組，教練解說護身倒法臥姿、坐姿動作要點，由助教示範分解動作，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。</p> <p>5. 全員一同練習。</p> <p>6. 複習基本協調滾翻。</p> <p>7. 全員進行伸展動作。</p>	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>
	<p>健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>社 3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>護身倒法 蹲姿 站姿</p>	<p>表現護身倒法蹲姿與 站姿基本動作與模仿的能力。</p> <p>透過同儕合作進行護身倒法體驗、探究與實作。</p>	<p>能仿做出護身倒法蹲姿與站姿的基本動作。</p> <p>經同儕提醒調整，能做出較標準的動作。</p>	<p>活動二：自我保護2(2節)</p> <p>1. 全員進行暖身動作。</p> <p>2. 新舊生兩人一組，複習護身倒法臥姿、坐姿動作，助教示範，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。</p> <p>3. 教練解說護身倒法蹲姿、站姿動作要點，由助教示範分解動作，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。</p> <p>4. 全員進行伸展動作。</p>	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>
					<p>活動三：自我保護3(2節)</p> <p>1. 全員進行暖身動作。</p> <p>2. 新舊生兩兩一組，複習護身倒法以教動作，助教示範，新生</p>	

	<p>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。</p>	<p>護身倒法 應用倒法 前方倒法</p>	<p>透過護身倒法應用倒法、前方倒法基本動作，探索學習保護身體安全的活動。</p>	<p>能仿做出護身倒法應用倒法、前方倒法的基本動作。</p>	<p>逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。</p> <p>3. 教練解說護身倒法應用倒法、前方倒法等動作要點，由助教示範分解動作，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。</p> <p>4. 舊生雙人模擬摔倒(前摔、後摔)，並做出護身倒法。新生仿做練習。</p> <p>5. 全員進行伸展動作。</p>	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>
	<p>健體 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		<p>能於日常生活摔倒時，運用護身倒法保護頭和手。</p>	<p>摔倒時，可以應用護身倒法保護頭和手。</p>	<p>活動四：運動傷害防護 (2節)</p> <p>1. 全員進行暖身動作。</p> <p>2. 教練介紹運動傷害防護： 預防⇒急救⇒治療⇒復健</p> <p>(1)運動傷害的預防： 熱身、伸展運動、使用運動護具、針對運動傷害的內在、外在因素做預防、適當的休息及營養補充。</p> <p>(2)急救的 R. I. C. E 原則： ①Rest：勿二次傷害，移至陰涼處休息。患側不宜繼續運動，避免繼續出血腫脹。 ②Ice：冰敷。每隔一至二小時冰</p>	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>
	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>運動傷害 防護</p>	<p>認識運動傷害防護知識，維護運動安全。</p>	<p>運動前先作暖身、伸展運動保護自己。</p>		<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>

						<p>數 15-20 分鐘，受傷 48 小時內使用或持續到不再腫脹為止。</p> <p>③Compression：加壓，但壓力不能太大。在患側局部加壓，使其不再出血。</p> <p>④Elevation：抬高患肢，以減少患側出血。</p> <p>(3)後續治療最好由有經驗的醫護人員來決定是否需要手術。</p> <p>(4)復健。</p> <p>3. 狀況抹擬(腳扭傷)，新生說出急救的 R. I. C. E 原則，指揮舊生來操作。</p>		
<p>第 (九) 週 第 (十二) 週</p>	<p>基本 立 姿 攻 擊</p>	<p>3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>透過同儕合作進行運動傷害防護體驗、探究與實作。</p>	<p>模擬運動傷害時，可以冷靜合作做出正確急救順序和判斷。</p>	<p>活動一：出擊的前奏(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 護身倒法練習。 3. 觀看膝部走示範影片。 4. 教練解說膝部走動作要點，由助教示範分解動作，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。 5. 全員進行膝部走訓練。 6. 全員進行伸展動作。 	<p>膝部走示範影片 角力墊 角力鞋</p>	<p>8 節</p>	
		<p>健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>膝部走</p>	<p>以膝部走的腳步，表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>確實做出膝部走的腳步。</p>	<p>活動二：出擊的醞釀(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 		<p>角力墊</p>

		<p>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。</p> <p>社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	塔庫魯	<p>透過塔庫魯動作，表現穩定的身體控制和協調能力，壓倒對方。</p> <p>透過同儕合作進行塔庫魯體驗、探究與實作。</p>	<p>能以塔庫魯壓倒對手。</p> <p>經同儕提醒調整，能做出較標準的動作。</p>	<p>2. 護身倒法練習。</p> <p>3. 複習被摔倒時的護身倒法，攻守交替。</p> <p>4. 教練解說塔庫魯動作要點(雙手擒抱對方雙腳，胸口貼在對方腿上、耳朵貼於對方腰上，將對方衝倒在地)，由助教與教練示範分解動作，新舊生兩兩一組，新生為攻練習基本抱雙腳(塔庫魯)攻擊。舊生為守練後倒護身倒法。反覆。</p> <p>5. 新生觀摩，舊生互練塔庫魯。</p> <p>6. 全員進行伸展動作。</p>	角力鞋
		<p>健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	塔庫魯	<p>運用遊戲的合作和競爭策略提升小朋友以塔庫魯動作，壓倒對方意願。</p> <p>分組競賽時，能表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>願意盡力嘗試以塔庫魯動作，壓倒對方，為小組爭光。</p> <p>樂意盡隊員責任，與隊友合作求勝。</p>	<p>活動三：出擊的發展 (2節)</p> <p>1. 全員進行暖身動作。</p> <p>2. 護身倒法練習。</p> <p>3. 複習被摔倒時的護身倒法，攻守交替。</p> <p>4. 教練解說塔庫魯動作要點，新舊生兩兩一組，新生為攻練習基本抱雙腳(塔庫魯)攻擊。舊生為守練後倒護身倒法。反覆。</p> <p>5. 舊生為守方，新生分成兩組，能在時間內以塔庫魯壓倒最多舊生的小組獲勝。</p> <p>6. 全員進行伸展動作。</p>	角力墊 角力鞋

		<p>健體 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>健體 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>移動攻擊</p>	<p>運用遊戲的合作和競爭策略提升小朋友嘗試移動攻擊的興致。</p> <p>透過對舊生比賽的模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>願意以移動攻擊，積極取勝。</p> <p>觀摩後有意願嘗試在比賽模式中做移動攻擊。</p>	<p>活動四：小小兵出擊(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 護身倒法練習。 3. 舊生與舊生、新生與新生，兩兩一組，練習塔庫魯。攻守交換。 4. 新生旁邊觀摩，舊生分成兩組，在比賽模式中移動攻擊，能在時間內以塔庫魯壓倒最多的小組獲勝。 5. 有意願嘗試的新生，配組比賽。(若有不當動作，教練當下提醒)。 6. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋</p>	
<p>第 (十三) 週 - 第 (十六)</p>	<p>基本防禦</p>	<p>健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>波比跳</p>	<p>以波比跳的腳步，表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>確實做出波比跳的腳步。</p>	<p>活動一：守技再升級(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 觀看波比跳示範影片。 3. 教練解說波比跳動作要點，由助教示範分解動作，新生逐項模仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。 4. 全員進行波比跳訓練。 5. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋 示範動作影片。</p>	<p>8 節</p>
		<p>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。</p>	<p>基本防禦後跳</p>	<p>透過加入波比跳動作，探索基本防禦後跳，成功表現閃躲。</p>	<p>被攻擊時做出防禦後跳。</p>	<p>活動二：守技再精進(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 全員搭配音樂做波比跳。 3. 教練說明雙人基本防禦後跳動作後，並與助教示範。 4. 舊生與新生，兩兩一組，拿 	<p>音樂 角力墊 角力鞋 大瑜珈球</p>	

週	社 3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。		透過同儕合作進行基本防禦後跳體驗、探究與實作。	經與同儕合作反覆練習,模擬被攻擊時如何運用防禦後跳防禦掉。	大瑜珈球,舊生對著新生的腳慢速滾球(似抓腳),新生蹲下雙手夾球,雙足做後退波比(後退閃躲),收腳,球滾回。反覆,攻守交換。 5. 全員進行伸展動作。	
	健體 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	基本防禦	認識基本防禦是取得轉守為攻的機會。	能安全做出基本防禦動作。	活動三:反守為攻的曙光 (2節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 舊生與新生,兩兩一組,做基本防禦後跳演練。 3. 教練說明基本防禦要點(守方右手握對方下巴,左手抓對方右肘),並與助教作分解示範。 4. 兩人一組,舊生趴跪(攻),新生練習基本防禦,準備反守為攻。學員反覆練習,教練、助教巡視矯正動作。 5. 全員進行伸展動作。	角力墊 角力鞋
	健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	背後控制	運用完成基本防禦動作的契機,加上背後控制取得得分機會。	學會防禦後如何以背後控制反得分。	活動四:反守為攻2(2節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 舊生與新生,兩兩一組,做基本防禦後跳、與基本防禦演練。 3. 教練說明背後控制要點,並與助教作分解示範。 4. 兩人一組,舊生趴跪(攻),新生練習基本防禦,準備反守為攻。學員反覆練習,教練、助	角力墊 角力鞋

						教巡視矯正動作。 5. 全員進行伸展動作。		
第 (十七) 週 - 第 (二十) 週	一 攻 一 防 動 作 訓 練	社 3d-II-1 探究問題發生的原因與 影響，並尋求解決問題的可 能做法。	正式比賽 影片	探究正式比賽影 片選手成功或失 敗的原因與影 響，並尋求解決 問題的可能做 法。	能說出影片中選 手攻擊防禦的成 功或失誤處。	活動一：楷模學習(2節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 全員複習基本防禦與背後控 制。 3. 觀賞正式比賽影片，請小朋友 於觀賞後提出看到選手使用 的技能。 4. 重新觀看一次，教練指導解說 影片中反守為攻，或成功得分 的時機點與使用的技能。 5. 全員進行伸展動作。	角力墊 角力鞋 正式比賽 影片	8 節
		健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 策略。 健體 2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善的互動行 為。	角色扮演	運用角色扮演的 合作和競爭策 略，表現增進團 隊合作、友善的 互動行為。	合作扮演好自己的 角色，了解攻守的 時機點，並在比賽情境 中知道如何運用攻 擊和防禦。	活動二：角色扮演(2節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 全員複習塔庫魯、移動攻擊、 基本防禦與背後控制。 3. 教練解說，模擬比賽中情境多 個片段，由舊生扮演兩方選 手，做演練，提供其餘小朋友 觀察了解攻守的時機點，並在 比賽情境中知道如何運用攻 擊和防禦。 4. 全員進行伸展動作。	角力墊 角力鞋	
						活動三：主角換人做做看 (2節)		

本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(4)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： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. <p style="text-align: right;"> 特教老師簽名：莊居鉛 普教老師簽名：王思蘋 </p>

*各校可視需求自行增減表格

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。