

嘉義縣蒜頭國小 111 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 <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	健康 創新 關懷 合作			與學校願景 呼應之說明	一、設計強健體魄的運動計畫，增進體適能，形塑健康生活型態。 二、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。 三、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。			
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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(一) 週 - 第(四) 週	認識 角力	社 2b-II-2 感受與欣賞不同文化的特色 健體 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	舉重 柔道 角力	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。 觀賞運動影片時，表現觀賞者的角色和責任。	小朋友能觀察並說出不同運動的文化特色。 新生能正確辨識出角力影片。	活動一：觀察力大考驗(2節) 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。	壁報紙 彩色筆 視聽設備 影片	8 節

		<p>健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>希羅式 自由式 攻擊禁忌 角力場地 構造 角力裝備</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>在舊生逐項模擬，新生能合作說出攻擊禁忌。</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>	<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」。為跑錯的人，做指令理解澄清，角力場地結構在確認。 5. 由舊生擔任主持人和模特兒，介紹角力裝備，走秀展示。 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>角力墊 角力衣 角力鞋</p>	
		<p>健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>暖身 伸展動作 前滾翻 後滾翻</p>	<p>認識暖身與伸展動作的技能，能避免運動傷害。</p> <p>認識正確的前滾翻和後滾翻動作。</p>	<p>新生能跟上暖身與伸展動作，做好運動防護。</p> <p>學生能安全做出前滾翻和後滾翻動作。</p>	<p>活動三：新手上路篇1(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 新生在舊生示範下，一同進行暖身動作。 2. 由教練做動作提要，分解修正新生姿勢，全員再做一次。 3. 基本協調滾翻： <ul style="list-style-type: none"> (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。 (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。 4. 新生在舊生示範下，一同進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋</p>	
		<p>健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>暖身 伸展動作 側翻</p>	<p>遵守上課規範，進行暖身伸展動作。</p> <p>透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的側翻動作。</p>	<p>學生能熟悉暖身與伸展動作。</p> <p>學生能安全做出側翻動作。</p>	<p>活動四：新手上路篇2(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： <ul style="list-style-type: none"> (1) 分組練習前滾翻、後滾翻。 (2) 側翻:教練提示動作重點，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。 	<p>角力墊 角力鞋</p>	

<p>第(五)週 - 第(八)週</p>	<p>預防運動傷害和自我保護</p>	<p>健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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護身倒法的姿勢。</p>	<p>活動一：自我保護1(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)。 重點:縮頭離地。 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。 5. 全員一同練習。 6. 複習基本協調滾翻。 7. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋 軟墊 護身倒法影片</p>	<p>8節</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 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。 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。 4. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</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>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>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>能於日常生活摔倒時，運用護身倒法保護頭和手。</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>摔倒時，可以應用護身倒法保護頭和手。</p>	<p>活動三：自我保護3(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 新舊生兩兩一組，複習護身倒法以教動作，助教示範，新生逐項仿做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。 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。 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。 5. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋 軟墊</p>	

		<p>健體 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>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。每隔一至二小時冰敷 15-20 分鐘，受傷 48 小時內使用或持續到不再腫脹為止。 ③Compression：加壓，但壓力不能太大。在患側局部加壓，使其不再出血。 ④Elevation：抬高患肢，以減少患側出血。 (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。 (4)復健。</p> <p>3. 狀況模擬(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>角力墊 角力鞋 軟墊</p>	
<p>第(九) 週 - 第(十 二)週</p>	<p>基本立姿攻擊</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>活動一：出擊的前奏(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. 觀看膝部走示範影片。</p> <p>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。</p> <p>5. 全員進行膝部走訓練。</p> <p>6. 全員進行伸展動作。</p>	<p>角力墊 角力鞋 膝部走示範 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>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>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。 2. 護身倒法練習。 3. 複習被摔倒時的護身倒法，攻守交替。 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。 5. 新生觀摩，舊生互練塔庫魯。 6. 全員進行伸展動作。 	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 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全員進行暖身動作。 2. 護身倒法練習。 3. 複習被摔倒時的護身倒法，攻守交替。 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。 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。 6. 全員進行伸展動作。 	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>	移動攻擊	<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。 	角力墊 角力鞋	

<p>第 (十 三)週 - 第(十 六) 週</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。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</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。 透過同儕合作進行基本防禦後跳體驗、探究與實作。</p>	<p>被攻擊時做出防禦後跳。 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。</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。 	<p>角力墊 角力鞋 音樂 大瑜珈球</p>	
		<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>基本防禦</p>	<p>認識基本防禦是取得轉守為攻的機會。</p>	<p>能安全做出基本防禦動作。</p>	<p>活動三：反守為攻的曙光(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>角力墊 角力鞋</p>	
		<p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>背後控制</p>	<p>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。</p>	<p>學會防禦後如何以背後控制反得分。</p>	<p>活動四：反守為攻2(2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、助教巡視矯正動作。 5. 全員進行伸展動作。 	<p>角力墊 角力鞋</p>	

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	
		健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	對抗賽	運用對抗賽的練習策略，激發孩子學習角力的興趣	樂於參與每場雙人模擬對摔。	活動三：主角換人做做看(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. 舊生兩兩一組，新生也兩兩一組，進行半對抗賽，30秒後後攻守交換，再換人同組，反覆進行對抗。 4. 統計勝場次數，給予鼓勵，舊生組與新生組各前四名，下次上課進行模擬賽。 5. 全員進行伸展動作。	角力墊 角力鞋	
		健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。	模擬賽	在模擬賽時，能遵守上課規範和運動比賽規則。 在模擬賽後，能聆聽他人的意見，並反思表達自己的看法。	遵守規則，安全完成比賽。 能聆聽他人的意見，反思後表達自己的看法。	活動四：我是明日之星(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. 舊生組與新生組各前四名，進行模擬賽。位參賽者在台下進行觀摩。 4. 統計勝場次數，給予獎勵。 5. 選手、觀眾針對攻擊失敗時如何改進；防禦成功時如何反攻，進行反思，教練給予建議。 6. 全員進行伸展動作。	角力墊 角力鞋 角力衣 小獎品	
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 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)							

<p>特教需求學生 課程調整</p>	<p>※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)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- ()</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：陳雅慧</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：王思蘋、莊茵婷、呂琬琪</p>
------------------------	---

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。