

嘉義縣 朴子國小 111 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 <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-B3 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗， 培養 對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 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. 藉由認識角力技能運動及體能實作，發展運動與保健的潛能， 促進 身心健全發展。 2. 探索並熟練各項技術動作與技能策略， 培養 個人自信心與解決問題的能力 3. 在課程活動中，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/2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 健體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 介紹角力運動 2. 說明場地、運動傷害預防 3. 角力基本操練習	1. 能說出角力運動起源。 2. 能遵守團體規範。 3. 熟練角力基本操。	1. 能簡單說出角力運動的起源 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/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 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/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能	1. 護身倒法練習 2. 體能訓練 3. 前迴轉倒法練習	1. 熟練護身倒法動作(靜、動態)。 2. 熟練前迴轉倒法(左右手)動作。	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/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 健體/1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範	1. 肌力練習 2. 肌耐力練習 3. 循環練習	1. 熟練簡易肌力訓練動作。 2. 完成跑階動作。	1. 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) 2. 能正確完成跑階動作。	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/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 健體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 防禦動作練習 2. 塔庫魯練習	1. 熟練防禦動作 2. 熟練塔庫魯動作(假人, 雙人) 空步, 抱單, 雙腳<摔倒, 沒摔倒>	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/2c-I-1 表現尊重的團體互動行為 健體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範 健體/2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為	1. 抓尾巴活動練習 2. 友誼賽 3. 測驗	1. 了解抓尾巴動作要領 2. 遵守團體規範	1. 能遵守團體規範 2. 不論輸贏，均能展現運動家精神 3. 能正確做出抓尾巴動作要領	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 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

【三、四年級】

※身心障礙類學生: 無 有 學習障礙(8)人

※資賦優異學生: 無 有一般智能資優生(1)人

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化角力技巧指導語，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進角力技巧。

特教老師姓名：黃慧華、王贊喻
普教老師姓名：蔡芳倫

嘉義縣 朴子國小 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 <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-B3 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會 藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美 感體驗， 培養 對美善的人事物，進行賞析、建 構與分享的態度與能力。 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. 藉 認識 由角力技能運動及體能實作，發展運動與保健的潛能。 2. 探索並熟練各項技術動作與技能策略， 培養 個人自信心與解決問題的能力 3. 在課程活動中，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/1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。 健體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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.認識角力禮儀 2.熟練基本動作:前迴轉倒法.膝部走. 塔庫魯 3 完成體能循環站練習	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/2c-I-1 表現尊重的團體互動行為 健體/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 健體/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標	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.熟練繩梯動作 2.熟練敏捷閃躲動作 3.熟練核心運動 4.熟練塔庫魯抓單腳動作	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/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 體體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 健體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體/1d-III-2 比較自己或他人運動 技能的正確性。	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.熟練塔庫魯抓單腳繞背控動作 2.熟練背後控制得分與防守動作 3.熟練正面推拉動作	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/3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 體體/3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 健體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領	1.塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作練習 2.防禦站姿動作練習	1.熟練塔庫魯外側單雙腳滾橋連貫動作 2.熟練防禦站姿動作	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

第 17 週 - 第 20 週	簡 易 角 力 友 誼 賽	健體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範 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	1.角力比賽規則.場地介紹 2.模擬角力賽之抓尾巴練習 3.實際技術組合訓練 4.角力友誼賽	1.了解角力比賽規則.場地介紹 2.運用模擬角力賽之抓尾巴練習 3.熟練了解實際技術組合練習 4.遵守團體規範	1.能知道角力比賽規則.場地介紹 2.能正確做出模擬角力賽之抓尾巴練習 3.能做出實際技術組合訓練 4.能遵守團體規範	1.基本操.猜拳遊戲 2.複習基本攻防動作 3.角力比賽規則.場地介紹 4.模擬角力賽之抓尾巴活動 5.角力比賽練習<簡易> 6.實際技術組合訓練 7.戰術分析運用 8.角力友誼賽	角力場 繩子	8
-----------------------------------	---------------------------------	---	---	--	--	---	-----------	---

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

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有 學習障礙(8)人

※資賦優異學生：無 有一般智能資優生(1)人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化角力技巧指導語，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進角力技巧。

特教老師姓名：黃慧華、王贊喻
普教老師姓名：蔡芳倫