

三、嘉義縣朴子國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	五、六年級	年級課程 主題名稱	角力暨體能遊戲社團	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	健康 快樂 鄉土 數位		與學校願景呼應之說明	1. 透過探索與學習，陶冶身心健康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，創造健康新生活。			
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。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。		課程 目標	1. 認識角力運動，發展運動與保健的潛能。 2. 具備運動的生活習慣，認識個人特質，促進及培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣。 3. 在課程中，透過分組練習、競賽的歷程，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	角力報你知	健康與體育/ 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。	1. 介紹角力運動, 上課規範 2. 角力場地, 基本規則。 3. 角力基本動作操練習	1. 能透過觀看影片了解角力運動及場地, 基本規則。 2. 能在團隊練習中, 展現運動家精神, 遵守團體道德規範。 3. 能透過身體活動表現出正確的角力基本動作, 認識個人特質, 發展運動潛能。	1. 能確實遵守排球運動上課規則 2. 能簡單說出角力運動。 3. 能正確做出角力基本操動作。 4. 能正確意識如何預防運動傷害 5. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 場地介紹及注意事項 2. 介紹角力運動 3. 暖身操, 地板伸展動作 4. 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。 5. 猜拳遊戲, 單點折返跑 6. 動作調整 7. 影片觀看: 我和我冠軍的女兒	角力場地, 影片<我和我冠軍的女兒>	8
第5週-第8週	角力防護基本操	健康與體育/ 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。	1. 護身倒法練習 2. 體能訓練 3. 前迴轉倒法練習	1. 能透過身體活動表現護身倒法動作技能之正確性(坐姿, 蹲姿, 仰臥), 因而認識個人特質, 發展運動潛能。 2. 能運用身體控制和協調性表現出正確體能動作要領技能。 3. 能執行學習策略做出正確前迴轉倒法動作(左右連貫動作), 以提升運動技能學習之效能	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, 仰臥起坐式, 蹲姿護身倒法。 <各完成 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, 連貫) 4. 護身倒法練習: 正面, 左邊, 右邊, 仰臥起坐式, 蹲姿護身倒法 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	核心肌力綜合訓練	健康與體育/ 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。	1. 肌力練習 2. 肌耐力練習 3. 循環<核心>練習	1. 能透過身體活動完成跑階等肌力, 肌耐力訓練動作, 進而認識個人特質, 發展運動潛能。 2. 能執行學習策略做出正確核心等循環練習策略, 以提升運動技能學習之效能。	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	角力基礎攻防	健康與體育/ 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能, 發展個人運動潛能。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 防禦動作練習 2. 塔庫魯練習 3. 假人, 雙人連貫動作練習	1. 能運用身體控制和協調性表現正確防禦動作技能。 2. 能透過身體活動表現正確的防禦動作, 塔庫魯等訓練動作, 進而認識個人特質, 發展運動潛能。 3. 能體會團隊合作的意義, 並以正向的態度, 關懷團隊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

三、嘉義縣朴子國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	五、六年級	年級課程 主題名稱	角力暨體能遊戲社團	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	健康 快樂 鄉土 數位	與學校願景呼應 之說明	1. 透過探索與學習，陶冶身心健康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，創造健康新生活。				
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。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處 理日常生活問題。	課程 目標	1. 認識角力運動，發展運動與保健的潛能。 2. 具備運動的生活習慣，認識個人特質，促進及培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣。 3. 在課程中，透過分組練習、競賽的歷程，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	角力基礎摔技	健康與體育/ 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1 基本摔技練習 2 前迴轉倒法. 膝部走. 塔庫魯 3. 體能循環站練習	1. 能執行學習策略做出正確基本摔技及聯合性動作. 提升運動技能學習之效能。 2. 能運用動作技能要領表現出正確的角力基本動作練習策略。 3. 能透過身體活動表現正確的體能循環動作之聯合性動作技能。	1. 能做出. 說出角力基本摔技 2. 能正確做出角力基本動作: 前迴轉倒法. 膝部走. 塔庫魯等 3. 能完成體能循環站正確動作練習	1. 角力基本摔技: 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(6-8 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	健康與體育/ 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 繩梯綜合練習 2. 敏捷閃躲練習 3. 核心運動 4. 塔庫魯抓單腳練習	1. 能執行學習策略做出正確繩梯練習等聯合性動作. 繼而提升運動技能學習之效能。 2. 能透過身體活動表現出正確的核心動作. 敏捷閃躲訓練. 繼而認識個人特質，發展運動潛能。 3. 運用動作技能表現塔庫魯抓單腳攻與防等練習策略。	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	健康與體育/ 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 背後控制得分與防守 2. 塔庫魯抓單腳繞背控練習 3. 正面推拉動作	1. 能運用動作技能表現出背後控制得分與防守等練習策略。 2. 能應用學習策略做出正確塔庫魯抓單腳繞背控練習等連貫性動作. 繼而提升運動技能學習之效能。 3. 能運用身體控制和協調性去探索正面推拉等動作技能。	1. 能正確做出繞背後控制得分與防守動作 2. 能正確做出正面推拉動作 3. 能正確做出塔庫魯抓單腳繞背控動作	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	角力專項技術	健康與體育/ 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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 3. 塔庫魯外側滾橋+繞被控練習	1. 能運用動作技能要領及要素表現出防禦站姿等動作技能之正確性。 2. 能應用學習策略做出正確塔庫魯外側單雙. 腳滾橋等連貫性動作. 繼而提升運動技能學習之效能。 3. 能運用動作技能表現出塔庫魯抓單腳繞背控練習得分與防守等練習策略。	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 3. 能正確做出背控+塔庫魯外側單雙. 腳滾橋練習	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. 背控+塔庫魯外側單雙. 腳滾橋練習 8. 動作調整	操場 角力場地. 軟式飛盤	8

