

三、嘉義縣梅山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	角力		課程 設計者	羅冠錡	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 *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) 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。 <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	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、經由踏角力的學習，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	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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 checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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	<p>※身心障礙類學生：<input 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 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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：劉冠姝 普教老師姓名：羅冠錡</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。

三、嘉義縣梅山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	角力	課程 設計者	羅冠錡	總節數/學期 (上/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) 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。 <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	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

<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>角力基本動作(一)</p>	<p>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。</p>	<p>角力進攻動作。 角力跪姿動作。 角力防禦動作。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>角力墊。</p>	<p>8節</p>
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>攻守大挑戰</p>	<p>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。</p>	<p>角力立姿動作攻守。 角力跪姿動作攻守。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>角力墊。</p>	<p>8節</p>
<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>角力動作複習</p>	<p>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。</p>	<p>角力護身倒法。 角力基本動作。 角力立、跪姿攻擊及防禦動作。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>角力墊。</p>	<p>8節</p>

