

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣梅山國民中學七、八年級第 一、二 學期彈性學習課程 梅玩梅瞭-角力社 教學計畫表 設計者：何俊儀 老師

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題 專題 議題)

2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)

3. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2 節

三、課程設計理念：透過系統化的課程設計，讓學生熟悉角力這項運動。

四、課程架構：

角力	1.認識角力運動
	2.護身倒法
	3.角力基本技術-立姿
	4.角力基本技術-地板
	5.角力的技術應用

五、本學期課程內涵如下：

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第1週	認識角力運動	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	1. 角力運動的起源。 2. 角力場地介紹。 3. 角力的規則及比賽裝備。	1. 行為觀察 2. 口頭評量	角力教室
第2週	認識角力運動						
第3週	認識角力運動						
第4週	認識角力運動						

第 5 週	認識角力運動	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	3. 角力運動的起源。 4. 角力場地介紹。 3. 角力的規則及比賽裝備。	1. 行為觀察 2. 口頭評量 3. 實作評量	角力教室
第 6 週	認識角力運動						
第 7 週	認識角力運動						
第 8 週	認識角力運動						
第 9 週	認識角力運動	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	5. 了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	6. 角力運動的起源。 7. 角力場地介紹。 3. 角力的規則及比賽裝備。	1. 行為觀察 2. 口頭評量	角力教室
第 10 週	認識角力運動						
第 11 週	認識角力運動						
第 12 週	認識角力運動						
第 13 週	護身倒法	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	8. 了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類。 2. 護身倒法的動作要領。 3. 基本滾翻的種類。 4. 基本滾翻的動作要領。	1. 行為觀察 2. 口頭評量 3. 實作評量	角力教室
第 14 週	護身倒法						
第 15 週	護身倒法						
第 16 週	護身倒法						
第 17 週	護身倒法						
第 18 週	護身倒法						
第 19 週	護身倒法						
第 20 週	護身倒法						
第 21 週	護身倒法						

※身心障礙類學生：■無 □有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人

※資賦優異學生：■無 □有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

特教老師簽名：戴文玲老師

普教老師簽名：何俊儀老師

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
第1週	角力基本技術-立姿	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	了解角力項目的立姿技術	1. 立姿動作介紹。 摔的技術及動作要領。	1. 口頭評量 2. 行為觀察	角力教室
第2週	角力基本技術-立姿						
第3週	角力基本技術-立姿						
第4週	角力基本技術-立姿						
第5週	角力基本技術-立姿	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	了解角力項目的立姿技術	2. 立姿動作介紹。 摔的技術及動作要領。	1. 口頭評量 2. 實作評量	角力教室
第6週	角力基本技術-立姿						
第7週	角力基本技術-立姿						
第8週	角力基本技術-立姿						
第9週	角力基本技術-地板	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	了解角力項目的地板技術	1. 地板動作介紹。 地板動作的技術和動作要領。	1. 口頭評量 2. 實作評量	角力教室
第10週	角力基本技術-地板						
第11週	角力基本技術-地板						
第12週	角力基本技術-地板						
第13週	角力的技術應用	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	1. 口頭評量 2. 實作評量	角力教室
第14週	角力的技術應用						
第15週	角力的技術應用						
第16週	角力的技術應用						

第 17 週	角力的技術應用	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B3 具備審美與表現的能 力，了解運動與健康在 美學上的特質與表現方 式，以增進生活中的豐 富性與美感體驗。	了解角力技 術的使用時 機	個人技術研究及角力動作訓 練，增加個人動作技術的熟 練。	1. 口頭評量 2. 實作評量	角力教室
第 18 週	角力的技術應用						
第 19 週	角力的技術應用						
第 20 週	角力的技術應用						

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人

※資賦優異學生：無 有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

特教老師簽名：戴文玲老師

普教老師簽名：何俊儀老師