

三、嘉義縣義竹國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

年級	六年級	年級課程主題名稱	角力社團			課程設計者	黃永舜	總節數/學期(上/下)	40/下學期
符合彈性課程類型	☐第一類 跨領域統整性探究課程 ☐主題 ☐專題 ☐議題 ☒第二類 ☒社團課程 ☐技藝課程 ☐第四類 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(可以複選)								
學校願景	卓越、感恩		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-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. 認識角力運動，促進身心發展及運動與保健的潛能。 2. 具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。 3. 在角力課程中，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	領域學習表現/議題實質內涵	自訂學習內容	學習目標	表現任務(學習評量)	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/1d-III-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體/3a-III-1 演練基本的健康技能。 綜合 2b-III-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 介紹角力運動. 場地 2. 角力基本動作操練習 3 團體規範說明	1. 能仔細聆聽認識角力運動和場地。 2. 透過演練能完成角力基本動作操練習，達成角力動作技能之正確性。 3. 能明瞭團體規範說明並遵守紀律，展現運動家精神。	1. 能簡單說出角力運動。 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 節
第 (5) 週 - 第 (8) 週	角力基本防護. 體能遊戲	健體/ 3c-III-1 表現聯合性動作技能。 健體/3c-III-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 綜合 1b-III-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 護身倒法練習 2. 體能訓練 3. 前迴轉倒法練習	1. 能透過身體活動練習，表現出護身倒法、前迴轉倒法等聯合性動作技能之正確性(靜. 動態)。 2. 能選擇適宜的動作. 口令，進行體能訓練，並落實學習行動。	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 節

第 (9) 週 - 第 (12) 週	簡 易 肌 力 練 習	健體/3c-III-1 表現聯合性動作技能 健體/3c-III-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/3d-III-1 運用動作技能的練習策略。	1. 肌力練習 2. 肌耐力練習 3. 循環練習	1. 透過跑階動作完成肌力及肌耐力練習。 2. 運用循環練習策略，表現肌力、肌耐力等聯合性動作技能。	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 節
第 (13) 週 - 第 (16) 週	角 力 基 本 防 禦 動 作	健體/3a-III-1 演練基本的健康技能。 綜合2b-III-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	1. 防禦動作練習 2. 塔庫魯練習	1. 透過演練並充分練習防禦動作、塔庫魯動作(假人、雙人)空步、抱單、雙腳<摔倒、沒摔倒>等正確動作。 2. 體會團隊合作的意義，關懷團隊的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 節

特教需求學生 課程調整	※身心障礙類學生：■無 ※資賦優異學生：■無
----------------	---------------------------