## 三、嘉義縣 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期,各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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	中年級	年級課程 主題名稱	角力社團		課程 設計者	鄒佳芝、林詠薫	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課程 類型	■第二類 ■社團課程 □第四類 其他類課程	□技藝課程 □本土 語文/新住民語文□服務學	<sup>■</sup> ■習□戶外教育□班際或校際	₹交流□自治活動□班級	輔導			
學校 願景		健康 創新 關懷 合作	與學校願景呼應	二、分析評估學生身心特	質與體適能條件,規	劃適合且創新的訓練計畫。		
議題融入	*應融入 □性別平等教	育 ■安全教育(交通安全) □戶外	教育(至少擇一) 或 □其他訂	<b>、</b> 題(非必選)				
E-B3 特質,發展角力運動與保健的潛能。 具備藝術創作與欣賞的基本素養,促進多					健的潛能。 有關的感知和欣賞的 力運動與健康有關的 ,具備同理他人感受	基本素養,促進多元感官的發 美感體驗。 ,在角力活動和健康生活中,樂於	<b>\</b>	
融入議題實質內涵								
教學進度	單元名稱 領域學習		學習目標		表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)		教學資源

		社 2b-II-2 感受與欣賞不同	舉重	從舉重、柔道和角力運動影片中感受 與欣賞不同運動文	小朋友能觀察並說出不同運 動的文化	活動一:觀察力大考驗(2節)	壁報紙 彩
		文 化的特色	柔道	<b>化的特色。</b>	<b>特色。</b>	1. 新舊生異質分組,小朋友分別觀賞三 小段比賽影片。每	色筆
		健體 2d-II-2 表現觀賞者的	角力			看完一小段,各組 就觀察到的動作、場地、服裝等,記 錄	
		角色 和責任。		觀賞運動影片時,表現觀賞者的角色 和責任。	新生能正確辨識出角力影 片。	在海報上,最後依小朋的生活經驗 用 1 舉重、2 柔道、	
		健體 1c-II-1 認識身體活動				3 角力,標示 出對應的運動項目。	
		的動 作技能。		認識角力的希羅式、自由式的動作技 能和攻擊禁忌。	在舊生逐項模擬,新生能合 作說出攻	2. 小組發表。	
		健體 2c-II-3 表現主動參	希羅式		擊禁忌。	3. 教練分析比較三樣運動動作、場地、 服裝的異同。	
		與、樂於 嘗試的學習態	自由式	在認識角力場地構造、角力裝備穿著 時,表現主動參		4. 播放一段正式角力比賽影片為角力運 動正名。	
		度。	攻擊禁忌 角力	與、樂於嘗試的學習 態度。	樂於參與玩大風吹與走秀, 認識角力	活動二: 新手入門(2節)	視聽設備
		健體 1c-II-2 認識身體活動	場地構造	認識暖身與伸展動作的技能,能避免 運動傷害。	場地構造圖與如何 穿著角力衣與角力	1. 教練介紹角力的由來和基本規則(不 可使用關節、勒頸、	影片
		的傷 害和防護概念。	角力裝備		鞋。	拳擊、肘擊、戳、 打、踹、踢等攻擊行為)。	
		健體 1c-II-1 認識身體活動	暖身	認識正確的前滾翻和後滾翻動作。		2. 教練再次提醒攻擊禁忌,由舊生逐項 模擬,由新生合作	角力墊
		的動 作技能。	伸展動作			說出攻擊禁忌。	
		健體 2c-II-1 遵守上課規範			新生能跟上暖身與伸展動 作,做好運	3. 由舊生擔任主持人和助理,介紹角力 場地。	
		和運 動比賽規則。	前滾翻	遵守上課規範,進行暖身伸展動作。	動防護。	4. 玩大風吹,「大風吹,吹沒有站在 xx 區的人」。為跑錯	
		健體 3c-II-2 透過身體活	後滾翻			的人,做指令理解澄 清,角力場地結構在確認。	
第(一)		動,探索 運動潛能與表現			學生能安全做出前滾翻和後 滾翻動	5. 由舊生擔任主持人和模特兒,介紹角 力裝備,走秀展示。	
週	認	正 確的身體活動。	暖身伸展動作	透過身體活動,探索運動潛能與表現 正確的側翻動作。	作。	6. 模特兒換新生做做看,舊生擔任秀 導,擔任穿衣走秀指	
-	識					- 導。	{ 
第(四)	カ カ		側翻		學生能熟悉暖身與伸展動 作。 學生能	活動三:新手上路篇 1(2 節)	角力衣 角
週					安全做出側翻動作。	1. 新生在舊生示範下,一同進行暖身動 作。	力鞋
						2. 由教練做動作提要,分解修正新生姿 勢,全員再做一次。	
						3. 基本協調滾翻: (1) 前滾翻:教練提示動作重點(腳 蹲,雙	
						手與肩同寬,眼看肚臍,手 往前撐翻),舊生示範分解動作 與	
						連續動作,新生分組分批練習 分解動作,教練至動作失敗	
						者旁 邊協助。 (2) 後滾翻:教練提示動作重點 (蹲 坐姿,雙	
						手上舉似投降,人重心 往後倒以頭扇為支點,翻轉後以 手支	角力墊 角
						撑) ,舊生示範分解動作與 連續動作,新生分組分批練習	力鞋
						分 解動作,教練至動作失敗者旁邊 協助。 4 新生在舊生	
						示範下,一同進行伸展動 作。	
						活動四:新手上路篇 2(2 節)	
						1. 新生在舊生示範下,一同進行暖身動 作。	
						2. 教練針對需加強的動作,分解修正, 全員再做一次。	
						3. 基本協調滾翻:(1) 分組練習前滾翻、後滾翻。(2) 側翻:	
						教練提示動作重點,舊生示 範分解動作與連續動作,新生	
						分 組分批練習分解動作,教練至動 作失敗者旁邊協助。	
						4. 新生在舊生示範下,一同進行伸展動 作。	

				角力塾 角	
				力鞋	

		健體 3c-II-1 表現聯合性動	護身倒法	表現護身倒法臥姿與坐姿基本動作與 模仿的能力。	能仿做出護身倒法臥姿與坐姿的基本	活動一:自我保護 1(2 節)	角力墊 角
		作技 能。	臥姿		動作。	1. 全員進行暖身動作。	力鞋 軟墊
		社 3c-II-1 聆聽他 人的意	坐姿	聆聽他人的意見,並表達自己的看 法,修正自己護身倒		2. 教練解說:在做摔技時,要知道如何保 護自己和他人,學	護身倒法
		見,並表達自 己的看法。		法的姿勢。	能和同儕討論,聆聽其建議 來修正自	會摔倒時,如何不 受傷~護身倒法。	影片
		健體 3c-II-1 表現聯合性動			己護身倒法的姿 勢。	3. 觀賞護身倒法影片(臥姿、坐姿、蹲 姿、站姿、應用倒法、	
		作技 能。		表現護身倒法蹲姿與站姿基本動作與 模仿的能力。	能仿做出護身倒法蹲姿與站 姿的基本	前方倒法、前 迴轉倒法)。 重點:縮頭離地。	
		社 3c-II-2 透過同儕合作進	護身倒法 蹲姿		動作。	4. 新舊生兩人一組,教練解說護身倒法 臥姿、坐姿動作要	
		行 體驗、探究與實作。健	站姿	透過同儕合作進行護身倒法體驗、探 究與實作。		點,由助教示範分 解動作,新生逐項仿做,同組舊生調 整	
		體 3c-II-2 透過身體活動,			經同儕提醒調整,能做出較 標準的動	提示新生動作姿勢。反覆。	
		探索 運動潛能與表現正 確		透過護身倒法應用倒法、前方倒法基 本動作,探索學習	作。	5. 全員一同練習。	
		的身體活動。 健體 4a-II-1		保護身體安全的活 動。		6. 複習基本協調滾翻。	
		能於日常生活中,運 用健	護身倒法 應用		能仿做出護身倒法應用倒 法、前方倒	7. 全員進行伸展動作。	
		康資訊、產品與 服務。	倒法 前方倒法	能於日常生活摔倒時,運用護身倒法 保護頭和手。	法的基本動作。	活動二:自我保護 2(2 節)	
		健體 1c-II-2 認識身體活動				1. 全員進行暖身動作。	
	預	的傷 害和防護概念。	運動傷害防護			2. 新舊生兩人一組,複習護身倒法臥 姿、坐姿動作,助教	
	防運	社 3c-II-2 透過同 儕合作進		認識運動傷害防護知識,維護運動安 全。	摔倒時,可以應用護身倒法 保護頭和	示範,新生逐項 仿做,同組舊生調整提示新生動作姿 勢。	
第(五)	動	行體驗、探 究與實作。			手。	3. 教練解說護身倒法蹲姿、站姿動作要 點,由助教示範分	
週	傷			透過同儕合作進行運動傷害防護體 驗、探究與實作。		解動作,新生逐項 仿做,同組舊生調整提示新生動作姿 勢。	
-	害					反覆。	
第(八)	和				運動前先作暖身、伸展運動 保護自己。	4. 全員進行伸展動作。	
週	自我				模擬運動傷害時,可以冷靜 合作做出	活動三:自我保護 3(2 節)	
	保				正確急救順序和判 斷。	1. 全員進行暖身動作。	
	護					2. 新舊生兩兩一組,複習護身倒法以教 動作,助教示範,	
						新生逐項仿做,同 組舊生調整提示新生動作姿勢。	
						3. 教練解說護身倒法應用倒法、前方倒 法等動作要點,由	
						助教示範分解動 作,新生逐項仿做,同組舊生調整提 示新	
						生動作姿勢。反覆。	
						4. 舊生雙人模擬摔倒(前摔、後摔),並 做出護身倒法。新	
						生仿做練習。	
						5. 全員進行伸展動作。	
						活動四:運動傷害防護(2節)	
						1. 全員進行暖身動作。	
						2. 教練介紹運動傷害防護: 預防、急救、治療、復健 (1)運	
						動傷害的預防:熱身、伸展運動、 使用運動護具、針對運	
						動傷害的內 在、外在因素做預防、適當的休息 及營養補充。	
						(2)急救的 R.I.C.E 原則: Rest: 勿二次傷害,移至陰涼處	
						休 息。患側不宜繼續運動,避免繼續 出血腫脹。 Ice:	

8 節

	冰敷。每隔一至二小時冰敷 15-20 分鐘, 受傷 48 小時內使
	用 或持續到不再腫脹為止。 Compression: 加壓, 但壓力
	不能 太大。在患側局部加壓,使其不再 出血。 Elevation:
	抬高患肢,以減少患 側出血。(3)後續治療最好由有經驗的
	醫護人員 來決定是否需要手術。 (4)復健。
	3. 狀況抹擬(腳扭傷),新生說出急救的 R.I.C.E 原則,指揮
	舊生來操作。

		健體 3c-II-1 表現聯合性動	膝部走	以膝部走的腳步,表現穩定的身體控 制和協調能力。	確實做出膝部走的腳步。	活動一: 出擊的前奏(2節)	角力墊 角	
		作技 能。				1. 全員進行暖身動作。	力鞋	
		健體 3c-II-2 透過身體活		   透過塔庫魯動作,表現穩定的身體控 制和協調能力,壓		2. 護身倒法練習。		
		動,探索 運動潛能與表現	   塔庫魯	<b>)</b> 倒對方。	能以塔庫魯壓倒對手。	3. 觀看膝部走示範影片。		
		正 確的身體活動。				4. 教練解說膝部走動作要點,由助教示 範分解動作,新生		
		社 3c-II-2 透過同儕合作進				逐項仿做,同組舊 生調整提示新生動作姿勢。反覆。		
		行 體驗、探究與實作。健		透過同儕合作進行塔庫塔體驗、探究 與實作。		5. 全員進行膝部走訓練。		
		體 3d-II-2 運用遊戲的合作			經同儕提醒調整,能做出較 標準的動	6. 全員進行伸展動作。		
		和 競爭策略。		運用遊戲的合作和競爭策略提升小朋 友以塔庫魯動作,	作。	活動二: 出擊的醞釀 (2節)		
		健體 2c-II-2 表現增進團隊		壓倒對方意願。		1. 全員進行暖身動作。		
		合 作、友善的互動行 為。	塔庫魯		願意盡力嘗試以塔庫魯動 作,壓倒對	2. 護身倒法練習。		
		健體 3d-II-2 運用遊戲的合		分組競賽時,能表現增進團隊合作、 友善的互動行為。	方,為小組爭光。	3. 複習被摔倒時的護身倒法,攻守交替。 4. 教練解說塔庫		
		作和 競爭策略。			樂意盡隊員責任,與隊友合 作求勝。	魯動作要點(雙手擒抱 對方雙腳,胸口貼在對方腿上、 耳		
		健體 3b-II-1 透過模仿學	移動攻擊			朵貼於對方腰上,將對方衝倒 在地),由助教與教練示範分		
		習,表現 基本的自我調適		運用遊戲的合作和競爭策略提升小朋 友嘗試移動攻擊的		解動作, 新舊生兩兩一組,新生為攻練習基本 抱雙腳(塔		
		技 能。		興致。	願意以移動攻擊,積極取勝。	庫魯)攻擊。舊生為守練後 倒護身倒法。反覆。 5. 新生觀		
第(九)	基					摩,舊生互練塔庫魯。		
週	本			透過對舊生比賽的模仿學習,表現基 本的自我調適技能。	觀摩後有意願嘗試在比賽模 式中做移	6. 全員進行伸展動作。		
-	立姿				動攻擊。	活動三: 出擊的發展 (2節)		8 節
第(十	女攻					1. 全員進行暖身動作。		
二 )週	擊					2. 護身倒法練習。		
						3. 複習被摔倒時的護身倒法,攻守交替。 4. 教練解說塔庫		
						魯動作要點,新舊生兩 兩一組,新生為攻練習基本抱雙腳		
						(塔 庫魯)攻擊。舊生為守練後倒護身倒 法。反覆。		
						5. 舊生為守方,新生分成兩組,能在時 間內以塔庫魯壓倒		
						最多舊生的小組獲 勝。		
						6. 全員進行伸展動作。		
						活動四:小小兵出擊(2節)		
						1. 全員進行暖身動作。		
						2. 護身倒法練習。		
						3. 舊生與舊生、新生與新生,兩兩一組, 練習塔庫魯。攻		
						守交換。		
						4. 新生旁邊觀摩,舊生分成兩組,在比 賽模式中移動攻擊,		
						能在時間內以塔 庫魯壓倒最多的小組獲勝。		
						5. 有意願嘗試的新生,配組比賽。(若有不當動作,教練當		
						下提醒)。		
						6. 全員進行伸展動作。		

		健體 3c-II-1 表現聯合性動	波比跳	以波比跳的腳步,表現穩定的身體控 制和協調能力。	確實做出波比跳的腳步。	活動一:守技再升級(2節)	角力墊 角	
		作技能。		透過加入波比跳動作,探索基本防禦 後跳,成功表現閃		1. 全員進行暖身動作。	力鞋	
		健體 3c-II-2 透過身體活	基本防禦後跳	躲。	被攻擊時做出防禦後跳。	2. 觀看波比跳示範影片。		
		動,探索 運動潛能與表現				3. 教練解說波比跳動作要點,由助教示 範分解動作,新生		
		正 確的身體活動。 社 3c-				逐項仿做,同組舊 生調整提示新生動作姿勢。反覆。		
		II-2 透過同儕合作進行 體		透過同儕合作進行基本防禦後跳體 驗、探究與實作。		4. 全員進行波比跳訓練。		
		驗、探究與實作。			經與同儕合作反覆練習,模 擬被攻擊	5. 全員進行伸展動作。		
		健體 1d-II-1 認識動作技能		認識基本防禦是取得轉守為攻的機 會。	時如何運用防禦後 跳防禦掉。	活動二:守技再精進(2節)		
		概念 與動作練習的策略。	基本防禦		能安全做出基本防禦動作。	1. 全員進行暖身動作。		
		健體 3d-II-1 運用動作技能		運用完成基本防禦動作的契機,加上 背後控制取得得分		2. 全員搭配音樂做波比跳。		
		的練 習策略。		機會。	學會防禦後如何以背後控制 反得分。	3. 教練說明雙人基本防禦後跳動作後, 並與助教示範。		
			背後控制			4. 舊生與新生,兩兩一組,拿大瑜珈球, 舊生對著新生的		
						腳慢速滾球 (似抓 腳),新生蹲下雙手夾球,雙足做後退 波		
第(十						比(後退閃躲),收腳,球滾回。反 覆,攻守交換。		
	基					5. 全員進行伸展動作。		
三) 週 -   第 (十	本 防					活動三:反守為攻的曙光 (2節)		8 節
六)週	樂					1. 全員進行暖身動作。		
八八週						2. 舊生與新生,兩兩一組,做基本防禦 後跳演練。		
						3. 教練說明基本防禦要點(守方右手握 對方下巴,左手抓		
						對方右肘),並與助 教作分解示範。		
						4. 兩人一組,舊生趴跪(攻),新生練習 基本防禦,準備反		
						守為攻。學員反覆 練習,教練、助教巡視矯正動作。		
						5. 全員進行伸展動作。		
						活動四:反守為攻2(2節)		
						1. 全員進行暖身動作。		
						2. 舊生與新生,兩兩一組,做基本防禦 後跳、與基本防禦		
						演練。		
						3. 教練說明背後控制要點,並與助教作 分解示範。		
						4. 兩人一組,舊生趴跪(攻),新生練習 基本防禦,準備反		
						守為攻。學員反覆 練習,教練、助教巡視矯正動作。		
						5. 全員進行伸展動作		

		社 3d-II-1 探究問題發生的	正式比賽影片	探究正式比賽影片選手成功或失敗的 原因與影響,並尋	能說出影片中選手攻擊防禦 的成功或	活動一:楷模學習(2節)	角力墊 角	
		原 因與影響,並尋求解 決		求解決問題的可能 做法。	失誤處。	1. 全員進行暖身動作。	力鞋	
		問題的可能做法。				2. 全員複習基本防禦與背後控制。	小獎品	
		健體 3d-II-2 運用遊戲的合				3. 觀賞正式比賽影片,請小朋友於觀賞 後提出看到選手使	學習單	
		作和競爭策略。	角色扮演	運用角色扮演的合作和競爭策略,表 現增進團隊合作、		用的技能。		
		健體 2c-II-2 表現增進團隊		友善的互動行為。	合作扮演好自己的角色,了 解攻守的	4. 重新觀看一次,教練指導解說影片中 反守為攻,或成功		
		合 作、友善的互動行為。			時機點,並在比賽 情境中知道如何運	得分的時機點與使 用的技能。		
		健體 3d-II-1 運用動作技能			用攻擊和 防禦。	5. 全員進行伸展動作。		
		的練 習策略。				活動二:角色扮演 (2節)		
		健體 2c-II-1 遵守上課規範				1.全員進行暖身動作。		
		和運 動比賽規則。	對抗賽	運用對抗賽的練習策略,激發孩子學 習角力的興趣	樂於參與每場雙人模擬對 摔。	2. 全員複習塔庫魯、移動攻擊、基本防 禦與背後控制。		
		社 3c-II-1 聆聽他人的意				3. 教練解說,模擬比賽中情境多個片 段,由舊生扮演兩方		
		見,並 表達自己的看法。		在模擬賽時,能遵守上課規範和運動 比賽規則。	遵守規則,安全完成比賽。	選手,做演練, 提供其餘小朋友觀察了解攻守的時 機點,		
	<b>一</b> 攻		模擬賽			並在比賽情境中知道如何運用 攻擊和防禦。		
第(十	一 一			在模擬賽後,能聆聽他人的意見,並 反思表達自己的看		4. 全員進行伸展動作。		
七) 週 -	防			法。	能聆聽他人的意見,反思後 表達自己	活動三:主角換人做做看 (2節)		8 節
第(二	動				的看法。	1. 全員進行暖身動作。		0 kp
十) 週	作					2. 全員複習塔庫魯、移動攻擊、 基本 防禦與背後控制。		
	訓練					3. 舊生兩兩一組,新生也兩兩一組,進 行半對抗賽,30 秒		
	ME					後後攻守交換,再 換人同組,反覆進行對抗。		
						4. 統計勝場次數,給予鼓勵,舊生組與 新生組各前四名,		
						下次上課進行模擬 賽。		
						5. 全員進行伸展動作。		
						活動四:我是明日之星 (2節)		
						1. 全員進行暖身動作。		
						2. 全員複習塔庫魯、移動攻擊、 基本 防禦與背後控制。		
						3. 舊生組與新生組各前四名,進行模擬 賽。位參賽者在台		
						下進行觀摩。		
						4. 統計勝場次數,給予獎勵。		
						5. 選手、觀眾針對攻擊失敗時如何改 進;防禦成功時如何		
						反攻,進行反 思,教練給予建議。		
						6. 全員進行伸展動作。		
教材を	來源	□選用教材(	)	■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)	-			
<b>本主題是否</b> 嗣	融入資訊科	■無 融入資訊科技教學內容						
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)				

※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、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生:□無 □有-(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)

特教需求學生課程調整

※課程調整建議(特教老師填寫):

1.

特教老師姓名: 闕妤甄

普教老師姓名:鄒佳芝、林詠薰

## 填表說明:

- 1. 第一類課程需跨領域,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
- 2. 第四類其他類課程,在同一份設計中可以依照不同的週次需要,複選多種內容。例如:1-4週為班級輔導,5-7週為自治活動,8-10週為班際交流,11-14週為戶外教育,15-20週為班級輔導。
- 3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育,以上三項議題至少需選擇一項,其他議題則是自由選擇。