

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、林詠薰	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		健康 創新 關懷 合作			與學校願景呼應 之說明	一、設計強健體魄的運動計畫，增進體適能，形塑健康生活型態。 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。 三、藉由運動之學習歷程，培養同儕關懷的態度，並建立團體合作的精神。					
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 ☐ 其他議題_____ (非必選)									
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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	一、具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展角力運動與保健的潛能。 二、具備角力運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養角力運動與健康有關的美感體驗。 三、在練習、展演活動中，具備同理他人感受，在角力活動和健康生活中，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。					
融入議題 實質內涵		安 E1 了解安全教育。									
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

[illegible]

						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。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (十 三) 週 - 第 (十 六) 週	基 本 防 禦	健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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) 1. 全員進行暖身動作。 2. 觀看波比跳示範影片。 3. 教練解說波比跳動作要點，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. 全員進行波比跳訓練。 5. 全員進行伸展動作。 活動二：守技再精進(2 節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 全員搭配音樂做波比跳。 3. 教練說明雙人基本防禦後跳動作後， 並與助教示範。 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 波比(後退閃躲)，收腳，球滾回。反 覆，攻守交換。 5. 全員進行伸展動作。 活動三：反守為攻的曙光 (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	角力墊 角 力鞋	8 節
		健體 3c-II-2 透過身體活動，探索 運動潛能與表現正 確的身體活動。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行 體驗、探究與實作。	基本防禦後跳	透過加入波比跳動作，探索基本防禦 後跳，成功表現閃躲。	被攻擊時做出防禦後跳。			
		健體 1d-II-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。	基本防禦	透過同儕合作進行基本防禦後跳體 驗、探究與實作。	經與同儕合作反覆練習，模 擬被攻擊時如何運用防禦後 跳防禦掉。			
		健體 3d-II-1 運用動作技能的練 習策略。	背後控制	認識基本防禦是取得轉守為攻的機 會。	能安全做出基本防禦動作。			
				運用完成基本防禦動作的契機，加上 背後控制取得得分機會。	學會防禦後如何以背後控制 反得分。			

第(十七)週 - 第(二十)週	一攻一防動作訓練	社 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並 表達自己的看法。	正式比賽影片 角色扮演 對抗賽 模擬賽	探究正式比賽影片選手成功或失敗的 原因與影響，並尋求解決問題的可能 做法。 運用角色扮演的合作和競爭策略，表 現增進團隊合作、友善的互動行為。 運用對抗賽的練習策略，激發孩子學 習角力的興趣 在模擬賽時，能遵守上課規範和運動 比賽規則。 在模擬賽後，能聆聽他人的意見，並 反思表達自己的看法。	能說出影片中選手攻擊防禦 的成功或失誤處。 合作扮演好自己的角色，了 解攻守的時機點，並在比賽 情境中知道如何運用攻擊和 防禦。 樂於參與每場雙人模擬對 摔。 遵守規則，安全完成比賽。 能聆聽他人的意見，反思後 表達自己的看法。	活動一：楷模學習(2 節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 全員複習基本防禦與背後控制。 3. 觀賞正式比賽影片，請小朋友於觀賞 後提出看到選手使用的技能。 4. 重新觀看一次，教練指導解說影片中 反守為攻，或成功得分的時機點與使 用的技能。 5. 全員進行伸展動作。 活動二：角色扮演 (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. 教練解說，模擬比賽中情境多個片 段，由舊生扮演兩方選手，做演練， 提供其餘小朋友觀察了解攻守的時 機點，並在比賽情境中知道如何運用 攻擊和防禦。 4. 全員進行伸展動作。 活動三：主角換人做做看 (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. 舊生兩兩一組，新生也兩兩一組，進 行半對抗賽，30 秒後後攻守交換，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。	角力墊 角力鞋 小 獎 品 學習單	8 節
		教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						

特教需求學生課程調整	※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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生:☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 特教老師姓名：闕好甄 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。