

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/上學期
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。		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。			

	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。							
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

第一週 - 第四週	溫故知新、基本地板攻擊	健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	攻擊禁忌 攻擊動作 防禦動作	表現主動參與的學習態度，發表正確的攻擊禁忌項目。 運用攻擊和防禦動作技能，透過同儕合作，進行實作。	能回答出正確的攻擊禁忌項目。 新舊生能做出正確的攻擊和防禦動作。	活動一：複習(4 節) 1. 全員進行暖身操。 2. 教練複習攻擊禁忌—教練提問，請舊生發表攻擊禁忌。 3. 教練複習基本立姿攻擊、膝部走、塔庫魯、移動攻擊。 (1) 教練示範 (2) 舊生示範 (3) 新生練習，教練和舊生協助指正動作 4. 教練複習基本防禦後跳、波比跳、背後控制。 (1) 教練示範 (2) 舊生示範 (3) 新生練習，教練和舊生協助指正動作 5. 全員進行伸展動作 活動二、基本地板攻擊(4 節) 1. 全員進行暖身操 2. 認識「角力基本地板攻擊」，觀看影片 3. 教練講解比賽規則 4. 教練示範「角力基本地板攻擊」。	角力墊 角力鞋	8 節
		健體 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	角力運動影片 基本地板攻擊 比賽規則	透過觀賞角力運動影片，認識「基本地板攻擊」動作技能概念，並理解比賽規則。 透過分組體驗，和同儕進行實作練習「基本地板攻擊」	能仿作出「基本地板攻擊」動作，並理解比賽規則。 能透過和同儕的練習，做出正確的「基本地板攻擊」動作。		電腦 單槍 比賽影片	

						5. 學生分組練習，教練指導動作正確性。 6. 全員進行伸展動作		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

第 (五) 週 - 第 (八) 週	預防運動傷害和自我保護	健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	護身倒法 臥姿 坐姿	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動作。	活動一：自我保護 1(2 節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 教練解說:在做摔技時,要知道如何保護自己和他人,學會摔倒時,如何不受傷~護身倒法。 3. 觀賞護身倒法影片(臥姿、坐姿、蹲姿、站姿、應用倒法、前方倒法、前迴轉倒法)。重點:縮頭離地。 4. 新舊生兩人一組,教練解說護身倒法臥姿、坐姿動作要點,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。 5. 全員一同練習。 6. 複習基本協調滾翻。 7. 全員進行伸展動作。 活動二：自我保護 2(2 節) 1. 全員進行暖身動作。 2. 新舊生兩人一組,複習護身倒法臥姿、坐姿動作,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. 教練解說護身倒法蹲姿、站姿動作要點,由助教示範分解動作,新生逐項仿	角力墊 角力鞋 軟墊 護身倒法 影片	8 節
		社 3c-II-1 聆聽他人的意見,並表達自己的看法。 健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 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。 健體 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。 健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	護身倒法 蹲姿 站姿 護身倒法 應用倒法 前方倒法 運動傷害 防護	聆聽他人的意見,並表達自己的看法,修正自己護身倒法的姿勢。 表現護身倒法蹲姿與站姿基本動作與模仿的能力。 透過同儕合作進行護身倒法體驗、探究與實作。 透過護身倒法應用倒法、前方倒法基本動作,探索學習保護身體安全的活動。 能於日常生活摔倒時,運用護身倒法保護頭和手。 認識運動傷害防護知識,維護運動安全。	能和同儕討論,聆聽其建議來修正自己護身倒法的姿勢。 能仿做出護身倒法蹲姿與站姿的基本動作。 經同儕提醒調整,能做出較標準的動作。 能仿做出護身倒法應用倒法、前方倒法的基本動作。 摔倒時,可以應用護身倒法保護頭和手。 運動前先作暖身、伸展運動保護自己。			

		社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。		透過同儕合作進行運動傷害防護體驗、探究與實作。	模擬運動傷害時，可以冷靜合作做出正確急救順序和判斷。	做，同組舊生調整提示新生動作姿勢。反覆。 4. 全員進行伸展動作。 活動三：自我保護 3(2 節) 1. 全員進行暖身動作。 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：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 (九) 週 - 第 (十二) 週	地板攻擊防禦模擬	健體 1d-II-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行 體驗、探究與實作。 健體 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	角力運動影片 攻防動作組合比賽規則	透過觀賞角力運動影片，認識攻防動作技能概念如何運用在比賽中，並理解比賽規則。 透過分組體驗，和同儕進行實作練習 攻防動作組合運用。 在分組實作後，能描述組員動作技能 的正確性。	能仿作出攻防動作組合，並 理解比賽規則。 能透過和同儕的練習，做出 正確的攻防動作。 能清楚描述組員動作技能的 正確性，並反思自己的動作 正確性。	1. 全員進行暖身操 2. 複習「角力基本地板攻擊」、「角力基本地板防禦」，並分組練習 3. 教練調整動作正確性 4. 教練示範地板防禦和攻擊如何運用，搭配示範影片 5. 教練講解比賽規則 6. 學生分組練習，教練指導動作正確性。 7. 學生互相觀察動作正確性，並能說出組員需調整的動作。 8. 學生分組進行比賽。 9. 全員進行伸展動作	角力墊 角力鞋 電腦 單槍 示範影片	8 節

第 (十 三) 週 - 第 (十 六) 週	比賽 情境 移動 學習	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 健體 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。	角力運動 影片比賽 情境移動 攻防	透過觀看角力運動影片，運用攻防動作組合技能練習策略，搭配比賽情境做移動練習。 透過同儕分組實作，能在比賽移動中做出攻防組合動作。 在分組實作後，能描述組員動作技能的正確性，並聆聽他人意見、表達自己看法。	能在比賽情境中做出移動攻 防動作組合。 能透過同儕分組練習，在比賽移動中做出正確的攻防組合動作。 能清楚描述組員動作技能的正確性，並反思自己的動作正確性。	1. 全員進行暖身操 2. 教練講解比賽情境移動攻擊及防守動作，搭配影片教學。 3. 教練示範比賽移動攻擊 4. 學生模擬教練動作並練習 5. 教練示範比賽移動防守 6. 學生模擬教練動作並練習 7. 學生分組演練比賽移動防守策略 8. 學生互相觀察動作正確性，並能說出組員需調整的動作。 9. 分組舉辦小型比賽，教練進行分析講評 10. 學生調整動作正確性。 11. 全員進行伸展動作	角力墊 角力鞋 電腦 單槍 比賽影片	8 節
--	--------------------------------	---	--------------------------------------	--	--	---	---	----------------

第 (十 七) 週 - 第 (二 十) 週	模 擬 比 賽	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。	基本地板攻擊基本地板防禦 比賽情境移動攻防 模擬賽比賽影片	運用「基本地板攻擊」、「基本地板防禦」、「比賽情境移動攻防」練習策略，運用在比賽。 在模擬賽後，觀看比賽影片，能聆聽他人的意見，也能描述自己或他人動作的正確性，並反思表達自己的想法。	在模擬賽中，能正確運用「基本地板攻擊」、「基本地板防禦」、「比賽情境移動攻防」練習策略。 能聆聽他人的意見，反思後表達自己的想法。	1. 全員進行暖身操 2. 教練複習「角力基本地板攻擊」、「角力基本地板防禦」、「比賽情境移動攻防」 3. 學生分組練習 4. 模擬一場完整比賽 (1) 分組 (2) 教練講解規則 (3) 進行比賽，並將比賽過程錄製 (4) 教練講評並指導 5. 播放學生模擬比賽影片 (1) 比賽學生分享自己的動作正確性 (2) 非該賽事學生分享，並說出成員需調整的動作 6. 期末分享會 7. 寫感想學習單	角力墊 角力鞋 錄影機 電腦 單槍 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、(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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 特教老師姓名：關好甄 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。