三、嘉義縣梅山國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱		角力	課程 設計者	羅冠錡	總節數/學期 (上/下)	40/上學期		
符合 彈性 課程 類型	 									
•	一、健 康:經由漸進式的訓練,提升反應力、協調力、柔軟度、敏捷度,角力是一項益智與力的運動,使孩子能充分提升身體素及應變能力學習有品質的運動。 推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育,建置樂活 LOHAS 梅山 本育,建置樂活 LOHAS 梅山 本文說明 也而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習:學習角力會帶給學生強身健體的基礎,亦能增進挫折容忍度,增加自信與自我肯定的能力,具有優質的體魄,並能健康樂活的學習。									
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣發展,並認識個人特質, E-A3 具備擬定計畫與實作新思考方式,因應日常生 E-C2 具備同理他人感受, 康生活中樂於與人互動、 團隊成員合作,促進身心	發展生命潛能。 的能力,並以創 活情境。 在體育活動和健 公平競爭,並與	課程目標	一、透過角力運動的技術與基本知識,養成良好生活習慣,促進 二、經由跆角力的學習,發展 <mark>擬定</mark> 計畫與實作的能力,並以創新思 三、在小組活動潛移默化中,培養樂於與人 <u>互動、公平競爭</u> ,同其	思考方式,因應日常	生活情境。				

教學	單元	連結領域(議題)/	自訂	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動	教學資源	節數
進度	名稱	學習表現	學習內容	子自口保	农场任務(計量内存)	(教學活動)	教字貝/亦	即
	Г	健體 1c-Ⅲ-1 了解運動	介紹及認	能了解角力的沿革及動作技能概念。	學生能說出角力運動的由來與基本	活動一:認識角力	電腦相關配	
第	カ	技能要素和基本運動規	識角力		構造。	簡介角力運動由來。	備。	
(1)	與	範。		接受角力的基本動作,樂於體驗多元性身體		活動二:角力基本動作:場上禮節	角力墊。	
週	美	健體 2d-III- 3 分析並	熱身動作	活動。	學生能 <mark>做出</mark> 角力的基本動作。	基本動作示範講解	角力鞋、衣。	
_		解釋多元性身體活動的	/伸展、			活動三:角力基本動作練習		8 節
第	鱼	特色	關節操		學生能 <mark>熟練</mark> 熱身動作及伸展、關節	熱身動作、伸展及關節操。		
(4)	カ				的基本動作。			
週	(-)							

教材》	手	□選用教材(□自編教材(請按單元條列敘明方	項基本動作。	立姿動作 佔手動作		
週	カ	精神。						
第(20)	角	理心、正向溝通的團隊		正向溝通的團隊精神。		活動三:角力基本動作檢測		
_	· 小	 健體 2c-III- 2 表現同		 在複習與綜合測驗中,運用同理心,表現出		一	8 節	
週	小	-	201 D 10100			活動二:護身倒法檢測		
第(17)	是	比賽的問題。	新 新森在 綜合測驗	~	4-1X. 1	確實把伸展及關節做到位。		
	我		複習本學 期課程	在體驗複習與綜合測驗中,解決所遭遇的問題。	學生解決所遭遇問題,做出角力基 本技巧。	活動一:熱身動作及伸展、關節操 繞場地做熱身動作。	角力墊	
		the of the	V 30 1 /0	In the state of th		活動四:角力小遊戲	6 1 +1.	
	(-)		動作。			左右邊都要練習。		
週	17F (-)		角力佔手			角力基本各動作示範講解。		
第(16)	動作		作。			活動三:基本動作練習		
_ <i>強(</i> 16)	本動	精神。	立姿動			左右邊都要複習。	0 即	
週	- 基	理心、正向溝通的團隊	角力基本	現出正向溝通的團隊精神。	力基本動作。	臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。	8 節	
第(13)	力	健體 2c-III- 2表現同	作。	在角力基本動作的練習中,運用同理心,表	透過正向溝通,學生能熱練完成角	活動二:護身倒法複習		
始 (10)	角	比賽的問題。	姿各項動			確實把伸展及關節做到位。		
	左	驗或實踐,解決練習或	動作:橋	動, <mark>解決</mark> 練習中所遭遇的問題。	基本動作。	繞場地做熱身動作。		
		健體 3d-III- 3 透過體	角力基本	在角力基本動作的練習中,透過體驗身體活	學生能 <mark>解決</mark> 所遭遇困難,做出角力	活動一:熱身動作及伸展、關節操	角力墊	
			打。			活動四:角力小遊戲		
	(=)		左、右側			左右邊都要練習。		
週	巧 (二)		姿正打;			立姿正打、左、右側打。		
第(12)	技	特色	技巧-立			活動三:護身倒法練習		
_	法	解釋多元性身體活動的	護身倒法	活動的特色,探索運動潛能。	動作。	左右邊都要練習。	8 節	
週	倒山	健體 2d-III- 3 分析並	打。	在護身倒法中,透過分析並解釋多元性身體	學生能分析並熟練護身倒法的基礎	蹲姿正打、左、右側打。	O &*	
(9)	身		左、右側			活動二:護身倒法練習		
第	護	範。	姿正打;			確實把伸展及關節做到位。		
	14E	技能要素和基本運動規	技巧-蹲	領。	作。	繞場地做熱身動作。		
		健體1c-Ⅲ-1 了解運動	護身倒法	在護身倒法中,了解動作練習的重要性與要	學生能了解並做出護身倒法的動	活動一:熱身動作及伸展、關節操	角力墊	
			打。			活動四:角力小遊戲		
週	(-)		左、右側			左右邊都要練習。		
(8)	巧		姿正打;			坐姿正打、左、右側打。		
第	技	,,,,	技巧-坐			活動三:護身倒法練習		
_	法	特色	護身倒法			左右邊都要練習。	8 節	
週	倒	解釋多元性身體活動的	打。		基礎動作。	臥姿正打、左、右側打。		
(5)	身	健體 2d-III- 3 分析並	左、右側	體活動。	學生能分析並熟練護身倒法技巧的	活動二:護身倒法練習		
第	護	範。	姿正打;	 在護身倒法的練習中,分析並解釋多元性身		確實把伸展及關節做到位。		
-	44.	技能要素和基本運動規	技巧-臥		動作。	繞場地做熱身動作。		
		健體1c-Ⅲ-1 了解運動	護身倒法	能了解護身倒法能概念。	學生能了解並做出護身倒法技巧的	活動一:熱身動作及伸展、關節操	角力墊	

本主題是否融 入資訊科技教 學內容	
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、(/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):免調整課程 1. 2.
	特教老師姓名:劉冠妏
	普教老師姓名:羅冠錡

填表說明:

- (1)依照年級或班群填寫。
- (2)分成上下學期,每個課程主題填寫一份,例如:一年級校訂課程每週3節,共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程,每種課程寫一份,共須填寫3份。

三、嘉義縣梅山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級		高年級	年級課程 主題名稱		角力		課程設計者	羅冠錡	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 □技藝課程											
學校願景	力學習有品質的運動。								安全的重要性,			
總綱 核心素	全發 能 E-A3 」 創 E-C2 」 健康	具備良好的生活習慣,並認識個人特質 具備擬定計畫與實作 考方式,因應日常, 具備同理他人感受, 活中樂於與人互動 隊成員合作,促進,	,發展生命潛 的能力,並以 生活情境。 在體育活動和 、公平競爭,	課程目標	二、經由角力的學習,發展擬眾	本知識,養成良好生活習慣, <mark>促進身。</mark> 定計畫與實作的能力,並以創新思考 音養樂於與人 <mark>互動、公平競爭</mark> ,同理	方式,因應日常生	三活情境 。				
教學 進度	單元 連結領域(議題)/ 自訂 名稱 學習表現 學習內容				學習目標	表現任務(評量內容)			教學資源	節數		
第(1) 第(4) 第(4)	「力與美」一角力二	健體 1c-Ⅲ-1 了解 運動技能要素和基 運動規範。 健體 4a-III -3 主動地表現促進健 的行動。	角力競賽 本 規則簡 介。 複習角力	略。	競賽規則與分析競賽得勝的策 本動作,樂於體驗多元性身體活	學生能回答角力競賽基本規則。學生能熟練做出角力的基本動作。	活動一:認識角角力競賽基本規活動二:熱身動活動出於熱身動確實把伸展及關活動三:護身便	自力競賽。 見則講解。 为作及伸展、關節操 为作。 引節做到位。 引法複習 姿正打、左、右側打。	電腦相關配備。角力墊。角力鞋、衣。	8 節		

第(5) 第(8) 第(週	角力基本動作()	健體 1c-Ⅲ-1 了解 運動技能要素和基本 運動規範。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐,解 決練習或比賽的問題。	角動 角動 角動進。 跪。 防。	能了解進攻、跪姿及防禦技巧概念與分析動作 練習的策略。 在進攻、跪姿及防禦技巧的練習中,表現出角 力的基本動作,樂於體驗多元性身體活動,並 解決練習中所產生的問題。	禦技巧的動作要點。	活動一:熱身動作及伸展、關節操 繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二:進攻動作 兩人一組,一人預備動作各 10次。 攻守交換 左右邊都要練習。 活動二:跪姿動作 兩人一組,一人做動作,一人預備動作 各10次。 攻守交換 左右邊都要練習。 活動四:防禦動作 兩人一組,一人防禦各10 次。 攻守交換 左右邊都要練習。 活動四: 次。 攻守交換 左右邊都要練習。	角力墊。	8 節
第(9) 週 - 第(12) 週	攻守大挑戰	健體 1c-Ⅲ-1 了解 運動技能要素和基本 運動規範。 健體 4a-III -3 主動地表現促進健康 的行動。	角動守 角動守立攻 跪攻	在立、跪姿攻守練習挑戰中,了解動作練習的 策略與要領。 在接受立、跪姿攻守挑戰中,透過體驗多元性 身體活動,探索運動潛能。	作。	活動一:熱身動作及伸展、關節操 繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二:立姿動作攻守挑戰 兩人一組,一攻一守1分鐘。 循環方式交換。 活動二:跪姿動作攻守挑戰 兩人一組,一攻一守1分鐘。 循環方式交換。 活動二:方式交換。 活動二:方式交換。 活動二:方式交換。 活動二:分鐘。	角力墊。	8 節
第(13) 週 - 第(16) 週	角力動作複習	健體 3d-III-3 透過體驗或實踐,解 決練習或比賽的問題。 健健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝 通的團隊精神。	角倒 角動 角跪及作为法 力作 力姿防。 基。 立攻禦	在角力各項基本動作的練習中,透過體驗身體活動,解決練習中所遭遇的問題。 在角力各項基本動作的練習中,運用同理心,表現出正向溝通的團隊精神。	學生能解決所遭遇困難,做出角力各項基本動作。 透過正向溝通,學生能熟練完成角力各項基本動作。	繞場地做熱身動作。 確實把伸展及關節做到位。 活動二:護身倒法複習 臥、坐、蹲、立姿正打、左、右側打。	角力墊。	8 節

		健體 3d-III- 3	複習本學	在體驗複習與綜合測驗中,解決所遭遇的問	學生解決所遭遇問題,熟練做出角	活動一: 熱身動作及伸展、關節操	角力墊。				
	我	透過體驗或實踐,解	期課程	題。	力的基本技巧。	繞場地做熱身動作。					
第(17)	是	決練習或比賽的問	綜合測驗			確實把伸展及關節做到位。					
週	角	題。				活動二:角力各項基本動作檢測					
_	力	健體 2c-III- 2		在複習與綜合測驗中,運用同理心,表現出正		角力護身倒法。		8 節			
第(20)	小	表現同理心、正向溝		向溝通的團隊精神。	透過正向溝通,學生能完成一場比	角力基本動作。					
週	高	通的團隊精神。			賽。	角力立、跪姿攻擊及防禦動作。					
	手					活動三:模擬比賽					
						分組分級體驗比賽					
教材タ	&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 □有 融入資訊科技教)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	人、自閉症()人、(/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	※課程調整建議(特教老師填寫):免調整課程									
程調整		1.									
		2.									
					特教老師姓名:羅安珏						
		普教老師姓名:羅冠錡									
		1	自我老师双和,他他到								

填表說明:

- (1)依照年級或班群填寫。
- (2)分成上下學期,每個課程主題填寫一份,例如:一年級校訂課程每週3節,共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程,每種課程寫一份,共須填寫3份。