

嘉義縣南興國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中高年級	年級課程 主題名稱	跆拳道社團	課程 設計者	陳淑芬	總節數/學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	健康 快樂 感恩 卓越		與學校願景 呼應之說明	一、透過跆拳道課程，能快樂的學習音樂，達到陶冶心情，促進心理健康與成長。 二、藉由跆拳道學習歷程，培養積極學習態度，並建立自信，展現卓越自我表達能力。 三、規劃適合學生的多元學習計畫，藉由團體演出，培養團隊合作與感恩他人的態度。			
總綱 核心素 養	健體-E-A1 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，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備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，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育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。		課程 目標	一、認識跆拳道運動，發展個人特質在跆拳道運動之潛能與身體保健之知能。 二、具備對跆拳道相關的感知和欣賞跆拳道品勢動作的素養促進多元感官發展，並在平常的學習中，培養對跆拳道相關的美感體驗。 三、在跆拳道活動中能同理他人的感受，並樂於與人互動，積極參與團體跆拳道表演，促進身心健康。			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週	步伐 練習	健康與體育/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 認識基本跆拳道。 2. 認識前行步、馬步、弓步、三七步。	1. 認識並遵守跆拳道練習的安全事項，以避免運動傷害及防護他人安全。 2. 認識前行步、馬步、弓步、三七步動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出跆拳道練習時應該注意的事項。 2. 能依照教師的指令做出前行步、馬步、弓步、三七步動作。	1. 教師透過自己示範動作說明練習時應該注意的事項。 2. 透過示範前行步、馬步、弓步、三七步動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊	2
第 (2) 週	手部 動作 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 認識正拳、手刀。 2. 認識下防、內防、上防	1. 認識正拳、手刀動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識下防、內防、上防動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令做出正拳、手刀動作。 2. 能依照教師的指令做出下防、內防、上防動作。 3. 並能做出正確的正拳、手刀下防、內防、上防動作	1. 透過示範正拳、手刀動作要領並講解注意事項。 2. 透過示範下防、內防、上防動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊	2

第 (3) 週	初級 動作 踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 認識旋踢。 2. 認識滑步旋踢。	1. 認識旋踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識滑步旋踢動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令做出旋踢動作。 2. 能依照教師的指令做出滑步旋踢動作。 3. 並能做出正確的旋踢、滑步旋踢動作。	1. 透過示範旋踢動作要領並講解注意事項。 2. 透過示範步旋踢動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 防禦靶	2
第 (4) 週	基本 體能 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 認識速度。 2. 認識耐力訓練。	1. 認識速度要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識耐力訓練要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出速度要領。 2. 認識耐力訓練。 3. 練習耐力訓練。	1. 講解說明速度、耐力訓練。 2. 透過示範耐力訓練並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (5) 週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 認識太極一章 1-6 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 1-6 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 1-6 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 1-6 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (6) 週	初級 動作 踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 說明下壓。 2. 認識下壓。	1. 認識跆拳道下壓內容。 2. 認識下壓動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「下壓」之方法。 4. 參與並欣賞他人「下壓」動作之美感。	1. 能講述「下壓」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「下壓」動作。 3. 能在團體中展演「下壓」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「下壓」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (7) 週	基本 踢擊 結合	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 認識旋踢。 2. 完成旋踢+下壓動作。	1. 認識下壓動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 完成旋踢+下壓動作。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「旋踢+下壓」之方法。 4. 參與並欣賞他人「旋踢+下壓」動作之美感。	1. 能做出「旋踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「旋踢+下壓」動作。 3. 能在團體中展演「旋踢+下壓」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「旋踢+下壓」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 速度靶	2

第 (8) 週	步伐 練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識跳動的 協調。 2. 認識步伐的 距離。	1. 認識並了解且做出跳動的協調 性。 2. 認識並確實做到步伐的距離。	1. 能說出並做出跳動的協調性。 2. 能依照教師的指令做出正確的步伐 距離。	1. 透過講解及示範，指導學生跳動的協調性。 2. 透過講解及示範，指導學生步伐的距離。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (9) 週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。	1. 認識太極一 章 7-12 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 7-12 動動作要 領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 7- 12 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 7-12 動」動作要領並講解 注意事項。	跆拳道地墊	2
第 (10) 週	協調 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識空繩模 擬。 2. 空繩模擬練 習。	1. 認識空繩模擬動作要領，並透過 練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述 成功做出「空繩模擬」之方法。 4. 參與並欣賞他人「空繩模擬」動 作之美感。	1. 能做出「空繩模擬」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「空繩模擬」 動作。 3. 能在團體中展演「空繩模擬」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「空繩 模擬」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動 作。	跆拳道地墊	2
第 (11) 週	初級 動作 踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識前踢。 2. 認識側踢。	1. 認識前踢動作要領，並透過練習 熟練技能。 2. 認識側踢動作要領，並透過練習 熟練技能。 2. 完成前踢、側踢動作。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述 成功做出「前踢」、「側踢」之方 法。 4. 參與並欣賞他人「前踢」、「側 踢」動作之美感。	1. 能講述「前踢、側踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「前踢、側踢」 動作。 3. 能在團體中展演「前踢、側踢」之動 作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「前踢、 側踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動 作。	跆拳道地墊 防禦靶	2
第 (12) 週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。	1. 認識太極一 章 13-20 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 13-20 動動作要 領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 13-20 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 13-20 動」動作要領並講 解注意事項。	跆拳道地墊	2

第 (13) 週	基本 體能 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 認識肌力訓練。 2. 認識肌力訓練要領，並透過練習熟練技能。	1. 認識肌力，並透過練習熟練技能。 2. 認識肌力訓練要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出肌力練習要領。 2. 認識肌力訓練。 3. 練習肌力訓練。	1. 講解說明肌力訓練。 2. 透過示範肌力訓練並講解注意事項。	跆拳道地墊	2
第 (14) 週	對打 概念 講解	健康與體育/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 主動概念說明。 2. 被動概念說明。	1. 認識主動概念。 2. 認識被動概念。	1. 能說出主動概念。 2. 能說出被動概念。	1. 講解說明主動概念。 2. 講解說明被動概念。	跆拳道地墊	2
第 (15) 週	協調 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 認識空氣繩模擬。 2. 空氣繩模擬練習。	1. 認識空氣繩模擬動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「空氣繩模擬」之方法。 3. 參與並欣賞他人「空氣繩模擬」動作之美感。	1. 能做出「空氣繩模擬」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「空氣繩模擬」動作。 3. 能在團體中展演「空氣繩模擬」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「空氣繩模擬」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊	2
第 (16) 週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 立賢太極一章 1-20 動連貫。 2. 認識太極一章 1-20 動連貫動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 1-20 動連貫動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 1-20 動連貫」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 1-20 動連貫」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (17) 週	手部 防禦 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 認識練習上防。 2. 認識練習下防。	1. 認識「上防、下防」動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「上防、下防」之方法。 3. 參與並欣賞他人「上防、下防」動作之美感。	1. 能做出「上防、下防」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「上防、下防」動作。 3. 能在團體中展演「上防、下防」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「上防、下防」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 速度靶	2

第 (18) 週	主動 攻擊 綜合	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識「旋 踢+下壓+旋 踢」。 2. 練習「旋踢 +下壓+旋 踢」。	1. 認識「旋踢+下壓+旋踢」動作要 領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述 成功做出「旋踢+下壓+旋踢」之方 法。 3. 參與並欣賞他人「旋踢+下壓+旋 踢」動作之美感。	1. 能做出「旋踢+下壓+旋踢」之動作要 領。 2. 能依照教師的指令做出「旋踢+下 壓+旋踢」動作。 3. 能在團體中展演「旋踢+下壓+旋 踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「旋踢 +下壓+旋踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動 作。	跆拳道地墊 防禦靶	2
第 (19) 週 - 第 (20) 週	攻擊 時間 差練 習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識標的物 踢擊訓練。 2. 練習標的物 踢擊訓練。	1. 認識「標的物踢擊」動作要領， 並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述 成功做出「標的物踢擊」之方法。 3. 參與並欣賞他人「標的物踢擊」 動作之美感。	1. 能做出「標的物踢擊」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「標的物踢 擊」動作。 3. 能在團體中展演「標的物踢擊」之動 作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「標的 物踢擊」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動 作。	羽毛球	4
第 (21) 週	體能 遊戲	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受 挑戰的學習態度。	1. 認識爆發 力。 2. 認識折返 跑。	1. 認識爆發力要領，並透過練習熟 練技能。 2. 認識折返跑要領，並透過練習熟 練技能。	1. 能說出並做出爆發力重點。 2. 能依照教師的指令做出折返跑動作。	1. 透過示範並講解爆發力及注意事項。 2. 透過示範折返跑要領並講解注意事項。	角椎 球	2
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(體弱/1人)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 學習內容：教學內容大多可不需調整，但若學生在學習上有極大困難，可依據個別差異進行部分減量、簡化、分解、替代。</p> <p>2. 學習歷程：可將學習目標拆分成數個小步驟學習，並適度給予前置提示和反應提示，如手勢、口頭說明、示範、身體協助等。</p> <p>3. 學習環境：請安排較為友善的同學在學生身旁，並適時提供適當協助；分組工作安排時，可建議該組同學將重複技能或簡單工作交付。</p> <p>4. 學習評量：動態活動以基本簡易操作或是由同儕肢體協助完成指定動作。</p>							

特教老師姓名：

普教老師姓名：陳淑芬

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。