

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)	40/下學期
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(供統計用，並非一定要融入) <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	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。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	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 (2) 週	高級 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. 認識後踢。	1. 認識旋踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識後踢動作要領，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「後踢」之方法。 4. 參與並欣賞他人「後踢」動作之美感。	1. 能講述「後踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「後踢」動作。 3. 能在團體中展演「後踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「後踢」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 龜型靶	2

第 (3) 週	品勢 複習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動 規範。	1. 複習太極一章。	1. 複習跆拳道品勢內容。 2. 複習太極一章 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」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章」動作要領並講解 注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (4) 週	敏捷 性訓練	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. 認識繩踢。 2. 繩踢練習。	1. 認識繩梯動作要領，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「繩踢」之方法。 4. 參與並欣賞他人「繩踢」動作 之美感。	1. 能做出「繩踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「繩 踢」動作。 3. 能在團體中展演「繩踢」之動 作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習 「繩踢」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 繩踢*2	2
第 (5) 週	核心 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。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康 維護的重要性。	1. 認識波比跳。 2. 認識大字摸腳尖。 3. 認識棒式	1. 認識波比跳要領，並透過練習 熟練技能。 2. 認識大字摸腳尖要領，並透過 練習熟練技能。 3. 認識棒式動作要領，並透過練習 熟練技能。	1. 能說出波比跳、大字摸腳尖、 棒式要領。 2. 認識波比跳、大字摸腳尖、棒 式。 3. 練習波比跳、大字摸腳尖、棒 式。	1. 講解說明波比跳、大字摸腳尖、棒式。 2. 透過示範波比跳、大字摸腳尖、棒式並 講解注意事項。	跆拳道地墊 碼錶	2
第 (6) 週	柔軟 度訓練	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體 驗。	1. 認識拉筋。 2. 認識伸展操。	1. 認識拉筋要領，並透過練習熟 練技能。 2. 認識伸展操要領，並透過練習 熟練技能。	1. 能說出拉筋、伸展操要領。 2. 認識拉筋、伸展操。 3. 練習拉筋、伸展操。	1. 講解說明拉筋、伸展操。 2. 透過示範拉筋、伸展操並講解注意事項。	跆拳道地墊	2
第 (7) 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. 認識太極二章 1-6 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極二章 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 二章 1-6 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 1-6 動」動作要領 並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (8) 週	高級 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. 認識反旋踢。 2. 反旋踢練習。	1. 認識反旋踢動作要領，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「反旋踢」之方法。 4. 參與並欣賞他人「反旋踢」動 作之美感。	1. 能做出「反旋踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「反旋 踢」動作。 3. 能在團體中展演「反旋踢」之 動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習 「反旋踢」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 速度靶	2

第 (9) 週	反擊 動作 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. 認識反擊旋踢。 2. 反擊旋踢練習。	1. 認識反擊旋踢動作要領，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「反擊旋踢」之方 法。 3. 參與並欣賞他人「反擊旋踢」 動作之美感。	1. 能做出「反擊旋踢」之動作要 領。 2. 能依照教師的指令做出「反擊 旋踢」動作。 3. 能在團體中展演「反擊旋踢」 之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習 「反擊旋踢」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 (10) 週	肌力 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。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本 步驟。	1. 認識深蹲。 2. 認識側後弓步。 3. 認識超人式。	1. 認識深蹲動作要領，並透過練 習熟練。 2. 認識側後弓步動作要領，並透 過練習熟練技能。 3. 認識超人式動作要領，並透過 練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令做出深蹲 動作。 2. 能依照教師的指令做出側後 弓步動作。 3. 能依照教師的指令做出超人 式動作。 4. 並能做出正確的深蹲、側後公 布、超人式動作	1. 透過示範深蹲動作要領並講解注意事 項。 2. 透過示範側後弓步動作要領並講解注意 事項。 3. 透過示範超人式動作要領並講解注意事 項。	跆拳道地墊	2
第 (11) 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. 認識太極二章 7-12 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極二章 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 二章 7-12 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 7-12 動」動作要領 並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (12) 週	高級 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 360 度旋踢。 2. 360 度旋踢練習。	1. 認識 360 度旋踢動作要領，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「360 度旋踢」之方 法。 3. 參與並欣賞他人「360 度旋 踢」動作之美感。	1. 能做出「360 度旋踢」之動作 要領。 2. 能依照教師的指令做出「360 度旋踢」動作。 3. 能在團體中展演「360 度旋踢」 之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習 「360 度旋踢」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 速度靶	2
第 (13) 週	反擊 動作 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. 認識反擊下壓。 2. 反擊下壓練習。	1. 認識反擊下壓動作要領，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「反擊下壓」之方 法。 3. 參與並欣賞他人「反擊下壓」 動作之美感。	1. 能做出「反擊下壓」之動作要 領。 2. 能依照教師的指令做出「反擊 下壓」動作。 3. 能在團體中展演「反擊下壓」 之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習 「反擊下壓」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 (14) 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. 認識太極二章 13-16 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極二章 13-16 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「太極二章 13-16 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 13-16 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (15) 週	對練	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. 複習基本動作。 2. 基本動作綜合練習。	1. 複習基本動作要領，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基本動作。 3. 參與並欣賞他人基本動作的美感。	1. 能做出基本動作要領。 2. 能依照教師的指令做出基本動作。 3. 能在團體中展演基本動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習基本動作。 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 (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. 認識太極二章 17-23 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極二章 17-23 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「太極二章 17-23 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 17-23 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	2
第 (17) 週	手部反擊訓練	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 認識正拳反擊時間差。 2. 正拳反擊時間差練習。	1. 認識「正拳反擊時間差」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「正拳反擊時間差」之方法。 3. 參與並欣賞他人「上防、下防」動作之美感。	1. 能做出「正拳反擊時間差」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「正拳反擊時間差」動作。 3. 能在團體中展演「正拳反擊時間差」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「正拳反擊時間差」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 (18) 週	擊破練習	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 認識前踢擊破。 2. 前踢擊破練習。	1. 認識前踢擊破動作要領，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「前踢擊破」之方法。 3. 參與並欣賞他人「前踢擊破」動作之美感。	1. 能做出「前踢擊破」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「前踢擊破」動作。 3. 能在團體中展演「前踢擊破」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「前踢擊破」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 組合板	2
第 (19) 週	品勢複習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 複習太極二章 1-23 動。	1. 複習跆拳道品勢內容。 2. 複習太極二章 1-23 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「太極二章 1-23 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 1-23 動」動作要領並講解注意事項。	電子哨	2

第 (20) 週	綜合 測驗	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 複習太極一、二章。 2. 複習基本踢擊動作。 3. 複習擊破。	1. 複習太極一、二章。 2. 複習基本踢擊動作。 3. 複習擊破動作。 4. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出跆拳道基本動作之方法。 5. 參與並欣賞他人跆拳道基本動作之美感。	1. 能做出太極一、二章動作。 2. 能做出基本踢擊動作。 3. 能做出擊破動作。	1. 透過示範並講解太極一、二章、基本踢擊動作、擊破之動作。	跆拳道地墊 組合板	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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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 style="text-align: right;">特教老師姓名： 普教老師姓名：陳淑芬</p>							

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。