

嘉義縣 梅山 國小 112 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)

年級	五 年級	年級課程 主題名稱	跆拳道初階	課程 設計者	黃國宇	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>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。</i> ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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						
學校 願景	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		與學校願景呼應之說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，跆拳道是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過跆拳道課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習跆拳道會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，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，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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、透過拳道運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。。 二、經由跆拳道學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	「道道道」--跆拳道	健體 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋多元性身體活動的特色	介紹及認識跆拳道 手部基本防禦動作/品勢基本步法	能 了解 動跆拳道動作技能概念。 接受 跆拳道的基本動作，樂於 體驗 多元性身體活動。	學生能 說出 跆拳道運動的由來與基本構造。 學生能 做出 跆拳道的基本動作。 學生能 熟練 手部防禦的基本動作。	活動一：認識跆拳道 簡介跆拳道運動由來。 活動二：跆拳道基本動作 基本構造講解 活動三：跆拳道練習動作 手部防禦動作。	電腦相關配備。 投影機。 PPT。	8 節
第 (5) 週	踢法技巧	健體 1c-III -1 了解運動技能要素	踢法技巧-前抬腿。 踢法技巧-前踢	能 了解 踢法技巧概念。	學生能 了解 並做出踢法技巧的動作。	活動一：前抬腳動作 來回各 20 次。 左右腳都要練習。	護具	8 節

－ 第 (8) 週		和基本運動 規範。 健體 2d- III- 3 分 析並解釋多 元性身體活 動的特色	踢法技巧-旋踢	在踢法技巧的練習中， 分析並解釋多元性身 體活動。	學生能分析並熟練踢法技 巧的基礎動作。	活動二：前踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。 活動三：旋踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。		
第 (9) 週 － 第 (12) 週	踢靶大挑戰	健體 1c-III -1 了解運 動技能要素 和基本運動 規範。 健體 2d- III- 3 分 析並解釋多 元性身體活 動的特色	踢靶練習-前抬腿 踢靶練習-前踢 踢靶練習-旋踢	在踢靶練習挑戰中，了 解動作練習的策略與 要領。 在踢靶練習挑戰中，透 過分析並解釋多元性 身體活動的特色，探索 運動潛能。	學生能了解並做出踢靶練 習的動作。 學生能分析並熟練踢靶練 習的基礎動作。	活動一：踢靶練習-前抬腿挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動二：踢靶練習-前踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動三：踢靶練習-旋踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。	踢靶	8 節
第 (13) 週 － 第 (16) 週	品勢太極一形的練習	健體 3d- III- 3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。 健體 2c- III- 2 表 現同理心、 正向溝通的	品勢太極一章 1- 6 動 品勢太極一章 7- 12 動 品勢太極一章 13-18 動	在品勢太極一形的練 習中，透過體驗身體活 動，解決練習中所遭遇 的問題。 在品勢太極一形的練 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「品勢太極一章 1-18 動」分段動作。 透過正向溝通，學生能演 練完整「品勢太極一章 1- 18 動」。	活動一：品勢太極一章 1-6 動 依照要點演練 1-6 動。 放手前騎 80 公尺。 活動二：品勢太極一章 7-12 動 依照要點演練 7-12 動。 活動三：品勢太極一章 13-18 動 依照要點演練 13-18 動。	影片輔助	8 節

		團隊精神。						
第 (17) 週 - 第 (20) 週	我是小小跆拳道手	健體 3d- III- 3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。 健體 2c- III- 2 表 現同理心、 正向溝通的 團隊精神。	複習本學期課程 綜合測驗	在 體驗 複習與綜合測 驗中， 解決 所遭遇的 問題。 在複習與綜合測驗中， 運用同理心，表現出 正 向溝通 的團隊精神。	學生 解決 所遭遇問題， 做出 踢的基本技巧。 透過 正向溝通 ，學生能完整 演練 品勢太極一章全部。	活動一：我踢我踢 踢法技巧 活動二：我是形的高手 品勢太極一章 1-18 動	護具	8 節
第 (21) 週	跆拳道成果發表	健體 3d- III- 3 透 過體驗或實 踐，解決練 習或比賽的 問題。 健體 2c- III- 2 表 現同理心、 正向溝通的 團隊精神。	複習本學期所有 習得動作。	在身體活動中表 現並複習本學期 所有習得動作。	學生能確實做好跆拳道的基本動作。	活動三：總複習 1. 複習本學期所有習得動作。	護具	2

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>(/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)：免調整 1. 2. 特教老師簽名：謝素梅 普教老師簽名：黃國宇

*各校可視需求自行增減表格

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。

嘉義縣 梅山 國小 112 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)

年級	五 年級	年級課程 主題名稱	跆拳道初階	課程 設計者	黃國宇	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>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。</i> ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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						
學校 願景	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		與學校願景呼應之說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，獨輪車是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過獨輪車課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習獨輪車會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，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，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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、透過拳道運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。。 二、經由跆拳道學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。發展促進運動體能均衡發展。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	道道道非常道	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。	跆拳道競賽規則簡介。 複習手部基本動作。	能了解動跆拳道的競賽規則與分析競賽得勝的策略。 接受跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。	學生能回答跆拳道競賽基本規則。 學生能熟練做出手部的基本動作。	活動一：認識跆拳道競賽。 跆拳道競賽基本規則講解。 活動二：手部防禦動作基本動作 手部防禦動作分解動作 活動三：手部防禦動作複習 手部防禦動作連續動作	電腦相關配備。 投影機。 PPT。	8 節

第 (5) 週 - 第 (8) 週	踢的高手	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。	複習踢的動作。	能了解踢法技巧概念與分析動作練習的策略。 在踢法技巧的練習中，表現出跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動，並解決練習中所產生的問題。	學生能了解並做出踢法技巧的動作要點。 學生能熟練體驗踢法技巧的動作，解決練習中產生的問題。	活動一：前抬腳動作 兩人一組，一個進，一個後退來回各 20 次。 攻守交換 左右腳都要練習。 活動二：前踢練習 兩人一組，一個進，一個後退來回各 20 次。 攻守交換 左右腳都要練習。 活動三：旋踢練習 兩人一組，一個進，一個後退來回各 20 次。 攻守交換 左右腳都要練習。	護具	8 節
第 (9) 週 - 第 (12) 週	踢靶大挑戰	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。	複習踢靶動作。	在踢靶練習挑戰中，了解動作練習的策略與要領。 在接受踢靶練習挑戰中，透過體驗多元性身體活動，探索運動潛能。	學生能做出踢靶練習的動作。 學生能熟練踢靶練習的基礎動作。	活動一：踢靶練習-前抬腿挑戰 前進踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動二：踢靶練習-前踢挑戰 前進踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動三：踢靶練習-旋踢挑戰 前進踢靶 20 下。 左右腳都要練習。	踢靶	8 節

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>(/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)：免調整 1. 2. 特教老師簽名：謝素梅 普教老師簽名：黃國宇

*各校可視需求自行增減表格

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。