

年級	低年級	課程設計者	顏淑華		教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	我是跆拳道小高手 社團名稱: 跆拳道		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	落實全人教育-博雅、熱情、健康、快樂		與學校願 景呼應之 說明	學生透過簡易跆拳道訓練，提昇體適能及培養防身觀念與能力。在學習的過程中，能快樂的學習，達到擁有健康的身心。		
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。 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。		課程 目標	1. 藉由跆拳道運動教學，培養忍耐、謙讓與堅韌不拔的態度及武術運動習性。 2. 透過簡易跆拳道訓練，鍛鍊體魄、提昇體適能及培養防身觀念與能力。 3. 瞭解基本競賽規則學習觀賞比賽。		

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	我是跆拳道小高手	一、跆拳道服裝介紹 二、準備動作 1. 平行預備動作 三、步法基本動作 1. 馬步基本動作 2. 弓步基本動作 3. 前行步基本動作 四、正拳拳頭基本握法 五、馬步+正拳基本動作 1. 左右拳打法 2. 三拳(上、中、下)基本打法	健體 資訊	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 資 p-I-2 能使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 能認識跆拳道之服裝 2. 能學會跆拳道步法之基本動作。 3. 能學會跆拳道正拳拳頭之基本握法。 4. 能學會跆拳道之基本步法結合拳法之應用 5. 能認識跆拳道的歷史 6. 能學會跆拳道踢擊預備之動作。 7. 能學會跆拳道基本踢擊之動作。	1. 能說出跆拳道服裝與一般服裝之差異。 2. 能作出跆拳道基本步法、手法之動作。 3. 能結合跆拳道基本步法、手法之動作。 4. 能說出跆拳道的歷史。 5. 能作出踢擊預備動作及基本踢擊動作。 6. 能作出基本防預之手法。 7. 能踢出基本動作組合之踢擊。	電腦、大型智慧電視 電腦、大型智慧電視	5
		一、跆拳道的歷史 二、踢擊預備動作 三、基本踢擊動作 1. 前抬腳 2. 前踢 3. 旋踢		1c-I-2 認識基本的運動常識。 資 p-I-2 能使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。		6. 能學會跆拳道踢擊預備之動作。 7. 能學會跆拳道基本踢擊之動作。	5		

		<p>四、基本防預手法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 下防 2. 中防 3. 上防 <p>五、基本動作組合踢擊</p>							
第(11)週 - 第(15)週	我是跆拳道高手	<p>一、講解跆拳道晉級方法</p> <p>二、跆拳道品勢訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 太極一章(1-6 動) 2. 太極一章(7-12 動) 3. 太極一章(13-18 動) 4. 太極一章(綜合練習) 	資 p-I-2 能使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。			<ol style="list-style-type: none"> 8. 能學會跆拳道基本手法 9. 能應用跆拳道基本動作自由組合搭配。 10. 能了解跆拳道晉級之方法。 11. 能學會跆拳道品勢太極一章之動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 8. 能說出跆拳道晉級方法。 9. 能作出跆拳道品勢太極一章。 10. 能說出跆拳道比賽裝備。 11. 能踢出跆拳道基本動作組合之踢擊。 12. 能使用踢擊踢靶。 	電腦、大型智慧電視	5
第(16)週 - 第(20)週	我是跆拳道高手	<p>一、跆拳道比賽裝備介紹。</p> <p>二、基本動作組合踢擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 旋踢+旋踢 2. 旋踢+下壓 3. 下壓+旋踢 <p>三、踢靶踢擊(單腳)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前踢 2. 旋踢 	資 p-I-2 能使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。			<ol style="list-style-type: none"> 12. 能認識跆拳道比賽裝備。 13. 能應用基本動作相互組合搭配踢擊。 14. 能學會踢擊踢靶。 15. 能專注的觀賞跆拳道比賽影片。 	<ol style="list-style-type: none"> 13. 能提問跆拳道比賽相關問題。 	電腦、大型智慧電視	5

		四、比賽影片觀賞 五、總評量(測驗)							
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <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 type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(20)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： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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： <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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：顏淑華</p>								

***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。