

嘉義縣 國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	低年級	課程設計者	顏淑華		教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題名稱	我是跆拳道高手 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	培養學生對人、對事都保有熱情的態度，藉由閱讀提升學識博雅，透過體能訓練擁有健康的身心靈，同時擁有快樂、正向的人生。		
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	我是跆拳道高手	<p>一、跆拳道輔助動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 地板運動-前滾翻、後滾翻 柔軟度-坐姿體前彎、分腿壓。 肌力訓練-單腳跳、雙腳跳。 <p>二、基本踢擊動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習前抬腳、前踢、旋踢動作。 側踢分解動作練習。 側踢連續動作練習。 <p>三、步法基本動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習馬步、弓步、前行步基本步法。 三七步步法練習。 	健體領域 資訊	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1</p>	<p>Bc-I-1 項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能學會跆拳道相關輔助動作。 能學會跆拳道踢擊之動作。 能學會跆拳道之基本之手法。 能認識跆拳道品勢規則。 	<ol style="list-style-type: none"> 能做出輔助動作。 能踢出跆拳道基本踢擊之動作。 能做出跆拳道手法之動作。 能說出跆拳道的品勢規則。 	電腦、大型智慧電視	5

		<p>四、手法練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習正拳、三拳、左右拳打法。 2. 手刀手法練習 <p>五、階段性評量測驗(一)</p>		<p>願意從事規律身體活動。</p> <p>資 p-I-4 能利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 5. 能學會跆拳道基本閃躲步法動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 能做出跆拳道基本閃躲步法動作。 6. 能踢出踢擊動作之組合。 		
<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>我是 跆拳道 小高手</p>	<p>一、跆拳道品勢規則講解</p> <p>二、基本閃躲步法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前進進攻步法 2. 後退閃躲步法 3. 左右閃躲步法 <p>三、踢擊動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習旋踢+旋踢、旋踢+下壓、下壓+旋踢。 2. 單拍反擊旋踢練習。 <p>四、基本踢擊動作-踢靶練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 旋踢+旋踢 2. 旋踢+下壓 3. 下壓+旋踢 4. 單拍反擊旋踢 <p>五、階段性評量測驗(二)</p>		<p>資 p-I-4 能利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 6. 能學會跆拳道踢擊動作之組合。 7. 能學會跆拳道踢擊組合之動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 7. 能踢出跆拳道踢擊組合之動作。 8. 能說出跆拳道晉段方法。 9. 能做出跆拳道品勢太極二章。 	<p>電腦、大型智慧電視</p>	<p>5</p>

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>我是 跆拳道 小高 手</p>	<p>一、講解跆拳道晉段方法 二、跆拳道品勢訓練 1. 太極二章(1-6 動) 2. 太極二章(7-12 動) 3. 太極二章(13-18 動) 4. 太極二章(綜合練習) 三、階段性評量測驗(三)</p>		<p>資 p-I-4 能利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>		<p>8. 能了解跆拳道晉段之方法。 9. 能學會跆拳道品勢太極二章之動作。</p>	<p>10. 能說出跆拳道比賽規則。 11. 能踢出側踢之動作。 12. 能踢出主動及反擊之動作。</p>	<p>電腦、大型智慧電視</p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>我是 跆拳道 小高 手</p>	<p>一、跆拳道對練比賽之規則(一) 二、跆拳道對練比賽之規則(二) 三、基本踢擊動作 1. 後踢 三、踢靶踢擊(主動+反擊) 1. 主:旋踢+反:旋踢 2. 主:旋踢+反:下壓 3. 主:旋踢(上端)+反:下壓 四、比賽影片觀賞 五、總評量</p>		<p>資 p-I-4 能利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>		<p>10. 能了解跆拳道比賽之規則。 11. 能學會側踢之踢法。 12. 能學會利用踢靶進行主動及反擊之動作。 13. 能專注的觀賞跆拳道比賽影片。</p>	<p>13. 能提問跆拳道比賽相關問題。</p>	<p>電腦、大型智慧電視</p>	<p>5</p>

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	<p>※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)</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.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">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。