

嘉義縣 梅山 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	六 年 級	年級課程 主題名稱	跆拳道進階	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	<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 <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						
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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

<p style="text-align: center;">總綱 核心素 養</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">課程 目標</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
--	---	---	---

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
<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (4) 週</p>	<p style="text-align: center;">「道可道」--跆拳道</p>	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>健體 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色</p>	<p>複習及加強初階所有動作</p> <p>手部基本防禦動</p> <p>基本踢法</p> <p>品勢太極一章(全)</p>	<p>能了解動跆拳道動作技能概念。</p> <p>接受跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。</p>	<p>學生能說出跆拳道手部基本防禦動作的動作要點。</p> <p>學生能做出跆拳道踢的基本動作。</p> <p>學生能熟練太極一章形的動作。</p>	<p>活動一：認識手部基本防禦動作</p> <p>複習跆拳道手部基本防禦動作。</p> <p>活動二：跆拳道踢基本動作</p> <p>基本構造講解</p> <p>活動三：跆拳道形的演練</p> <p>手部防禦動作。</p>	<p>電腦相關配備。</p> <p>投影機。</p> <p>PPT。</p>	<p style="text-align: center;">8 節</p>
<p style="text-align: center;">第 (5) 週 -</p>	<p style="text-align: center;">踢法技巧</p>	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>踢法技巧-滑步旋踢(一)</p> <p>踢法技巧-滑步旋踢(二)</p>	<p>能了解踢法技巧概念與分析動作練習的策略。</p>	<p>學生能做出踢法技巧的動作。</p> <p>學生能熟練踢法技巧的基礎動作。</p>	<p>活動一：滑步旋踢(一)</p> <p>來回各 20 次。</p> <p>左右腳都要練習。</p> <p>活動二：滑步旋踢(二)</p> <p>來回各 20 次。</p>	<p>護具</p>	<p style="text-align: center;">8 節</p>

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 做出 踢的基本技巧。 學生能完整 演練 品勢太極二章全部。	活動一：我踢我踢 踢法技巧 活動二：我是形的高手 品勢太極二章 1-18 動	護具	8 節
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		※身心障礙類學生： <input 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 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)： 免調整 1. 2. <div style="text-align: right;"> 特教老師簽名：謝素梅 普教老師簽名：黃國宇 </div>						

*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 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	六 年 級	年級課程 主題名稱	跆拳道進階	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	<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 <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						
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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

<p style="text-align: center;">總綱 核心素 養</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">課程 目標</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
--	---	---	--

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
<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (4) 週</p>	<p style="text-align: center;">道可道非常道</p>	<p>健體 4a-III -3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>健體 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>複習跆拳道競賽規則簡介。</p> <p>基礎對打演練。</p>	<p>能解釋動跆拳道的競賽規則與分析競賽得勝的策略。</p> <p>了解跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。</p>	<p>學生能答出跆拳道競賽基本規則。</p> <p>學生能在對打演練中做出踢的基本動作。</p> <p>學生能在對打演練中了解並運用手部防禦動作的基本動作。</p>	<p>活動一：認識跆拳道競賽。 跆拳道競賽基本規則講解。</p> <p>活動二：對打演練示範 教練示範對打演練方式</p> <p>活動三：分組對打演練 兩兩配對進行對打演練</p>	<p>電腦相關配備。 投影機。 PPT。</p>	<p style="text-align: center;">8 節</p>
<p style="text-align: center;">第 (5) 週 -</p>	<p style="text-align: center;">踢的高手</p>	<p>健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽</p>	<p>複習踢的動作。</p>	<p>在能解釋踢法技巧概念與分析動作練習的策略。</p>	<p>學生能做出踢法技巧的動作要點。</p> <p>學生能熟練踢法技巧的動作。</p>	<p>活動一：前抬腳動作 兩人一組，一個進，一個後退來回各 20 次。</p> <p>攻守交換 左右腳都要練習。</p>	<p>護具</p>	<p style="text-align: center;">8 節</p>

<p>第 (8) 週</p>		<p>的問題。 健體 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>		<p>在踢法技巧的進練習中，了解跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。</p>		<p>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：滑步旋踢練習 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。</p>		
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>踢靶大挑戰</p>	<p>健體 4a-III -3 主動地表現促進健康的行動。 健體 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>複習踢靶動作。</p>	<p>在踢靶練習挑戰中，分析動作練習的策略與要領。 在踢靶練習挑戰中，透過體驗了解多元性身體活動，探索運動潛能。</p>	<p>學生能做出踢靶練習的動作。 學生能了解並熟練踢靶練習的基礎動作。</p>	<p>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。</p>	<p>踢靶</p>	<p>8 節</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>品勢太極一形的複習</p>	<p>健體 3d-III- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 1c-III -1 了解運動技能要素</p>	<p>品勢太極二章 1-6 動 品勢太極二章 7-12 動 品勢太極二章 12-18 動</p>	<p>在在品勢太極一形的練習中，分析動作練習的策略與要領。 在品勢太極一形的練習中，透過體驗身體活動，了解並解決練習中所遭遇的問題。</p>	<p>學生能演練完整「品勢太極二章 1-18 動」。</p>	<p>活動一：品勢太極二章 1-6 動 依照要點演練 1-6 動。 放手前騎 80 公尺。 活動二：品勢太極二章 7-12 動 依照要點演練 7-12 動。 活動三：品勢太極二章 13-18 動 依照要點演練 13-18 動。</p>	<p>影片輔助</p>	<p>8 節</p>

※資賦優異學生：無 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)：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。