

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 | 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 | <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>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>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 |
|-------------------------------------|------------|--|---------------------------------|---|--|--|-------------------------|--------|
| 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 |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|---|--|---|---|---|-------------|----------------|
| <p>- 第 (8) 週</p> | | <p>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</p> | <p>踢法技巧-旋踢</p> | <p>在踢法技巧的練習中， 分析並解釋多元性身 體活動。</p> | <p>學生能分析並熟練踢法技 巧的基礎動作。</p> | <p>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。</p> | | |
| <p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p> | <p>踢靶大挑戰</p> | <p>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</p> | <p>踢靶練習-前抬腿 踢靶練習-前踢 踢靶練習-旋踢</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>踢靶</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p> | <p>品勢太極一形的練習</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 2c- III- 2 表 現同理心、 正向溝通的</p> | <p>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</p> | <p>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。</p> | <p>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」。</p> | <p>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。</p> | <p>影片輔助</p> | <p>8 節</p> |

| | |
|--|--|
| | 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 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 | 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 | <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，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | |

| | | | |
|-------------------------|---|------------------|---|
| <p>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>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>第 (1) 週 - 第 (4) 週</p> | <p>道道道非常道</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 4a-III -3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>跆拳道競賽規則簡介。</p> <p>複習手部基本動作。</p> | <p>能了解動跆拳道的競賽規則與分析競賽得勝的策略。</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>學生能回答跆拳道競賽基本規則。</p> <p>學生能熟練做出手部的基本動作。</p> | <p>活動一：認識跆拳道競賽。</p> <p>跆拳道競賽基本規則講解。</p> <p>活動二：手部防禦動作基本動作</p> <p>手部防禦動作分解動作</p> <p>活動三：手部防禦動作複習</p> <p>手部防禦動作連續動作</p> | <p>電腦相關配備。</p> <p>投影機。</p> <p>PPT。</p> | <p>8 節</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--------------|--|----------------|--|---|---|-----------|----------------|
| <p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p> | <p>踢的高手</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 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>複習踢的動作。</p> | <p>能了解踢法技巧概念與分析動作練習的策略。</p> <p>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。</p> | <p>學生能了解並做出踢法技巧的動作要點。</p> <p>學生能熟練體驗踢法技巧的動作，解決練習中產生的問題。</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。 攻守交換 左右腳都要練習。</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。</p> <p>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。</p> | <p>護具</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p> | <p>踢靶大挑戰</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 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>複習踢靶動作。</p> | <p>在踢靶練習挑戰中，了解動作練習的策略與要領。</p> <p>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。</p> | <p>學生能做出踢靶練習的動作。</p> <p>學生能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。</p> <p>活動二：踢靶練習-前踢挑戰 前進踢靶 20 下。 左右腳都要練習。</p> <p>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 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>品勢太極一章 1-6 動 品勢太極一章 7-12 動 品勢太極一章 12-18 動</p> | <p>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。</p> | <p>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」。</p> | <p>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。</p> | <p>影片輔助</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p> | <p>我是小小跆拳道手</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 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>複習本學期課程 綜合測驗</p> | <p>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。</p> | <p>學生解決所遭遇問題，熟練做出踢的基本技巧。 透過正向溝通，學生能完整演練品勢太極一章全部。</p> | <p>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</p> | <p>護具</p> | <p>8 節</p> |
| <p>教材來源</p> | | <p><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)</p> | | | | | | |

| | |
|------------------------|--|
| <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p> <p><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)</p> |
| <p>特教需求學生 課程調整</p> | <p>※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)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：免調整</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：謝素梅 普教老師簽名：黃國宇</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。