

四、嘉義縣梅山國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	跆拳道		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 <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> <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 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、經由跆拳道的學習，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)	學習活動 (教學活動)	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	能了解動跆拳道的動作技能概念。 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 - 第(8)週	踢法技巧	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	踢法技巧-前抬腿。 踢法技巧-前踢 踢法技巧-旋踢	能了解踢法技巧能概念。 在踢法技巧的練習中，分析並解釋多元性身體活動。	學生能了解並做出踢法技巧的動作。 學生能分析並熟練踢法技巧的基礎動作。	活動一：前抬腳動作來回各 20 次。 左右腳都要練習。 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。	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 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、正向溝通的團隊精神。	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
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
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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)							

<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)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：游晶文 普教老師姓名：黃國宇</p>
-------------------	--

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。

四、嘉義縣梅山國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	跆拳道		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 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。 <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 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、經由跆拳道的學習，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)	學習活動 (教學活動)	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

<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。</p> <p>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</p> <p>品勢太極一章 7-12 動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動二：品勢太極一章 7-12 動 依照要點演練 7-12 動。</p> <p>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>

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，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。	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
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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- <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)： 1. 2. 特教老師姓名：游晶文 普教老師姓名：黃國宇							

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。