

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣大林國民中學八年級第一、二學期彈性學習課程 跆拳道 教學計畫表 設計者：體育班教練團 (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)

3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文服務學習戶外教育班際或校際交流自治活動班級輔導學生自主學習領域補救教學

二、本領域每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	主題/課程名稱	學習重點		學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	教學資源/自編自 選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
一	第一週	認識跆拳道 抬腿	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自我與他人之風險，思考技術之精進策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守德精神。 3. 能展現包容、尊重、互用、進行、互助、合作精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
二	第二週	馬步正拳 下壓	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己、互尊重度，實踐民主進行，並能</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
三	第三週	手技一下防 足技一下壓 防身術(正面)	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互尊重之態度。</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d.策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>度，實踐運用民主方式進行溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
四	第四週	前行步—下防 品勢—太極一場 前踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自</p>	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	<p>1.能理解跆拳道技術之相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展有效學習策略。</p> <p>2.能展現「以禮始、以禮終」之武</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>德精神。</p> <p>3. 能展現包容與尊重之態度，實踐民主進行溝通，並能互助合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
五	第五週	<p>手技—中防 複習一場 目標練習—下壓</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之與相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人技術之進步。</p> <p>2. 能理解跆拳道技術之與相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人技術之進步。</p>	分組學習 自主學習	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</p>	自編教材

			<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己之態度，實踐民主進行，並能互助合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
六	第六週	前行步中防 品勢入門 跑步 下壓	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p>	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之與拳相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，思考個人動作</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>技術，發展動作技術，能發展有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己之尊重態度，實踐民主進行溝通，並能互助合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
七	第七週	<p>上防</p> <p>手技總複習</p> <p>太極一場</p> <p>目標練習—前場</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術與相關知識原理，並能評估自</p>	<p>分組學習</p> <p>自主學習</p>	<p>課堂觀察</p> <p>口語問答</p> <p>技能實作</p>	<p>自編教材</p>

			<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>我與之思技術精能習策</p> <p>2. 「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容尊重之態度，實踐民主進行，並能互助合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
八	第八週	前行步上防	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊	1. 能理解踏	分組學習	課堂觀察	自編教材

		<p>太極一場 旋踢轉身</p>	<p>項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>綜合動作與攻防演練應用</p>	<p>拳道技術之與相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，思考技術精進的有效學習策略。 2. 「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現已並尊重他人，實踐民主和諧互助、團隊合作精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇</p>	<p>自主學習</p>	<p>口語問答 技能實作</p>	
--	--	----------------------	---	--------------------	--	-------------	----------------------	--

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		於挑戰的學習態度。			
九	第九週	弓步下防 太極一場 旋踢連續動作	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道相關技術原理，並能評估自我與該項運動之風險，思考個人技術的進步策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守德精神。 3. 能展現包容、尊重、互助、合作精神。 4. 能欣賞並實踐運動中	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十	第十週	前踢、正拳組合練習 前踢、下防組合練習 防身術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術原理，並能評估自身與該項運動之風險，思考技術的進步策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守德精神。 3. 能展現並尊重他人，互用民主進行溝通，並協助團隊合作	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十一	第十一週	太極一場複習 目標練習—旋踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並尊重互度，實踐民主進行</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十二	第十二週	太極一場複習 連續旋踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特</p>	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關原理，並能評估 myself 與該項運動之風險，反思個人技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>互尊重之態度，實踐運用民主進行溝通，並能互助導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十三	第十三週	太極一場複習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識並能評估自我與該項運動之風險，反思個人技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」，</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d.策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>守紀律之武德精神。</p> <p>3.能展現包容異己之態度，實踐民主進行溝通，並協助隊合作學習精神。</p> <p>4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十四	第十四週	品勢規則講解與運用	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1.能理解跆拳道技術之相關知識並能自我與之思考技術的有</p> <p>效</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並尊重他人之態度，實踐民主進行溝通，並能互助合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十五	第十五週	品勢連續動作 跳前踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之與拳相關知識並能評估我與該項運動之風險，反</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>思個人動作發展技術，發進動作效能的有習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異度，尊重民主進行，互助合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十六	第十六週	單手刀攻擊 太極一場複習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術與相關知識原理，	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

		<p>全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>並能評估自我與該項運動之風險，思考技術精進的策略。 2. 「以禮始、以禮終」之守德精神。 3. 內容互用，進行互通，互助隊合作精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

十七	第十七週	三七步前進 目標練習—旋踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之原理與知識，並能評估與我身之風險，思考個人技術之精進策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容、尊重、民主、互助、合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材
----	------	------------------	--	-----------------------	--	--------------	----------------------	------

			畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十八	第十八週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d.策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術原理，並能評估 myself 與該項運動之風險，思考個人技術之進步策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容、尊重、民主、互助、合作精神。 4. 能欣賞並	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		實踐運動中 力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十九	第十九週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識，並能評估自我與該項運動之風險，思考個人技術之精進策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容互重、互相尊重、互用、互進、互協	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
廿	第廿週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律之武德精神。 3. 能展現包容互度，實踐	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>用民主方式進行溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
廿一	第廿一週	總複習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d.策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3. 能展現包容異己之態度，實踐民主進行，並進行互助、協助、指導、發揮團隊合作精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
<p>特教需求學生</p> <p>課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><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>						

	普教老師簽名：
--	---------

備註：請分別列出七年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

1. 能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能 to gain a comprehensive understanding of multi-sports by teaching basic skills required for each sport.
2. 能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中 to learn and play good sportsmanship by actively participating in sport competitions.
3. 應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法 to understand and learn the basic elements of achieving physical fitness and strengthening method.
4. 能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動 to understand the benefits of exercise, cultivate interest in sports, and to formulate lifelong habits of regular exercise.
5. 能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力 to improve athletic abilities through learning and training.
6. 能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力 to cultivate appreciation for sports by learning about the basic skills, rules and culture.
7. 能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中 to learn and play good sportsmanship by actively participating in sport competitions.
8. 應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法 to understand and learn the basic elements of achieving physical fitness and strengthening method.
9. 能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動 to understand the benefits of exercise, cultivate interest in sports, and to formulate lifelong habits of regular exercise.
10. 能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能 to gain a comprehensive understanding of multi-sports by teaching basic skills required for each sport.
11. 能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力 to improve athletic abilities through learning and training.
12. 能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力 to cultivate appreciation for sports by learning

about the basic skills, rules and culture.

週次	起訖日期	主題/課程名稱	學習重點		學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	教學資源/自編自選 教材或學習單
			學習表現	學習內容				
一	第一週	正拳名稱介紹 出拳技巧	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	能做到的馬步與正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換,手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
二	第二週	馬步正拳 下防	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換,手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
三	第三週	<p>手技—中防、上防</p> <p>足技—下壓、前踢</p> <p>防身術</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術相關知識與原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用</p>	分組學習 自主學習	<p>課堂觀察</p> <p>口語問答</p> <p>技能實作</p>	自編教材

			<p>體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>民主方式進行,和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
四	第四週	太極一場 太極二場 連續下壓	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>容異已並相 互尊重之態 度,實踐運用 民主方式進 行合諧溝 通,並能相互 協助指導,發 揮團隊合作 學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並 實踐運動中 力與美的展 現,培養自信 樂觀、勇於挑 戰的學習態 度。</p>			
五	第五週	品勢連續動作 手部防守與旋踢	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
六	第六週	太極一場 太極二場 防身術	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進的學習策略</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
七	第七週	旋踢連續肌力訓練	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
八	第八週	品勢練習 前抬腿	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術與相關知識原理,並能評估自我與</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
九	第九週	太極一、二場複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答	自編教材

		<p>連續下壓 閃躲練習</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運</p>		<p>相關知識與技能原理,並能評估自我與身體能力與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>		<p>技能實作</p>	
--	--	----------------------	--	--	--	--	-------------	--

十	第十週	攻防練習 前腳旋踢	<p>動技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>度。</p> <p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材
---	-----	--------------	---	-----------------------	---	--------------	----------------------	------

			升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十一	第十一週	連續旋踢練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		實踐運動中 力與美的展現,培養自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十二	第十二週	太極一場練習 左右旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並相互尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十三	第十三週	品勢連續動作 前踢下壓 移步練習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>民主方式進行合諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十四	第十四週	防身術攻防練習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>容異已並相 互尊重之態 度,實踐運用 民主方式進 行合諧溝 通,並能相互 協助指導,發 揮團隊合作 學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並 實踐運動中 力與美的展 現,培養自信 樂觀、勇於挑 戰的學習態 度。</p>			
十五	第十五週	防身術攻防練習	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十六	第十六週	基本踢法練習 (前踢、旋踢、下壓)	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進的學習有效</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十七	第十七週	基本踢法練習 (前踢、旋踢、下壓)	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術之與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十八	第十八週	基本踢法練習 (前踢、旋踢、下壓)、轉身踢法	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<p>1. 能理解跆拳道技術與相關知識，並能評估自我身體能力</p>	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			
十九	第十九週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答	自編教材

			<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運</p>	<p>相關知識與技能原理,並能評估自我身體能力與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進的動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	技能實作	
--	--	--	--	---	------	--

廿	第廿週	總複習	<p>動技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用</p>	<p>度。</p> <p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信</p>	<p>分組學習 自主學習</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</p>	<p>自編教材</p>
---	-----	-----	---	------------------------------	---	----------------------	-------------------------------	-------------

			升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
<p style="text-align: center;">特教需求學生</p> <p style="text-align: center;">課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><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></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：</p>							