

111 學年度嘉義縣東榮國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程 跆拳道 教學計畫表 設計者：李建興 (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

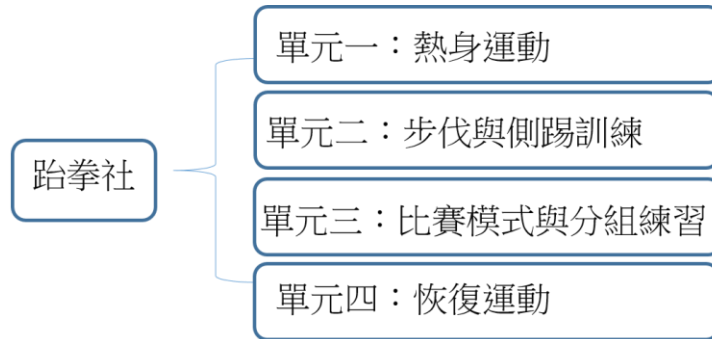
1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程
 - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 - 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：1

三、課程設計理念：

1. 能理解跆拳道之精神。
2. 能藉由跆拳道學會謙虛並互相尊重。
3. 能藉由跆拳道學會處事須公平並慎重處理。
4. 能藉由跆拳道學會忍耐並克服困難。

四、課程架構：



五、本學期課程內涵如下：

第一學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 總綱核心素養 | 連結領域(議題) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|----------|------------------------------|-------------------------------|----------------|--|--------------|-----------------------------|
| 1-2 週 | 最初的一擊－側踩 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 | 學生能夠理解與執行側踩動作。 | 1. 學生認識側踩動作。 2. 學生進行側踩動作練習。 3. 學生學習控制出擊時 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|-------|----------|---|--|---|---|--------------|-------|
| | | <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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> | | 機。 | | |
| 3-4 週 | 最初的一擊－側踩 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p> | <p>學生能夠在對練中理解與執行側踩動作。</p> <p>學生能夠理解與執行踢擊動作。</p> | <p>1. 學生進行一對一練習。</p> <p>2. 學生學習觀察對手與分析問題。</p> <p>1. 學生認識踢擊動作。</p> <p>2. 學生進行踢擊動作練習。</p> <p>3. 學生學習控制出擊時機。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|-------|----------|--|--|--------------------|--|--------------|-------|
| | | | 力，發展專項運動技能。 | | | | |
| 5-6 週 | 快速的一擊—旋踢 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | 學生能夠理解與執行基本旋踢。 | 1. 學生認識旋踢動作。 2. 學生進行旋踢動作練習。 3. 學生學習出擊時機。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 7 | 快速的一擊—旋踢 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 | 學生能夠在對練中理解與執行側踩動作。 | 1. 學生進行一對一練習。 2. 學生學習觀察對手與分析問題。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|---------|------------|---|---|---------------------------|---|--------------|-------|
| | | | <p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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> | | | | |
| 第一次 | 段考評量 | 方式： | 術科測驗 | | | | |
| 8-9 週 | 機不可失—反攻擊旋踢 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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> | 學生能夠理解與執行反攻擊旋踢。 | <p>1. 學生認識反攻擊旋踢動作。</p> <p>2. 學生進行反攻擊旋踢動作練習。</p> <p>3. 學生學習控制出擊時機。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 10-11 週 | 移步一步 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> | 學生能夠理解與執行手腳並用攻防、步法進退移動練習。 | <p>1. 學生認識移步對練動作。</p> <p>2. 學生進行移步對練</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|--------|------|---|---|----------------------------------|---|--------------|-------|
| | | <p>解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>習。</p> <p>3. 學生學習快速應變能力。</p> | | |
| 12-13週 | 以退為進 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身</p> | <p>學生能夠理解與執行手腳並用攻防、步法進退移動練習。</p> | <p>1. 學生認識防禦動作。</p> <p>2. 學生進行上防、中防、下防練習。</p> <p>3. 學生學習身體控制能力。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|------------|------|--|--|------------------------------------|--|--------------|-------|
| | | | 性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | | | | |
| 14 | 奮力一擊 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | 學生能夠理解與執行手腳並用攻防、步法進退移動練習。 | 1. 學生認識轉身後踢動作。 2. 學身進行轉身後踢練習。 3. 學生學習控制動作轉換。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 第二次 段考評量 | | 方式： | 術科測驗 | | | | |
| 15-17 週 | 太極一章 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中 | 學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊(前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋)。 | 1. 學生認識太極一章。 2. 學生進行太極一章分解動作練習。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|--------|------------|---|---|---|--|--------------|-------|
| | | C2 人際關係與團隊合作 | <p>的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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> | | | | |
| 18-19週 | 太極二章 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊（前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋）。</p> | <p>1. 學生認識太極二章</p> <p>2. 學生進行太極二章分解練習。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 20-21週 | 「足」夢 踏實 | A1 身心素質與自我精進 | <p>健康與體育（生涯規劃、品</p> | <p>學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊</p> | <p>1. 學生認識綜合踢擊動作。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------|--------------------|--|--|
| | | A2 系統思考與 解決問題 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 | 德) 3d-IV-1 運用運動技術的 學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中 的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析 能力，解決運動 情境的問題。 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。 | (前踢、旋踢、下 壓、後踢、後旋)。 | 2. 學生進行綜合踢擊練 習。 | | |
|--|--|--|--|---------------------------|--------------------|--|--|

第三次 段考評量 方式： 術科測驗

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙 7 人、學習障礙 4 人、腦性麻痺 1 人、身體病弱之全盲生 1 人(一位特教學生助理人員隨班上課)。

※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)：

1. 無課程調整建議。

2. 針對智能與學習障礙學生之教學歷程調整建議：

(1) 給予學生之提問或指導建議簡短、明確。

(2) 分組活動中，建議教師直接指定特殊生可完成之學習任務。

3. 針對腦性麻痺學生之教學歷程調整建議：

(1) 無法久站，座椅需有椅背，請師長允許其適當坐下休息。

- (2)手部操作較慢，如有太多抄寫或其他手部動作，可指定/允許該生執行特定範圍或步驟即可。
- (3)室內外移動速度上較有困難，建議可配合學生進行定點授課，或是其他學生移動，該生不移動等原則規畫活動。
- (4)爬樓梯有困難，活動上如需課室間移動，請注意動線是否無障礙。請教師注意其行動安全，可安排同學協助，或是配合其行動速度。

4.針對全盲生之教學歷程調整建議：

- (1)可與學生進行簡單题目的口語問答；可安排使其觸摸、操作之活動。
- (2)如有單獨操作練習，請教師教導助理老師練習方式，可由助理人員與學生一對一練習。
- (3)課室內外移動上之注意適性，同針對腦麻學生之提醒(3)、(4)。

特教老師簽名：謝佳臻

普教老師簽名：李建興

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 總綱核心素養 | 連結領域(議題) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/自編自選 教材或學習單 |
|------|---------|--|---|------------------------------------|---|--------------|---------------------|
| 1-2週 | 假想敵 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析 | 學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊(前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋)。 | 1. 學生複習太極一章及二章。 2. 學生學習控制力與美，結合內在氣勢。 3. 學生學習分析足技的優劣並解決問題。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|-------|------|--|--|------------------------------------|---|--------------|-------|
| | | | 能力，解決運動情境的問題。 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。 | | | | |
| 3-6 週 | 太極三章 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | 學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊(前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋)。 | 1. 學生認識太極三章。 2. 學生進行太極三章分解動作練習。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 7 | 假想敵 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與 | 健康與體育 (生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的 | | 1. 學生複習太極三章及四章。 2. 學生學習控制力與美，結合內在氣勢。 3. 學生學習分析足技的 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|--------|------|--|---|--|---|--------------|-------|
| | | 美感素養 C1 道德實踐與 公民意識 C2 人際關係與 團隊合作 | 學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中 的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析 能力，解決運動 情境的問題。 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。 | | 優劣並解決問題。 | | |
| 第一次 | 段考評量 | 方式： | 術科測驗 | | | | |
| 8-10 週 | 步步為營 | A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 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 | 健康與體育 (生涯規劃、品 德) 3d-IV-1 運用運動技術的 學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中 的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析 能力，解決運動 情境的問題。 3c-IV-1 表現局部或全身 性的身體控制能 | 學生能夠理解與執行 足技運用連續踢擊 (前踢、旋踢、下 壓、後踢、後旋)。 | 1. 學生複習太極三章及 四章。 2. 學生學習控制力與 美，結合內在氣勢。 3. 學生學習分析足技的 優劣並解決問題。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|---------|------|--|--|------------------------------------|--|--------------|-------|
| | | | 力，發展專項運動技能。 | | | | |
| 11-12 週 | 伺機而動 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育（生涯規劃、品德） 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | 學生能夠理解與執行踢靶練習。 | 1. 學生進行踢靶練習。 2. 學生學習改變距離。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 13-14 週 | 假想敵 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育（生涯規劃、品德） 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 | 學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊（前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋）。 | 1. 學生複習太極一到四章。 2. 學生學習控制力與美，結合內在氣勢。 3. 學生學習分析足技的優劣並解決問題。 | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|---------|-------|---|---|---|---|--------------|-------|
| | | | <p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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> | | | | |
| 第二次 | 段考評量 | 方式： | 術科測驗 | | | | |
| 15 | 假想敵 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>學生能夠理解與執行足技運用連續踢擊（前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋）。</p> | <p>1. 學生學習如何當持靶者。</p> <p>2. 學生學習踢擊力度與協調性。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |
| 16-18 週 | 持靶與踢擊 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> | <p>學生能夠理解與執行足技的運用，進行人型靶踢擊練習。</p> | <p>1. 學生學習持靶者利用步伐與對手的距離，適時出靶。</p> | 實作評量 技能操作 | 教練示範。 |

| | | | | | | | |
|------|------|---|---|---------------------------------|---|----------------------|--------------|
| | | <p>解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>2. 學生學習控制踢擊及分析問題。</p> | | |
| 19 週 | 伺機而動 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | <p>健康與體育（生涯規劃、品德）</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身</p> | <p>學生能夠理解與執行前腳壓步旋踢的要領及出擊時機。</p> | <p>1. 學生學習判斷出腳時機。</p> <p>2. 學生學習實戰攻防技巧。</p> <p>3. 學生在對鍊中學習分析問題，並修正問題。</p> | <p>實作評量 技能操作</p> | <p>教練示範。</p> |

| | | | | | | | |
|----|------|--|--|--------------------------------|--|--------------|--|
| | | | 性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | | | | |
| 20 | 實戰模擬 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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 | 健康與體育(生涯規劃、品德) 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | 學生能夠理解與執行變化性足技組合練習，透過練習應用在比賽上。 | 1. 學生學習判斷出腳時機。 2. 學生學習實戰攻防技巧。 3. 學生在對鍊中學習分析問題，並修正問題。 | 實作評量 技能操作 | |

第二次 段考評量 方式： 術科測驗

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙 7 人、學習障礙 4 人、腦性麻痺 1 人、身體病弱之全盲生 1 人(一位特教學生助理人員隨班上課)。

※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)：

1. 無課程調整建議。

2. 針對智能與學習障礙學生之教學歷程調整建議：

(1)給予學生之提問或指導建議簡短、明確。

(2)分組活動中，建議教師直接指定特殊生可完成之學習任務。

3.針對腦性麻痺學生之教學歷程調整建議:

(1)無法久站，座椅需有椅背，請師長允許其適當坐下休息。

(2)手部操作較慢，如有太多抄寫或其他手部動作，可指定/允許該生執行特定範圍或步驟即可。

(3)室內外移動速度上較有困難，建議可配合學生進行定點授課，或是其他學生移動，該生不移動等原則規畫活動。

(4)爬樓梯有困難，活動上如需課室間移動，請注意動線是否無障礙。請教師注意其行動安全，可安排同學協助，或是配合其行動速度。

4.針對全盲生之教學歷程調整建議：

(1)可與學生進行簡單題目的口語問答；可安排使其觸摸、操作之活動。

(2)如有單獨操作練習，請教師教導助理老師練習方式，可由助理人員與學生一對一練習。

(3)課室內外移動上之注意適性，同針對腦麻學生之提醒(3)、(4)。

特教老師簽名：謝佳臻

普教老師簽名：李建興