

嘉義縣南興國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中高年級	年級課程 主題名稱	跆拳道社團	課程 設計者	陳淑芬	總節數/學期 (上)	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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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	健康 快樂 感恩 卓越		與學校願景 呼應之說明	一、透過跆拳道課程，能快樂的學習音樂，達到陶冶心情，促進心理健康與成長。 二、藉由跆拳道學習歷程，培養積極學習態度，並建立自信，展現卓越自我表達能力。 三、規劃適合學生的多元學習計畫，藉由團體演出，培養團隊合作與感恩他人的態度。			
總綱 核心素 養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-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、認識跆拳道運動，發展個人特質在跆拳道運動之潛能與身體保健之知能。 二、具備對跆拳道相關的感知和欣賞跆拳道品勢動作的素養促進多元感官發展，並在平常的學習中，培養對跆拳道相關的美感體驗。 三、在跆拳道活動中能同理他人的感受，並樂於與人互動，積極參與團體跆拳道表演，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	基本 動作 練習	健康與體育/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	1. 介紹及認識基本跆拳道的動作。 2. 認識手部基本防禦動作/品勢基本步法。 3. 了解運動暖身與預防運動傷害的重要性。	1. 學生能認識並遵守跆拳道練習的安全事項，了解運動傷害以保護自己和他人的安全。 2. 認識手部基本防禦動作/品勢基本步法等動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出跆拳道練習時應該注意的事項。 2. 能依照教師的指令做出手部基本防禦動作/品勢基本步法等動作，並逐步熟練手部防禦的基本動作。	1. 教師透過自己示範動作說明練習時應該注意及避免危險的事項。 2. 透過示範練習手部基本防禦動作/品勢基本步法等動作要領，並講解該注意事項。	跆拳道地墊	8

第 (5) 週-第 (8) 週	踢法 技巧	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作 技能的正確性。 1d-III-2 比較自己或他人運動 技能的正確性。	1. 認識踢法技 巧的前抬腿。 2. 認識踢法技 巧的前踢。 3. 認識踢法技 巧的旋踢。	1. 學生能認識並了解踢法技巧的前 抬腿動作要領，透過練習熟練技 能。 2. 學生能認識並了解踢法技巧的前 踢動作要領，透過練習熟練技能。 3. 學生能認識並了解踢法技巧的旋 踢動作要領，透過練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令做出前抬腿動作。 2. 能依照教師的指令做出前踢動作。 3. 能依照教師的指令做出旋踢動作 4. 學生能在短時間內連續做出正確 的前抬腿、前踢與旋踢等動作。	1. 透過示範前抬腿動作要領並講解注意事項，來 回各 20 次且左右腳都要練習。 2. 透過示範前踢動作要領並講解注意事項，來回 各 20 次且左右腳都要練習。 3. 透過示範旋踢動作要領並講解注意事項，來回 各 20 次且左右腳都要練習。	跆拳道地墊 護具	8
第 (9) 週-第 (12) 週	踢靶 挑戰	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作 技能的正確性。 3c-III-3 表現動作創作和展演 的能力。	1. 踢靶練習- 前抬腿 2. 踢靶練習- 前踢 3. 踢靶練習 旋踢	1. 在踢靶練習中，確實認識並正 確做出前抬腿的動作要領，並 透過練習熟練技能。 2. 在踢靶練習中，確實認識並正 確做出前踢的動作要領，並透 過練習熟練技能。 3. 在踢靶練習中，確實認識並正 確做出旋踢的動作要領，並透 過練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令利用踢靶做出前 抬腿的動作。 2. 能依照教師的指令利用踢靶做出前 踢的動作。 3. 能依照教師的指令利用踢靶做出旋 踢的動作。 4. 學生能在短時間內利用踢靶連續做 出正確的前抬腿、前踢與旋踢等動 作。	1. 透過踢靶示範前抬腿動作要領並講解注意事 項，來回各 20 次且左右腳都要練習。 2. 透過踢靶示範前踢動作要領並講解注意事 項，來回各 20 次且左右腳都要練習。 3. 透過踢靶示範旋踢動作要領並講解注意事 項，來回各 20 次且左右腳都要練習。	跆拳道地墊 踢靶	8
第 (13) 週-第 (16) 週	品勢 -型的 練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。	1. 認識太極 一章 1-6 動。 2. 認識太極 一章 7-12 動。 3. 認識太極 一章 13- 18 動。	1. 認識品勢太極 1-6 動內容，透過 形的練習中，了解與體驗身體的動 作協調，並能解決練習中所遇到的 問題。 2. 認識品勢太極 7-12 動內容，透 過形的練習中，了解與體驗身體的 動作協調，並能解決練習中所遇到 的問題。 3. 認識品勢太極 13-18 動內容，透 過形的練習中，了解與體驗身體的 動作協調，並能解決練習中所遇到 的問題。	1. 能說出且做出品勢太極的內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 1- 6 動」動作練習。 3. 能依照教師的指令做出「太極一章 7- 12 動」動作練習。 4. 能依照教師的指令做出「太極一章 13-18 動」動作練習。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 1-6 動」動作要領並講解 注意事項。 3. 透過示範「太極一章 7-12 動」動作要領並講解 注意事項。 4. 透過示範「太極一章 13-18 動」動作要領並講 解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨 影片輔助	8
第 (17) 週-第 (20) 週	綜合 練習 與對 打	健康與體育/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和 防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技 能的正確性。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動 技能的正確性。	1. 主動與被動 概念說明。 2. 練習標的物 踢擊訓練。	1. 認識主動概念。 2. 認識被動概念。 3. 認識與練習「標的物踢擊」動作 要領，並透過練習熟練技能。 4. 能與他人互動，確實描述自己向 他人成功做出「標的物踢擊」之方 法。 5. 比較並欣賞他人「標的物踢擊」 動作之美感。	1. 能說出主動與被動概念。 2. 能做出「標的物踢擊」之動作要領。 3. 能依照教師的指令做出「標的物踢 擊」動作。 4. 能在團體中展演「標的物踢擊」之動 作。	1. 講解說明主動與被動概念。 2. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「標的 物踢擊」動作。 3. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動 作。	跆拳道地墊 電子哨	8

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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)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 checked="" 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容：教學內容大多可不需調整，但若學生在學習上有極大困難，可依據個別差異進行部分減量、簡化、分解、替代。 2. 學習歷程：可將學習目標拆分成數個小步驟學習，並適度給予前置提示和反應提示，如手勢、口頭說明、示範、身體協助等。 3. 學習環境：請安排較為友善的同學在學生身旁，並適時提供適當協助；分組工作安排時，可建議該組同學將重複技能或簡單工作交付。 4. 學習評量：在書寫與寫作上若有困難，請讓其完成較為簡易的題目部分，或是改由以口頭評量或學生實作教師觀察。對於動態活動以基本簡易操作或是由同儕肢體協助完成指定動作。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：陳世鴻 普教老師姓名：陳淑芬</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。