

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 (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*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 複習	健康與體育/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 4aIII -3 主動地表現促進健康的行動 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	1. 介紹及認識跆拳道 競賽的規則與計分動 作。 2. 複習手部基本防禦 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. 在複習中熟練手部基本防禦動 作/品勢基本步法等動作要領， 並樂於體驗多元性的身體活動。	1. 學生能回答跆拳道競賽基本 規則。 2. 能依照教師的哨音連續做出 手部基本防禦動作/品勢基本步 法等動作。	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. 認識跆拳道競賽。 3. 兩兩一組練習手部基本防禦動作/品勢 基本步法等等的練習。	跆拳道地墊 影片輔助	8

第(5)週-第(8)週	高級動作踢擊	健康與體育/ 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3dIII- 3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 複習踢的動作 2. 認識後踢的動作。	1. 複習踢的動作要領，並透過練習熟練踢擊。 2. 認識後踢動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「後踢」之方法。 4. 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	1. 學生能確實做出踢法技巧的動作要點。 2. 能講述「後踢」之動作要領。 3. 能依照教師的指令做出「後踢」動作。 4. 能在團體中展演「後踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，兩人一組，一個進，一個後退來回各 20 次。之後攻守交換左右腳都要練習。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 踢靶 護具	8
第(9)週-第(12)週	踢靶挑戰練習	健康與體育/ 1c-III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	複習踢靶動作	1. 在踢靶挑戰練習中，了解動作練習的策略與要領並複習上學期的各式踢靶動作。 2. 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。	1. 學生能確實做出體靶練習的動作。 2. 學生能熟練踢靶練習的各種基礎動作。	1. 透過講解及示範等方式，兩人一組，練習前抬腿、前踢和旋踢等各 20 次。之後攻守交換左右腳都要練習。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 踢靶 護具	8
第(13)週-第(16)週	品勢教學與複習	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. 複習太極一章。 2. 認識太極二章。	1. 複習跆拳道品勢內容。 2. 複習太極一章動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 認識太極二章動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章」動作。 3. 能依照教師的指令做出「太極二章」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章」動作要領並講解注意事項。 3. 透過示範「太極二章」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	8
第(17)週-第(20)週	核心與敏捷性訓練	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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 認識繩踢。 2. 繩踢練習。 3. 認識波比跳。 4. 認識大字摸腳尖。 5. 認識棒式	1. 認識繩梯動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「繩踢」之方法。 3. 參與並欣賞他人「繩踢」動作之美感。 4. 認識波比跳要領，並透過練習熟練技能。 5. 認識大字摸腳尖要領，並透過練習熟練技能。 6. 認識棒式動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能做出「繩踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「繩踢」動作。 3. 能在團體中展演「繩踢」之動作。 4. 能說出波比跳、大字摸腳尖、棒式要領。 5. 認識波比跳、大字摸腳尖、棒式。 6. 練習波比跳、大字摸腳尖、棒式。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「繩踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。 3. 講解說明波比跳、大字摸腳尖、棒式。 4. 透過示範波比跳、大字摸腳尖、棒式並講解注意事項。	跆拳道地墊 繩踢*2 碼表	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)							

<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 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> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <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。