

一、課程四類規範(一類請填一張)

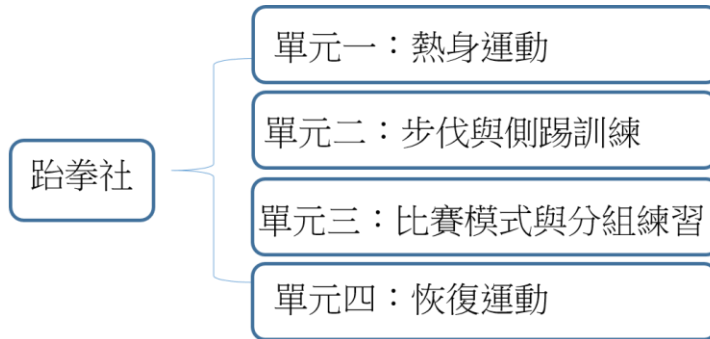
1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程
 - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 - 學生自主學習 領域補救教學

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(4)人、學習障礙(5)人、腦性麻痺(1)人

※資賦優異學生：無 有-學術性向(語文)資優(1)人。

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.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。

2.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。

3.針對學術性向資優學生之課程調整建議：

(1)可提供延伸學習之資源。

(2)可視單元內容交替安排不同分組活動，如:同質性分組活動，給予學生與同儕意見交流的機會；異質性分組活動，給予擔任組內不同工作的機會。

(3)可給予發表的時間，需搭配提醒切題發言。

特教老師簽名：謝佳臻

普教老師簽名：陳柏文

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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3c-IV-1	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。

			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		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。

		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>				
第一次	段考評量	方式：	術科測驗				
8-10 週	步步為營	<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. 學生複習太極三章及四章。</p> <p>2. 學生學習控制力與美，結合內在氣勢。</p> <p>3. 學生學習分析足技的優劣並解決問題。</p>	實作評量 技能操作	教練示範。
11-12 週	伺機而動	A1 身心素質與	健康與體育	學生能夠理解與執行	1. 學生進行踢靶練習。	實作評量	教練示範。

		<p>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</p>	<p>(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。</p>	<p>踢靶練習。</p>	<p>2. 學生學習改變距離。</p>	<p>技能操作</p>	
13-14 週	假想敵	<p>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</p>	<p>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。</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。</p>	<p>實作評量 技能操作</p>	<p>教練示範。</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。				
第二次	段考評量	方式：	術科測驗				
15	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. 學生學習如何當持靶者。 2. 學生學習踢擊力度與協調性。	實作評量 技能操作	教練示範。
16-18 週	持靶與踢擊	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	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。	學生能夠理解與執行足技的運用，進行人型靶踢擊練習。	1. 學生學習持靶者利用步伐與對手的距離，適時出靶。 2. 學生學習控制踢擊及分析問題。	實作評量 技能操作	教練示範。

		<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-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>				
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>	實作評量 技能操作	教練示範。

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(4)人、學習障礙(5)人、腦性麻痺(1)人

※資賦優異學生：無 有-學術性向(語文)資優(1)人。

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.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。

2.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。

3.針對學術性向資優學生之課程調整建議：

(1)可提供延伸學習之資源。

(2)可視單元內容交替安排不同分組活動，如:同質性分組活動，給予學生與同儕意見交流的機會；異質性分組活動，給予擔任組內不同工作的機會。

(3)可給予發表的時間，需搭配提醒切題發言。

特教老師簽名：謝佳臻

普教老師簽名：陳柏文