

三、嘉義縣梅山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

| 年級 | 高年級 | 年級課程主題名稱 | 跆拳道 | 課程設計者 | 黃國宇 | 總節數/學期(上/下) | 42/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 type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 <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 | 推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山 | 與學校願景呼應之說明 | <p>一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，跆拳道是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。</p> <p>二、品格： 透過跆拳道課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。</p> <p>三、終身學習： 學習跆拳道會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。</p> | | | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 課程目標 | <p>一、透過拳道運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。</p> <p>二、經由跆拳道的學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，促進身心健康。</p> | | | | |

| | | |
|---|--|--|
| 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。 | | |
|---|--|--|

| 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 | 「跆拳道」--跆拳道 | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色 | 介紹及認識跆拳道 手部基本防禦動作/品勢基本步法 | 能了解動跆拳道動作技能概念。 接受跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。 | 學生能說出跆拳道運動的由來與基本構造。 學生能做出跆拳道的基本動作。 學生能熟練手部防禦的基本動作。 | 活動一：認識跆拳道簡介跆拳道運動由來。 活動二：跆拳道基本動作基本構造講解 活動三：跆拳道練習動作手部防禦動作。 | 電腦相關配備。投影機。PPT。 | 8節 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|--|--|---|---|---|-----------|----------------|
| <p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p> | <p>踢法 技巧</p> | <p>健體 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運 動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋 多元性身體活 動的特色</p> | <p>踢法 技巧 -前 抬 腿。 踢法 技巧 -前 踢 踢法 技巧 -旋 踢</p> | <p>能了解踢法技巧概念。 在踢法技巧的練習中，分析並解釋多元性身體活動。</p> | <p>學生能了解並做出踢法技巧的動作。 學生能分析並熟練踢法技巧的基礎動作。</p> | <p>活動一：前抬腳動作 來回各 20 次。 左右腳都要練習。 活動二：前踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。 活動三：旋踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。</p> | <p>護具</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p> | <p>踢靶 大挑 戰</p> | <p>健體 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運 動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋 多元性身體活 動的特色</p> | <p>踢靶 練習 -前 抬腿 踢靶 練習 -前 踢 踢靶 練習 -旋 踢</p> | <p>在踢靶練習挑戰中，了解動作練習的策略與要領。 在踢靶練習挑戰中，透過分析並解釋多元性身體活動的特色，探索運動潛能。</p> | <p>學生能了解並做出踢靶練習的動作。 學生能分析並熟練踢靶練習的基礎動作。</p> | <p>活動一：踢靶練習-前抬腿挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動二：踢靶練習-前踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動三：踢靶練習-旋踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。</p> | <p>踢靶</p> | <p>8 節</p> |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|---|--|---|--|---|------------------|----------------|
| <p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p> | <p>品勢太極一形的練習</p> | <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>品勢太極一章 1-6 動 品勢太極一章 7-12 動 品勢太極一章 13-18 動</p> | <p>在品勢太極一形的練習中，透過體驗身體活動，解決練習中所遭遇的問題。 在品勢太極一形的練習中，運用同理心，表現出正向溝通的團隊精神。</p> | <p>學生能解決所遭遇困難，做出「品勢太極一章 1-18 動」分段動作。 透過正向溝通，學生能演練完整「品勢太極一章 1-18 動」。</p> | <p>活動一：品勢太極一章 1-6 動 依照要點演練 1-6 動。 放手前騎 80 公尺。 活動二：品勢太極一章 7-12 動 依照要點演練 7-12 動。 活動三：品勢太極一章 13-18 動 依照要點演練 13-18 動。</p> | <p>影片 輔助</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p> | <p>我是小小跆拳道手</p> | <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>複習本學期課程 綜合測驗</p> | <p>在體驗複習與綜合測驗中，解決所遭遇的問題。 在複習與綜合測驗中，運用同理心，表現出正向溝通的團隊精神。</p> | <p>學生解決所遭遇問題，做出踢的基本技巧。 透過正向溝通，學生能完整演練品勢太極一章全部。</p> | <p>活動一：我踢我踢 踢法技巧 活動二：我是形的高手 品勢太極一章 1-18 動</p> | <p>護具</p> | <p>8 節</p> |

三、嘉義縣梅山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

| 年級 | 高年級 | 年級課程主題名稱 | 跆拳道 | 課程設計者 | 黃國宇 | 總節數/學期(上/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 type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 <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 | 推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山 | 與學校願景呼應之說明 | <p>一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，跆拳道是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。</p> <p>二、品格： 透過跆拳道課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。</p> <p>三、終身學習： 學習跆拳道會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。</p> | | | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 課程目標 | <p>一、透過拳道運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。</p> <p>二、經由跆拳道的學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，促進身心健康。</p> | | | | |

| | | |
|---|--|--|
| 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。 | | |
|---|--|--|

| 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 | 「跆拳道」--跆拳道 | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色 | 介紹及認識跆拳道 手部基本防禦動作/品勢基本步法 | 能了解動跆拳道動作技能概念。 接受跆拳道的基本動作，樂於體驗多元性身體活動。 | 學生能說出跆拳道運動的由來與基本構造。 學生能做出跆拳道的基本動作。 學生能熟練手部防禦的基本動作。 | 活動一：認識跆拳道 簡介跆拳道運動由來。 活動二：跆拳道基本動作基本構造講解 活動三：跆拳道練習動作 手部防禦動作。 | 電腦相關配備。 投影機。 PPT。 | 8節 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|--|--|---|---|---|-----------|----------------|
| <p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p> | <p>踢法 技巧</p> | <p>健體 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運 動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋 多元性身體活 動的特色</p> | <p>踢法 技巧 -前 抬 腿。 踢法 技巧 -前 踢 踢法 技巧 -旋 踢</p> | <p>能了解踢法技巧概念。 在踢法技巧的練習中，分析並解釋多元性身體活動。</p> | <p>學生能了解並做出踢法技巧的動作。 學生能分析並熟練踢法技巧的基礎動作。</p> | <p>活動一：前抬腳動作 來回各 20 次。 左右腳都要練習。 活動二：前踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。 活動三：旋踢練習 來回各 20 次。 左右腳都要練習。</p> | <p>護具</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p> | <p>踢靶 大挑 戰</p> | <p>健體 1c-III-1 了解運動技能 要素和基本運 動規範。 健體 2d-III- 3 分析並解釋 多元性身體活 動的特色</p> | <p>踢靶 練習 -前 抬腿 踢靶 練習 -前 踢 踢靶 練習 -旋 踢</p> | <p>在踢靶練習挑戰中，了解動作練習的策略與要領。 在踢靶練習挑戰中，透過分析並解釋多元性身體活動的特色，探索運動潛能。</p> | <p>學生能了解並做出踢靶練習的動作。 學生能分析並熟練踢靶練習的基礎動作。</p> | <p>活動一：踢靶練習-前抬腿挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動二：踢靶練習-前踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。 活動三：踢靶練習-旋踢挑戰 定點踢靶 20 下。 左右腳都要練習。</p> | <p>踢靶</p> | <p>8 節</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------|----------------|
| <p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p> | <p>品勢 太極 一形 的練 習</p> | <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>品勢 太極 一章 1-6 動 品勢 太極 一章 7-12 動 品勢 太極 一章 13- 18 動</p> | <p>在品勢太極一形的練習中，透過體驗身體活動，解決練習中所遭遇的問題。 在品勢太極一形的練習中，運用同理心，表現出正向溝通的團隊精神。</p> | <p>學生能解決所遭遇困難，做出「品勢太極一章 1-18 動」分段動作。 透過正向溝通，學生能演練完整「品勢太極一章 1-18 動」。</p> | <p>活動一：品勢太極一章 1-6 動 依照要點演練 1-6 動。 放手前騎 80 公尺。 活動二：品勢太極一章 7-12 動 依照要點演練 7-12 動。 活動三：品勢太極一章 13-18 動 依照要點演練 13-18 動。</p> | <p>影 片 輔助</p> | <p>8 節</p> |
| <p>第 (17) 週 - 第 (19) 週</p> | <p>我是 小小 跆拳道手</p> | <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> | <p>複習 本學 期課 程 綜合 測驗</p> | <p>在體驗複習與綜合測驗中，解決所遭遇的問題。 在複習與綜合測驗中，運用同理心，表現出正向溝通的團隊精神。</p> | <p>學生解決所遭遇問題，做出踢的基本技巧。 透過正向溝通，學生能完整演練品勢太極一章全部。</p> | <p>活動一：我踢我踢 踢法技巧 活動二：我是形的高手 品勢太極一章 1-18 動</p> | <p>護具</p> | <p>6 節</p> |

