

三、嘉義縣和順國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中、高 年級	年級課程 主題名稱	跆拳道社團	課程 設計者	謝景堯	總節數/學 期 (上/下)	44/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	有品 有才	與學校願 景呼應之 說明	透過跆拳道的學習與訓練，讓學生在健康、體能、品格和技術上全面發展，培養堅毅不拔的精神，成為品學兼優的好學生。				
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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 透過運動參與具備生活中有關運動與健康的道德知識，促進是非判斷能力，認識並遵守相關的道德規範，發展公民意識，關懷社會。 2. 透過運動參與具備同理他人感受，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(5)週	跆拳道入門	健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 3c-III-2 在身體活	1. 跆拳道對打拳法 2. 跆拳道對打步法 3. 正拳基本動作。	1. 能表現跆拳道對打步法結合對打拳法。 2. 運用動作技能的組合，完成正拳基本動作。 3. 選擇合宜的方法，落實正拳基本動作。	口頭評量：能分組上台分享跆拳道對打基本步法和手法的認識【分組合作】【分享表達】。 實作評量：各組能做出正確的跆拳道基本步法動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。 實作評量：各組能做出正確的跆拳道基本手法動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。	活動一、準備對打基本動作 (2節) 教師帶領學生進行熱身運動，包含基本拉伸和體能活動【體驗】。 教師介紹跆拳道對打的基本概念和馬步的要領，並示範正確的馬步姿勢。 學生分組練習馬步，教師巡視並指導學生的姿勢【實作練習】。 活動二、正拳基本動作練習 (2節) 教師提問： (1) 對打中馬步為何重要？ (2) 如何發揮正拳的力量？ 教師示範正拳的基本動作，	跆拳道教室、護具。	10

		<p>動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>			<p>實作評量：能參與跆拳道對打練習，並展示基本步法和手法【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>能專心聆聽並給予展示同學回饋【反思活動】。</p>	<p>說明左右拳的打法和發力技巧。</p> <p>學生兩兩一組練習左右拳打法，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生展示左右拳打法，並分享練習心得【分享表達】。</p> <p>活動三、三拳組合練習（3節）</p> <p>教師介紹三拳（上、中、下）的基本概念和應用。教師示範三拳的連續動作，並說明每個動作的要點。學生分組練習三拳組合動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生依次展示三拳組合動作，並分享練習心得【分享表達】【合作討論】。</p> <p>教師統整並歸納三拳組合的重點和注意事項。</p> <p>活動四、綜合對打練習（3</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	---	--	--	--

						節) 教師將之前學習的基本動作整合，帶領學生進行綜合對打練習。 學生兩兩一組進行實戰演練，運用所學的馬步、正拳和三拳組合動作【實作練習】。 各組學生展示綜合對打的練習成果，並分享學習心得【分享表達】【和學生生活脈絡連結】。 教師統整歸納對打練習的要點和改善建議。		
第(5)週-第(9)週	踢擊入門	健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-1 運用動作	1. 跆拳道的发展演变 2. 跆拳道踢擊動作。	1. 能探索跆拳道的歷史 2. 能運用跆拳道踢擊預備之動作。 3. 能表現跆拳道基本踢擊之動作。	口頭評量：能說出跆拳道的歷史【分組合作】【分享表達】。 實作評量：各組能做出正確的踢擊預備動作及基本踢擊動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。	活動一、認識跆拳道的歷史(2節) 教師帶領學生了解跆拳道的歷史與發展【體驗】。 教師播放有關跆拳道的紀錄片或影片，並介紹跆拳道的基本理念和精神。 學生上台分享對跆拳道歷史的基本認識【分享表達】。 活動二、踢擊預備動作練習(2節)	跆拳道教室、護具。	10

		<p>技能的練習策略。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>			<p>實作評量：各組能做出正確的基本防預手法【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p> <p>實作評量：各組能踢出正確的基本動作組合踢擊【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>能專心聆聽並給予展示同學回饋【反思活動】。</p>	<p>教師提問：</p> <p>(1) 為什麼踢擊動作需要預備動作？</p> <p>(2) 預備動作如何影響踢擊的效果？</p> <p>學生分組，三人一組。（「社團課程，皆按照此次分組來進行活動。」）</p> <p>教師示範並說明踢擊的預備動作，讓學生了解每個動作的要點。</p> <p>各組依序完成踢擊預備動作的練習，並分享練習心得【合作討論】【和學生生活脈絡連結】。</p> <p>教師統整歸納預備動作的重點和注意事項。</p> <p>活動三、基本踢擊動作練習(2節)</p> <p>教師示範基本踢擊動作，包括前抬腳、前踢和旋踢。</p> <p>學生兩兩一組練習基本踢擊動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生展示基本踢擊動作，並分享練習心得【分享表達】。</p> <p>教師統整歸納基本踢擊動作的重點和注意事項。</p> <p>活動四、基本防預手法練習(2節)</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--	--

						<p>教師示範基本防預手法，包括下防、中防和上防。</p> <p>學生分組練習基本防預手法，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生展示基本防預手法，並分享練習心得【分享表達】。</p> <p>教師統整歸納基本防預手法的重點和注意事項。</p> <p>活動五、基本動作組合踢擊練習（2節）</p> <p>教師將之前學習的踢擊和防預手法動作整合，帶領學生進行組合練習。</p> <p>學生兩兩一組進行基本動作組合踢擊練習，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生展示基本動作組合踢擊的練習成果，並分享學習心得【分享表達】【合作討論】。</p> <p>教師統整並歸納基本動作組合踢擊的重點和改善建議。</p>		
第 (10) 週 - 第 (16) 週	品 式 入 門	健體 3c- II-2 透過身體 活動，探 索運動潛 能與表現 正確的身	跆拳道晉 級規則 跆拳道品	1. 能探索跆拳道正式晉級規則。 2. 能運用跆拳道品勢太極一章之動作。	口頭評量：能分組上台分享跆拳道晉級的方法 【分組合作】 【分享表達】。	活動一、認識跆拳道晉級方法（2節） 教師講解跆拳道的晉級方法，介紹各級別的要求和考核標準【體驗】。	品式太極一章影片、跆拳道教室、護具。	12

		<p>體活動。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>勢太極一章之動作。</p>		<p>實作評量：各組能做出正確的跆拳道品勢太極一章的動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p> <p>實作評量：能參與跆拳道品勢太極一章的綜合練習，並展示完整的動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>能專心聆聽並給予展示同學回饋【反思活動】。</p>	<p>教師播放跆拳道晉級考試的影片，讓學生了解考試過程和評分標準。 學生分組討論並分享對跆拳道晉級方法的認識和理解【分享表達】。</p> <p>活動二、跆拳道品勢訓練（2節）</p> <p>教師介紹跆拳道品勢的概念和重要性。 教師示範品勢的基本動作，讓學生了解每個動作的要點和細節。 學生兩兩一組練習品勢的基本動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。 各組學生展示品勢的基本動作，並分享練習心得【分享表達】。</p> <p>活動三、太極一章（1-6動）練習（2節）</p> <p>教師示範太極一章的前六個動作，並詳細講解每個動作的要點。 學生分組練習太極一章的前六個動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p>	
--	--	---	------------------	--	---	---	--

各組學生展示前六個動作，並分享練習心得【分享表達】。

活動四、太極一章（7-12動）練習（2節）

教師示範太極一章的中間六個動作，並詳細講解每個動作的要點。

學生分組練習太極一章的中間六個動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。

各組學生展示中間六個動作，並分享練習心得【分享表達】。

活動五、太極一章（13-18動）練習（2節）

教師示範太極一章的最後六個動作，並詳細講解每個動作的要點。

學生分組練習太極一章的最後六個動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。

各組學生展示最後六個動作，並分享練習心得【分享表達】。

活動六、太極一章綜合練習（2節）

						<p>教師帶領學生回顧太極一章的所有動作，並進行整體示範。</p> <p>學生分組練習太極一章的全部動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生進行太極一章的綜合展示，並分享學習心得【分享表達】【合作討論】。</p> <p>教師統整並歸納太極一章的重點和注意事項，提供改進建議。</p>		
<p>第 (17) 週 - 第 (22) 週</p>	<p>踢 擊 入 門 (2)</p>	<p>健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3c-III-2</p>	<p>1. 跆拳道競賽護具功能與用途 2. 踢擊與踢靶動作</p>	<p>1. 能探索並認識跆拳道護具的功能與用途。 2. 能運用踢擊踢靶動作。</p>	<p>實作評量：各組能應用基本動作相互組合搭配踢擊【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的踢擊踢靶動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p>	<p>活動一、認識跆拳道比賽裝備（2節）</p> <p>教師介紹跆拳道比賽中的常用裝備，包括護具、頭盔、護手、護腳等【體驗】。</p> <p>教師展示各種裝備的實物，說明它們的用途和使用方法。</p> <p>學生分組討論並分享對跆拳道比賽裝備的認識和理解【分享表達】。</p> <p>活動二、基本動作組合踢擊練習（2節）</p>	<p>跆拳道教室、踢靶、護具。</p>	12

		<p>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>			<p>能專心聆聽並給予展示同學回饋【反思活動】。</p>	<p>教師提問： (1) 為什麼在跆拳道比賽中，基本動作組合踢擊很重要？ (2) 旋踢與下壓動作的要點有哪些？ 教師示範基本動作組合踢擊，介紹旋踢+旋踢、旋踢+下壓、下壓+旋踢的組合動作【體驗】。 學生兩兩一組練習基本動作組合踢擊，教師巡視並個別指導【實作練習】。 各組學生展示基本動作組合踢擊，並分享練習心得【分享表達】。 活動三、踢靶踢擊練習(2節)</p> <p>教師示範踢靶踢擊的正確動作，包括單腳前踢和旋踢【體驗】。 學生分組進行踢靶踢擊練習，教師巡視並個別指導【實作練習】。 各組學生依次展示單腳前踢和旋踢的動作，並分享練習心得【分享表達】。 教師統整並歸納踢靶踢擊的重點和注意事項，提供改進建議。</p>		
--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

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()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生專注力弱，上課時桌上僅放該堂課需要的學用品。座位安排上需遠離出入口、接近老師，避免較多的干擾，並方便老師給予提醒。 2.老師課程進行一小段落後，可提問，確認學生是否理解課程重點。 3.課程中，老師可將重點寫在黑板，或畫圖解說，給予學生視覺提示。 4.分組活動時，可安排穩定性高、能力較好的同儕提供協助。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：許文馨 普教老師姓名：謝景堯</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。

嘉義縣 和順 國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(113.5.5)

年級	中、高 年級	年級課程 主題名稱	跆拳道社團	課程 設計者	謝景堯	總節數 /學期 (上/下)	42/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	有品 有才	與學校願景呼 應之說明	透過跆拳道的學習與訓練，讓學生在健康、體能、品格和技術上全面發展，培養堅毅不拔的精神，成為品學兼優的好學生。					
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-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 透過運動參與具備生活中有關運動與健康的道德知識，促進是非判斷能力，認識並遵守相關的道德規範，發展公民意識，關懷社會。 2. 透過運動參與具備同理他人感受，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

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第(5) 週</p>	<p>踢擊入門(3)</p>	<p>健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 跆拳道踢擊預備動作。 2. 跆拳道組合踢擊動作。</p>	<p>1. 能表現跆拳道踢擊預備之動作。 2. 能運用跆拳道基本踢擊之組合動作。 3. 選擇合宜學習方法，落實跆拳道組合踢擊動作。</p>	<p>實作評量：各組能做出正確的踢擊預備動作及基本踢擊動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。 實作評量：各組能做出正確的基本防預手法【分享表達】【具體作品】【知識應用】。 實作評量：各組能踢出正確的基本動作組合踢擊【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。 能專心聆聽並給予展示同學回饋【反思活動】。</p>	<p>活動一、踢擊預備動作(2節) 教師講解並示範踢擊的預備動作，強調每個動作的重點和細節【體驗】。 學生分組進行踢擊預備動作的練習，教師巡視並個別指導【實作練習】。 學生上台展示踢擊預備動作，並分享練習心得【分享表達】。 活動二、基本踢擊動作練習(2節) 教師提問： (1) 踢擊動作有哪些基本要點？ (2) 如何確保踢擊動作的準確性和穩定性？ 教師示範基本踢擊動作，包括前抬腳、前踢和旋踢【體驗】。 學生兩兩一組練習基本踢擊動作，教師巡視並個別指導【實作練習】。 各組依次展示基本踢擊動作，並分享練習心得【分享表達】。 活動三、基本防預手法練習(3節) 教師示範基本防預手法，包括下防、中防和上防，詳細講解每個動作的要點【體驗】。</p>	<p>跆拳道教室</p>	<p style="text-align: center;">10</p>
---	----------------	--	--	---	--	--	--------------	---------------------------------------

					<p>學生分組進行基本防預手法的練習，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組學生展示基本防預手法，並分享練習心得【分享表達】。</p> <p>教師統整並歸納基本防預手法的重點和注意事項，提供改進建議。</p> <p>活動四、基本動作組合踢擊練習(3節)</p> <p>教師將之前學習的踢擊和防預手法動作整合，示範基本動作組合踢擊【體驗】。</p> <p>學生分組練習基本動作組合踢擊，教師巡視並個別指導【實作練習】。</p> <p>各組依次展示基本動作組合踢擊的練習成果，並分享學習心得【分享表達】【合作討論】。</p> <p>教師統整並歸納基本動作組合踢擊的重點和注意事項，提供改進建議。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第 (6) 週 - 第(10) 週</p>	<p>對打練習</p>	<p>健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 跆拳道對打拳法與步法。</p> <p>2. 跆拳道的防守技巧。</p>	<p>1. 表現出跆拳道的拳法與步法。</p> <p>2. 運用跆拳道的防守技巧。</p>	<p>口頭評量：能分組上台分享跆拳道對打基本步法、手法之動作【分組合作】【分享表達】。</p> <p>實作評量：各組能演示正確的跆拳道對打基本步法，並進行跨步動作練習【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能演示正確的跆拳道對打起手式動作，並進行起跑動作的模擬練習【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p> <p>實作評量：能參與跆拳道對打分組模擬比賽，並展示基本步法和手法的運用【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>能專心聆聽其他組別的演示，並提供有建設性的回饋【反思活動】。</p>	<p>活動一、跆拳道基本動作介紹及練習（2節）</p> <p>教師引導學生了解跆拳道的基本動作，包括馬步和正拳基本動作，並解釋其重要性和應用場景【知識介紹】。</p> <p>學生進行跆拳道基本動作的練習，教師指導學生正確的動作技巧和姿勢【實作練習】。</p> <p>活動二、跆拳道基本攻擊動作訓練（2節）</p> <p>教師詳細講解左右拳打法和三拳（上、中、下）基本打法，並示範每個動作【知識應用】。</p> <p>學生在教師的指導下，逐步練習不同的基本攻擊動作，包括前抬腳、前踢和旋踢等【實作練習】。</p> <p>活動三、跆拳道基本防守動作訓練（3節）</p> <p>教師示範和解釋基本防守手法，包括下防、中防和上防的使用方法和技巧【知識介紹】。</p> <p>學生在教師的帶領下，進行基本防守動作的訓練和熟練度提升【實作練習】。</p>	<p>國語日報</p>
--	-------------	--	---	---	--	---	-------------

活動四、跆拳道基本動作組合訓練
(3 節)

教師將學習的基本攻擊和防守動作進行組合，並示範如何在對打中運用這些組合【知識應用】。

學生進行基本動作組合的練習，並與同伴進行模擬對打，以鞏固技巧和反應能力【實作練習】。

<p>第(11)週 - 第(16)週</p>	<p>踢靶入門(2)</p>	<p>健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 跆拳道踢靶(速度靶、防禦靶、龜靶)</p> <p>2. 踢靶的步伐與動作。</p>	<p>1. 探索認識跆拳道踢靶(速度靶、防禦靶、龜靶)。</p> <p>2. 表現踢靶的步伐與動作。</p> <p>3. 運用踢靶的步伐與動作於實戰演練中。</p>	<p>口頭評量：能分組上台分享不同步伐動作的基本要點【分組合作】【分享表達】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的前進步伐動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的後退步伐動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的步伐交換步動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p> <p>實作評量：能在競賽中準確地應用所學的步伐動作【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>能專心聆聽並給予報告同學回饋【反思活動】。</p>	<p>活動一：認識步伐動作(2節)</p> <p>教師帶領學生觀察並模仿不同的步伐動作【體驗】：</p> <p>前進步伐：前腳為啟動腳，帶動後腳，身體重心順勢往前移後，雙腳繼續保持跳動。</p> <p>後退步伐：後腳為啟動腳，帶動前腳，身體重心順勢往後移後，雙腳繼續保持跳動。</p> <p>步伐交換步：由後腳啟動順勢往前帶變成前腳，身體180度轉向，形成交換步姿勢後，雙腳繼續保持跳動。</p> <p>教師示範這些步伐動作並說明要點【示範講解】。</p> <p>活動二：基本步伐動作練習(2節)</p> <p>教師提問：</p> <p>為什麼正確的步伐對運動表現很重要？</p> <p>這些步伐動作可以在哪些運動中應用？</p> <p>學生分組，三人一組。(「社團課程，皆按照此次分組來進行活動。」)</p>	<p>跆拳道教室、踢靶</p>	<p>12</p>
------------------------	----------------	--	---	--	---	---	-----------------	-----------

					<p>教師帶領學生進行步伐動作的分組練習，並進行動作矯正【合作討論】【實踐練習】。</p> <p>各組完成練習後，分享學習心得【分享表達】【與生活脈絡連結】。教師統整歸納，總結各種步伐動作的重點和應用場景【統整歸納】。</p> <p>活動三：步伐動作競賽（2節）</p> <p>分組進行步伐動作的競賽活動，包括前進步伐、後退步伐及步伐交換步，評比標準包括動作的正確性和流暢度【競賽】。</p> <p>每組學生輪流上台展示，教師和學生共同評分並給予反饋【評比與反饋】。</p> <p>活動四：步伐動作應用實踐（2節）</p> <p>教師設計一系列包含不同步伐動作的趣味競技遊戲，如障礙賽和接力賽【趣味競技】。</p> <p>學生以小組為單位參加這些活動，並在活動後進行反思與討論【實踐應用】【反思討論】。</p> <p>教師總結本次活動的學習成果，強調步伐動作在日常運動和生活中的應用【總結與提升】。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p style="text-align: center;">第 (17) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>模擬對打</p>	<p>健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>1. 學會跆拳道比賽規則。</p> <p>2. 跆拳道踢擊組合。</p>	<p>1. 探索並認識比賽規則與攻防動作。</p> <p>2. 在實戰中運用並表現跆拳道踢擊組合。</p>	<p>口頭評量：能分組上台分享不同踢擊動作的基本要點【分組合作】【分享表達】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的前抬腳動作，每次完成得一分【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的前踢動作，每次完成得一分【分享表達】【具體作品】【知識應用】。</p> <p>實作評量：各組能做出正確的旋踢動作，每次完成得兩分【分享表達】【具體作品】【知識應用】【總結性成果報告】。</p> <p>能在賽前賽後表現出運動家精神，並給予同學回饋【反思活動】【運動精神】。</p>	<p>活動一：「道」草人踢擊比賽（2節）</p> <p>教師講解「道」草人踢擊比賽的規則和目的，並展示基本動作【體驗與示範】：</p> <p>旋踢、前踢、前抬腳。</p> <p>活動二：看懂局(2節)</p> <p>教師提問：</p> <p>為什麼踢擊動作的準確性和力度很重要？</p> <p>如何才能在比賽中取得高分？</p> <p>學生分成兩組，每組人數均等，每個學生只能用兩腳踢擊【分組活動】。</p> <p>活動三：模擬競賽(4節)</p> <p>比賽過程：</p> <p>每組輪流進行一分鐘的踢擊比賽，依次完成旋踢、前踢和前抬腳動作。教師計分，根據每次踢擊的準確性和力度給予相應分數【計分與競賽】。</p> <p>比賽結束後，各組分享比賽心得，討論踢擊動作的技巧和改進方法【分享表達】【反思討論】。</p> <p>活動四：總結回饋(2節)</p> <p>教師總結過去幾堂課比賽中的表</p>	<p>跆拳道教室、護具</p>	<p style="text-align: center;">10 節</p>
--	-------------	--	---	---	--	--	-----------------	---

						現，強調踢擊動作在體育運動中的應用和重要性，帶學生以回饋後的調整動作，再次進行模擬對戰【總結與提升】。		
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()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/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. 學生專注力弱，上課時桌上僅放該堂課需要的學用品。座位安排上需遠離出入口、接近老師，避免較多的干擾，並方便老師給予提醒。 2. 老師課程進行一小段落後，可提問，確認學生是否理解課程重點。 3. 課程中，老師可將重點寫在黑板，或畫圖解說，給予學生視覺提示。 4. 分組活動時，可安排穩定性高、能力較好的同儕提供協助。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：許文馨 普教老師簽名：謝景堯</p>							

*各校可視需求自行增減表格