

## 彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣 00 國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程社團(跆拳道)教學計畫表 設計者：洪安慈 (表十二之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1.  統整性課程探究 ( 主題  專題  議題)

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：2

三、課程設計理念：

課程目標(要學生學會的事情，4 至 5 項)：學生具備理解體育與健康情境的全貌，並能做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

總結性表現任務測

四、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例)

五、本學期課程內涵 讓學生學會跆拳道及提升身體素質，並能學習抗壓性、意志力、膽量、企圖心

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 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編 自選教材或學習單
1-2 週	前腳旋踢基本動作	A3 規劃 執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執	能把前腳旋踢完整的踢出來	在每一次的踢擊達到標準要求 把動作分解加上口令，讓學生跟著口號執行，	能完整達到標準要求	自編

			行並發揮主動學習與創新求變的能力。		若學習進度達標，就以連續動作完成		
3-4 週	後腳旋踢基本動作	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能把後腳旋踢完整的踢出來	在每一次踢擊達到標準要求把動作分解加上口令，讓學生跟著口令執行，若學習進度可以，就以連續動作完成	能完整達到標準要求	自編
第 5 週	心肺功能及下半身肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能更了解自己的身體及肌肉構造 並用正確的方法提高身體素質	能適當的加強心肺功能提升身體素質 先以少質多量讓學生知道如何控制該用力的部位以及在喘的時候如何去調適呼吸	達到標準的時間、次數	自編
第 6-7 週 (段考週)	品勢基本動作、太極一章(1-6 動)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能演練完整的指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來，加強專注力 把基本動作分解加上口令讓學生跟著口令執行，並學會指定動作	能完成指定動作及標準要求	自編
第 8 週	太極一章(1-18 動)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與	能演練完整的指定動作	能示範指定動作，加強專注力 不斷的重複太極一章(1-18 動)過程中提醒學生該注意的地方	能完整打完太極一章並達到標準要求	自編

			創新求變的能力。				
第 9 週	敏捷、下半身肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能更了解自己的身體及肌肉構造，並用正確的方法提高身體素質	能適當地加強敏捷度提升身體素質 先以少質多量讓學生知道如何控制自己的腳踝力量以及加強臀部、大腿肌肉量	達到標準的時間、次數	自編
第 10-11 週	前、後腳下壓基本動作(原地)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能踢出完整的前、後腳下壓(原地)	在每一次的踢擊達到標準要求把動作分解加上口令，讓學生跟著口令執行，若學習進度達標，就以連續動作完成	能完整達到標準要求	自編
第 12-13 週	前、後腳下壓基本動作(移動)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	在每一次的踢擊達到標準要求	能踢出完整的前、後腳下壓(移動)把動作分解加上口令，讓學生跟著口令執行，若學習進度達標，就以連續動作完成	能完整達到標準要求	自編
第 14 週 (段考週)	複習旋踢、下壓(連續動作)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執	在每一次的踢擊達到標準要求 能踢出完整的旋踢、下壓的連續動作	用連續的方式來複習指定動作，若學生學習進度佳，就讓學生嘗試拿靶，並在動作上加上速	能完整達到標準要求	自編

			行並發揮主動學習與創新求變的能力。		度與力量		
第 15 週	約束對打	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題	把旋踢、下壓在對打運用出來	訓練學生面對對手時的膽量 隨機找隊員一組兩個人，在對打時訓練學生自己的膽量以及過程中動作的標準性	學生在對打中的積極度	自編
第 16-17 週	心肺功能、肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能更了解自己的身體及肌肉構造，並用正確的方法提高身體素質	能適當的加強心肺功能提升身體素質 加強心肺功能及手部、腹部肌力，以少量多質來訓練學生的意志力，	達到標準的時間、次數	自編
第 18-19 週	複習太極一章	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能演練完整的指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來且順利完成，加強專注力 從團體訓練改成分組訓練，到最後只會有一個人在上面，其他人在旁邊坐著觀看，藉此訓練學生的抗壓性	能完整達到標準要求	自編
第 20-21 週	心肺功能、肌力	A1 身心素質與自	健體-J-A1 具備體育與健康的知	能更了解自己的身體及肌肉構造，並用正	能適當地加強心肺功能與肌肉力量	達到標準的時間、次數	自編

		我精進	能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	確的方法提高身體素質	把時間跟標準拉高，訓練學生意志力		
<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p>■有-智能障礙(0)人、學習障礙(9)人、情緒行為障礙(2)人、自閉症(0)人（此為7、8年級合計人數，實際人數視學生選擇而定）</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><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"> <li>1. 事先了解學生的特質、興趣及學習需求，協助安排適性的社團課程。</li> <li>2. 增加教師示範及視覺提示，輔以同儕協助學習法，安排能力較佳的同學引導特殊需求學生練習武術動作。</li> <li>3. 根據學生身心特質及體能狀況另訂評量標準，提供適切的個別化調整及適度的休息時間。</li> <li>4. 提供正向支持及溫暖友善的學習環境，善用增強及正向語言，鼓勵學生發揮最大的學習潛能。</li> <li>5. 較具危險性的動作(如：約束對打)需由教師在旁指導，清楚建立規範及動作示範，避免學生受傷。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：謝 涵 普教老師簽名：洪安慈</p>							

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
第 1-2 週	複習、組合旋踢及下壓	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能踢出每一個完整的指定連續動作	在每一次的踢擊達到標準要求 把動作組合起來並加上移動，訓練學生的協調性	能完整達到標準要求	自編
第 3-4 週	複習太極一章	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能演練完整的指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來，加強專注力 不斷地複習動作，強調動作的力量及標準度	能完整達到標準要求	自編
第 5 週	心肺功能及下半身肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值	能更了解自己的身體及肌肉構造 並用正確的方法提高身體素質	能適當地加強敏捷度提升身體素質 加強心肺功能及手部、腹部肌力，以少量多質來訓練學生的意志力，	達到標準的時間、次數	自編

			與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄				
第 6 週	太極二章 (1-6 動)	A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能演練完整的指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來，加強專注力 把基本動作分解加上口令讓學生跟著口號執行，並學會完成指定動作	能完整達到標準要求	自編
第 7 週 (段考週)	太極二章 (1-18 動)	A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能演練完整的指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來，加強專注力 重複太極二章，過程中提醒學生該注意的地方	能完整達到標準要求	自編
第 8-9 週	滑步旋踢	A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能	能踢出完整的滑步旋踢	把動作分解加上口令，在每一次的踢擊達到標準要求 讓學生跟著口令執行，若學習進度達標，就以連續動作完成	能完整達到標準要求	自編

			力。				
第 10 週	心肺功能及滑步旋踢	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能加強心肺功能、踢出完整的滑步旋踢	適當加強心肺功能，在每一次的踢擊達到標準要求 加強心肺功能後，接續訓練滑步旋踢	能完整達到標準要求	自編
第 11-12 週	敏捷、下半身肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能更了解自己的身體及肌肉構造，並用正確的方法提高身體素質	適當的加強心肺功能提升身體素質 訓練腳踝力量，加強臀部及大腿肌力	達到標準的時間、次數	自編
第 13 週	對打	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健	能把旋踢、下壓、滑步旋踢這三個動作在對打上運用出來	訓練學生面對對手時的膽量、企圖心 隨機找隊員一組兩個人，在對打時訓練學生自己的膽量以及過程中動作的標準性	學生在對打中的積極度	自編

第 14-15 週 (段考週)	複習太極 二章	A3 規劃執行與 創新應變	康的問題 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能完成指定動作	學習在有限的時間內把指定動作記下來，加強專注力 不斷地複習動作，強調動作的力量及標準度	能完整達到標準要求	自編
第 16 週	複習旋 踢、下 壓、滑步 旋踢(連續 動作)	A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能踢出旋踢、下壓的連續動作，並達到標準	在每一次的踢擊達到標準要求把動作組合起來並加上移動，訓練學生的協調性	能完整達到標準要求	自編
第 17-18 週	對打	A2 系統思考與 解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題	能把旋踢、下壓、滑步旋踢這三個動作在對打中運用出來	訓練學生面對對手時的膽量、企圖心 隨機找組員一組兩個人，在對打時訓練學生自己的膽量以及過程中動作的標準性	學生在對打中的積極度	自編

第 19 週	太極一章、太極二章	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	能完成指定動作	訓練專注力、動作標準性 不斷地複習動作，強調動作的力量及力量	能完整達到標準要求	自編
第 20-21 週(段考週)	心肺功能、肌力	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	能更了解自己的身體及肌肉構造，並用正確的方法提高身體素質	能適當的加強心肺功能提升身體素質 加強心肺功能及手部、腹部肌力，訓練學生的意志力	達到標準的時間、次數	自編
<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(0)人、學習障礙(9)人、情緒行為障礙(2)人、自閉症(0)人（此為 7、8 年級合計人數，實際人數視學生選擇而定）</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><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. 事先了解學生的特質、興趣及學習需求，協助安排適性的社團課程。</p> <p>2. 增加教師示範及視覺提示，輔以同儕協助學習法，安排能力較佳的同學引導特殊需求學生練習武術動作。</p>							

3. 根據學生身心特質及體能狀況另訂評量標準，提供適切的個別化調整及適度的休息時間。
4. 提供正向支持及溫暖友善的學習環境，善用增強及正向語言，鼓勵學生發揮最大的學習潛能。
5. 較具危險性的動作(如：對打)需由教師在旁指導，清楚建立規範及動作示範，避免學生受傷。

特教老師簽名：謝 涵

普教老師簽名：洪安慈

註：

1. 請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
2. 社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。