

嘉義縣平林國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱	跆拳道	課程 設計者	范峻銘	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類其他類課程 ☐ 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(可以複選)						
學校 願景	「幸福平林未來學校」：陪孩子創造美好的學習經驗，培養孩子符應未來生活與發展的素養，營造親師生都洋溢幸福感的校園。 兒童圖像：健康力、品格力、美感力、創新力、國際力	與學校願 景呼應之 說明	一、健康：經由課程的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，跆拳道是一種武術，使孩子能充分學習有品質的運動與防身的技能。 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。 三、終身學習：學習跆拳道會帶給學生身心健康的心靈，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有樂觀進取的態度，提昇競技心理素質。				
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	一、透過跆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。。 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。 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。				

議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入 議題 實質 內涵								
教學 進度	單元 名稱	跆拳道	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學 資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	跆拳道	1. 健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2. 健 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色	跆拳道 基本防禦	1. 能了解動跆拳道的動作技能概念。接受跆拳道的基本動作。 2. 分析並解釋多元性身體活動，運用跆拳道基本防禦動作。	1. 學生能說出跆拳道運動的由來與基本構造。2. 學生能做出跆拳道的基本動作。	活動一：認識跆拳道簡介跆拳道運動由來。(2 節) 活動二：跆拳道基本動作基本構造講解(2 節) 活動三：跆拳道練習動作手部防禦動作。(4 節)	電 腦 相 關 配 備。投 影機。 PPT。	8 節
第 (5) 週 - 第 (8) 週	踢法技巧	1. 健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2. 健 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色	1. 踢法 技巧 2. 踢擊 動作	1. 能了解踢法技巧概念。在踢法技巧的練習中。 2. 分析並運用身體各肌肉群發揮連續踢擊動作的踢法。	1. 學生能了解並做出踢法技巧的動作。 2. 學生能分析並熟練踢法動作的基礎要領。	活動一：前抬腳動作來回左右腳各練習 20 次。(2 節) 活動二：前踢練習來回左右腳各 20 次。(2 節) 活動三：旋踢練習來回左右腳各 20 次。(4 節)	速 度 靶	8 節

第 (9) 週 - 第 (12) 週	踢靶大挑戰	1 健 1c-III-1 了解 運動技能要素和基本運動規範。 2 健 2d-III-3 分析 並解釋多元性身體活動的特色 3. 綜 2b-III-1 參與 各項活動，適切 表現 自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	踢靶練習	1. 在 踢靶練習 挑戰中， 了解 動作練習的策略與要領。在踢靶練習前抬腿的技巧。 2. 透過 分析 並多元性身體活動的特色，探索跆拳道奧妙。 3. 參與 跆拳道課程，透過踢靶練習 表現 出在團體中的合作達成課程目標。	1. 學生能了解並做出踢靶練習的動作。 2. 學生能分析並熟練踢靶練習的基礎動作	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。(2 節) 活動二：踢靶練習-前踢挑戰定點踢靶 20 下。左右腳都要練習。(2 節) 活動三：踢靶練習-旋踢挑戰定點踢靶 20 下。左右腳都要練習。(4 節)	踢靶	8 節
第 (13) 週 - 第 (16) 週	品勢太極一場的練習	1. 健 3d-III-3 透過 體驗 或實踐，解決練習或比賽的問題。 2. 健 2c-III-2 表現同理心、 正向溝通 的團隊精神。	品勢-太極一場	1. 在 品勢太極一場 的練習中，透過 體驗 身體活動，解決練習中所遭遇的問題。 2. 在品勢太極一場的練習中，運用同理心，表現出 正向溝通 的團隊精神。	1. 學生能解決所遭遇困難，做出「品勢太極一場 1-18 動」分段動作。 2. 透過正向溝通，學生能演練完整「品勢太極一場 1-18 動」	活動一：太極一章依照要點演練 1-6 動。(2 節) 活動二：太極一章依照要點演練 7-12 動。(2 節) 活動三：太極一章依照要點演練 13-18 動。(4 節)	影片輔助	8 節

第 (17) 週 - 第 (20) 週	我是小小跆拳道手	1. 健 3d-III3 透過 體驗 或實踐，解決練習或比賽的問題。 2. 健 2c-III2 表現同理心、 正向溝通 的團隊精神。	綜合測驗	1. 在 體驗 複習與綜合測驗中，解決所遭遇的問題。 2. 在複習與 綜合測驗 中，運用同理心，表現出 正向溝通 的團隊，了解跆拳道精神。	1. 學生解決所遭遇問題，做出踢的基本技巧。 2. 透過正向溝通，學生能完整演練品勢太極一場連續動作。	活動一：我踢我踢踢法技巧。(4 節) 活動二：我是形的高手品勢太極一章 1-18 動。(4 節)	護具	8 節
教材來源		☐ 選用教材 () ☐ 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		☐ 無融入資訊科技教學內容 ☐ 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		※身心障礙類學生： ☒ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生： ☐ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 特教老師姓名： 普教老師姓名：范峻銘						

填表說明：

- 第一類課程需跨領域，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
- 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如：1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
- 議題融入：性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

