

三、嘉義縣 南興 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 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是■(_中_年級) 否□

年級		中年級	年級課程 主題名稱	跆拳道社團		課程 設計者	陳淑芬	總節數/學期 (上/下)	20/下學期
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		健康 快樂 感恩 卓越		與學校願景呼應之說明		一、透過跆拳道課程，能快樂的學習音樂，達到陶冶心情，促進心理健康與成長。 二、藉由跆拳道學習歷程，培養積極學習態度，並建立自信，展現卓越的能力。 三、規劃適合學生的多元學習計畫，藉由團體演出，培養團隊合作與感恩他人的態度。			
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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		一、認識跆拳道運動，發覺個人在跆拳道運動之潛能。 二、透過體驗與練習促進跆拳道動作學習，並在平常的練習活動中，探索問題的解決方式與團隊合作。 三、在跆拳道活動中能理解他人的感受，樂於與人互動，積極參與團體跆拳道表演，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	領域學習表現 /議題實質內涵	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	體能訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 認識速度。 2. 認識耐力訓練。	1. 認識速度要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識耐力訓練要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出速度要領。 2. 認識耐力訓練。 3. 練習耐力訓練。	1. 講解說明速度、耐力訓練。 2. 透過示範耐力訓練並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	1	
第(2)週	高級動作踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識後踢。	1. 認識旋踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識後踢動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「後踢」之方法。 4. 參與並欣賞他人「後踢」動作之美感。	1. 能講述「後踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「後踢」動作。 3. 能在團體中展演「後踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「後踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 龜型靶	1	
第(3)週	品勢複習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 複習太極一章。	1. 複習跆拳道品勢內容。 2. 複習太極一章 1-6 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	1	

第(4)週	敏捷性訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識繩踢。 2. 繩踢練習。	1. 認識繩梯動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「繩踢」之方法。 3. 參與並欣賞他人「繩踢」動作之美感。	1. 能做出「繩踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「繩踢」動作。 3. 能在團體中展演「繩踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「繩踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 繩踢*2	1
第(5)週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 認識太極一章 1-6 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 1-6 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 1-6 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 1-6 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	1
第(6)週	初級動作踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 說明下壓。 2. 認識下壓。	1. 認識跆拳道下壓內容。 2. 認識下壓動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「下壓」之方法。 4. 參與並欣賞他人「下壓」動作之美感。	1. 能講述「下壓」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「下壓」動作。 3. 能在團體中展演「下壓」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「下壓」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 電子哨	1
第(7)週	基本踢擊結合	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識旋踢。 2. 完成旋踢+下壓動作。	1. 認識下壓動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 完成旋踢+下壓動作。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「旋踢+下壓」之方法。 4. 參與並欣賞他人「旋踢+下壓」動作之美感。	1. 能做出「旋踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「旋踢+下壓」動作。 3. 能在團體中展演「旋踢+下壓」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「旋踢+下壓」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 速度靶	1
第(8)週	步伐練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 認識跳動的協調。 2. 認識步伐的距離。	1. 認識並了解且做出跳動的協調性。 2. 認識並確實做到步伐的距離。	1. 能說出並做出跳動的協調性。 2. 能依照教師的指令做出正確的步伐距離。	1. 透過講解及示範，指導學生跳動的協調性。 2. 透過講解及示範，指導學生步伐的距離。	跆拳道地墊 電子哨	1
第(9)週	反擊動作練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識反擊旋踢。 2. 反擊旋踢練習。	1. 認識反擊旋踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「反擊旋踢」之方法。 3. 參與並欣賞他人「反擊旋踢」動作之美感。	1. 能做出「反擊旋踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「反擊旋踢」動作。 3. 能在團體中展演「反擊旋踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「反擊旋踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 防禦靶	1
第(10)週	肌力練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 認識深蹲。 2. 認識側後弓步。 3. 認識超人式。	1. 認識深蹲動作要領，並透過練習熟練。 2. 認識側後弓步動作要領，並透過練習熟練技能。 3. 認識超人式動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 能依照教師的指令做出深蹲動作。 2. 能依照教師的指令做出側後弓步動作。 3. 能依照教師的指令做出超人式動作。 4. 並能做出正確的深蹲、側後公布、超人式動作	1. 透過示範深蹲動作要領並講解注意事項。 2. 透過示範側後弓步動作要領並講解注意事項。 3. 透過示範超人式動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊	1

第(11)週	初級動作踢擊	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識前踢。 2. 認識側踢。	1. 認識前踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 認識側踢動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 完成前踢、側踢動作。 3. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「前踢」、「側踢」之方法。 4. 參與並欣賞他人「前踢」、「側踢」動作之美感。	1. 能講述「前踢、側踢」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「前踢、側踢」動作。 3. 能在團體中展演「前踢、側踢」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「前踢、側踢」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 防禦靶	1
第(12)週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 認識太極一章 13-20 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 13-20 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 13-20 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 13-20 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊	1
第(13)週	基本體能訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 認識肌力訓練。	1. 認識肌力，並透過練習熟練技能。 2. 認識肌力訓練要領，並透過練習熟練技能。	1. 能說出肌力練習要領。 2. 認識肌力訓練。 3. 練習肌力訓練。	1. 講解說明肌力訓練。 2. 透過示範肌力訓練並講解注意事項。	跆拳道地墊	1
第(14)週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 認識太極二章 13-16 動。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極二章 13-16 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極二章 13-16 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 13-16 動」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	1
第(15)週	對練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 複習基本動作。 2. 基本動作綜合練習。	1. 複習基本動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出基本動作。 3. 參與並欣賞他人基本動作的美感。	1. 能做出基本動作要領。 2. 能依照教師的指令做出基本動作。 3. 能在團體中展演基本動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習基本動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 防禦靶	1
第(16)週	品勢	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 立賢太極一章 1-20 動連貫。	1. 認識跆拳道品勢內容。 2. 認識太極一章 1-20 動連貫動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極一章 1-20 動連貫」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極一章 1-20 動連貫」動作要領並講解注意事項。	跆拳道地墊 電子哨	1
第(17)週	手部反擊訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識正拳反擊時間差。 2. 正拳反擊時間差練習。	1. 認識「正拳反擊時間差」動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「正拳反擊時間差」之方法。 3. 參與並欣賞他人「上防、下防」動作之美感。	1. 能做出「正拳反擊時間差」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「正拳反擊時間差」動作。 3. 能在團體中展演「正拳反擊時間差」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「正拳反擊時間差」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 防禦靶	1
第(18)週	擊破練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識前踢擊破。 2. 前踢擊破練習。	1. 認識前踢擊破動作要領，並透過練習熟練技能。 2. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出「前踢擊破」之方法。 3. 參與並欣賞他人「前踢擊破」動作之美感。	1. 能做出「前踢擊破」之動作要領。 2. 能依照教師的指令做出「前踢擊破」動作。 3. 能在團體中展演「前踢擊破」之動作。	1. 透過講解及示範等方式，指導學生學習「前踢擊破」動作。 2. 學生練習時，教師在一旁巡視，並即時指導動作。	跆拳道地墊 組合板	1

第(19)週	品勢複習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 複習太極二章 1-23 動。	1. 複習跆拳道品勢內容。 2. 複習太極二章 1-23 動動作要領，並透過練習熟練技能。	1. 說出品勢內容。 2. 能依照教師的指令做出「太極二章 1-23 動」動作。	1. 講解說明跆拳道品勢內容。 2. 透過示範「太極二章 1-23 動」動作要領並講解注意事項。	電子哨	1
第(20)週	綜合測驗	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 複習太極一、二章。 2. 複習基本踢擊動作。 3. 複習擊破動作。	1. 複習太極一、二章。 2. 複習基本踢擊動作。 3. 複習擊破動作。 4. 能與他人互動，樂於向他人描述成功做出跆拳道基本動作之方法。 5. 參與並欣賞他人跆拳道基本動作之美感。	1. 能做出太極一、二章動作。 2. 能做出基本踢擊動作。 3. 能做出擊破動作。	1. 透過示範並講解太極一、二章、基本踢擊動作、擊破之動作。	跆拳道地墊組合板	1
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(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 使用視覺流程圖、白板列出今日課程步驟、動作範例圖片 2. 每個教學活動控制在 5-10 分鐘內，避免過久集中或等待。 3. 將技巧分段，循序引導，允許替代動作。 4. 以表現過程與參與態度為主，降低結果壓力。 特教老師姓名：陳世鴻 普教老師姓名：陳淑芬						

填表說明：

1. 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
2. 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。
3. 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。