

114 學年度嘉義縣大林國民中學體育班七年級第一、二學期體育專業領域技擊型運動-跆拳道教學計畫表(表十一之三)

設計者：范峻銘

教學者：范峻銘

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：_____/_____

三、課程設計理念：教授體育班學生對運動專業指導

四、課程目標：如課程計畫學習目標

五、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
■	■	■

四、本學期課程內涵：第一學期

週次	起訖日期	主題/課程名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式 (表現任務)	教學資源/自編自 選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
一	9/11—9/5	認識跆拳道 抬腿	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，以守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並相	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		互尊重之態度，實踐民主進行溝通，並協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
二	9/8—9/12	馬步正拳 下壓	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律、道德精神。 3. 能展現包容互尊重之態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		度，實踐運動，運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
三	9/15-9/19	手技一下防 足技一下壓 防身術(正面)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之守紀律、道德精神。 3. 能展現包容異度，實踐運	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
四	9/22-9/26	前行步一下防 品勢一太極一場 前踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之與拳道技術之相關知識原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己尊重互用民主方式	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
五	9/29-10/3	手技一中防 複習一場 目標練習一下壓	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己之尊重態度，實踐民主進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
六	10/6-10/10	前行步中防 品勢入門 跑步 下壓	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之與拳相關知識原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武守紀律精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，並能進行溝通，並	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
七	10/13-10/17	上防 手技總複習 太極一場 目標練習—前場	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主溝通，並能互協助指	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
八	10/20-10/24	前行步上防 太極一場 旋踢轉身	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主進行溝通互助，發揮團隊合作學習精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十	11/3-11/7	前踢、正拳組合練習 前踢、下防組合練習 防身術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身體能與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主和諧溝通，並能協助團隊合作精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十一	11/10-11/14	太極一場複習 目標練習－旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主溝通，並能協助團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		實踐運動中 力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十二	11/17-11/21	太極一場複習 連續旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐民主進行溝通，並能互助協導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十三	11/24-11/28	太極一場複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之與相關知識原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技術的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐民主進行溝通，並能互助協導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十四	12/1-12/5	品勢規則講解與運用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人之態度，實踐民主、進行溝通，並能協助團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十五	12/8-12/12	品勢連續動作 跳前踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術與相關知識原理，並能評估自身與該項運動之風險，思考個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主進行溝通，並能互助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			合個人之專項運動技能。		於挑戰的學習態度。			
十六	12/15-12/19	單手刀攻擊 太極一場複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人之態度，實踐民主進行溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			動技能。		習態度。			
十七	12/22-12/26	三七步前進 目標練習－旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，反思考個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

十八	12/29-1/2	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，思考個人動作技術的進步與有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容、尊重他人之態度，實踐民主、進行溝通，並能協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材
十九	1/5-1/9	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻	1. 能理解跆拳道技術之原理，並能評估自身與該項運動之風險，思考個人動作技術的進步與有效學習策略。	分組學習	課堂觀察	自編教材

			和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	防演練應用	拳道技術之與，並能評估運動風險，反作發展技術，發作的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主和諧溝通，並能協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	自主學習	口語問答 技能實作	
廿	1/12-1/16	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答	自編教材

			1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		與相關知識原理，並能評估自己與該項運動之風險，思考技術精進的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主進行溝通，並協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		技能實作	
廿一	1/19-1/23	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術與相關知識與	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		技能原理，並能評估自身體能運動之風險，反作個人動作發展技術，發進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人之態度，實踐民主進行溝通，並能互助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
廿二	1/26-1/30	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術與相關知識原理，	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

	※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：
--	---

1. 能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能 to gain a comprehensive understanding of multi-sports by teaching basic skills required for each sport.
2. 能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中 to learn and play good sportsmanship by actively participating in sport competitions.
3. 應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法 to understand and learn the basic elements of achieving physical fitness and strengthening method.
4. 能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動 to understand the benefits of exercise, cultivate interest in sports, and to formulate lifelong habits of regular exercise.
5. 能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力 to improve athletic abilities through learning and training.
6. 能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力 to cultivate appreciation for sports by learning about the basic skills, rules and culture.
7. 能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中 to learn and play good sportsmanship by actively participating in sport competitions.
8. 應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法 to understand and learn the basic elements of achieving physical fitness and strengthening method.
9. 能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動 to understand the benefits of exercise, cultivate interest in sports, and to formulate lifelong habits of regular exercise.
10. 能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能 to gain a comprehensive understanding of multi-sports by teaching basic skills required for each sport.
11. 能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力 to improve athletic abilities through learning and training.
12. 能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力 to cultivate appreciation for sports by learning about

the basic skills, rules and culture.

第二學期

週次	起訖日期	主題/課程名稱	學習重點		學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	教學資源/自編自選 教材或學習單
			學習表現	學習內容				
一	第一週	正拳名稱介紹 出拳技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	能做到馬步與正拳、前踢、旋踢技術並交換,手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體能運動能力。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
二	第二週	馬步正拳 下防	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換,手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			合個人之專項運動技能。					
三	第三週	手技—中防、上防 足技—下壓、前踢 防身術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材
四	第四週	太極一場	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻	1. 能理解跆拳道技術之	分組學習	課堂觀察	自編教材

		太極二場 連續下壓	和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	防演練應用	相關知識與技能原理,並能評估自我身體能力與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	自主學習	口語問答 技能實作	
五	第五週	品勢連續動作 手部防守與旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
六	第六週	太極一場 太極二場 防身術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
七	第七週	旋踢連續肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
八	第八週	品勢練習 前抬腿	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
九	第九週	太極一、二場複習 連續下壓 閃躲練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十	第十週	攻防練習 前腳旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並尊重他人，實踐民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十一	第十一週	連續旋踢練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十二	第十二週	太極一場練習 左右旋踢	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十三	第十三週	品勢連續動作 前踢下壓 移步練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行合諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十四	第十四週	防身術攻防練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十五	第十五週	防身術攻防練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

十六	第十六週	基本踢法練習 (前踢、旋踢、下壓)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並相互尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材
十七	第十七週	基本踢法練習 (前踢、旋踢、下壓)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十八	第十八週	基本踢法練習（前踢、旋踢、下壓）、轉身踢法	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識技能原理，並能評估自我身體能力與	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十九	第十九週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
廿	第廿週	總複習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1. 能理解跆拳道技術之相關知識，並能評估自我與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。	分組學習 自主學習	課堂觀察 口語問答 技能實作	自編教材

			他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	略。 2. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並互相尊重之態度,實踐運用民主方式進行和諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
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、(自行填入類型/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2人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名：				

	普教老師簽名：
--	---------